**PLANI MËSIMOR**

**EDUKATË FIZIKE 6**

**BOTIME PEGI   
KOSOVË**

**PLANI VJETOR SINTETIK 2024-2025  
Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukatë fizike Klasa VI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore që trajtohen gjatë një viti mësimor** | **Temat/nëntemat mësimore të shpërndara gjatë dy gjysmëvjetoreve** | | | | **Kompetencat që synohen të arrihen** |
| **GJYSMËVJETORI I ( 32 orë)** | | **GJYSMËVJETORI II  (42 orë)** | |
| **Shtator-Tetor** | **Nëntor-Dhjetor** | **Janar-Shkurt-Mars** | **Prill-Maj-Qershor** |  |
| **1. Mirëqenia fizike, psikike, emocionale dhe sociale**  **5. Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive** | **5. Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive Antropometria dhe motorika (4 orë)**  **5. Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive Atletikë  (4 orë)**  **5. Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive  Basketboll (10 orë)**  **5. Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive  Futboll (4 orë)**  **1. Mirëqenia fizike, psikike, emocionale dhe sociale (4 orë)** | | **5. Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive**  **Hendboll (8 orë)**  **Sportet individuale**  **Ski - Pingpong - Sportet luftarake (8 orë)** | **Zhvillimi harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive  Gjimnastika ritmike dhe sportive (5 orë) Volejboll (9 orë) dhe Futboll (4 orë)** | **I. Komunikues**  **efektiv**  **1. 2. 3. 4. 7**  **II. Mendimtar**  **kreativ dhe kritik**  **1. 3**  **III. Nxënës i**  **suksesshëm**  **1. 3. 4. 6. 8**  **IV. Kontribuues**  **produktiv**  **2. 3. 7. 8**  **V. Individ i**  **shëndoshë**  **1. 2. 3. 4. 6. 7. 8**  **VI. Qytetarë i**  **përgjegjshëm**  **1. 3. 5** |
| **2. Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës** | **2. Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës**  **(6 orë)** | |  | **Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës (4 orë)** |
| **3. Substancat që krijojnë varësi dhe pasojat e përdorimit** |  | | **3. Substancat që krijojnë varësi dhe pasojat e përdorimit**  **(8 orë)** |  |
| **4. Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm** |  | |  | **Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm**  **(4 orë)** |
| **Totali i orëve mësimore** | **34 orë** | | **24 orë** | **26 orë** |

