**PLANI MËSIMOR**

**EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI**

**1**

**BOTIME PEGI   
KOSOVË**

**PLANI VJETOR SINTETIK 2024–2025**

**Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukim fizik Klasa I**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore që trajtohen gjatë një viti mësimor** | **Temat/nëntemat mësimore të shpërndara gjatë tri periudhave/muajve** | | | | **Kompetencat që synohen të arrihen** |
| **GJYSMËVJETORI I** | | **Gjysmëvjetori II** | |
| **SHTATOR–TETOR** | **NËNTOR–DHJETOR** | **JANAR–SHKURT–MARS** | **PRILL–MAJ–QERSHOR** |
| 1. NJOHJA E VETES DHE E BOTËS PËRRETH  2. LËVIZJET ELEMENTARE DHE KOORDINIMI I TYRE  3. LOJËRAT DHE PUSHIMI  4. USHQIMI I SHËNDETSHËM DHE KULTURA E TË USHQYERIT  5. SHËNDETI DHE HIGJIENA PERSONALE  6. UNË DHE MJEDISI  7. NJOHJA DHE MBROJTJA NGA RREZIQET E NDRYSHME  8. SHËNDETI DHE FAKTORËT QË NDIKOJNË NË SHËNDET  9. KUJDESI DHE SIGURIA  10. LOJËRAT LËVIZORE DHE POPULLORE | NJOHJA E VETES DHE E BOTËS PËRRETH | LOJËRAT DHE PUSHIMI | UNË DHE MJEDISI | LOJËRAT LËVIZORE DHE POPULLORE | I. Komunikues efektiv  3.6.7.8  II. Mendimtar kreativ dhe kritik  1.5.8  III. Nxënës i suksesshëm  2.3.7  IV. Kontribuues produktiv  2.3.4.5.6.  V. Individ i shëndoshë  1.2.3.4.5.6.7.8.9  VI. Qytetar i përgjegjshëm  2.3.7 |
| LËVIZJET ELEMENTARE DHE KOORDINIMI I TYRE | USHQIMI I SHËNDETSHËM DHE KULTURA E TË USHQYERIT | NJOHJA DHE MBROJTJA NGA RREZIQET E NDRYSHME | LËVIZJET ELEMENTARE DHE KOORDINIMI I TYRE |
|  | SHËNDETI DHE HIGJIENA PERSONALE | SHËNDETI DHE FAKTORËT QË NDIKOJNË NË SHËNDET |  |
|  |  | KUJDESI DHE SIGURIA |  |
| **Totali i orëve mësimore** | 32 orë | | 40 | |

**PLANI VJETOR ANALITIK 2024–2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Shpërndarja e njësive mësimore të lëndës për tri periudhat** | | | |
|  | **GJYSMËVJETORI I** | **GJYSMËVJETORI II** | |
|  | **SHTATOR–DHJETOR** | **JANAR–MARS** | **PRILL–QERSHOR** |
| 1 | Kush jam unë | Pema dhe druvari | Eci dhe vrapoj |
| 2 | Familja ime | Aktiviteti fizik dhe natyra | Hidhem si lepur |
| 3 | Shkolla ime | Miq me mjedisin | Veshjet popullore të zonës |
| 4 | Unë kam të drejta | Rreziku në shkollë | Ndeshje ose gara që lidhen me traditat e zonës |
| 5 | Detyrat e mia | Rreziku në shtëpi | Loja “Këmbët kërcimtare” |
| 6 | Jam fëmijë guximtar | Substancat e ndaluara | Lojërat ritmike |
| Kërcimet dhe vallet |
| 7 | Gjimnastika e mëngjesit | Miku im për shëndetin | Loja “Rrethimi i kalasë” |
| 8 | Hedh me saktësi | Trupi im | Loja “Tërheqim litarin” |
| 9 | Një shëtitje në pyll | Unë jam i shëndetshëm | Loja “Kaloj ishujt” |
| 10 | Poligoni | Në piknik | Loja “Dita dhe nata” |
| 11 | Kapja dhe hedhja e mjeteve sportive | Unë kërkoj ndihmë kur kam nevojë | Stafetë me pasim topi |
| 12 | Loja “Kapërcimi i urës” | Ushtrohem çdo ditë | Luaj me tullumbace |
| 13 | Reagimi ndaj sinjaleve | Këshilla të mira | Loja “Bardhë e kaltër” |
| 14 | Loja “Kush del nga rrethi” | Kur luaj argëtohem | Shenjat e lodhjes |
| 15 | Loja “Vrapo, ecë, ndalu” | Loja dhe rregullat | Çlodhja gjatë lojës dhe ushtrimeve |
| 16 | Loja “Skuadra më e shpejtë” | Luaj me mjete sportive | Veshje të përshtatshme |
| 17 | Loja “Ndiq liderin” |  | Masat higjienike gjatë lojës |
| 18 | Loja “Gara e gjelave” |  | Lojërat sportive |
| 19 | Loja “Rrotullimi i shishes” |  | Qëndrimi i rregullt i trupit |
| 20 | Gara e kërcimtarëve |  | Loja “Katër stacionet” |
| 21 | Loja “Litari kositës” |  | Hidh e prit topin! |
| 22 | Bukuria e stinëve |  | Pjata fluturuese! |
| 23 | Kujdesi për veten |  | Rrotulloj dhe gjuaj topin! |
| 24 | Higjiena e gojës |  | Kaloj topin majtas-djathtas |
| 25 | Çfarë janë mikrobet? |  |  |
| 26 |  |  |  |
| 27 | Në kuzhinën time |  |  |
| 28 | Shporta me ushqime |  |  |
| 29 | Ushqimi dhe aktiviteti fizik |  |  |
| 30 | Bie borë, bie shi, unë luaj përsëri |  |  |

