PËR MËSUESIN/EN

dukagjini
shtëpia botuese publishing house

Valdete Bicurri, Edi Rexha-Dula,
Valon Bajraktari

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI

2

Për klasën e dytë të arsimit fillor

PËRMBAJTJA

Udhërrëfyes 5
Hyrje 7
Planifikimi vjetor 15
Plani dymujor: shtator—tetor 16
Plani dymujor: nëntor—dhjetor 18
Plani tremujor: janar—shkurt—mars 20
Plani tremujor: prill—maj—qershor 22
Mësimi 1: Matjet antropometrike 24
Mësimi 2: “Shamia e humbur” 26
Mësimi 3: “Pasqyra” 28
Mësimi 4: Dhëmbët 30
Mësimi 5: Simptomat e gripit 32
Mësimi 6: Vrapojmë që të jemi të shëndetshëm 34
Mësimi 7: Vrapime nga pozita të ndryshme 36
Mësimi 8: Drejtqëndrimi - balancimi 38
Mësimi 9: Ushtrime formimi - imitimi i kafshëve 40
Mësimi 10: Ecja e drejtë në traun e ulët dhe në vija të caktuara 42
Mësimi 11: Ecja me duar dhe me këmbë sipas kombinimit 44
Mësimi 12: Dëgjo rregullat! 46
Mësimi 13: “Shishet e rrëzuara” 48
Mësimi 14: Cili është grupi më i shpejtë? 50
Mësimi 15: “Lexo dhe vepro” 52
Mësimi 16: Pasimi i topit nga pozita të ndryshme 54
Mësimi 17: Hedhja (shtytja) e topit me një dorë 56
Mësimi 18: Pasimi i topit me këmbë - Gjuajtja e topit me këmbë 58
Mësimi 19: “Të lëvizim me ritëm” 60
Mësimi 20: “Gjej hapësirën tënde” 62
Mësimi 21: “Kapja e shkopit” 64
Mësimi 22: “Bartja e rrethit duke u rrokullisur” 66
Mësimi 23: Rrotullimi anash i shtrirë 68
Mësimi 24: Kapërdimi para 70
Mësimi 25: Vrapimi me pengesa 72
Mësimi 26: “Bredhi i Vitit të Ri” 74
Mësimi 27: Si të çlodhemi? 76
Mësimi 28: Si të vishem gjatë aktivitetit fizik dhe pas tij? 78
Mësimi 29: Higjiena personale pas aktivitetit fizik 80
Mësimi 30: “Poligoni” 82
Mësimi 31: Koordinimi i lëvizjeve 84
Mësimi 32: Vrapim 2x20 m 86
Mësimi 33: Tërheqja e shokut 88
Mësimi 34: “Ecja në kolonë” 90
Mësimi 35: “Orientimi” 92
Mësimi 36: Gjuajtja e topit në kosh 94
Mësimi 37: Kërcimi me litar 96
Mësimi 38: “Zgjidh ngjyrat” 98
Mësimi 39: Kërcimi i pengesave 100

Mësimi 40: Grumbullimi i koneve 102
Mësimi 41: Vrapim me matje të kohës 104
Mësimi 42: Rreshtimi 106
Mësimi 43: Ushtrime të forcës 108
Mësimi 44: Pasimi i topit me gishta - Pasimi i topit për tokë 110
Mësimi 45: Pasimi i topit me një dorë 112
Mësimi 46: Udhëheqja e topit me këmbë 114
Mësimi 47: "Kalimi i topit në tunel" 116
Mësimi 48: "Lëvizja me litar" 118
Mësimi 49: "Ndërro ngjyrën" 120
Mësimi 50: "Rrëzo topat" 122
Mësimi 51: "X-O" 124
Mësimi 52: "Shamia" 126
Mësimi 53: "Zogjtë dhe dhelprat" 128
Mësimi 54: "Bletët, grerëzat dhe mjalti" 130
Mësimi 55: "Kalojmë nëpër rrathë" 132
Mësimi 56: "Helikopteri i caktuar" 134
Mësimi 57: "Formojmë numër" 136
Mësimi 58: "Kush është më i sakti?" 138
Mësimi 59: "Mbaje në mend" 140
Mësimi 60: "Fusha e minuar" 142
Mësimi 61: "Fishekzjarri" 144
Mësimi 62: "Stafeta e pasuar" 146
Mësimi 63: "Qëllo në shenjë" 148
Mësimi 64: Higjiena para dhe pas ushqim it 150
Mësimi 65: Cili është ushqimi i shëndetshëm? 152
Mësimi 66: Si i pastrojmë frutat dhe perimet? 154
Mësimi 67: Vlerat e frutave 156
Mësimi 68: Rëndësia e barnave 158
Mësimi 69: Rreziku nga barnat 160
Mësimi 70: Mjedisi i jashtëm 162
Mësimi 71: Ta mbajmë mjedisin të pastër! 164
Mësimi 72: Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim 166
Mësimi 73: Mjedisi im i përshtatshëm 168
Mësimi 74: Tetëkahore 170

Të dashur mësues dhe mësuese,

Në duar keni librin tuaj, i hartuar për t'ju ardhur në ndihmë për zhvillimin e mësimit, mbështetur në metodologjitë më të përparuara bashkëkohore.

Sistemi arsimor në Kosovë ka kaluar nëpër vështirësi të ndryshme dhe në shkolla janë përdorur metoda tradicionale të mësimdhënies. Sot kemi mundësinë që arsimi t'i pajisë nxënësit me kompetencat që u nevojiten, për ta formësuar jetën e tyre dhe për të kontribuuar në shoqëri. Për ta gjetur mënyrën më të mirë dhe për ta realizuar këtë synim, shtëpia botuese "Dukagjini" ka nisur projektin për përfshirjen e metodologjive të mësimdhënies ndërvepruese në librat e mësuesve, i cili ka për qëllim t'ju ndihmojë të gjeni përgjigje për pyetjen themelore: "Çfarë metodologjie do të përdorni për të ndërtuar e krijuar dije, shkathtësi, qëndrime dhe vlera që do t'u nevojiten nxënësve të Kosovës për ta formësuar të ardhmen e tyre?"

Integrimi në hapësirën arsimore të shekullit të 21-të kërkon, midis të tjerash, modernizimin e metodave ekzistuese të mësimdhënies dhe të të nxënit, futjen e veprimtarive bashkëkohore në mësim, që mundësojnë përgatitjen e një individi aktiv, të pavarur dhe të lirë, të pajisur me shprehi të të menduarit kritik, krijues, komunikues dhe bashkëpunues, i aftë për t'i përmbushur kërkesat e shoqërisë së sotme.

Cilësia e re e të nxënit dhe mësimdhënies përbën përparësi absolute për arsimin. Ju nuk jeni vetëm burime informacioni, por lipset të përdorni metoda dinamike të mësimdhënies, të quajtura edhe metoda mësimore ndërvepruese, të cilat përbëjnë elementet bazë të këtij modeli, për t'i motivuar nxënësit që të angazhohen më shumë në mësim.

Modeli i këtyre librave po përdoret për herë të parë në Kosovë dhe mësimet janë hartuar nga kolegët tuaj, me profesionalizëm, përkushtim dhe përgjegjësi maksimale.

UDHËRRËFYES

për konceptimin e mësimeve model

Faqja në të majtë

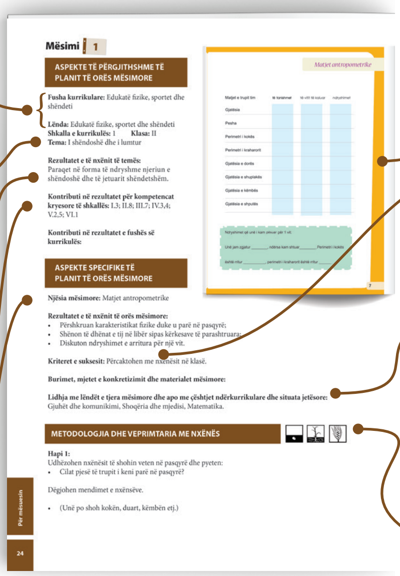
Këto janë të dhëna identifikuese, të cilat orientojnë për mësimin.

Rezultatet e të nxënit të temës janë në koherencë me ato të fushës.

Mësimi synon që përmes rezultateve të të nxënit të kontribuojë në një ose disa prej kompetencave.

Rezultatet specifike të të nxënit janë ato mbi të cilat ndërtohet mësimi.

Janë zbërthim i rezultateve të të nxënit sipas niveleve të arritjes. Përcaktohen me nxënësit në klasë.



Paraqitja e faqes së librit të nxënësit ndihmon mësuesin/en gjatë përgatitjes.

Të gjitha mjetet dhe materialet që ndihmojnë në konkretizim.

Zakonisht mësimi ka lidhje me lëndë dhe fusha të tjera, të cilat evidentohen.

Metodologjia e mësimit ndërtohet në hapa, të cilët mund të jenë tre ose edhe më shumë. Tri figurat jepen së bashku, çka sugjeron që mësimi duhet të ndërtohet mbi të mëparshmen, për të vijuar më pas me dije e shkathtësi të reja.

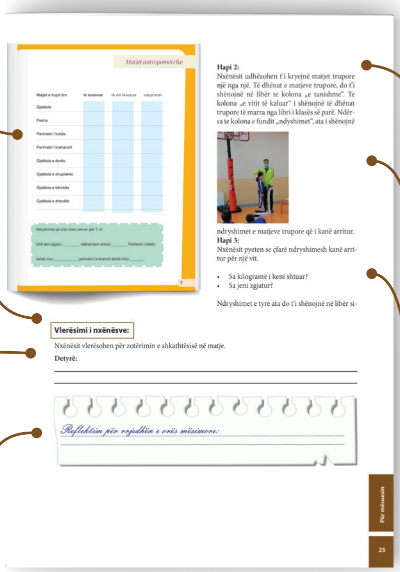
Faqja në të djathtë

Paraqitja e faqes së librit të nxënësit ndihmon mësuesin/en gjatë përgatitjes.

Në fund të mësimit bëhet vlerësimi formues i nxënësve për veprimtaritë e zhvilluara në mësim.

Për t`i përforcuar dijet dhe shkathtësitë, në fund të mësimit jepen detyra për t'u kryer në shtëpi.

Vetëreflektim dhe vetëvlerësim për orën mësimore në raport me arritjen e rezultateve të nxënësve.



Pas pjesës hyrëse, vijon hapi tjetër për pjesën kryesore të mësimit, ku, përmes përdorimit të teknikave të ndryshme, të nxënët bëhet më tërheqës dhe nxënësit bëhen aktivë, duke u përfshirë në veprimtari të ndryshme.

Veprimtaritë në këtë hap, a këta hapa të mësimit, udhëhiqen nga mësuesi/ja dhe nxënësit i kryejnë ato sipas udhëzimeve apo duke ndjekur modelin gjysmë të përgatitur.

Hapi i fundit është praktikë e pavarur ku nxënësit inkurajohen që t'i vazhdojnë veprimtaritë, por tashmë të pavarur, dhe inkurajohen duke u dhënë sugjerime kur është e nevojshme.

Përshkrim i rubrikave kryesore të orës së mësimit

Rezultatet e të nxënit të temës: Janë hartuar mbi bazën e koncepteve të përgjithshme, të cilat janë pika referuese në përzgjedhjen e përmbajtjeve mësimore për lëndën dhe rezultateve të të nxënit për këtë temë. Në këtë rast mund të merren nga tabela e krahasimit të planeve dhe programeve ekzistuese me Kurrikulën Bërthamë, por edhe mund të hartohen vetë, mund të jenë një, dy a më shumë rezultate. Një rezultat i të nxënit të lëndës mësimore mund të shërbejë për një apo më shumë njësi mësimore, kjo varet nga përshkrimi i rezultatit të të nxënit dhe nga elementet përbërëse të tij.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: Zhvillimi i kompetencave, përkatësisht në rezultatet e tyre, bëhet përmes fushës kurrikulare, e cila kontribuon në arritjen e rezultateve të kompetencave. Të gjitha kompetencat kryesore të kurrikulës zbërthehen në rezultate të të nxënit. Ato janë pjesë e Kurrikulës Bërthamë dhe parashihen të përvetësohen nga nxënësit, me rastin e përfundimit të shkallës së kurrikulës.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: Shprehin kërkesat thelbësore të arritjes në fushën kurrikulare, drejt zotërimit të kompetencave kryesore, në përfundim të shkallës. Ato përshkruajnë atë se çfarë duhet të dijë, të besojë, të vlerësojë dhe të jetë i aftë të bëjë nxënësi në fund të shkallës a nivelit dhe shprehin një varg domenesh, duke përfshirë: njohuritë, shkathtësitë, qëndrimet dhe vlerat. Vendosen rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare, vetëm ato që reflektohen në temën mësimore.

Rezultatet e të nxënit: Rezultatet specifike të të nxënit janë ato mbi të cilat ndërtohet ora e mësimit, të cilat përbëjnë detajimin e rezultateve të të nxënit të temës, e që janë në koherencë me ato të fushës së kurrikulës.

Kriteret e vlerësimit/suksesit: Janë zbërthim i rezultateve të të nxënit sipas niveleve të arritjes dhe sigurojnë vlerësim të drejtë për shkallën e zotërimit. Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Metodologjia dhe veprimtaritë me nxënës - hapat e zhvillimit të mësimit: Meqenëse nxënësit e klasë së parë dhe të dytë mësojnë konceptet dhe shkathtësitë fillestare, në këtë fazë të zhvillimit, ata përparojnë në drejtim të zotërimit të tyre, por nuk i zotërojnë operacionet mendore, së këndejmi edhe të menduarit e tyre ëshë paraoperacional, kështu që mësimi kalon përmes hapave.

Çfarë simbolizon modeli me tri pamje të ndryshme të ciklit të jetës së bimës së grurit?

Mbillet një farë në një truall pjellor. Pasi është bërë puna themelore e fillimit, mësuesi/ja vazhdon dhe fara e grurit lëshon rrënjë dhe bima rritet. Kalliri i grurit është pjekur dhe përmban fara për shumë bimë të tjera; po kështu, edhe mësimi mund të çojë në shumë veprimtari të tjera.

Këto tri figura, jepen së bashku, njëra pas tjetrës, çka sugjeron se mësuesi duhet të ndërtojnë mësimin mbi të mëparshmen dhe të ketë parasysh se çfarë mund të vijojë. Cikli i jetës së grurit, nga fara në tokë, në bimë, e prapë në farë, sugjeron, gjithashtu, ciklin e vazhdueshëm të shkollimit, përmes mbështetjes në njohuritë ekzistuese, për të vazhduar më tej.

Në këto klasa, mësimi zhvillohet në hapa, të cilët, sipas lëndës dhe veçorisë, mund të jenë tre ose edhe më shumë, por gjithsesi mësimi do të ndjekë këtë ecuri.

Hyrje: Identifikohen njohuritë dhe shprehitë fillestare të nxënësve që të nxitet interesi i tyre për mësimin.
Pjesa kryesore e mësimit: Mësuesi/ja, përmes përdorimit të teknikave të ndryshme synon ta bëjë tërheqës të nxënit e mësimit, duke përdorur mjete të larmishme konkretizuese, figura, tabela, fotografi, video dhe të tjera.

Praktikë e udhëhequr: Veprimtaritë në këtë etapë të mësimit kërkojnë që të udhëhiqen nga mësuesi/ja dhe nxënësit i kryejnë ato sipas udhëzimeve a duke ndjekur modelin gjysmë të përgatitur.

Praktikë e pavarur: Nxënësit inkurajohen që të vazhdojnë veprimtaritë, por tashmë të pavarur dhe nxiten duke u dhënë sugjerime, kur është e nevojshme.

HYRJE

Konceptimi dhe ndërtimi i librit për mësuesin

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 2

Fusha e kurrikulës *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti* siguron që nxënësit të zhvillojnë njohuritë, të kuptuarit, shkathtësitë, vlerat dhe qëndrimet për mirëqenien e tyre mendore, emocionale, sociale dhe fizike.

Kjo fushë i përgatit nxënësit për mundësitë, përgjegjësitë dhe aftësimin për jetë, si vlera kryesore për rritje dhe zhvillim cilësor individual dhe kolektiv. Kontributet edukative dhe formuese të edukimit fizik dhe të shëndetit të nxënësit, janë tashmë të gjithë të pranuara dhe kjo e bën një fushë të rëndësishme me ndikime të padiskutueshme në rritjen dhe zhvillimin e njeriut.

Fusha *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti* do të ofrojë qasje të integruar të edukimit fizik me edukatën shëndetësore, gjatë gjithë viteve të shkollimit, deri në shkallën e gjashtë.

Mësuesi është i lirë të zgjedhë metodologjinë e punës, duke vlerësuar drejt kushtet, rrethanat, mjetet dhe mundësitë reale. Ai duhet të marrë parasysh mësimin e bazuar në arritjen e kompetencave, me nxënësin në qendër, gjithëpërfshirjen dhe mësimin e diferencuar, duke respektuar stilet e ndryshme të të nxënit si dhe mësimin e bazuar në projekte, i cili zhvillon shkathtësitë praktike të kërkuara në Kornizën Kurrikulare.

Udhëzime metodologjike

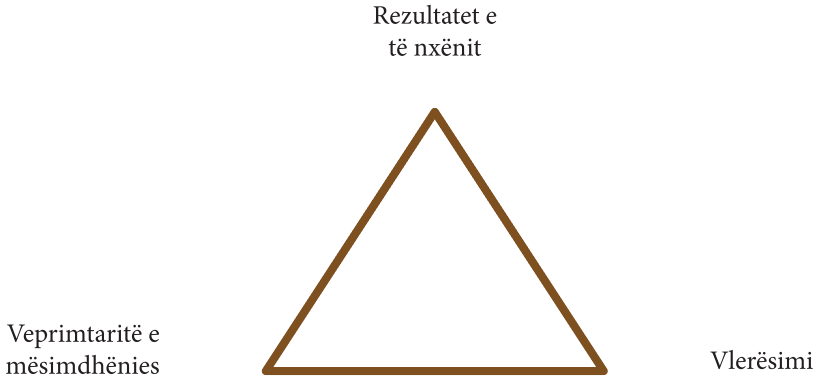
Për realizimin e përmbajtjeve që përcaktohen në fushën *Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti* mund të përdoren metodat e ndryshme të punës me qëllim të arritjes e rezultateve të kompetencave, të cilat janë të përbashkëta për të gjitha fushat, përfshirë edhe këtë fushë. Në kuadër të kësaj, fokusi i mësuesit/es duhet të jetë në zbatimin e metodologjive, të cilat sigurojnë një mësimdhënie gjithëpërfshirëse për të gjithë nxënësit.

