

PLANIFIKIMI VJETOR DHE PLANIFIKIMET
E NDARA SIPAS PERIUDHAVE NË LËNDËN
EDUKATA FIZIKE 4

FUSHA E KURRIKUL/ËS	KONCEPTET E FUSHËS KURRIKULARE	TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË PERIUDHAVE				KOMPETENCAT QË SYNOHEN TË ARRIHEN
		PERIUDHA I 34 ORË		PERIUDHA II 22 ORË	PERIUDHA III 20 ORË	
		SHTATOR -TETOR	NËNTOR - DHJETOR	JANAR - SHKURT - MARS	PRILL - MAJ - QERSHOR	
	Mirëqenie e plotë fizike, psikike, emocionale dhe sociale.	Mjedisi për të gjithë 8 Menaxhimi i situatave të ndryshme 2				Komunikues efektiv I. 2.3.4.7 Mendimtar kreativ II. 1.2.3.4.7.
	Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive.	Atletikë, gjimnastikë sportive e ritmike 19		Lojërat sportive 22	Lojërat sportive 10	Nxënës i suksesshëm III. 1.2.3.4.5.6.7.8 Kontribues produktiv IV. 1.2.4.5.7.8
	Promovimi i stilit aktiv dhe i stilit të shëndetshëm të jetës.	Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena 5				Individ i shëndoshë V. 1.2.3.5.6.7.8.9
	Vetëdijesimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri.				Përdorimi i barnave 3	Qytetar i përgjegjshëm VI. 1.2.3.3.4.5.6.8
	Edukimi mbi mjedisin dhe mbi zhvillimin e qëndrueshëm.				Aktivitetet fizike dhe mjedisi 7	

Planifikimi i njësive mësimore për tema mësimore sipas periudhës

Fusha: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: IV

Muajt: shtator - tetor - nëntor - dhjetor

Tema mësimore:

Mjedis për të gjithë;

Menaxhimi i situatave të ndryshme;

Atletikë, ushtrime të formimit dhe gjimnastikë sportive;

Rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm dhe higjiena.

Rezultatet e fushës kurrikulare që synohen të arrihen përmes temës:

1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale.

1.1 Menaxhon emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme dhe gjykon që çdo individ është unik, i ndryshëm; kontribuon që shkolla dhe mjedisi ku jeton të jenë të barabartë dhe mikpritës për të gjithë.

1.2 Demonstron sjellje të përshtatshme në situata emergjente dhe zbaton parimet themelore të ndihmës së parë, ku mund të kërkojë ndihmë.

2. Përdorimi i aftësive dhe i shkathtësive lëvizore në aktivitete fizike dhe sportive.

2.1 Praktikon ushtrime themelore nga përmbajtja e atletikës, e gjimnastikës dhe e sporteve të tjera.

2.2 Interpreton dhe zhvillon lëvizje të ndryshme në lojëra elementare, njeh dhe zbaton disa rregulla, të cilat aplikohen në lojëra elementare.

3. Krijimi i shprehive për një stil jete aktive dhe të shëndetshme.

1. Hulumton dhe zbulon si konsumues prejardhjen e ushqimit dhe harton plane të thjeshta individuale për ushqim të

shëndetshëm sipas stileve, sipas periudhave ditore, duke aplikuar rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm.
2. Demonstron shkathhtësi për ruajtjen dhe kultivimin e higjienës personale dhe të mjedisit në shtëpi, në shkollë dhe në komunitet.

Rezultatet e kompetencave që synohen të arrihen përmes temës:

Komunikues efektiv -1

Mendimtar kreativ - 1.2.7

Nxënës i suksesshëm -3.4.5.7.8.