PLANI Shtator–dhjetor

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tema mësimore** | **Rezultatet e të nxënit të lëndës** | **Njësitë mësimore** | **Koha e nevojshme** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Burimet** |
| **NJOHJA E VETES DHE E BOTËS PËRRETH**  **LËVIZJET**  **ELEMENTARE DHE KOORDINIMI I TYRE** | Shfaq emocione përmes lojës, punës në grup, bashkëveprimit me mësimdhënësin, nxënësit dhe të tjerët.  Vlerëson ndjenjat e veta duke biseduar me të rriturit dhe bashkëmoshataret e vet.  Mbështet bashkëmoshatarët dhe është i gatshëm për ndihmë. | Kush jam unë | 6 orë | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)Metoda e demonstrimitMetoda integraleMësimdhënia e të nxënit të diferencuar | Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie)Strategjia-Informata kthyeseTeknika-me gojëLista e kontrollit | Libri |
| Familja ime |
| Shkolla ime |
| Unë kam të drejta |
| Unë kam detyra |
| Jam fëmijë guximtar |
| Libri |
| Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes gjatë aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike nën drejtimin mësimdhënësit.  Tregon gatishmëri për të marrë pjesë në aktivitete fizike.  Demonstron shkathtësi të lëvizjeve elementare gjatë kapjes dhe hedhjes së rekuizitave. | Gjimnastika e mëngjesit | 10 orë |
| Hedh me saktësi |
| Shëtitja në pyll |
| Poligoni |
| Bie borë, bie shi, unë luaj përsëri | Libri |
| Kapja, hedhja e mjeteve |
| Loja “Kapërcimi i urës” |
| Reagimi me sinjale |
| Loja “Kush del nga rrethi” |
| Loja “Vrapo, ec dhe ndalu” |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LOJËRAT DHE PUSHIMI** | Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, vrapimit kërcimit, hedhjes etj.  Demonstron vrapimin me shpejtësi më së paku 20 metra dhe vrapon me tempo mesatare, në një distancë prej se paku 100 metrash.  Praktikon ushtrime të thjeshta ritmike me dhe pa mjete.  Merr pjesë aktive në lojëra thjeshta dhe poligone. | Shenjat e lodhjes | 10 orë | Metoda verbale (monologë dhe dialogë)  Mësimdhënia me nxënësin në qendër dhe gjithëpërfshirja | Vlerësime formative (vlerësimi për nxënie)  Vlerësimi përmbledhës | Libri |
| Çlodhja gjatë lojës dhe ushtrimit |
| Lojërat sportive |
| Qëndrimit i rregullt |
| Loja 4 stacionet |
| Hidhe dhe prite topin |
| Pjata fluturuese |
| Rrotulloj dhe gjuaj topin |
| Gjuaj në shenjë |
| Shenjat e lodhjes |
| **USHQIMI I SHËNDETSHËM DHE KULTURA E TË USHQYERIT** | Dallon llojet e ushqimeve që përdor në menynë e tij/saj.  Praktikon mënyrat e drejta të të ushqyerit.  Shpjegon prejardhjen e ushqimeve që konsumon.  Njeh produktet e ushqimit nga bota bimore dhe shtazore.  Vlerëson ndikimin e ushqimit dhe aktiviteteve fizike në shëndet. | Kujdesi për veten | 4 orë  4 orë | Libri |
| Bukuria e stinëve |
| Higjiena e gojës |
| Çfarë janë mikrobet? |
| **SHËNDETI DHE HIGJIENA PERSONALE** | Përkufizon shëndetin dhe faktorët që ndikojnë në shëndet.  Tregon mënyrat e duhura të veshjes dhe të higjienës personale.  Përzgjedh dhe përshtat veshjen në baze të stinës, aktivitetit dhe veprimtarisë sportive që krye  Tregon rëndësinë e shëndetit dental dhe oral. | Kujdesi për veten | Libri kl.1 |
| Bukuria e stinëve |
| Higjiena e gojës |
| Çfarë janë mikrobet? |