Metodologjia ndërvepruese në mësimdhënie dhe të nxënët

Ky libër është hartuar për t'ju pajisur me metodologjinë ndërvepruese në ndërtimin e dijeve dhe formimin e shkathësive. Ai trajton temat mësimore në përputhje, me Kurrikulën Bërthamë për klasën përgatitore dhe arsimin fillor të Kosovës" (2016), si dhe me të gjitha dokumentet dhe udhëzimet administrative në fuqi, ku është mbështetur metodologjia me të gjithë elementet përbërëse duke filluar me kontributin në kompetencat kryesore dhe rezultatet e të nxënit të fushës, rezultatet specifike të të nxënit të njësisë mësimore, mjetet e punës, ecurinë metodologjike të orës së mësimit e deri te vlerësimi i nxënësve. Një nga risitë e këtij libri është se përmban edhe një rubrikë: *Reflektim për rrjedhën e orës mësimore*. Qëllimi i kësaj rubrike është që t'ju ndihmojë të mbani shënime për punën tuaj në klasë, arritjet, por edhe mossuksesin, dhe më pas të reflektoni kur të bëni përsëritje, të kontrolloni dijet dhe të bëni vlerësimin e nxënësve, por edhe kur të zhvilloni mësimin një vit apo disa vjet më pas.

Në aspektin metodologjik të hartimit të modeleve orientuese për çdo orë mësimi, i është kushtuar kujdes i veçantë harmonizimit të të gjitha veprimtarive. Marrëdhëniet midis rezultateve të të nxënit - procedurave të mësimdhënies dhe të nxënit - vlerësimit, përbëjnë atë që në metodologjinë e sotme quhet "trekëndëshi magjik". Ky trekëndësh paraqet marrëdhënien koherente midis rezultateve të të nxënit, veprimtaritë e mësimdhënies/të nxënit dhe vlerësimin. Këta tre komponentë janë në koherencë me njëri-tjetrin, me qëllim që nxënësit të inkurajohen për të mësuar, të jenë pjesëmarrës aktivë në ndërtimin e

dijes dhe të shkathtësive.



Burimi: *Metodologji e mësimdhënies,* (faqe 102), B. Musai, 2014. Botuar në Tiranë: CDE

> ***Zgjeroni dhe thelloni dijet***
> *Për më shumë lexoni në: Musai. B. (2014) Metodologji e mësimdhënies.Tiranë: CDE, faqe 101-128.*

Metodologjia e çdo teme zhvillohet në mënyrë pamore rreth mësimit të librit të nxënësit, e cila ju ndihmon ta shikoni atë pa pasur nevojën që ta keni pranë. Përdorimi i kësaj mënyre të paraqitjes metodologjike të mësimit ka dhënë rezultate mjaft të mira.

Metodologjia ndërvepruese ka si qëllim përfshirjen aktive të nxënësve në ndërtimin e dijes dhe formimin e shprehive. Zhvillimi i nxënësve që mendojnë në mënyrë kritike e që janë krijues është në qendër të metodave të mësimdhënies, të mënyrave të të nxënit e të çdo veprimtarie tjetër, me synim zhvillimin e shprehive të të menduarit të nivelit të lartë. Por, nga ana tjetër, jemi mbështetur edhe në parimet e psikologjisë së edukimit, kryesisht të zhvillimit njohës sipas moshave, me konsideratë të veçantë Zonën e Zhvillimit Proksimal të Vigotskit, e cila është zona midis nivelit aktual të zhvillimit të fëmijës sipas përcaktimit të aftësive për zgjidhjen e pavarur të problemeve dhe nivelit të zhvillimit që fëmija është në gjendje të arrijë, përmes orientimit të të rriturve, apo në bashkëpunim me bashkëmoshatarët e tij më të aftë. Kjo është një hapësirë dinamike ku mësimdhënia mund të japë rezultate e ndodhet diku midis asaj që nxënësi di dhe asaj që nxënësi nuk është gati të mësojë. Zona e zhvillimit proksimal është hapësira e mësimit midis së mërzitshmes dhe së pamundurës. Në këtë hapësirë, mbështetja nga mësuesi/ja apo nga një bashkëmoshatar mund të bëjë që mësimi të japë rezultate.

> ***Zgjeroni dhe thelloni dijet***
> *Për më shumë lexoni në: Woolfolk. A. (2011) Psikologji edukimi.Tiranë: CDE, faqe 47-51.*

Burimi: *Psikologji edukimi,* (faqe 47), A. Woolfolk, 2011. Botuar në Tiranë: CDE

Sipas Piazhesë, fëmijët e klasës së parë dhe të dytë bëjnë pjesë në stadin paraoperacional dhe proceset kryesore të të menduarit tek ata bazohen kryesisht në vëzhgim. Në këtë mënyrë, është e mundur të kultivohen elementet dhe shprehitë e para të të menduarit kritik; por edukimi në mënyrë sistematike i tyre, që bëhet më pas shprehi e rëndësishme e të menduarit të nivelit të lartë, fillon në klasën e tretë. Për këtë arsye, mësimet janë të strukturuara në disa hapa të thjeshtë, të cilët me kujdes dhe në mënyrë të përshkallëzuar japin ndihmesën e tyre në ndërtimin dhe krijimin e dijeve, si dhe në formimin e shprehive.

Zgjeroni dhe thelloni dijet
Për më shumë lexoni në: Woolfolk. A. (2011) Psikologji edukimi.Tiranë: CDE, faqe 32-36.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës 1

I	Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit – Komunikues efektiv
1.	Lexon me zë një tekst të palexuar më parë, së paku prej një gjysmë faqeje, që ka të bëjë me një temë që i përshtatet moshës.
2.	Shkruan një tekst të shkurtër (rreth një gjysmë faqeje - rreth 250 fjalë) për një temë të caktuar.
3.	Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.
4.	Ritregon ngjarjen e një teksti të dëgjuar (nga mjetet auditive, audiovizuale apo nga mësuesi), përmbajtja e të cilit nuk është më shumë se një faqe tekst i shtypur.
5.	Shpreh mesazhin e dhënë të një teksti të thjeshtë letrar të lexuar, përmes njërës nga format shprehëse, si: të folurit, shkrimi, vizatimi, dramatizimi (luajtja në role), këndimi apo vallëzimi.
6.	Identifikon personazhet kryesore të një tregimi, drame, filmi, kënge apo loje, që është i përshtatshëm për moshën dhe performon rolin e njërit prej personazheve në bashkëveprim me moshatarët.
7.	Përshkruan në forma të ndryshme shprehëse mjedisin natyror dhe të krijuar nga njeriu, me të cilin rrethohet apo ndonjë ngjarje shoqërore, si dhe e prezanton para të tjerëve.
8.	Shpreh për 3-5 minuta para moshatarëve dhe të tjerëve përjetimet dhe emocionet që e kanë shoqëruar gjatë shikimit të një filmi, drame ose dokumentari (të përshtatshëm për moshën e vet), dëgjimit të një tregimi, shikimit apo performimit të një vallëzimi, dëgjimit apo interpretimit të një kënge apo melodie, në njërën nga format shprehëse.
9.	Emërton në gjuhën e huaj objekte, veprime ose dukuri dhe i përkthen në gjuhën amtare fjalët që i dëgjon nga gjuha e huaj, të dhëna në detyrë.

II.	Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ
1.	Gjen veçoritë (në njërin nga aspektet: matematikore, të shkencave të natyrës apo të fushave të tjera) e një objekti, dukurie apo ngjarjeje të dhënë në detyrë, ndan dhe krahason më pas në grup gjetjet e veta.
2.	Sqaron me anë të të folurit procedurën e zgjidhjes së një probleme matematike (me veprimet themelore matematikore) me të cilën është ballafaquar apo ballafaqohet në një situatë jetësore.
3.	Ndërton trupa të ndryshëm gjeometrikë dhe figura të ndryshme nga kartoni, plastelina, argjila dhe nga matematikore) e ndryshme ricikluese, duke u mbështetur në imagjinatën e vet.
4.	Krahason objektet, lëndët e ndryshme, të paraqitura nga mësuesi, duke i klasifikuar ato sipas formave, madhësive, ngjyrave, përbërjes, vjetërsisë apo sipas ndonjë elementi tjetër, i përshkruan pozitat që i zënë në natyrë a në shoqëri (në mjedisin që e rrethon) dhe tregon ndërvarësinë midis tyre.
5.	Veçon shenjat e rrezikut të komunikacionit apo të rreziqeve të tjera nga shenjat e tjera informuese të dhëna si detyrë dhe tregon domethënien e njërës prej tyre në njërën nga format shprehëse, duke elaboruar me shembuj që tregojnë se si duhet të sillet në rast rreziku.
6.	Gjen dhe ndan në grup veçoritë e përbashkëta dhe veçoritë dalluese ndërmjet gjallesave, ndërmjet ngjarjeve apo ndërmjet dukurive të njohura për të, shkruan për këto, të paktën, një gjysmë faqeje të fletores (rreth 250 fjalë) apo i paraqet në njërën nga format shprehëse.
7.	Ndërton tekste, objekte apo animacione sipas imagjinatës në bazë të elementeve apo materialeve të dhëna.
8.	Arsyeton para grupit mënyrën e zgjidhjes së një problemi nga gjuha, matematika, shkencat e natyrës, shoqëria, shëndeti apo nga fusha të tjera në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.

III.	Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm
1.	Përzgjedh materialet/mjetet, si letrën, plastelinën, shkopinjtë, ngjyrat, numëratoren etj., për kryerjen e një detyre të caktuar dhe arsyeton përzgjedhjen që ka bërë.
2.	Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.
3.	Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit.
4.	Zgjidh në mënyrë të pavarur problemin, detyrën e dhënë dhe prezanton para të tjerëve mënyrat e mundshme të zgjidhjes.
5.	Mbikëqyr në mënyrë të pavarur përparimin e vet në një detyrë/aktivitet, duke përdorur teknika të ndryshme për gjetjen e gabimeve (si shenjim të gabimeve - vështirësive) dhe i korrigjon ato derisa kërkon zgjidhjen e problemit të dhënë.
6.	Grumbullon dhe klasifikon materialet e performancës së vet për përgatitjen apo pasurimin e dosjes personale.
7.	Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe kërkon këshilla/informacione kur has në vështirësi.

IV.	Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv
1.	Përgatit një plan të thjeshtë ditor, me shkrim, me vizatim, me shenja apo me simbole, me dy-tri aktivitete ditore të vetat duke pasur parasysh kohën, vendin, materialet dhe mjetet e nevojshme për kryerjen e tyre.
2.	Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).
3.	Diskuton me moshatarët për mënyrën e sjelljes së nxënësve në klasë apo për një grup të caktuar njerëzish në raport me të tjerët apo me mjedisin që e rrethon gjatë realizimit të një aktiviteti të caktuar.
4.	Gjen të përbashkëtat dhe ndryshimet ndërmjet ndonjë aktiviteti që bëhet në shkollë me atë në shtëpi, i përshkruan në mënyrë individuale përmes njërës nga format e të shprehurit dhe më pas i diskuton në grup.
5.	Identifikon burimet e nevojshme (materialet, mjetet etj.) dhe i përdor në mënyrë të drejtë për kryerjen e një detyre/aktiviteti në klasë, në shkollë, në mjedisin shtëpiak apo në lagje/komunitet.
6.	Diskuton në grup për hapësirat e pastra, të sigurta dhe anasjellas në mjedisin që e rrethon dhe tregon të paktën një mënyrë të veprimit për mbikëqyrje apo për përmirësim të gjendjes.

V.	Kompetenca personale – Individ i shëndoshë
1.	Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale (p.sh., fizike, të veshmbathjes, të gjësendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit në të cilin jeton dhe vepron.
2.	Merr pjesë në aktivitete fizike (si: rreshtime, grupime, ecje, orientim në hapësirë etj.) dhe në lojëra sportive, bën përpjekje për arritjen e standardeve të përcaktuara, luan fer si dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores apo të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).
3.	Bën një listë (me njërën nga format shprehëse, si shkrim, vizatim etj.) me ushqimet të cilat i konsumon dhe i rendit ato sipas rëndësisë që kanë për shëndetin dhe mirëqenien e vet dhe ndërmerr masa preventive për t'u mbrojtur nga sëmundjet që shkaktohen nga përdorimi i tepruar dhe nga papastërtia e tyre.
4.	Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.
5.	Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitet në klasë/shkollë apo jashtë saj.
6.	Tregon mënyrat e zgjidhjes së një konflikti në të cilin është përfshirë apo të ndonjë konflikti në rrethin e tij, ndan mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.
7.	Përkujdeset për mjedis të shëndoshë në rrethanat në të cilat realizon një aktivitet të caktuar, duke i krijuar vetes kushte të përshtatshme të punës (ajrosje, shfrytëzim të dritës, shfrytëzim maksimal të hapësirës, mbajtje të pastërtisë, mbajtje të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).

VI	Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm
1.	Prezanton rolet dhe detyrat e anëtarëve të familjes së vet apo të ndonjë grupi në të cilin është pjesëmarrës (grup loje, aktiviteti), me theks në detyrat e veta dhe i diskuton me bashkëmoshatarë.
2.	Diskuton në grup dhe në bashkëpunim me anëtarët e grupit vendos rregullat e brendshme në grup, në klasë, si rregullat e realizimit të aktivitetit, mirësjelljes, pastërtisë etj.
3.	Arsyeton nevojën e zbatimit të rregullave në lojë, në klasë/shkollë, në rrugë apo në familje dhe paraqet pasojat e moszbatimit të ndonjë rregulle në shembullin e caktuar.
4.	Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si, p.sh., besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).
5.	Veçon ndonjë organizim në familje, në klasë apo në lagje dhe i përshkruan, përmes formave të ndryshme të shprehjes, kontributin individual të anëtarëve për realizimin e përbashkët të tij.
6.	Shpreh mendimin duke kërkuar paraprakisht leje nga grupi, respekton mendimin e secilit anëtar të grupit duke i dëgjuar në mënyrë aktive, vendos duke bashkëpunuar me të gjithë anëtarët për mënyrat që çojnë drejt përfundimit të një aktiviteti të caktuar.
7.	Identifikon personat dhe shërbimet e nevojshme nga të cilat kërkohet ndihma në situata të rrezikut për shëndetin e vet, fizik apo mendor, të shkaktuar nga natyra apo nga njeriu (një ngjarje e dhënë nga mësuesi/ja apo e marrë nga jeta e përditshme), më pas për këtë diskuton në grup.

REZULTATET E TË NXËNIT TË FUSHËS EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI
Shkalla 1

I.	**NJOHURITË, TË KUPTUARIT DHE SHKATHTËSITË** që zhvillohen
	1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale
	Nxënësi/ja:
1.	Tregon për ndjenjat e tij/saj në situatat e jetës se përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj.
2.	Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi, në shkollë dhe në mjedisin ku jeton.

2.	**Përdorimi i aftësive dhe shkathtësi lëvizore në aktivitete fizike dhe sportive**
	Nxënësi/ja:
1.	Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe merret me sporte të tjera.
2.	Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.

3.	**Krijimi i shprehive për një stili jete aktive dhe të shëndetshme**
	Nxënësi/ja:
1.	Dallon mënyrën e drejtë të të ushqyerit sipas rutinës, ushqimin e shëndetshëm dhe jo të shëndetshëm dhe shpjegon ndikimin e të ushqyerit në rritje dhe në zhvillim.
2.	Demonstron shkathtësi dhe shprehi për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe në mjedis.

4.	**Kuptimi i ndikimit të përdorimit të substancave që krijojnë varësi në jetën e individit dhe të shoqërisë**
	Nxënësi/ja:
1.	Identifikon produktet dhe mjetet, të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen, dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme.

5.	**Shfrytëzimi i mjedisit natyror për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe interesimi për t'u kujdesur për mjedisin**
	Nxënësi/ja:
1.	Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.

II.	**QËNDRIMET DHE VLERAT** që zhvillohen
	Nxënësi/ja:

- Respekton veten dhe të tjerët;
- I/e përgjegjshëm/e;
- Tolerant/e;
- Respektimi i diversitetit;
- I/e përkushtuar;
- Ka qëndrim pozitiv;
- Bashkëpunues/e;
- Respekton kodin e mirësjelljes;
- Respekton kodin e veshjes;
- Respekton rregulloret;
- Gatishmëri;
- I/e sigurt.

III. AFTËSITË DHE SHKATHTËSITË që zhvillohen

Nxënësi/ja:

- Njeh veten dhe të tjerët;
- Kupton veten dhe të tjerët;
- Tregon për veten, për familjen dhe për mjedisin;
- Identifikon rreziqet e ndryshme;
- Kupton ndikimin e veprimeve pozitive dhe negative;
- Shpjegon ndikimin e aktiviteteve sportive;
- Emërton pjesët e trupit;
- Shpjegon emocionet;
- Shkëmben përvojat;
- Diskuton;
- Pjesëmarrje aktive;
- Ushtron të drejtat e veta;
- Shpjegon;
- Menaxhon emocionet;
- Demonstron sjelle, veprime, shprehi;
- Zbaton parimet;
- Përshkruan llojet e ushqimit, aktivitetet fizike;
- Qëndrim të drejtë trupor;
- Praktikon ushtrime;
- Ndërton bashkëpunim;
- Harton rregullore;
- Hulumton.