PLANI VJETOR ANALITIK 2024-2025

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Shpërndarja e njësive mësimore të lëndës për tri periudhat** | | | |
| Njësia | **Shtator-Dhjetor** | **Janar-Mars** | **Prill-Qershor** |
|  | Matjet antropometrike | 1. Pse adoleshentët mund të bien në “grackën” e duhanit | 1. Pse duhet të merremi me gjimnastikë |
|  | Matje motorike | 2. Duhani dhe pasojat e përdorimit të tij | 2. Gjimnastika ritmike |
|  | Matja e pulsit | 3. Adoleshenca dhe duhani | 3. Gjimnastika sportive |
|  | Kartela individuale e nxënësit | 4. Pasojat e pirjes së duhanit | 4. Ushtrime të ndryshme në parter |
|  |  | 5. Alkooli dhe pasojat e përdorimit të tij | 5. Ushtrime të ndryshme mbi vegla |
|  | Sportet individuale dhe aftësitë që zhvillojnë ato  Starti i ulët  Vrapimet e shpejta  Vrapimet me ndërrimin e kahjes  Kërcimet nga vendi dhe me vrapim | Loja e volejbollit |
|  | 6. Adoleshenca dhe alkooli | 1. Rregullat elementare të lojës së volejbollit |
|  | 7. Dëmet që shkakton alkooli | 2. Ambientimi me top |
|  | 8. Drogat dhe shkaqet e përdorimit | 3. Pasimi i topit me gishtërinj nga lart  4. Pasimi i topit me gishtërinj nga lart mbi kokë |
|  | 9. Pasojat e drogave në organizëm | 5. Pasimi i topit me gishtërinj nga lart mbi rrjetë |
|  | Loja e basketbollit  Rregullat elementare të lojës  Qëndrimi në basketboll  Mbrojtja e topit në basketboll  Pranimi dhe pasimet e topit  Driblimi  Gjuajtja e topit  Dyhapëshi në basketboll  Loja ekipore në basketboll | 10. Si të qëndroni larg drogës | 6. Pasimi dhe pranimi i topit me çekan |
| 9 | 11. Shkaqet dhe parandalimi i përdorimit të drogave | 7. Shërbimi shkollor  8. Shërbimi dhe pranimi me çekan |
| 10 |
| 11 |  | 9. Loja ekipore |
| 12 |  | Simbolet olimpike |
| 13 |  |  |
| 14 |
| 15 |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 18 |  | Rregullat e lojës së futbollit |
|  | Mirëqenia fizike, psikike, emocionale dhe sociale  Rëndësia e shëndetit fizik dhe shëndetit emocional  Domosdoshmëria e veprimtarisë fizike  Shëndeti fizik dhe shëndeti emocional | Loja e hendbollit | Futsalli dhe elementet teknike te tij |
| 19  20  21 | 1. Rregullat elementare  2. Ambientimi me top  3. Pasimi dhe pranimi I topit ne vend  4. Pasimet e topit në lëvizje | 1. Udhëheqja e topit  2. Pasimet dhe goditjet në futboll  3. Krosimet në distancë  4. Loja ekipore |
| 22  23  24  25 | Loja e futbollit  Rregullat e përgjithshme të lojës  Ambientimi me top  Pasimet dhe pranimet me trinën e brendshme  Loja elementare | 5. Pasimet e topit rreth zonës së portierit  6. Udhëheqja e topit në hendboll  7. Gjuajtje me kërcim  8. Goditjet ne port | Njohuri mbi ndërtimin e trupit  Lojërat olimpike dhe loja e drejt  Mirëqenia e shtyllës kurrizore |
| Sportet individuale  (Ski – Pingpong – Sportet luftarake)  8 orë | 1. Anoreksia dhe bulimia |
|  | **Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës** | 1.Të gjithë në borë | 2. Shkaqe te mbipeshës dhe të obezitetit |
| 26  27 | Ushqyerja e shëndetshme  Vlerat e të ushqyerit të shëndetshëm | 2. Teknikat e skijimit | 3. Pasojat e mbipeshës dhe të obezitetit |
| 28 | Mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit | Pingpong | 1. Higjiena e mjedisit |
| 29  30 | Lëndët ushqyese dhe rëndësia e tyre  Vlerat e lëndëve ushqyese | 1. Rregullat e përgjithshme të pingpongut  2. Ambientimi me reket  3. Goditejt e topit me reket | 2. Shëndeti i njeriut  3. Mjedisi natyror dhe artificial |
| 31 | Vitaminat | Sportet luftarake |  |
| 32  33 | Higjiena e ushqimit dhe sëmundjet infektive – Rëndësia e higjienës së ushqimit dhe e higjienës personale | 1. Mundje  2. Karate  3. Xhudo |  |
| 34 | Çrregullimet e të ushqyerit dhe puberteti  Puberteti dhe ushqyerja e shëndetshme |  |  |