PLANI Janar–qershor

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit të lëndës** | **Njësitë mësimore** | **Koha e nevojshme** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Burimet** |
| **UNË DHE MJEDISI** | Identifikon faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në zhvillimin e tij/saj.  Dallon mjediset e përshtatshme për zhvillimin e aktiviteteve fizike.  Vlerëson rëndësinë e mjedisit të pastër gjatë  aktiviteteve sportive. | Pema dhe druvari | 3 orë | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)  Metoda e demonstrimit  Metoda e ushtrimit praktik | Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie)  Lista e kontrollit | Libri |
| Aktiviteti fizik dhe natyra |
| Jetoj në miqësi me mjedisin |
| Njeh dhe dallon rreziqet në shkollë, shtëpi dhe në mjedisin ku jeton.  Kupton rëndësinë e përdorimit të barnave për shëndetin e tij/saj.  Përshkruan shenjat e rrezikut nga përdorimi i substancave dhe preparateve të ndryshme.  Identifikon personat apo institucionet ku mund të  kërkojë ndihmë. | Rreziku në shkollë | 4 orë |  |  |  |
| **NJOHJA DHE MBROJTJA NGA RREZIQET E NDRYSHME** | Rreziku në shtëpi |
| Substancat e ndaluara |
| Medikamentet mjekësore |
| Miku im për shëndetin |
| **SHËNDETI DHE FAKTORËT QË NDIKOJNË NË SHËNDET** | Njeh dhe kupton rëndësinë e shëndetit dhe faktorëve që ndikojnë në shëndet.  Përshkruan se si duket një person i shëndoshë dhe çfarë duhet të bëjë që të jete i shëndoshë.  Njeh dhe zgjedh njerëzit/institucionet që e ndihmojnë të jetë dhe të mbetet i shëndoshë. | Trupi im | 6 orë | Metoda e ushtrimit praktik  Mësimdhënie e drejtpërdrejte (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)  Metoda e demonstrimit  Metoda e ushtrimit praktik | Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie)  Lista e kontrollit | Libri |
| Unë jam i shëndetshëm |
| Një ekskursion me klasën |
| Kërkoj ndihmë kur kam nevojë |
| Ushtrohem çdo ditë |
| Këshilla të mira |
| **KUJDESI DHE SIGURIA** | Dallon sjelljet e drejta në aktivitetet ku merr pjesë.  Shpjegon sjelljen e drejtë e të gabuar në raste të ndryshme.  Respekton rregullat gjate lojërave dhe aktiviteteve të ndryshme në ambientet e shkollës dhe me gjerë.  Njeh dhe respekton udhëzimet e përdorimit të mjeteve, rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme. | Kur luaj argëtohem |  |
| Si të parandaloj lëndimet |
| Rregullat dhe loja |
| Luaj me mjete sportive |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LOJËRAT LËVIZORE DHE POPULLORE** | Demonstron mënyra të ndryshme të ecjes, vrapimit kërcimit, hedhjes etj.  Demonstron vrapimin me shpejtësi më së paku 20 metra dhe vrapon me tempo mesatare, në një distancë prej së paku 100 metrash.  Praktikon ushtrime të thjeshta ritmike me dhe pa mjete.  Merr pjesë aktive në lojëra thjeshta dhe poligone..  Demonstron lojëra ritmike dhe valle të thjeshta | Eci, vrapoj, hidhem | 10 orë | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)  Metoda e demonstrimit  Metoda e ushtrimit praktik | Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie)  Lista e kontrollit | Libri |
| Lojërat ritmike dhe vallet |
| Veshjet popullore të zonës |
| Ndeshje ose gara që lidhen me traditat e zonës |
| Loja “Këmbët kërcimtare” |
| Topi i tenisit dhe fytyra e lumtur |
| Loja “Rrethimi i kalasë” |
| Loja “Tërheqim litarin” |
| Loja “Kaloj ishujt” |
| Loja “Dita dhe nata” |
| Stafetë me pasim topi |
| Luaj me tullumbace |
| Loja “Topi i bardhë, topi i kaltër” |
| **LËVIZJET ELEMENTARE DHE KOORDINIMI I TYRE** | Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes gjatë aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike nën drejtimin e mësimdhënësit.  Tregon gatishmëri për të marr pjesë në aktivitete fizike.  Demonstron shkathtësi të lëvizjeve elementare gjatë kapjes dhe hedhjes së rekuizitave.  Merr pjesë në lojëra elementare dhe zotëron poligonet e thjeshta në shkollë. | Gjimnastika e mëngjesit | 18 orë |
| Hedh me saktësi |
| Shëtitja në pyll |
| Poligoni |
| Bie borë, bie shi, unë luaj përsëri |
| Kapja, hedhja e mjeteve |
| Loja “Kapërcimi i urës” |
| Reagimi me sinjale |
| Loja “Kush del nga rrethi” |
| Loja “Vrapo, ec dhe ndalu” |
| Loja “Ndiq liderin” |
| Loja “Skuadra më e shpejtë” |
| Luaj krahët me muzikë |
| Loja “Topi në tunel” |
| Loja “Gara e gjelave” |
| Loja “Rrotullimi i shishes” |
| Gara e kërcimtarëve |
| Loja “Litari kositës” |