Planifikimi vjetor i temave mësimore për fushën e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti, Klasa II

Lëndët e fushës kurrikulare	TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE				Rezultatet e Kompetencave (Rezultatet e të nxënit për shkallë)
	PERIUDHA I		PERIUDHA II	PERIUDHA III	
	shtator—tetor	nëntor—dhjetor	janar—shkurt—mars	prill—maj—qershor	
Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve I shëndoshë dhe i lumtur	Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv	Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit	Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme Kujdesi për mjedisin	Komunikues efektiv: I-1,2,3,5,6,7,8 Mendimtar kreativ; II-1,2,3,4,5,6,7 Nxënës i suksesshëm III-1,2,3,4,5,6,7 Kontribues produktiv IV-1, 2,3,4,5,6,7 Individ i shëdoshë V-1,2,3,4,5,6,7 Qytetar i përgjegjshëm VI-1,2,3,4,5,6,7

PLANI DYMUJOR: SHTATOR—TETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Klasa:** II

Temat mësimore: Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve
I shëndoshë dhe i lumtur

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:
I.3,6; II.8; III.2,3,7; IV.2,3; V.2,4,5,6; VI.2,3,4,6;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:
1.1,2

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve **I shëndoshë dhe i lumtur**	- Tregon kujdes për veten dhe të tjerët në mënyra të ndryshme krijuese. - Menaxhon emocionet gjatë lojës, punës grupore, bashkëveprimit me të tjerët. - Gjykon veprimet e veta dhe të tjerëve në situata të caktuara. - Paraqet në forma të ndryshme individin e shëndoshë dhe të jetuarit e shëndetshëm. - Tregon rolin që kanë individët/institucionet që ofrojnë ndihmë në situata të caktuara. - Tregon për simptoma të gjendjes jo të mirë shëndetësore dhe di të kërkojë ndihmë.	1. Matjet antropometrike (Zh) 2. “Shamia e humbur” (Zh) 3. “Pasqyra” (Zh) 4. Dhëmbët (Zh) 5. Simptomat e gripit (Zh) 6. Vrapojmë për shëndetin (Zh) 7. Vrapimet nga pozita të ndryshme (Zh) 8. Drejtqëndrimi – balancimi (Zh) 9. Ushtrimet formimi - imitimi i kafshëve (Zh) 10. Ecja e drejtë në traun e ulët dhe në vijat të caktuara (Zh) 11. Ecja me duar dhe këmbë, sipas kombinimit (Zh) 12. Dëgjo rregullat! (Zh) 13. “Shishet e rrëzuara” (Zh) 14. “Grupi më i shpejtë” (Zh) 15. “Lexo dhe vepro” (Zh) 16. Pasimi i topit nga pozita të ndryshme (Zh) 17. Hedhja (shtytja) e topit me një dorë (Zh) 18. Pasimi i topit me këmbë - Gjuajtja e topit me këmbë	18	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	- Vlerësimi diagnostikues - Listat e kontrollit	Shoqëria dhe mjedisi Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	“Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2”, Sh.B. “Dukagjini” Burime nga interneti

PLANI DYMUJOR: NËNTOR—DHJETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Klasa:** II

Temat mësimore: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre
Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:
I.3,6; II.8; III.2,3,5.7; IV.2,4,5; V.2,5,7; VI.1,2,3,6;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:
2.1; 2.2;

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre **Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv**	- Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes dhe nxehjes para, gjatë dhe pas aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike. - Zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit në pozitat ulur, në këmbë, në vend dhe në lëvizje. - Respekton rregullat dhe - udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, aktiviteteve apo përdorimit të mjeteve, rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme. - Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes. - Demonstron koordinim lëvizor në lëvizje të thjeshta manipulative në raport me mjetet në dispoziocion. - Aplikon teknikat fillestare të kapërdimit para kërcimit me pengesa të ndryshme dhe goditjes në shenjë.	19. "Të lëvizim me ritëm" (Zh) 20. "Gjej hapësirën tënde" (Zh) 21. "Kapja e shkopit" 22. "Bartja e rrethit duke u rrokullisur"(Zh) 23. Rrotullimi anash i shtrirë (Zh) 24. Kapërdimi para (Zh) 25. Vrapimi me pengesa (Zh) 26. "Bredhi i Vitit të Ri" (Zh) 27. Si të çlodhemi? (Zh) 28. Si të vishem gjatë aktivitetit fizik dhe pas tij? (Zh) 29. Higjiena personale pas aktivitetit fizik (Zh) 30. "Poligoni" (Zh) 31. Koordimi i lëvizjeve (Zh) 32. Vrapim 2 x 20 m (Zh) 33. Tërheqja e shokut (Zh) 34. "Ecja në kolonë" (Zh)	16	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	- Vlerësimi diagnostikues - Listat e kontrollit	Shoqëria dhe mjedisi Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	"Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2", Sh.B. "Dukagjini" Burime nga interneti

PLANI TREMUJOR: JANAR—SHKURT—MARS

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Klasa:** II

Temat mësimore: Lojëra lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv
Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:
I.3,4,5; II.4,6,8; III.3,6,7; IV.2,4,5,6; V.2,3,5,7; VI.2,3,6;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:
1.1,2;

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Lojërat dhe rëndësia e pushimit aktiv **Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit**	- Dallon shenjat e lodhjes dhe praktikon mënyrat e çlodhjes gjatë lojës dhe ushtrimeve. - Vishet në mënyrën e duhur dhe ruan higjienën personale, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike brenda dhe jashtë shkollës. - Diskuton për shpehitë e shëndetshme të të ushqyerit.	35. "Orientimi" (Zh) 36. Gjuajtja e topit në shportë (Zh) 37. Kërcimi me litar (Zh) 38. "Zgjidh ngjyrat" (Zh) 39. Kërcimi i pengesave (Zh) 40. Grumbullimi i koneve (Zh) 41. Vrapim me matje të kohës (Zh) 42. Rreshtimi (Zh) 43. Ushtrime të forcës (Zh) 44. Pasimi i topit me gishta - Pasimi i topit për tokë (Zh) 45. Pasimi i topit me një dorë 46. Udhëheqja e topit me këmbë (Zh) 47. "Kalimi i topit në tunel" (Zh) 48. "Lëvizja me litar" (Zh) 49. "Ndërro ngjyrën" (Zh) 50. "Rrëzo topat" (Zh) 51. "X-O" (Zh) 52. "Shamia" (Zh) 53. "Zogjtë dhe dhelprat" (Zh) 54. "Bletët, grerëzat dhe mjalti" (Zh)	20	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	- Vlerësimi diagnostikues - Lista e kontrollit	Shoqëria dhe mjedisi Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	"Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2", Sh.B. "Dukagjini" Burime nga interneti

PLANI TREMUJOR: PRILL—MAJ—QERSHOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

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

Temat mësimore: Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme
Kujdesi për mjedisin

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:
I.3,6; II.2,3; III.2,3; IV.2,4; V.2,4,5,6,7; VI.2,3,4,6;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohet të arrihen përmes shtjellimit të temës/temave:
1.1,2

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e dryshme **Kujdesi për mjedisin**	- Dallon mjediset e përshtatshme për zhvillimin e aktiviteteve fizike. Vlerëson rëndësinë e mjedisit të pastër gjatë aktiviteteve sportive. - Zbaton praktikat higjenike para, gjatë dhe pas ushqimit. - Shpjegon prejardhjen e ushqimeve që konsumon. - Dallon vlerat ushqyese të produkteve që konsumon. - Vlerëson ndikimin e ushqimit dhe aktiviteteve fizike në shëndet. - 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. - Identifikon faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në zhvillimin e tij/saj.	55. "Kalojmë nëpër rrathë" (Zh) 56. "Helikopteri i caktuar" (Zh) 57. "Formojmë numër" (Zh) 58. "Kush është më i sakti?" (Zh) 59. "Mbaje në mend" (Zh) 60. "Fusha e minuar" (Zh) 61. "Fishekzjarri" (Zh) 62. "Stafeta e pasuar" (Zh) 63. "Qëllo në shenjë" (Zh) 64. Higjiena para dhe pas ushqimit (Zh) 65. Cili është ushqimi i shëndetshëm? (Zh) 66. Si i pastrojmë frutat dhe perimet? (Zh) 67. Vlerat e frutave (Zh) 68. Rëndësia e barnave (Zh) 69. Rreziku nga barnat (Zh) 70. Mjedisi i jashtëm (Zh) 71. Ta mbajme mjedisin e pastër! (Zh). 72. Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim (Zh) 73. Mjedisi im i përshtatshëm (Zh) 74. Tetëkahore (P)	20	- Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj).	- Vlerësimi diagnostikues - Lista e kontrollit	Shoqëria dhe mjedisi Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm	"Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2", Sh.B. "Dukagjini" Burime nga interneti

Mësimi 1

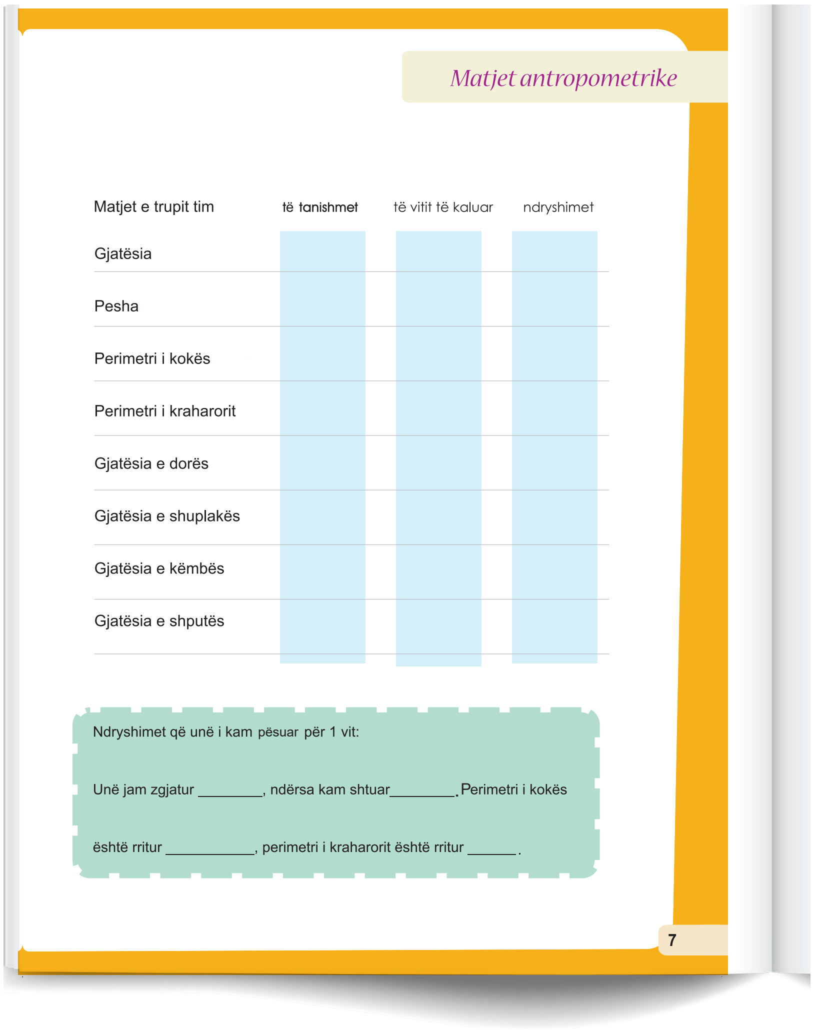
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Përkujdesje ndaj vetes dhe të tjerëve

Rezultatet e të nxënit të temës:
Paraqet në forma të ndryshme njeriun e shëndoshë dhe të jetuarit shëndetshëm.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.8; III.7; IV.3,4; V.2,5; VI.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1, 3.


Matjet antropometrike

Matjet e trupit tim	të tanishmet	të vitit të kaluar	ndryshimet
Gjatësia			
Pesha			
Perimetri i kokës			
Perimetri i kraharorit			
Gjatësia e dorës			
Gjatësia e shuplakës			
Gjatësia e këmbës			
Gjatësia e shputës			

Ndryshimet që unë i kam pësuar për 1 vit:

Unë jam zgjatur ________, ndërsa kam shtuar________.Perimetri i kokës është rritur __________, perimetri i kraharorit është rritur ______.

7

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Matjet antropometrike

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan karakteristikat fizike;
- Shënon të dhënat sipas kërkesave;
- Krahason ndryshimet e arritura për një vit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

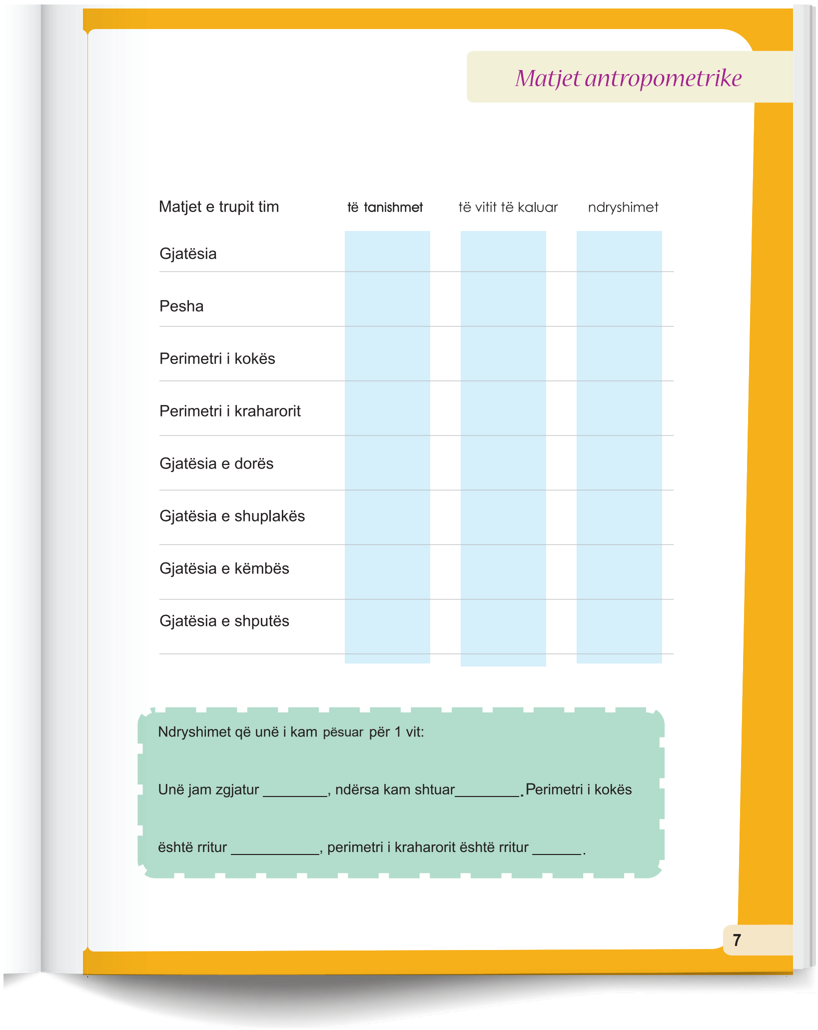
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të shohin veten në pasqyrë dhe pyeten:

- Cilat pjesë të trupit i vërejtët në pasqyrë?

Dëgjohen mendimet e nxënsëve.

Përgjigje e mundshme: Unë po shoh kokën, duart, këmbët etj.



Matjet antropometrike

Matjet e trupit tim	të tanishmet	të vitit të kaluar	ndryshimet
Gjatësia			
Pesha			
Perimetri i kokës			
Perimetri i kraharorit			
Gjatësia e dorës			
Gjatësia e shuplakës			
Gjatësia e këmbës			
Gjatësia e shputës			

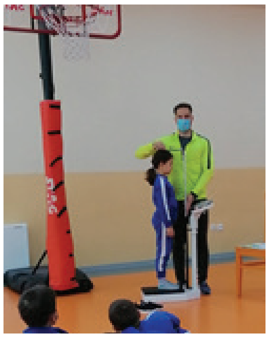
Ndryshimet që unë i kam pësuar për 1 vit:

Unë jam zgjatur ________, ndërsa kam shtuar________.Perimetri i kokës

është rritur ___________, perimetri i kraharorit është rritur ______.

7

Hapi 2: Nxënësit udhëzohen t'i kryejnë matjet trupore një nga një.
Të dhënat e matjeve trupore do t'i shënojnë në libër te kolona "e tanishme".
Te kolona "e vitit të kaluar" i shënojnë të dhënat trupore të marra nga libri i klasës së parë. Ndërsa te kolona e fundit "ndryshimet", ata i shënojnë ndryshimet e matjeve trupore që i kanë arritur.



Hapi 3: Diskutohet me nxënës për ndryshimet që kanë pasur për një vit.

- Sa kilogramë i keni shtuar?
- Sa jeni zgjatur?

Ndryshimet e tyre ata do t'i shënojnë në libër sipas udhëzimeve.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për mënyrën e përshkrimit të karakteristikave fizike dhe për krahasimin e ndryshimit gjatë një viti.