**GJYSMËVJETORI I**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tema mësimore** | **Rezultatet e të nxënit të lëndës** | **Njësitë mësimore** | **Koha e nevojshme** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Burimet** |
| Antropometria dhe motorika | Liston matjet antropometrike sipas teknikave dhe përshkruan, përcjell rezultatet e arritura. Demonstron aftësitë motorike dhe kupton mënyrën e matjes së tyre. | Matjet antropometrike | 3 orë | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt) | Vlerësimi diagnostikues Lista e kontrollit  Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie)  Strategjia- Informata kthyese  Teknika me gojë  Lista e kontrollit Vlerësimi i ndërsjellët | Libri i nxënësit |
| Matja e pulsit |
| Kartela individuale e nxënësit |
| Sportet individuale  Rregullat  elementare  dhe elementet  teknike të  sporteve  kolektive  (Basketboll) | Demonstron elementet teknike nga disiplinat e Atletikës. | Historiku i Atletikës dhe disiplinat e saj | 5 orë | Libri i nxënësit [*http://www.*](http://www/) *european- athletics. org/athletes/ disciplines/ index.html* |
| Starti i ulët |
| Vrapimet e shpejta |
| Kërcimi së gjati |
| Kërcimi së gjati me trehapësh |
| Përshkruan rregullat elementare dhe demonstron elementet teknike në Basketboll. | Loja e basketbollit  Rregullat elementare të lojës |
| Qëndrimi ne basketboll | 8 orë | Libri i nxënësit *Google- gymnastics in the parter* |
| Pranimi dhe pasime t e topit |
| Driblimi |
| Gjuajtja e topit |
| Dyhapëshi ne basketboll |
| Loja ekipore në basketball |
| Ushqimi dhe  shprehitë e të  ushqyerit  Aktiviteti fizik dhe shëndeti | Përshkruan ushqimet të cilat konsumohen varësisht nga koha dhe mosha.  Përshkruan mënyrat  Përshkruan mënyrat e mirëmbajtjes dhe përdorimit të ushqimeve.  Përshkruan rëndësinë e shëndetit fizik dhe emocional  Përshkruan situatat e ndryshme të rrezikshme dhe tregon vetëbesim në menaxhimin e tyre  Shfaq tolerancë në marrëdhëniet me të tjerët dhe zgjidh konfliktet me bashkëmoshatarët | Vlerat e të ushqyerit të shëndetshëm | 10 orë | Metoda verbale | Vlerësimi formativ  (vlerësimi për  Informata  kthyese  Teknika me  shkrim | Libri i nxënësit  *http://www.auv-*  *ks.net/sq/sektori-*  *prejardhje-*  *shtazore*  [*http://www.*](http://www/)  *trupidheshendeti.*  *organizmit/* |
| Mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit |
| Vlerat e lendeve ushqyese |
| Rëndësia e higjienës së ushqimit dhe e higjienës personale |
| Sëmundjet infektive |
| Puberteti dhe ushqyerja e shëndetshme |
| Anoreksia dhe bulimia |
| Shkaqe të mbipeshës dhe të obezitetit |
| Pasojat e mbipeshës dhe të obezitetit |
| Domosdoshmëria e veprimtarisë fizike |
| Shëndeti fizik dhe shëndeti emocional |
| Roli i rregullave dhe i ligjeve në shoqëri |
| Aktiviteti fizik, sporti dhe marrëdhëniet brenda tij |
| Dëmtimet fizike |
| Parandalimi i dëmtimeve |
| Gjakrrjedhja |