Komunikues produktiv - 4.5

Individ i shëndoshë - 1.2.5.6.7.8.9

Qytetar i përgjegjshëm - 1.2.3.3.4.8

Lëndët mësimore	Rezultatet e të nxënit të temës	Njësitë mësimore	Koha e nevojshme	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
Mirëqenie e plotë fizike, psikike, emocionale dhe sociale.	Diskuton për mënyra të përshtatshme për tejkalimin e situatave të ndryshme; Shfrytëzon ushtrime dhe lojëra të ndryshme për përgatitje dhe zhvillim të drejtë trupor. Kontribuon për mjedis të përshtatshëm në shkollë dhe në mjedisin ku jeton.	Matjet antropometrike	2 orë	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	Vlerësim diagnostifikues	Libri, Interneti
		Si përgjigjem unë	1 orë			
		Ushtrimet	1 orë			
		Lëvize trupin	1 orë			
		Të gjithë miqtë e mi	1 orë			
		Kokoshkat	1 orë			
		Lart, poshtë, duart përplas	1 orë			
		Toke me dorë, toke me këmbë	1 orë			

Lëndët mësimore	Rezultatet e të nxënit të temës	Njësitë mësimore	Koha e nevojshme	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
Mirëqenie e plotë fizike, psikike, emocionale dhe sociale.	Identifikon institucionet në vend të apo njerëzit përkatës, ku mund të kërkojë ndihmë dhe t'i ofrohet dhënia e ndihmës së parë; Vepron në mënyrë të duhur në situata emergjente;	Produktet mjekësore: Si t'i ndihmojmë të tjerët?	1 orë 1 orë	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	Vlerësim diagnostifikues	Libri, interneti
Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive.	Vrapon në distancë me temp të ndryshuar;	Atletika - shtegu i ecjes	1 orë			
		Semafori	1 orë			
	Luan disa prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës;	Starti i lartë	1 orë			
		Delfinët dhe peshkaqenët	1 orë			
	Praktikon ushtrimet e formimit pa rekuizita, me rekuizita dhe me top.	Stafeta e xhunglës	1 orë			
		Vrapimi "T"	1 orë			
		Zigzag Ushtrimet e formimit	1 orë			

Lëndët mësimore	Rezultatet e të nxënit të temës	Njësitë mësimore	Koha e nevojshme	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive.	Praktikon ushtrimet e formimit pa rekuizita, me rekuizita dhe me top;	Loja me zare	1 orë	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	Vlerësim diagnostifikues	Libri, interneti
		Bregu i lumit	1 orë			

Lëndët mësimore	Rezultatet e të nxënit të temës	Njësitë mësimore	Koha e nevojshme	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive.	Ekzekuton elemente të thjeshta nga gjimnastika sportive, të cilat gjejnë zbatim edhe në jetën e përditshme;	Gjimnastika, ekuilibri	1 orë	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	Vlerësim diagnostifikues	Libri, interneti
		Kapërdimi para dhe prapa;	1 orë			
		Ushtrimet e formimit me rekuizita dhe pa rekuizita;	1 orë			
Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive.	Demonstron elemente të thjeshta të valleve. Përvetëson lëvizjet teknike në ujë nëpërmjet lojës; Luan disa	Valle tradicionale;	1 orë			
		Mbaje hamerin me këmbë;	1 orë			
		Garë;	1 orë			
		Përcjell hapin; Rrathët e shpëtimit;	1 orë			

	prej lojërave themelore të stafetës me elemente të atletikës.					
--	---	--	--	--	--	--

Lëndët mësimore	Rezultatet e të nxënit të temës	Njësitë mësimore	Koha e nevojshme	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Burimet
Promovimi i stilit aktiv dhe i stilit të shëndetshëm të jetës.	Argumenton rëndësinë e aplikimit të rregullave elementare të ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit; Praktikon rregullat elementare të ushqimit të shëndetshëm për zhvillimin e trupit; Shfrytëzon në mënyrë të drejtë rekuizitat për ushtrime, për sportin, në shtëpi e në shkollë, duke aplikuar shprehitë higjienike.	Ushqimi (pyetje dhe përgjigje); Ushqimet e shëndetshme dhe jo të shëndetshme; Trupi drejt dhe ushtrime; Numrat magjikë; Higjiena personale;	1 orë 1 orë 1 orë 1 orë 1 orë	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	Vlerësim diagnostifikues	Libri, interneti