Detyrë:

____

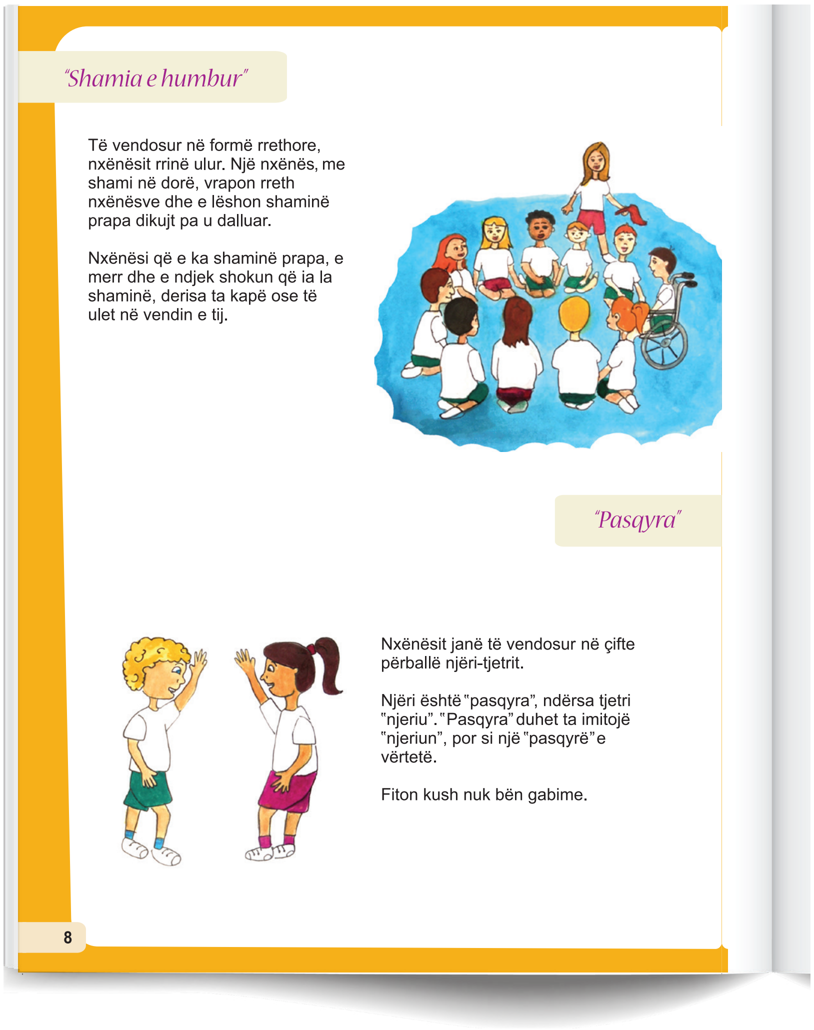
____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ______________________________

____

Mësimi 2

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE


"Shamia e humbur"

Të vendosur në formë rrethore, nxënësit rrinë ulur. Një nxënës, me shami në dorë, vrapon rreth nxënësve dhe e lëshon shaminë prapa dikujt pa u dalluar.

Nxënësi që e ka shaminë prapa, e merr dhe e ndjek shokun që ia la shaminë, derisa ta kapë ose të ulet në vendin e tij.

"Pasqyra"

Nxënësit janë të vendosur në çifte përballë njëri-tjetrit.

Njëri është "pasqyra", ndërsa tjetri "njeriu". "Pasqyra" duhet ta imitojë "njeriun", por si një "pasqyrë" e vërtetë.

Fiton kush nuk bën gabime.

8

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Përkujdesje ndaj vetes dhe të tjerëve

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Shamia e humbur"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan përdorimin e shamisë;
- Demonstron sipas rregullave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Shami.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqitet një shami e kuqe dhe pyeten:

- Për çfarë na shërben kjo shami?

Përgjigje e mundshme: Me këtë shami hedhim valle.

"Shamia e humbur"

Të vendosur në formë rrethore, nxënësit rrinë ulur. Një nxënës, me shami në dorë, vrapon rreth nxënësve dhe e lëshon shaminë prapa dikujt pa u dalluar.

Nxënësi që e ka shaminë prapa, e merr dhe e ndjek shokun që ia la shaminë, derisa ta kapë ose të ulet në vendin e tij.

"Pasqyra"

Nxënësit janë të vendosur në çifte përballë njëri-tjetrit.

Njëri është "pasqyra", ndërsa tjetri "njeriu". "Pasqyra" duhet ta imitojë "njeriun", por si një "pasqyrë" e vërtetë.

Fiton kush nuk bën gabime.

8

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit që të ulen në dysheme në formë rrethore.

Atyre më pas u shpjegohet se do të zhvillojnë lojën "Shamia e humbur". Ai që e fillon lojën, ka shaminë në dorë dhe vrapon rreth nxënësve për t'ia lënë dikujt tjetër.

Rregull e lojës është moshyrja në mes të rrethit, por gjithmonë duhet të vrapojnë rreth nxënësve për t'i ikur vrapuesit.

Hapi 3: Loja përsëritet derisa secili nxënës ta ketë në dorë shaminë.
Ai i cili fiton më shumë herë, shpallet fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësitë në lojë sipas rregullave.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 3

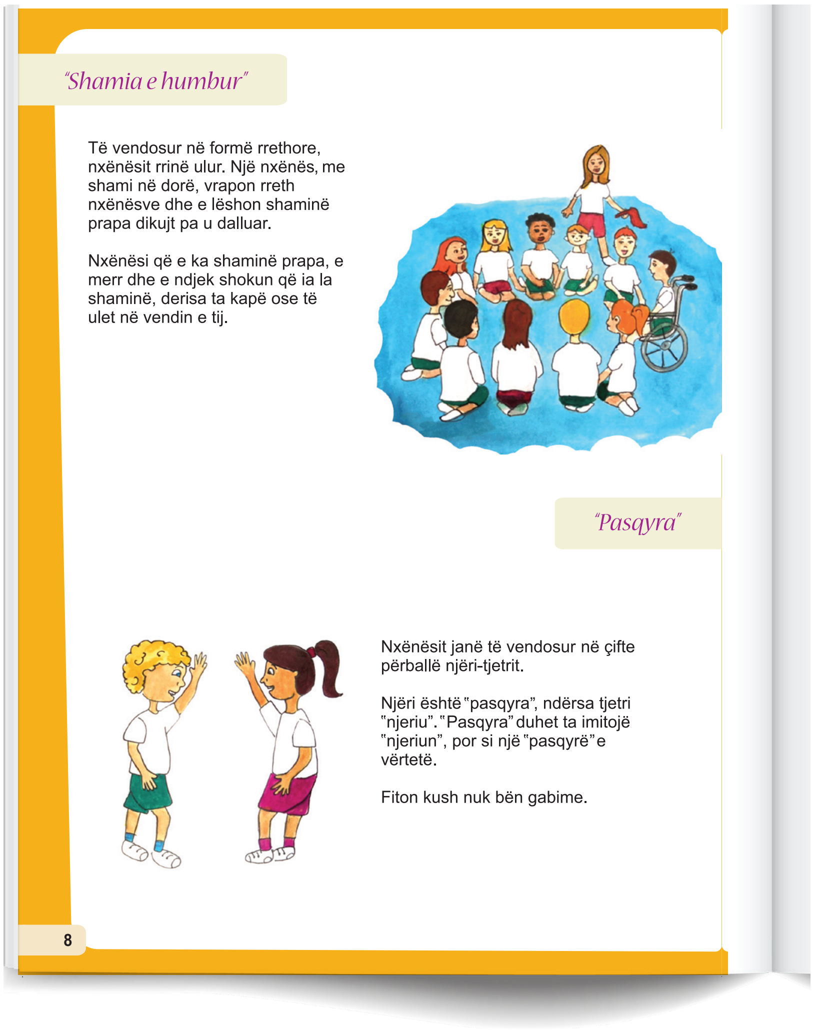
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Përkujdesja ndaj vetes dhe ndaj të tjerëve

Rezultatet e të nxënit të temës:
Përkujdesja ndaj vetes dhe ndaj të tjerëve

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3.



"Shamia e humbur"

Të vendosur në formë rrethore, nxënësit rrinë ulur. Një nxënës, me shami në dorë, vrapon rreth nxënësve dhe e lëshon shaminë prapa dikujt pa u dalluar.

Nxënësi që e ka shaminë prapa, e merr dhe e ndjek shokun që ia la shaminë, derisa ta kapë ose të ulet në vendin e tij.

"Pasqyra"

Nxënësit janë të vendosur në çifte përballë njëri-tjetrit.

Njëri është "pasqyra", ndërsa tjetri "njeriu". "Pasqyra" duhet ta imitojë "njeriun", por si një "pasqyrë" e vërtetë.

Fiton kush nuk bën gabime.

8

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Pasqyra"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan veprimet që i bën para pasqyrës;
- Demonstron me emocion lëvizjet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Pasqyrë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve vendoset një pasqyrë dhe pyeten:

- *Çfarë bëni para pasqyrës?*

Përgjigje e mundshme: para pasqyrës vishem, i laj dhëmbët, i laj sytë etj.

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit që të vendosen në dy rreshta përballë njëri-tjetrit.

Njëri rresht i nxënësve do të jetë pasqyra, kurse rreshti tjetër do të jenë aktorët.

Paraqiten emocionet pozitive, siç janë: forca, guximi, lumturia, trimëria ose paqja.
Rreshti ku janë aktorët këtë emocion e demonstrojnë, kurse rreshti i pasqyrës duhet t'i imitojnë aktorët.

"Shamia e humbur"

Të vendosur në formë rrethore, nxënësit rrinë ulur. Një nxënës, me shami në dorë, vrapon rreth nxënësve dhe e lëshon shaminë prapa dikujt pa u dalluar.

Nxënësi që e ka shaminë prapa, e merr dhe e ndjek shokun që ia la shaminë, derisa ta kapë ose të ulet në vendin e tij.

"Pasqyra"

Nxënësit janë të vendosur në çifte përballë njëri-tjetrit.

Njëri është "pasqyra", ndërsa tjetri "njeriu". "Pasqyra" duhet ta imitojë "njeriun", por si një "pasqyrë" e vërtetë.

Fiton kush nuk bën gabime.

8

Hapi 3: Rreshtat i ndërrojnë rolet për çdo emocion, një herë aktori, një herë pasqyra.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për demonstrimin me emocion të lëvizjeve.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

____

____

Mësimi 4

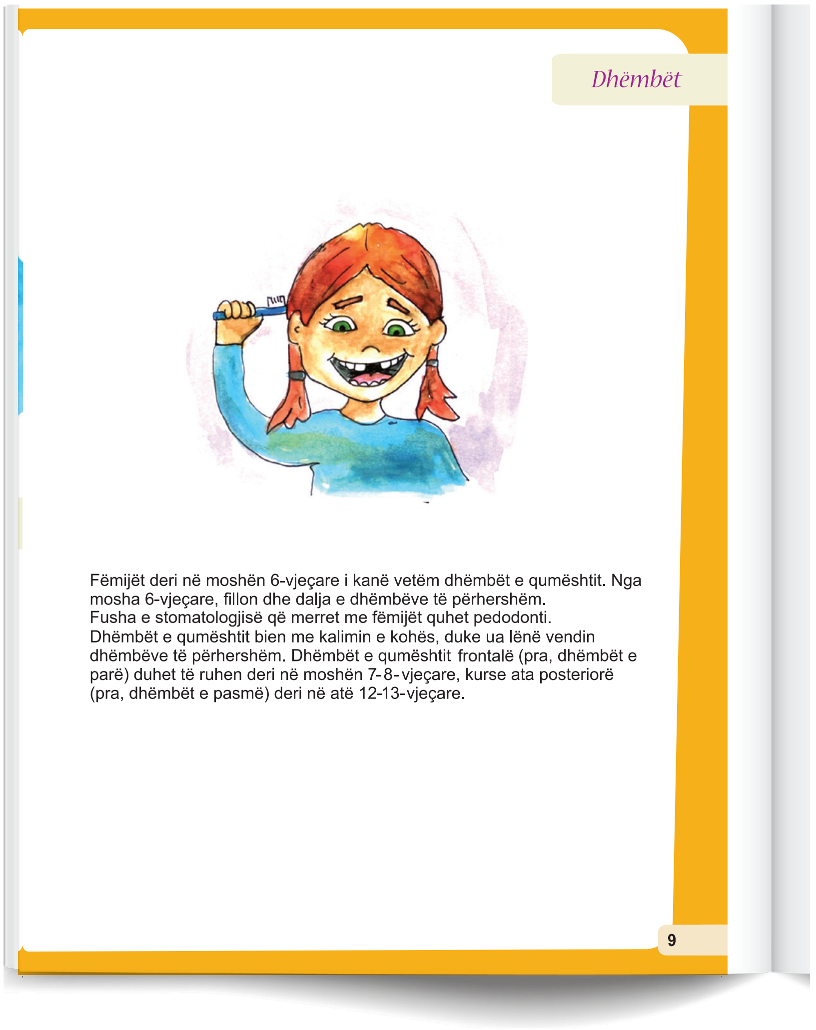
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Përkujdesja ndaj vetes dhe ndaj të tjerëve

Rezultatet e të nxënit të temës:
Tregon kujdes për veten dhe për të tjerët në mënyra të ndryshme krijuese.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3.



Dhëmbët

Fëmijët deri në moshën 6-vjeçare i kanë vetëm dhëmbët e qumështit. Nga mosha 6-vjeçare, fillon dhe dalja e dhëmbëve të përhershëm.
Fusha e stomatologjisë që merret me fëmijët quhet pedodonti.
Dhëmbët e qumështit bien me kalimin e kohës, duke ua lënë vendin dhëmbëve të përhershëm. Dhëmbët e qumështit frontalë (pra, dhëmbët e parë) duhet të ruhen deri në moshën 7-8-vjeçare, kurse ata posteriorë (pra, dhëmbët e pasmë) deri në atë 12-13-vjeçare.

9

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Dhëmbët

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan personazhin;
- Diskuton për dhëmbët;
- Demonstron larjen e dhëmbëve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: furçë, pastë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të përshkruajnë personazhin e librit.

Ata pyeten:

- *Çfarë veprimi po kryen?*

Përgjigje e mundshme: Ajo po i lan dhëmbët.

Dhëmbët

Fëmijët deri në moshën 6-vjeçare i kanë vetëm dhëmbët e qumështit. Nga mosha 6-vjeçare, fillon dhe dalja e dhëmbëve të përhershëm.
Fusha e stomatologjisë që merret me fëmijët quhet pedodonti.
Dhëmbët e qumështit bien me kalimin e kohës, duke ua lënë vendin dhëmbëve të përhershëm. Dhëmbët e qumështit frontalë (pra, dhëmbët e parë) duhet të ruhen deri në moshën 7-8-vjeçare, kurse ata posteriorë (pra, dhëmbët e pasmë) deri në atë 12-13-vjeçare.

9

Hapi 2: Diskutohet për tekstin e lexuar me nxënësit. Fusha e stomatologjisë, e cila merret me fëmijët, quhet pedodonti.
Ata pyeten:

- *Deri në cilën moshë fëmijët i kanë dhëmbët e qumështit?*

Përgjigjet e mundshme: Deri në moshën 6-vjeçare.

- *Nga cila moshë fillon dalja e përhershme e dhëmbëve?*

Përgjigje e mundshme: Nga mosha 6-vjeçare.

Hapi 3: Kërkohet nga nxënësit të demonstrojnë lëvizjet e furçës nëpër dhëmbë gjatë larjes.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e dhënies së përgjigjeve gjatë diskutimit dhe demonstrimin gjatë pastrimit.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ______________________________

____

Mësimi 5

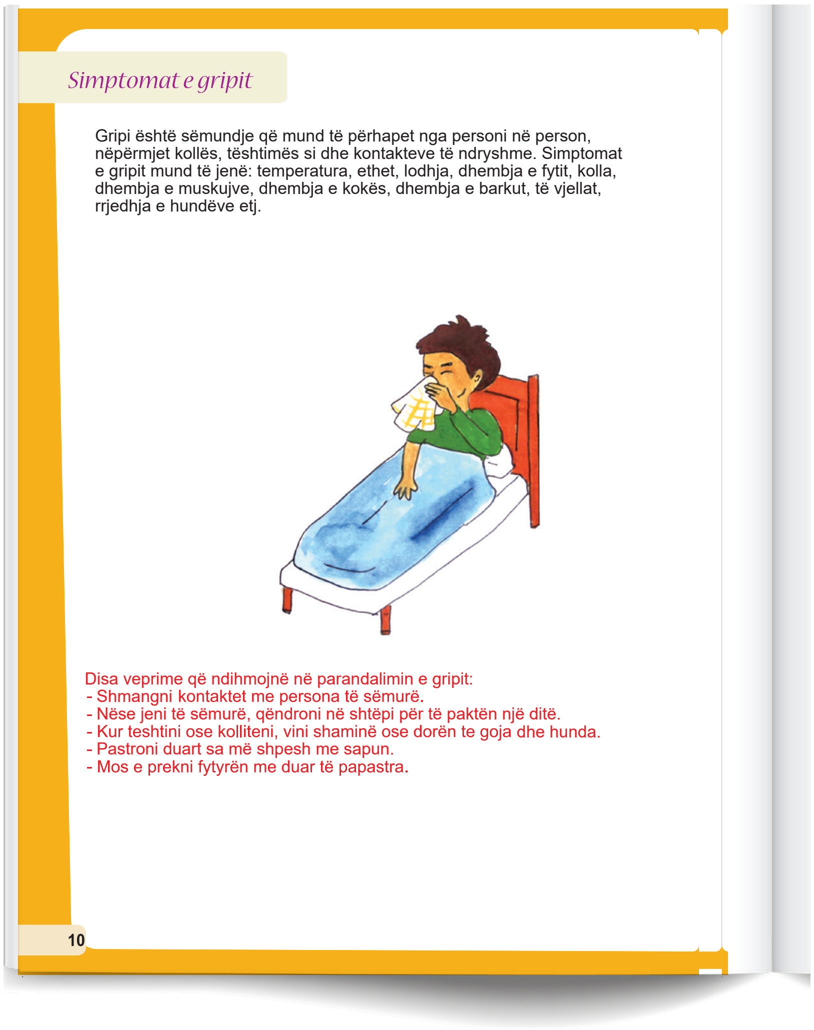
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Përkujdesja ndaj vetes dhe ndaj të tjerëve

Rezultatet e të nxënit të temës:
Tregon kujdes për veten dhe për të tjerët në mënyra të ndryshme krijuese.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.4; V.1.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3.



Simptomat e gripit

Gripi është sëmundje që mund të përhapet nga personi në person, nëpërmjet kollës, teshtimës si dhe kontakteve të ndryshme. Simptomat e gripit mund të jenë: temperatura, ethet, lodhja, dhembja e fytit, kolla, dhembja e muskujve, dhembja e kokës, dhembja e barkut, të vjellat, rrjedhja e hundëve etj.