**GJYSMËVJETORI II**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit të lëndës** | **Njësitë mësimore** | **Koha e nevojshme** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Burimet** |
| Rregullat  elementare  dhe elementet  teknike të  sporteve  kolektive | Përshkruan rregullat elementare dhe  demonstron elementet teknike në Hendboll.  Përshkruan dobitë e shfrytëzimit të mjedisit natyror për aktivitetet e ndryshme fizike dhe sportive.  Dallon përparësitë dhe dobësitë e shfrytëzimit të mjediseve artificiale.  Tregon ndikimin e mjedisit dhe alergjive në shëndetin e njeriut. | Loja e hendbollit –  rregullat elementare | 5 ore | Mësimdhënie  e drejtpërdrejtë  (shpjegim, sqarim,  ushtrime praktike  dhe shembujt)  Metoda e  Demonstrimit  Metoda e ushtrimit  Praktikë  Mësimdhënie  e drejtpërdrejtë  (shpjegim, sqarim,  ushtrime praktike  dhe shembujt)  Metoda analitike  Mësimdhënia  e të nxënit të  Mësimdhënie jo e drejtpërdrejtë (shqyrtimi, zbulimi, zgjidhja e problemeve) Metoda verbale  Mësimdhënie  e drejtpërdrejtë  (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe  shembujt)  Metoda e demonstrimit  ushtrimit praktik  Metoda verbale Mësimdhënie jo e drejtpërdrejtë (shqyrtimi, zbulimi, zgjidhja e problemeve) | Vlerësimi formativ  (vlerësimi për  nxënie)  Vlerësimi I Ndërsjellët  Lista e kontrollit  Vlerësimi Përmbledhës  Vlerësimi formativ  (vlerësimi për nxënie)  Strategjia-Informata  Kthyese  Teknika - me  Lista e Kontrollit  Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie) Strategjia- Informata kthyese Teknika-me shkrim  Test me shkrim  Vlerësimi diagnostikues  Vlerësimi I ndërsjellët  Vlerësimi formativ  (vlerësimi për nxënie)  Strategjia-Informata  kthyese  Lista e kontrollit  Vlerësimi përmbledhës  Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie) Strategjia-  Informata kthyese Teknika-me shkrim  Test me shkrim | Libri i  nxënësit  *Google - the*  *technical*  *elements in*  *handball*  Libri i nxënësit *https:// tmpower. su/watch/*  *Eksperimenti- 7-Duhani- dhe-pasojat-*  *e-tij/ i5v5QCkl-4A*  Libri i nxënësit  *Google-*  *technical*  *elements in*  *volleyball*  *Google- technical elements in Football*  Libri i nxënësit [*http://www.*](http://www/) *trupidheshendeti. com/20- ushqimet-qe- rrisin-imunitetin- natyral-te- organizmit/* |
| Rregullat elementare |
| Disa elemente teknike ne hendboll |
| Pasimi i topit ne hendboll |
| Trehapëshi |
| Loja ekipore |
| Mjedisi dhe resurset e tije |
| Si ndikon ndotja e mjedisit ne shëndetin tonë |
| Mjedisi natyror dhe artificial |  | Mjedisi dhe faktorët që ndikojnë në shëndetin tonë | 5 ore |
| Sistemet e trupit te njeriut  Pjesët kryesore të trupit të njeriut |
| Substancat dhe medikamentet | Përshkruan pasojat që sjell pirja e duhanit në organizmin e njeriut dhe përshkruan presionin e bashkëmoshatareve që përdorin duhan.  Përshkruan pasojat që shkakton konsumimi i alkoolit dhe drogave në organizmin e njeriut dhe në marrëdhëniet familjare dhe shoqërore. | Duhani dhe pasojat e përdorimit të tij | 10 ore |
| Adoleshenca dhe duhani |
| Pasojat e pirjes së duhanit |
| Alkooli dhe pasojat e përdorimit të tij |
| Adoleshenca dhe alkooli |
| Dëmet që shkakton alkooli |
| Drogat dhe pasojat e përdorimit |
| Pasojat e drogave në organizëm |
| Si të qëndroni larg drogës |
| Shkaqet dhe parandalimi i përdorimit të drogave |
| Rregullat  dhe elementet  teknike të sporteve  kolektive  (Volejboll dhe Futsall) | Përshkruan rregullat  elementare dhe  demonstron  elementet teknike në  Volejboll. | Rregullat elementare të lojës së Volejbollit | 14 ore |
| Pasimi i topit me dy duar, nga lart |
| Pasimi i topit me dy duar nga poshtë, çekan |
| Shërbimi nga poshtë |
| Loja ekipore |
|  | Rregullat elementare të futsallit |
|  | Futsalli dhe elementet teknike të tij |
|  | Pasimet dhe goditjet ne futboll |
| Mjedisi natyror dhe artificial | Përshkruan dobitë e shfrytëzimit të mjedisit natyror për aktivitetet e ndryshme fizike dhe sportive. Dallon përparësitë dhe dobësitë e shfrytëzimit të mjediseve artificiale.  Tregon ndikimin e mjedisit dhe alergjive në shëndetin e njeriut. | Lojërat olimpike dhe loja e drejt | 8 ore |
| Simbolet olimpike |
| Loja e drejt |
| Noti |
| Badmintoni |
| Pingpongu |
| Njohuri mbi ndërtimin e trupit |