Disa veprime që ndihmojnë në parandalimin e gripit:
- Shmangni kontaktet me persona të sëmurë.
- Nëse jeni të sëmurë, qëndroni në shtëpi për të paktën një ditë.
- Kur teshtini ose kolliteni, vini shaminë ose dorën te goja dhe hunda.
- Pastroni duart sa më shpesh me sapun.
- Mos e prekni fytyrën me duar të papastra.

10

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Simptomat e gripit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan veprimin e personazhit;
- Identifikon simptomat e gripit;
- Diskuton për parandalimin e sëmundjeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit që të shikojnë personazhin dhe të fillojnë diskutimin.

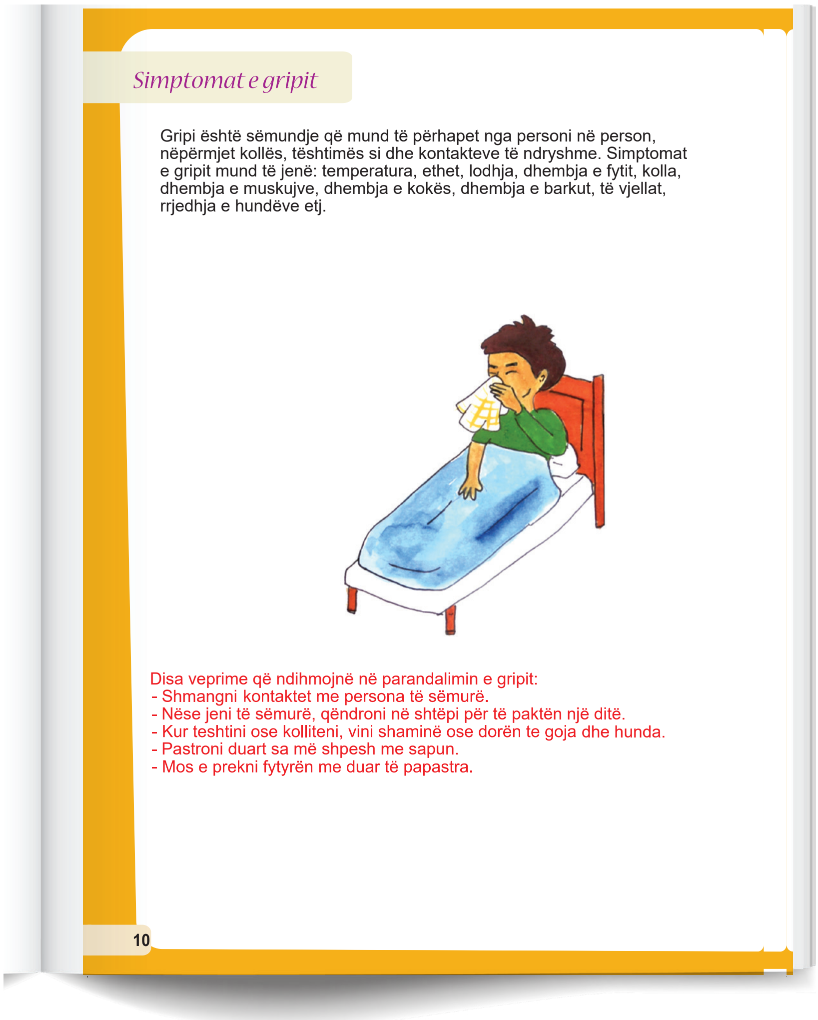
Diskutim rreth pyetjes:

- *Pse është i shtrirë personazhi?*

Përgjigje e mundshme: Sepse ai është i sëmurë.

Hapi 2: Diskutohet për të identifikuar simptomat e gripit.

- *Si përhapet sëmundja e gripit?*



Simptomat e gripit

Gripi është sëmundje që mund të përhapet nga personi në person, nëpërmjet kollës, tështimës si dhe kontakteve të ndryshme. Simptomat e gripit mund të jenë: temperatura, ethet, lodhja, dhembja e fytit, kolla, dhembja e muskujve, dhembja e kokës, dhembja e barkut, të vjellat, rrjedhja e hundëve etj.

Disa veprime që ndihmojnë në parandalimin e gripit:
- Shmangni kontaktet me persona të sëmurë.
- Nëse jeni të sëmurë, qëndroni në shtëpi për të paktën një ditë.
- Kur teshtini ose kolliteni, vini shaminë ose dorën te goja dhe hunda.
- Pastroni duart sa më shpesh me sapun.
- Mos e prekni fytyrën me duar të papastra.

10

Përgjigje e mundshme: Mund të përhapet përmes kollës, teshtimës.

- *Cilat janë simptomat e gripit?*

Përgjigje e mundshme: Temperatura, ethet, lodhja.

Hapi 3: Diskutimi vazhdon me nxënësit rreth parandalimit të sëmundjeve me pyetjen:

- *Si mund të parandalojmë sëmundjet?*

Përgjigje e mundshme: Ta vizitojmë mjekun. Veprimet e përditshme, të cilat ndihmojnë në parandalimin e gripit:

- Shmangini kontaktet me njerëzit e sëmurë;
- Qëndroni në shtëpi të paktën një ditë, nëse jeni i sëmurë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për identifikimin e simptomave të gripit dhe përshkrimin e parandalimit.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ______________________________

____

Mësimi 6

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: I shëndoshë dhe i lumtur

Rezultatet e të nxënit të temës:
Paraqet në forma të ndryshme njeriun e shëndoshë dhe të jetuarit shëndetshëm.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

Vrapojmë që të jemi të shëndetshëm

Sot do të vrapojmë nëpër oborrin e shkollës, në ndonjë hapësirë të gjelbëruar ose në park afër shkollës.

Diskutoni:

- Sa ditë në javë vraponi?
- Ku dilni për të vrapuar?
- Me kë dilni?
- A është vrapimi i mirë për shëndetin tuaj?

11

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapojmë që të jemi të shëndetshëm

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Bisedohet rreth vrapimit;
- Luan lojën sipas udhëzimeve;
- Diskuton për rëndësinë e vrapimit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

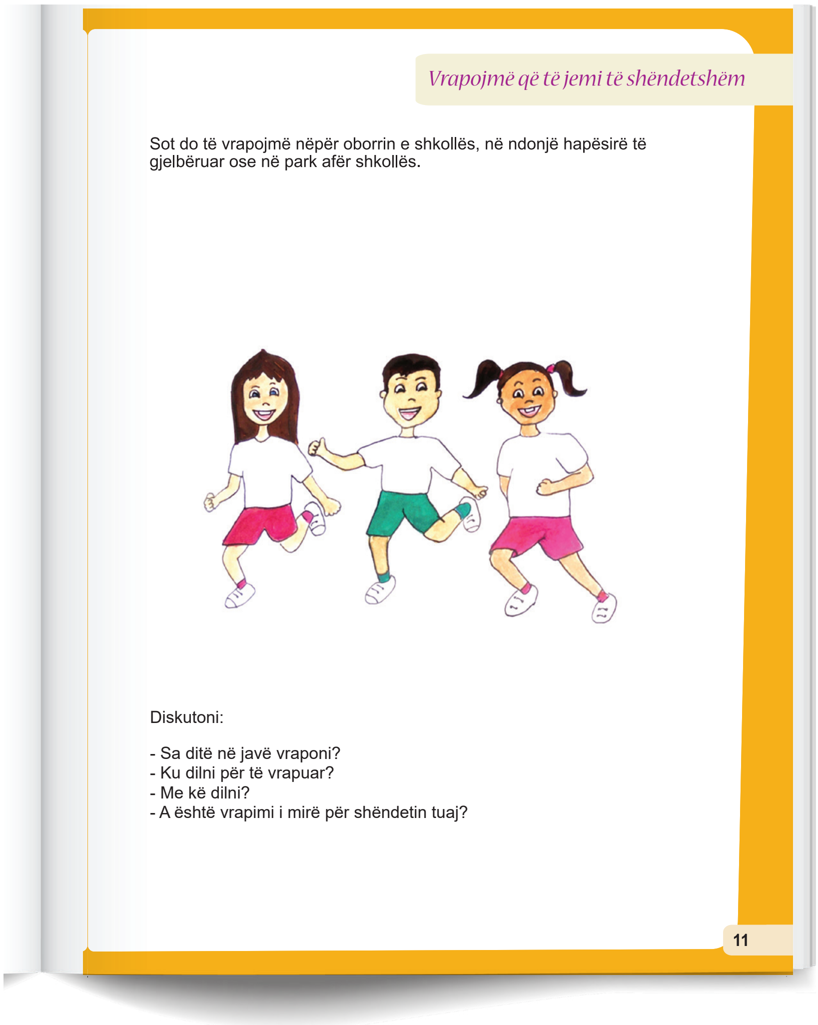
Hapi 1: Hapet diskutimi me nxënësit dhe pyeten rreth vrapimit.

Diskutim rreth pyetjeve:

- *A vraponi çdo ditë?*
- *Më kë dhe ku vraponi?*

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit që të rreshtohen në vijën e startit në oborrin e shkollës.

Pas rreshtimit, rrokulliset topi në oborr dhe të gjithë fëmijët duhet të vrapojnë pas topit që ta kapin atë.


Vrapojmë që të jemi të shëndetshëm

Sot do të vrapojmë nëpër oborrin e shkollës, në ndonjë hapësirë të gjelbëruar ose në park afër shkollës.

Diskutoni:

- Sa ditë në javë vraponi?
- Ku dilni për të vrapuar?
- Me kë dilni?
- A është vrapimi i mirë për shëndetin tuaj?

11

Ai që e kap topin, fiton një pikë.

Topi mund të rrokulliset në drejtime të ndryshme të hapësirës së lojës.
Rregullat e lojës janë se gjatë vrapimit ata nuk duhet të shtyhen ose ta rrëzojnë njëri-tjetrin.

Hapi 3: Diskutohet se vrapimet janë lëvizje fizike shumë të rëndësishme, që kanë efekte pozitive në zhvillimin e muskujve të trupit të tyre.
Shpallet fitues nxënësi që e ka kapur më shumë herë topin.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për demonstrimin e lojës sipas udhëzimeve dhe pjesëmarrjen aktive në diskutim.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

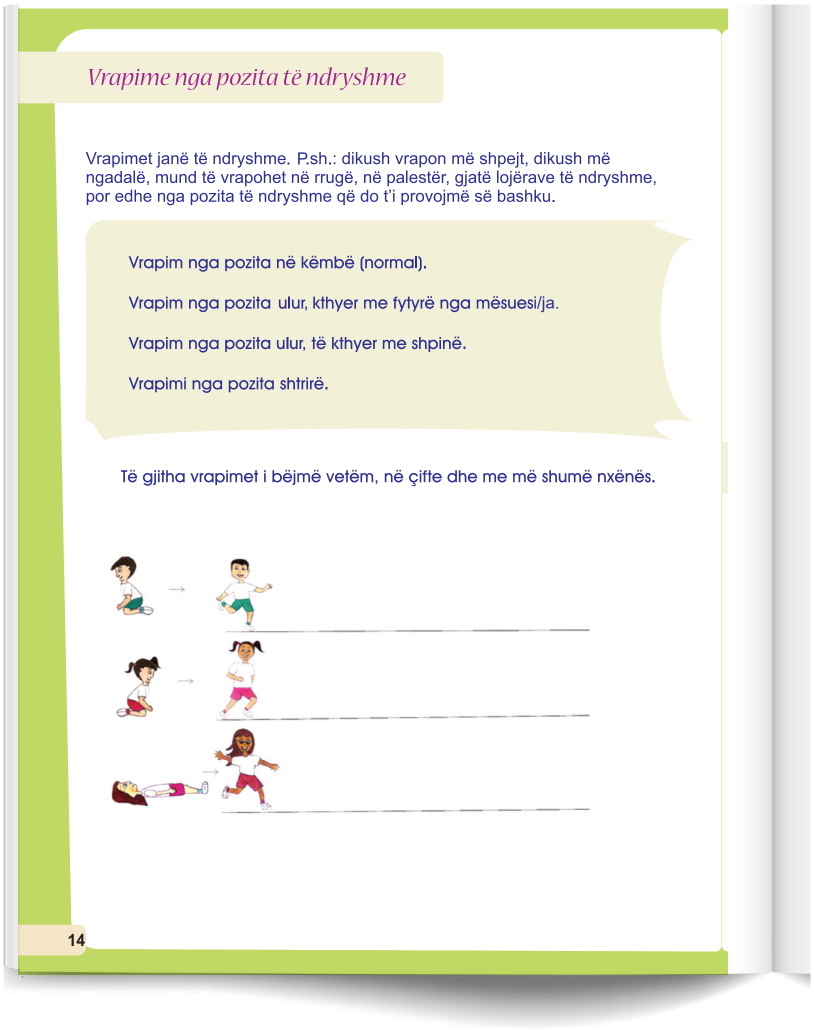
Mësimi 7

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: I lumtur dhe i shëndoshë

Rezultatet e të nxënit të temës:
Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, të gjerësisë, të formës, të forcës, të shpejtësisë, të kohës dhe të ritmit të lëvizjes.
Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapime nga pozita të ndryshme

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan për mënyrën e vrapimit;
- Demonstron lojën duke respektuar rregullat;
- Diskuton përjetimet gjatë vrapimit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

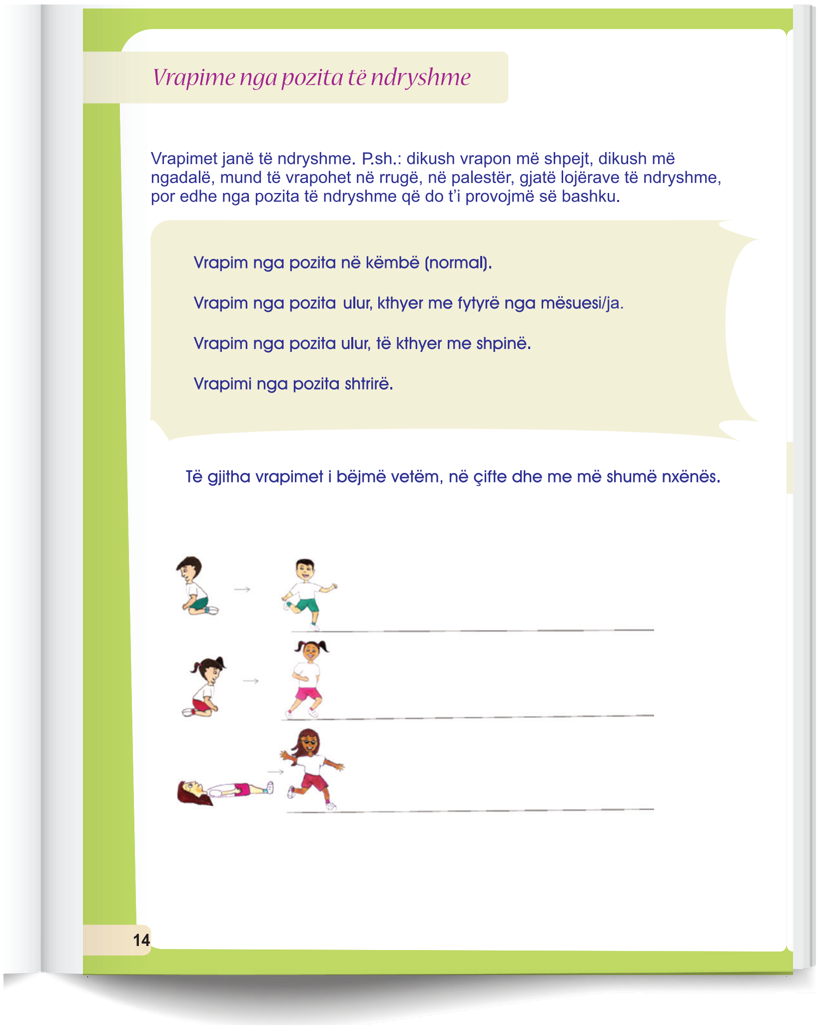
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Hapet diskutimi me nxënësit rreth vrapimit.

Diskutim rreth pyetjeve:

- *Kur vraponi ju?*

Përgjigje e mundshme: Ne vrapojmë kur luajmë.



Vrapime nga pozita të ndryshme

Vrapimet janë të ndryshme. P.sh.: dikush vrapon më shpejt, dikush më ngadalë, mund të vrapohet në rrugë, në palestër, gjatë lojërave të ndryshme, por edhe nga pozita të ndryshme që do t'i provojmë së bashku.

Vrapim nga pozita në këmbë (normal).

Vrapim nga pozita ulur, kthyer me fytyrë nga mësuesi/ja.

Vrapim nga pozita ulur, të kthyer me shpinë.

Vrapimi nga pozita shtrirë.

Të gjitha vrapimet i bëjmë vetëm, në çifte dhe me më shumë nxënës.

14

Hapi 2: Nxënësit rreshtohen në hapësirën e lojës dhe përgatiten për fillimin e lojës.

Loja zhvillohet si në vazhdim.

Udhëzohen ata të bëhen si bleta dhe të vrapojnë me hapa të vegjël rreth e qark; mbajnë krahët anash dhe duart i rrahin pak poshtë, pak lart, gjatë kësaj kohe ata imitojnë bletët.

Nxënësit vrapojnë herë në të majtë, herë në të djathtë, duke i imituar bletët. Ata mund të ecin pupthi me ritëm të shpejtë ose të ngadaltë.

Hapi 3: Nxënësit disktojnë për përjetimet e tyre gjatë imitimit të bletëve.
Fitues shpallet ai që e ka imituar më mirë rolin e bletëve.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për demonstrimin e lojës sipas rregullave dhe për pjesëmarrje aktive në diskutim.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 8

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Drejtqëndrimi - balancimi

Gjatë ecjes dhe qëndrimit në një vend, si dhe gjatë lojërave apo aktiviteteve të ndryshme, trupi duhet të qëndrojë drejt.

Ushtrime formimi - imitimi i kafshëve

Disa ushtrime formimi ngjajnë me lëvizjet e kafshëve të ndryshme, që i njohim ose i kemi në shtëpi. P.sh., zgjatjet ngjajnë shumë me lëvizjet e maceve.

Shkruaj disa shembuj:

15

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: I lumtur dhe i shëndoshë

Rezultatet e të nxënit të temës:
Zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit në pozitat ulur, në këmbë, në vend dhe në lëvizje.
Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Drejtqëndrimi - balancimi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Diskuton për drejtqëndrimin;
- Praktikon lojën duke e mbajtur drejtqëndrimin.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë**.**

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Litar, tase.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

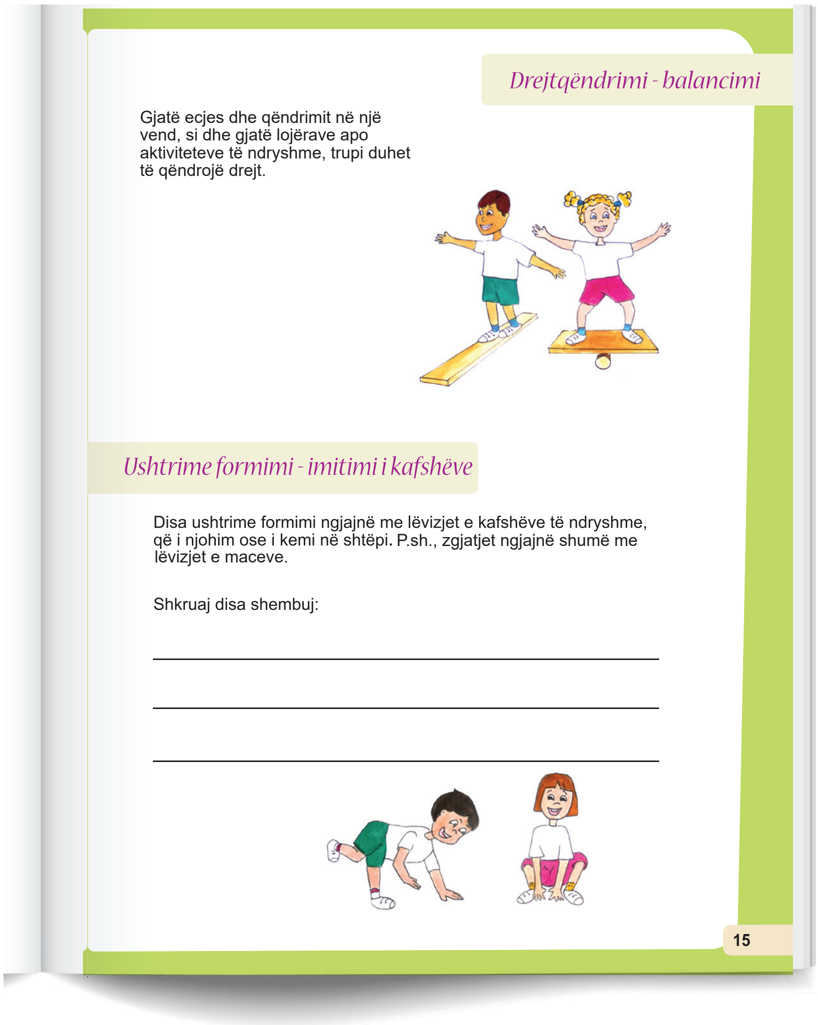
Hapi 1: Kërkohet nga nxënësit të vëzhgojnë pozitën e personazheve.

Diskutohet rreth pyetjes:

- *Pse personazhet i kanë krahët e hapur?*

Përgjigje e mundshme: Për ta mbajtur drejtqëndrimin.

Hapi 2: Në dyshemen e fushës vendoset litari.


Drejtqëndrimi - balancimi

Gjatë ecjes dhe qëndrimit në një vend, si dhe gjatë lojërave apo aktiviteteve të ndryshme, trupi duhet të qëndrojë drejt.

Ushtrime formimi - imitimi i kafshëve

Disa ushtrime formimi ngjajnë me lëvizjet e kafshëve të ndryshme, që i njohim ose i kemi në shtëpi. P.sh., zgjatjet ngjajnë shumë me lëvizjet e maceve.

Shkruaj disa shembuj:

15

Udhëzohen nxënësit që të ecin mbi litar dhe të provojnë ta mbajnë drejtqëndrimin - balancimin deri në fund të litarit.

Ata duhet të ecin me hapa të ngadaltë dhe t'i mbajnë krahët hapur.

Për ta bërë më atraktive, tani detyra e nxënësve është që të ecin mbi litar dhe në dorë të mbajnë një tas të mbushur me ujë, kështu të provojnë ta kalojnë litarin.

Hapi 3: Nxënësit, të cilët e kalojnë litarin pa rënë në tokë, shpallen fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e drejtqëndrimit të trupit në lojë.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 9

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

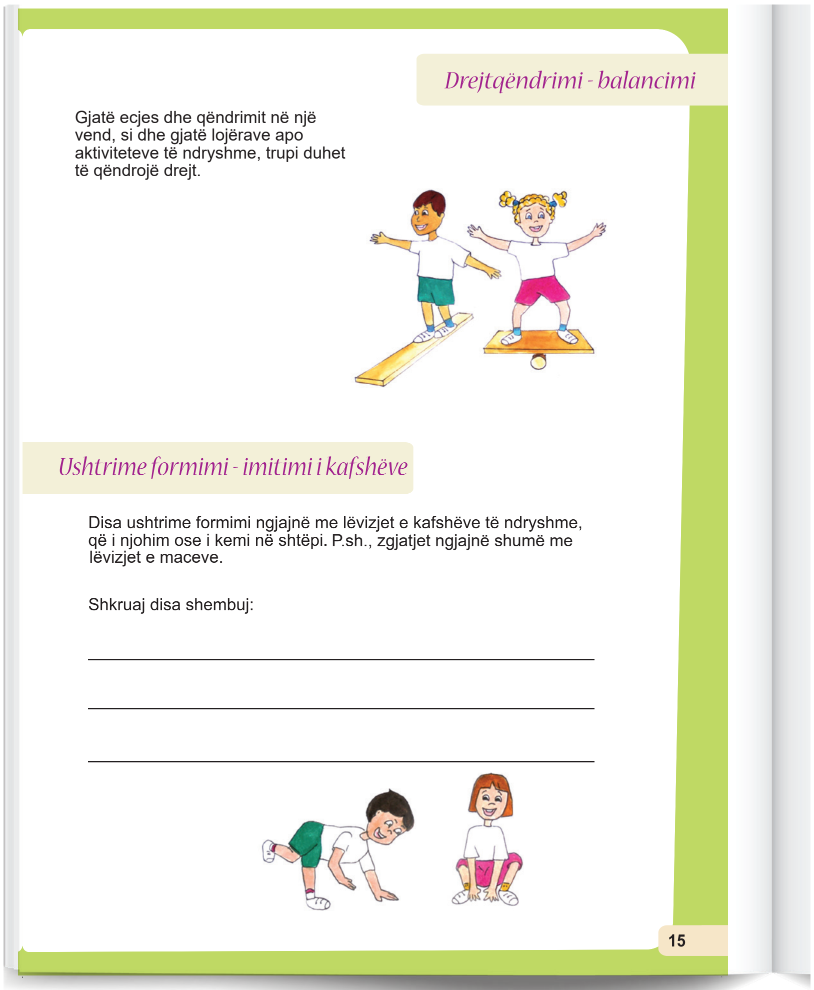
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II

Tema: I lumtur dhe i shëndoshë

Rezultatet e të nxënit të temës:
Zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit në pozitat ulur, në këmbë, në vend dhe në lëvizje.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Drejtqëndrimi - balancimi

Gjatë ecjes dhe qëndrimit në një vend, si dhe gjatë lojërave apo aktiviteteve të ndryshme, trupi duhet të qëndrojë drejt.

Ushtrime formimi - imitimi i kafshëve

Disa ushtrime formimi ngjajnë me lëvizjet e kafshëve të ndryshme, që i njohim ose i kemi në shtëpi. P.sh., zgjatjet ngjajnë shumë me lëvizjet e maceve.

Shkruaj disa shembuj:

15

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrime formimi - imitimi i kafshëve

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Bisedon për kafshën e preferuar;
- Praktikon lojën duke i imituar kafshët;
- Përshkruan me shembuj lëvizjet e kafshëve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Shkopinj.

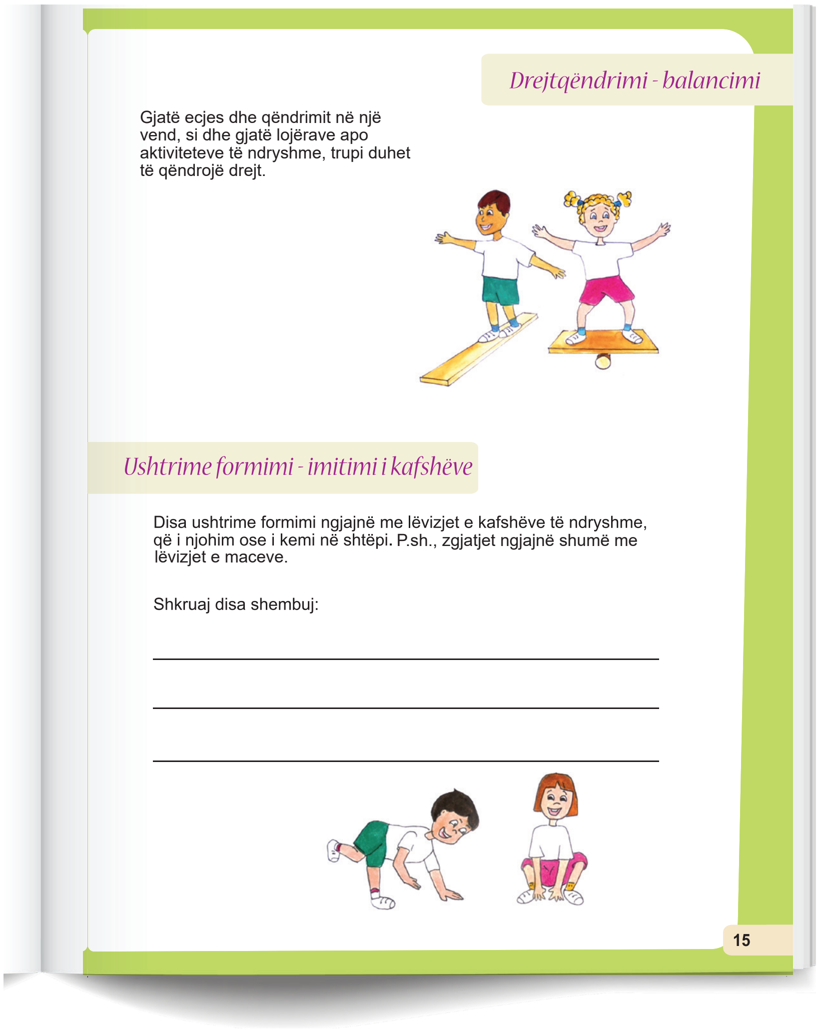
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Hapet diskutimi me nxënësit duke i pyetur ata për kafshët e tyre të preferuara.
Diskutim rreth pyetjes:

- *Cila është kafsha juaj e preferuar?*

Përgjigje e mundshme: Luani, qeni, macja.



Drejtqëndrimi - balancimi

Gjatë ecjes dhe qëndrimit në një vend, si dhe gjatë lojërave apo aktiviteteve të ndryshme, trupi duhet të qëndrojë drejt.

Ushtrime formimi - imitimi i kafshëve

Disa ushtrime formimi ngjajnë me lëvizjet e kafshëve të ndryshme, që i njohim ose i kemi në shtëpi. P.sh., zgjatjet ngjajnë shumë me lëvizjet e maceve.

Shkruaj disa shembuj:

____

____

____

15

Hapi 2: Nxënësit përshkruajnë me shembuj lëvizjet e kafshëve të ndryshme.

Hapi 3: Në mes të fushës vendosen disa shkop-inj si mur i improvizuar.

Nxënësit janë të rreshtuar te vija e startit dhe një nga një do ta kalojnë pengesën duke imituar kafshën e tyre të preferuar.

Kërcejnë shpejt ose ngadalë në pozita të ndryshme, përpiqen ta kapërcejnë këmbëmbledhur dhe bien me të dyja këmbët.

Gjatë kapërcimit, duhet pasur kujdes që të mos e prekin shkopin.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për përshkrimin me shembuj të lëvizjeve të kafshëve dhe lëvizjet e sakta gjatë imitimit të kafshëve.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

____

Mësimi 10

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

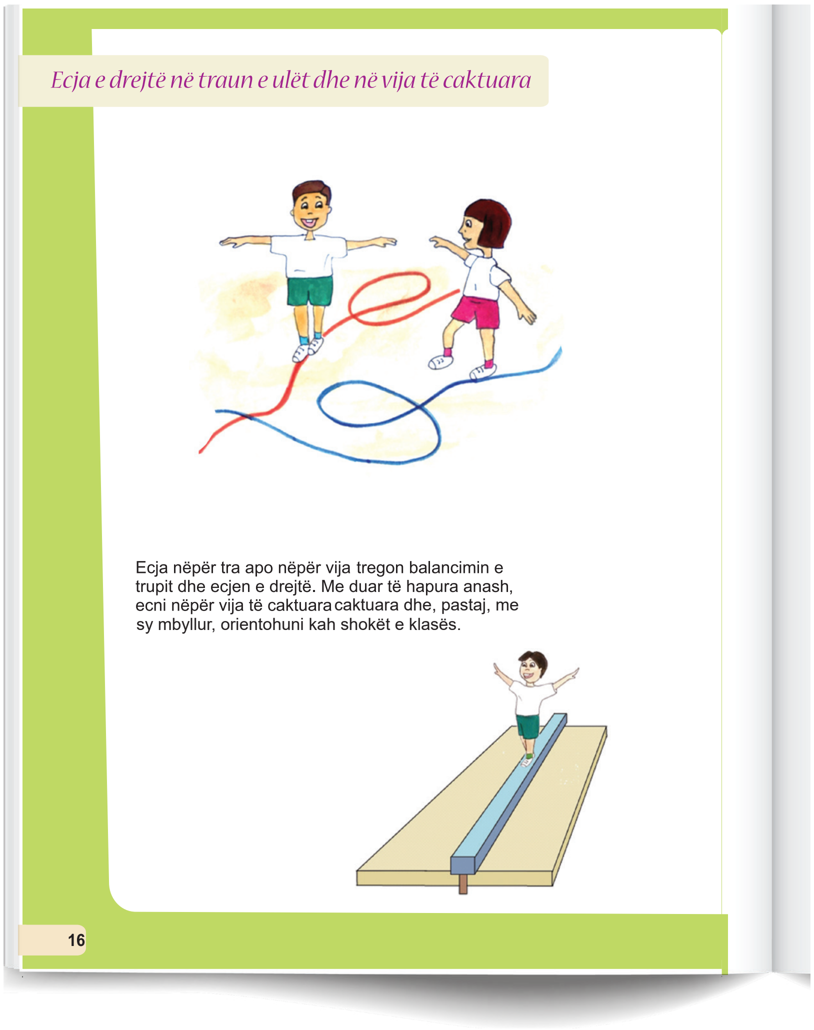
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II

Tema: I lumtur dhe i shëndoshë

Rezultatet e të nxënit të temës:
Zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit në pozitat ulur, në këmbë, në vend dhe në lëvizje.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1,5; V.2,8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ecja e drejtë në traun e ulët dhe në vija të caktuara

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan pozitat e trupit në ecje;
- Diskuton për mënyrën e ecjes;
- Praktikon mënyrat e ecjes.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

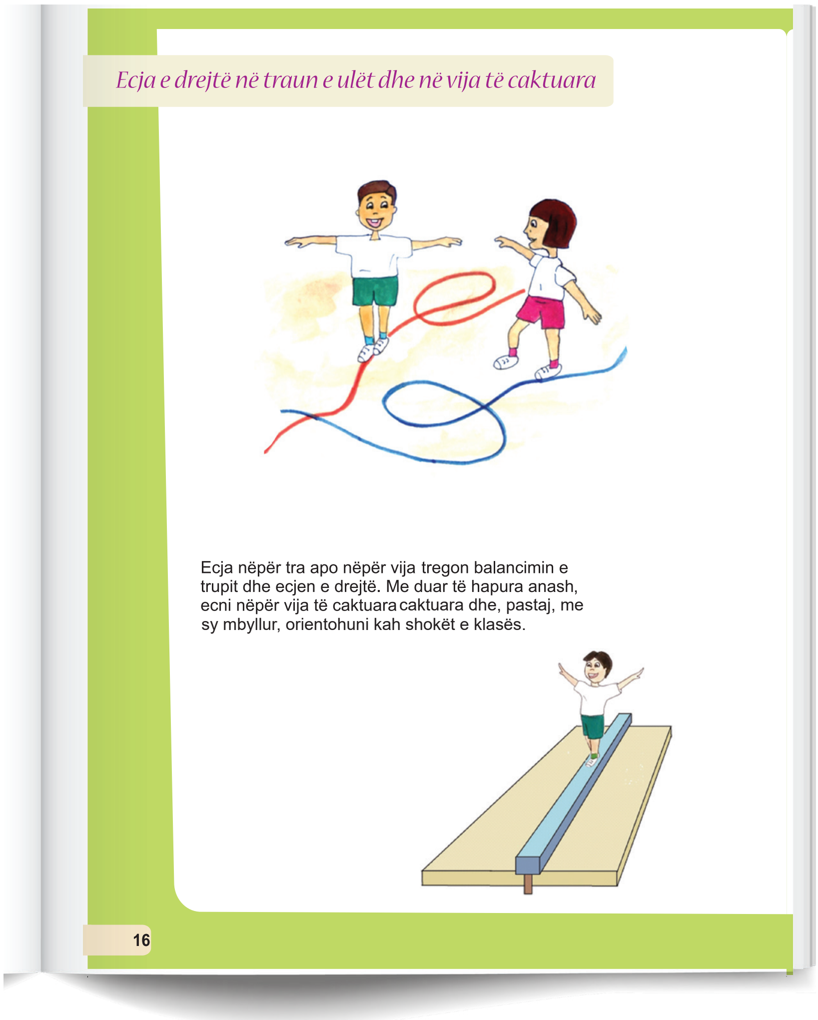
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Litar, tase.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë pozitën e personazheve.
Diskutohet rreth pyetjes:
- *Pse personazhet i kanë krahët e hapur?*

Përgjigje e mundshme: Për ta mbajtur drejtqëndrimin.


Ecja e drejtë në traun e ulët dhe në vija të caktuara

Ecja nëpër tra apo nëpër vija tregon balancimin e trupit dhe ecjen e drejtë. Me duar të hapura anash, ecni nëpër vija të caktuara caktuara dhe, pastaj, me sy mbyllur, orientohuni kah shokët e klasës.

16

Hapi 2: Diksutohet me nxënësit për mënyrat e ecjes në traun gjimnastikor në vijat e caktuara. Pyeten nxënësit:

- *Si mbahet trupi për të ecur në tra?*

Përgjigje e mundshme: Duhet të mbajmë trupin drejt duke e balancuar.

- *Si duhet të mbahet trupit për të ecur në vijë të caktuar?*

Përgjigje e mundshme: Mbyllim sytë dhe dëgjojmë fjalët e shokut.

Hapi 3: Në dyshemen e fushës e vendosim litarin. Udhëzohen nxënësit që të ecin mbi litar dhe të provojnë ta mbajnë drejtqëndrimin - balancimin deri në fund të litarit.
Ata duhen të ecin me hapa të ngadaltë dhe t'i mbajnë krahët hapur.

Për ta bërë me atraktive, tani detyra e nxënësve është që të ecin mbi tra dhe në dorë të mbajnë një tas të mbushur me ujë, kështu të provojnë ta kalojnë traun.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për përshkrimin dhe praktikën e mënyrave të ecjes.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 11

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

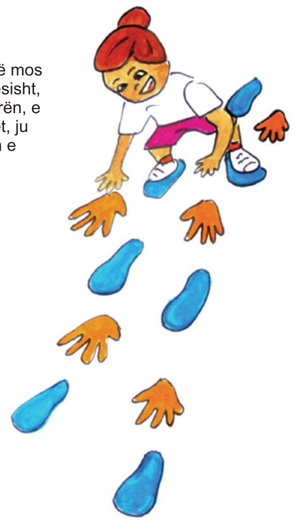
Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II

Tema: Kujdesi ndaj vetes dhe të tjerëve

Rezultatet e të nxënit të temës:
Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, të gjerësisë, të formës, të forcës, të shpejtësisë, të kohës dhe të ritmit të lëvizjes.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.1; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Ecja me duar dhe këmbë sipas kombinimit

Rregulli kryesor është që nxënësi të mos lëvizë me dy pjesë të trupit njëkohësisht, d.m.th. një herë këmbën, pastaj dorën, e me radhë. Duke i kombinuar lëvizjet, ju mund ta kaloni lehtësisht hapësirën e caktuar.

17

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ecja me duar dhe këmbë sipas kombinimit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan për ecjen e kafshëve;
- Përcakton rregullin e lojës;
- Praktikon ecjen e koordinuar me lëvizje.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

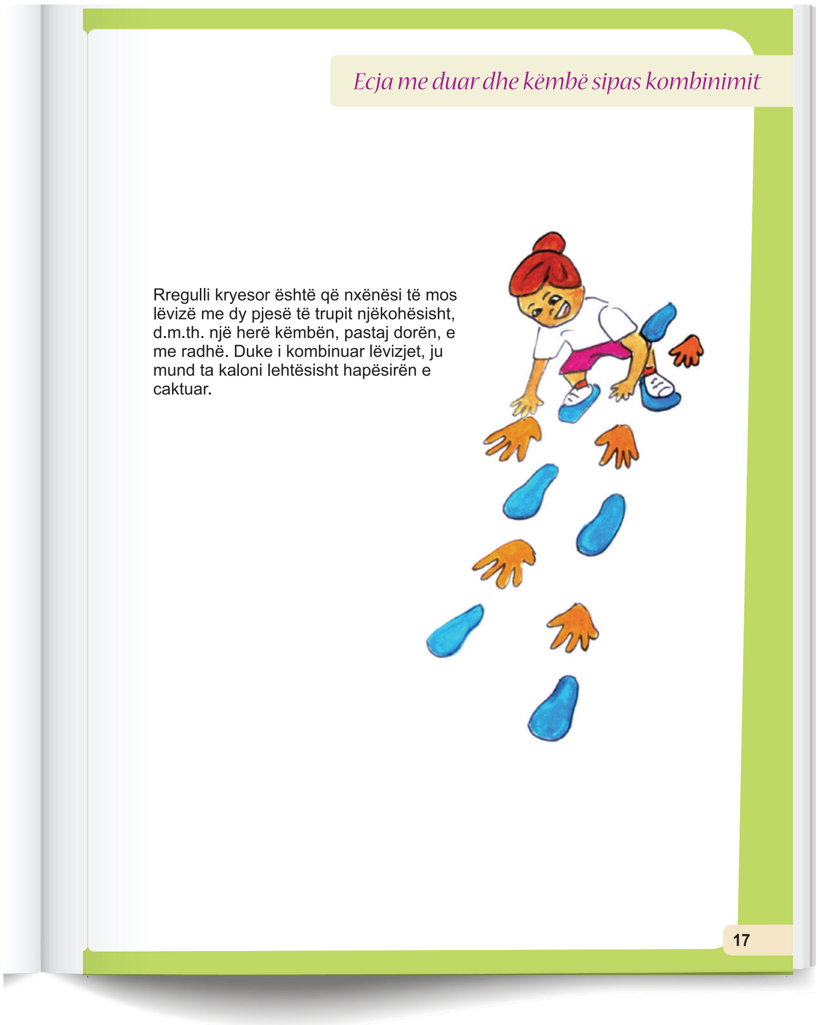
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fletë A4.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Hapet diskutimi së bashku me nxënësit rreth kafshëve.
Diskutim rreth pyetjes:
- *Si ecin kafshët?*

Përgjigje e mundshme: P.sh.: Me këmbë.


Ecja me duar dhe këmbë sipas kombinimit

Rregulli kryesor është që nxënësi të mos lëvizë me dy pjesë të trupit njëkohësisht, d.m.th. një herë këmbën, pastaj dorën, e me radhë. Duke i kombinuar lëvizjet, ju mund ta kaloni lehtësisht hapësirën e caktuar.

17

Hapi 2: Lexohet pjesa në tekst dhe përcaktohet rregulli i lojës gjatë ecjes.

Pyeten nxënësit:

- *Si duhet të lëvizin gjatë ecjes me duar dhe këmb?*

Përgjigje e mundshme: Rregulli kryesor është që mos të lëvizim me dy pjesë të trupit.

Hapi 3: Në disa fleta A4 printohen pëllëmbët e duarve dhe të këmbëve dhe ato vendosen në një vijë të drejtë.

Nxënësit janë të ndarë në dy grupe të barabarta. Duke i kombinuar lëvizjet, mund të kalohet lehtësisht hapësira e caktuar.

Loja mund të përsëritet disa herë.
Fiton ai grup që ka më pak gabime se grupi kundërshtar.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e zbatimit të rregullit gjatë lojës.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

____

Mësimi 12

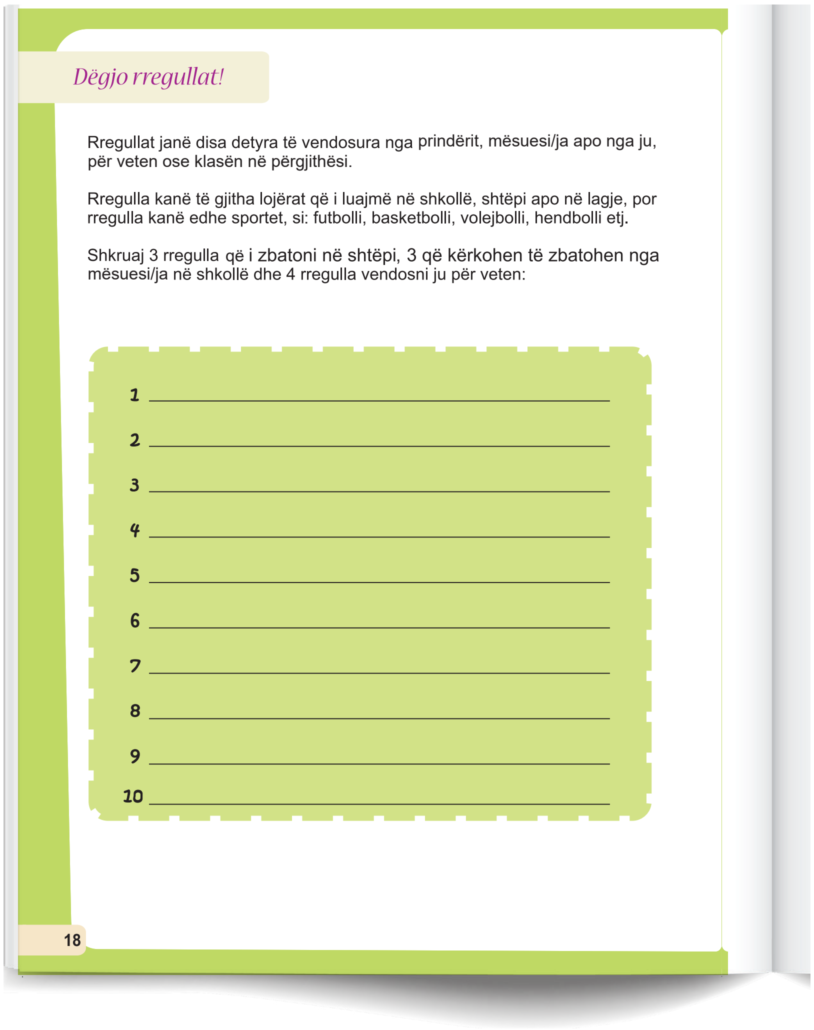
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: I lumtur dhe i shëndoshë

Rezultatet e të nxënit të temës:
Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, të gjerësisë, të formës, të forcës, të shpejtësisë, të kohës dhe të ritmit të lëvizjes.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.1,2,4,5; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Dëgjo rregullat!

Rregullat janë disa detyra të vendosura nga prindërit, mësuesi/ja apo nga ju, për veten ose klasën në përgjithësi.

Rregulla kanë të gjitha lojërat që i luajmë në shkollë, shtëpi apo në lagje, por rregulla kanë edhe sportet, si: futbolli, basketbolli, volejbolli, hendbolli etj.

Shkruaj 3 rregulla që i zbatoni në shtëpi, 3 që kërkohen të zbatohen nga mësuesi/ja në shkollë dhe 4 rregulla vendosni ju për veten:

1 ______
2 ______
3 ______
4 ______
5 ______
6 ______
7 ______
8 ______
9 ______
10 ______

18

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Dëgjo rregullat!

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Bisedon për rregullat e shtëpisë;
- Përcakton rregullat e sporteve të ndryshme;
- Formulon së paku tri rregulla të ndryshme.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

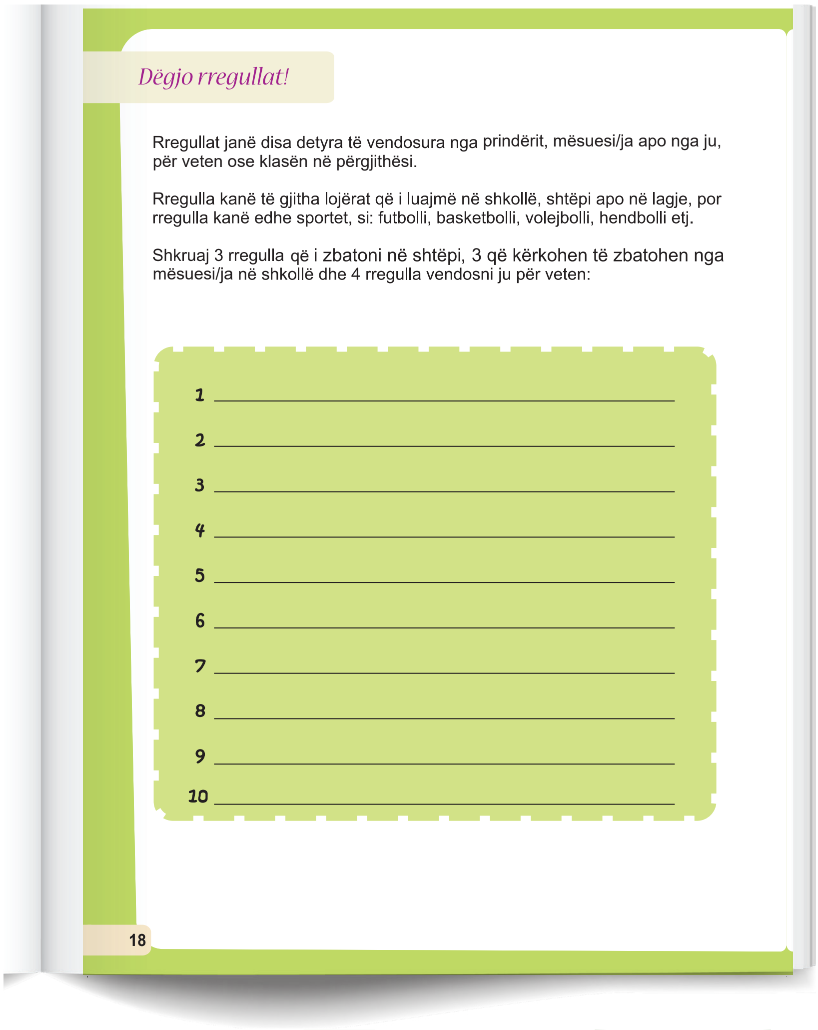
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libër.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Diskutim me nxënësit rreth pyetjes:

- *Cilat janë rregullat tuaja në shtëpi?*



Dëgjo rregullat!

Rregullat janë disa detyra të vendosura nga prindërit, mësuesi/ja apo nga ju, për veten ose klasën në përgjithësi.

Rregulla kanë të gjitha lojërat që i luajmë në shkollë, shtëpi apo në lagje, por rregulla kanë edhe sportet, si: futbolli, basketbolli, volejbolli, hendbolli etj.

Shkruaj 3 rregulla që i zbatoni në shtëpi, 3 që kërkohen të zbatohen nga mësuesi/ja në shkollë dhe 4 rregulla vendosni ju për veten:

1 ____________________
2 ____________________
3 ____________________
4 ____________________
5 ____________________
6 ____________________
7 ____________________
8 ____________________
9 ____________________
10 ____________________

18

Hapi 2: Diskutohet më nxënësit për rregullat e sporteve të ndryshme.

U bëhen pyetje se si luhet futbolli dhe cilat janë disa nga rregullat për lojën e futbollit.

Pastaj nxënësit pyeten për disa rregulla të lojërave të ndryshme, si: të basketbollit, vojebollit dhe të hendbollit.

Hapi 3: Nxënësve u kërkohet që në tabelën e paraqitur t'i shkruajnë së paku tri rregulla për veten. Rregullat mund të jenë rreth disiplinës dhe rreth punës në shkollë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për formulimin e saktë të rregullave të ndryshme.

Detyrë:

____

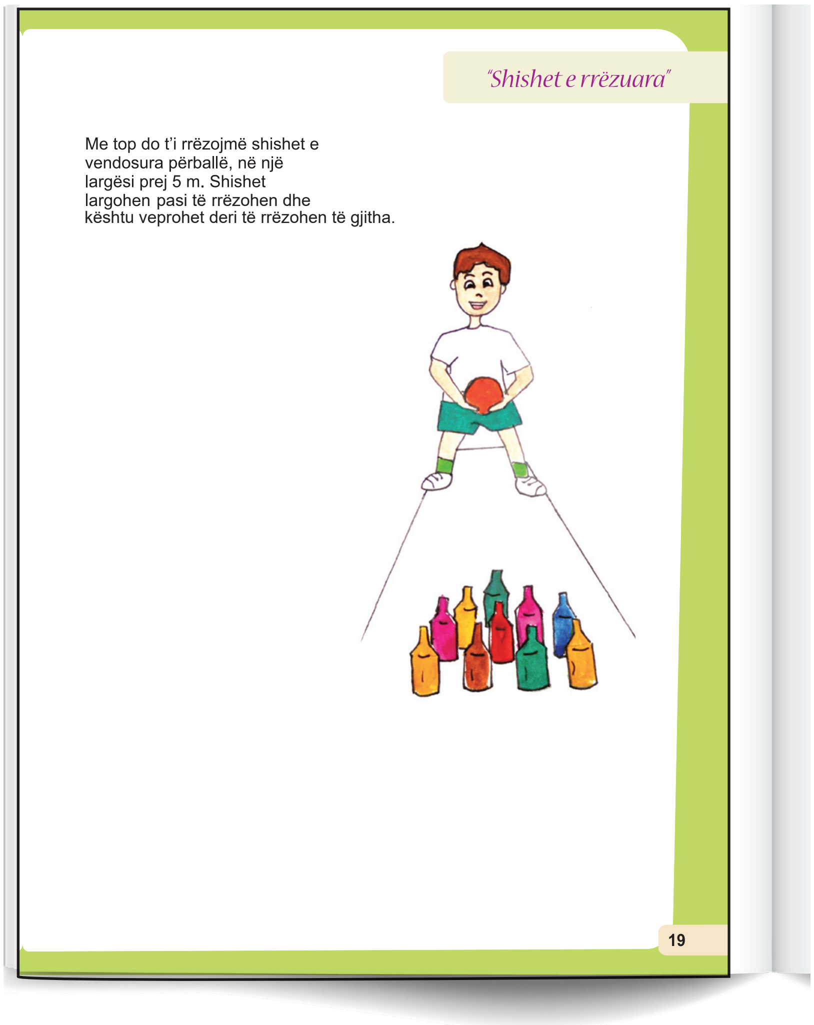
____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ____________________

____

Mësimi 13

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE



Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: I lumtur dhe i shëndoshë

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Shishet e rrëzuara"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan sportin e paraqitur;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Praktikon lojën me rregulla.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

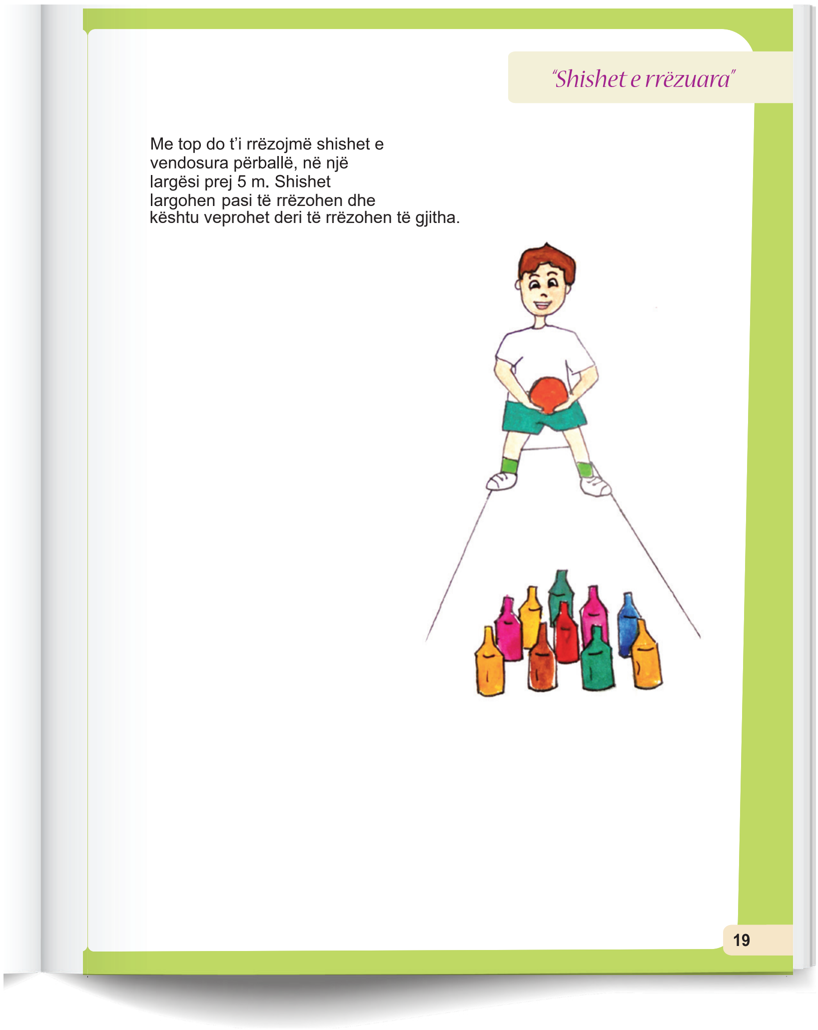
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqiten shishet e boulingut.

Nxënësit pyeten se çfarë sporti është ky dhe më pas diskutohet më nxënësit.


"Shishet e rrëzuara"

Me top do t'i rrëzojmë shishet e vendosura përballë, në një largësi prej 5 m. Shishet largohen pasi të rrëzohen dhe kështu veprohet deri të rrëzohen të gjitha.

19

Hapi 2: Lexohet pjesa në tekst dhe përcakohet rregulli i lojës.
Pyeten nxënësit:

- *Cili është rregulli i lojës?*

*P*ërgjigje e mundshme: Shishet vendosen në largësi 5 m për të realizuar gjuajtjen.

Hapi 3: Nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta dhe vendosen në kolona. Shishet e boulingut janë të vendosura 5 metra larg të dyja grupeve. Secili nxënës i grupit do të gjuajë nga një herë dhe do të përpiqet të rrëzojë sa më shumë shishe. Nxënësit do të gjuajnë me radhë, një herë nxënësi i njërit grup, pastaj i grupit tjetër.

Caktohen dy nxënës te shishet që ta luajnë rolin e gjyqtarit dhe i numërojnë pikët.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për respektimin e largësisë gjatë gjuajtjes.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 14

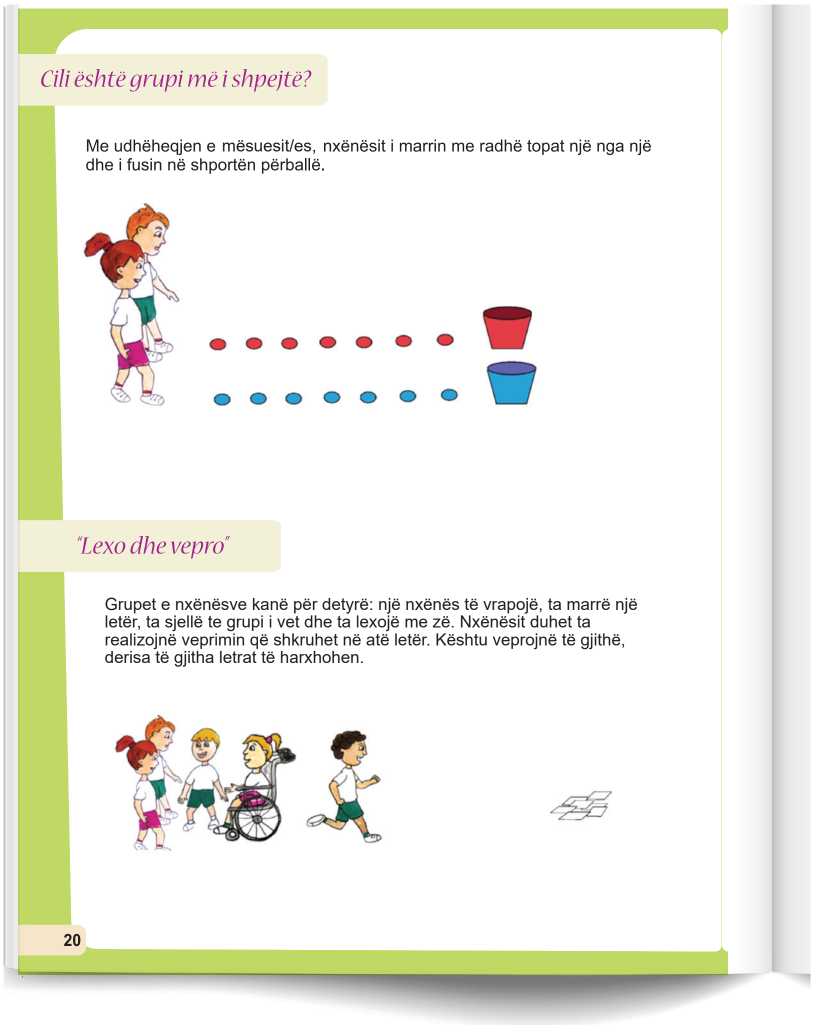
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: I lumtur dhe i shëndoshë

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike, si: pasim, gjuajtje, hedhje me dorë, me këmbë etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2, 5, 7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Cili është grupi më i shpejtë?

Me udhëheqjen e mësuesit/es, nxënësit i marrin me radhë topat një nga një dhe i fusin në shportën përballë.

"Lexo dhe vepro"

Grupet e nxënësve kanë për detyrë: një nxënës të vrapojë, ta marrë një letër, ta sjellë te grupi i vet dhe ta lexojë me zë. Nxënësit duhet ta realizojnë veprimin që shkruhet në atë letër. Kështu veprojnë të gjithë, derisa të gjitha letrat të harxhohen.

20

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Cili është grupi më i shpejtë?

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Klasifikon topin sipas sportit përkatës;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Praktikon lojën sipas rregullave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Topa të ndryshëm.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqiten disa topa të sporteve të ndryshme dhe pyeten nxënësit se cilit sport i përket secili top.

Cili është grupi më i shpejtë?

Me udhëheqjen e mësuesit/es, nxënësit i marrin me radhë topat një nga një dhe i fusin në shportën përballë.

"Lexo dhe vepro"

Grupet e nxënësve kanë për detyrë: një nxënës të vrapojë, ta marrë një letër, ta sjellë te grupi i vet dhe ta lexojë me zë. Nxënësit duhet ta realizojnë veprimin që shkruhet në atë letër. Kështu veprojnë të gjithë, derisa të gjitha letrat të harxhohen.

20

Hapi 2: Lexohet pjesa në libër dhe përcakohen rregullat e lojës.
Pyeten nxënësit:

- *Si do të luajmë?*

Përgjigje e mundshme: Lojën do ta luajmë sipas radhës duke i vendosur topat në shportë sipas largësisë 10 m.

Hapi 3: Nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta, ndërsa ata që janë vendosur të parët në rresht e fillojnë lojën.
Në një distancë prej 10 metrash përballë tyre, vendosen dy shporta, ndërsa nëpër fushë shpërndahen disa topa.
Detyra e nxënësve është të mbledhin sa më shumë topa dhe t'i fusin në shportë.

Sa topa të mbledhin, aq pikë fiton grupi. Në fund të lojës mblidhen pikët dhe shpallet grupi fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për zbatimin e rregullit gjatë lojës.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ______________________________

____

Mësimi 15

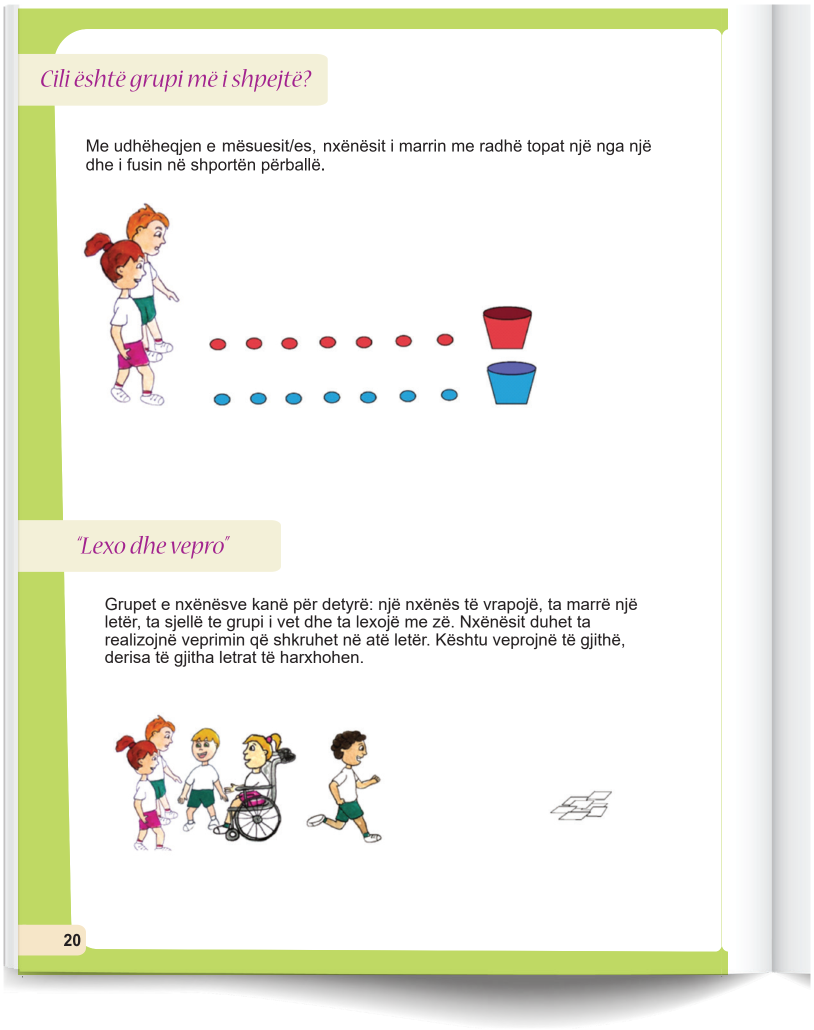
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: I lumtur dhe i shëndoshë

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.5; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Cili është grupi më i shpejtë?

Me udhëheqjen e mësuesit/es, nxënësit i marrin me radhë topat një nga një dhe i fusin në shportën përballë.

"Lexo dhe vepro"

Grupet e nxënësve kanë për detyrë: një nxënës të vrapojë, ta marrë një letër, ta sjellë te grupi i vet dhe ta lexojë me zë. Nxënësit duhet ta realizojnë veprimin që shkruhet në atë letër. Kështu veprojnë të gjithë, derisa të gjitha letrat të harxhohen.

20

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Lexo dhe vepro"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Rendit shkronjat për të formuar fjalën;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Praktikon lojën me letra.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

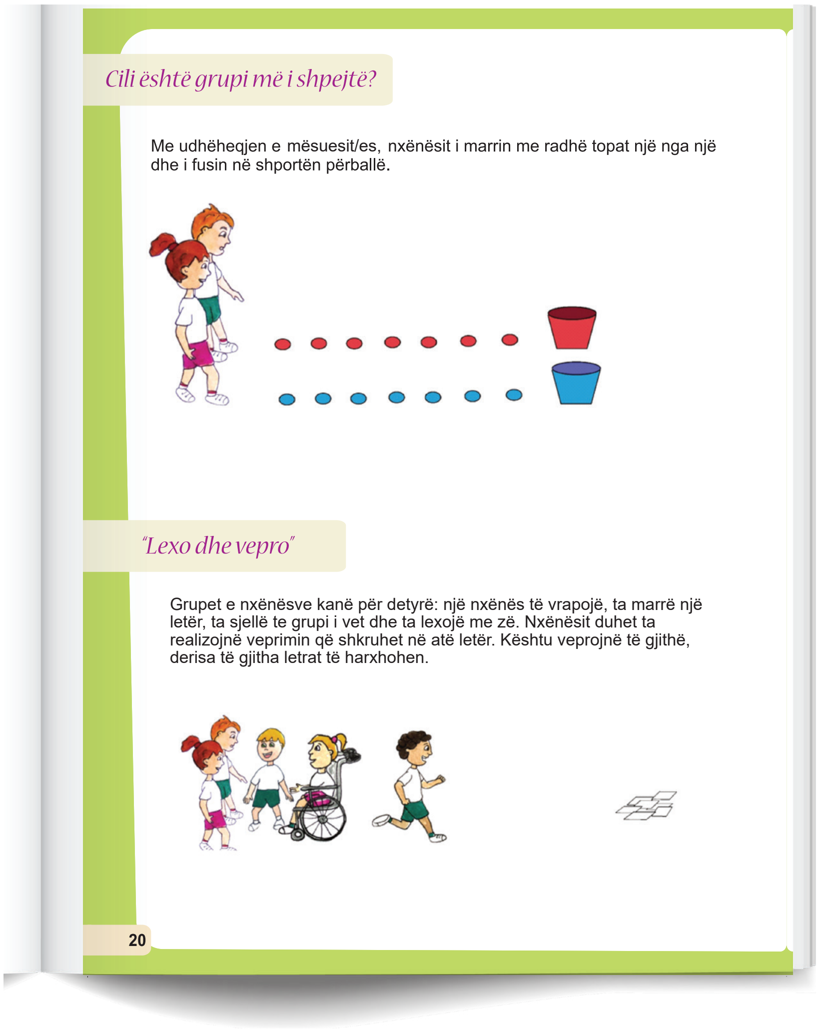
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Letra.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Kërkohet nga nxënësit që shkronjat me E, T , A, L, R të renditen duke formuar fjalën.
Pyetje:
- *Cila fjalë mund të formohet nga këto shkronja?*

Përgjigje e mundshme: Është fjala letra.



Cili është grupi më i shpejtë?

Me udhëheqjen e mësuesit/es, nxënësit i marrin me radhë topat një nga një dhe i fusin në shportën përballë.

"Lexo dhe vepro"

Grupet e nxënësve kanë për detyrë: një nxënës të vrapojë, ta marrë një letër, ta sjellë te grupi i vet dhe ta lexojë me zë. Nxënësit duhet ta realizojnë veprimin që shkruhet në atë letër. Kështu veprojnë të gjithë, derisa të gjitha letrat të harxhohen.

20

Hapi 2: Lexohet teksti dhe përcakohen rregullat e lojës.

Rregullat e lojës:

Vrapo merr letrën;
Eja te grupi dhe lexo;
Bëj veprimin e kërkuar në letër.

Hapi 3: Nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta. Fillojnë me radhë, njëri nxënës vrapon e merr një letër e sjell te grupi i tij dhe e lexon me zë. Të tjerët duhet ta bëjnë veprimin që shkruhet në letër. Kështu do të veprojnë të gjithë nxënësit, gjersa të harxhohen letrat.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për respektimin e rregullave të lojës sipas kërkesës së shkruar.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 16

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: I lumtur dhe i shëndoshë

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

Pasimi i topit nga pozita të ndryshme

Të vendosur përballë njëri-tjetrit, pasoni me topa nga të gjitha pozitat: pasimi nga gjoksi, mbi kokë dhe me përplasje për tokë, me një dhe dy duar. Kohë pas kohe e ndërroni bashkëlojtarin.

Hedhja (shtytja) e topit me një dorë

Të vendosur përballë njëri-tjetrit në një distancë jo më shumë se 5 m, pasoni topin me një dorë dhe me dy duar sa më larg. Kohë pas kohe e ndërroni bashkëlojtarin.

21

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimi i topit nga pozita të ndryshme

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Rendit fjalët për të formuar fjali;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Praktikon gjuajtjet në pozita të ndryshme.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top basketbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Kërkohet nga nxënësit që t'i renditin fjalët për të formuar fjali.

pozita *me* *nga* *Pasojmë* *top* *të ndryshme*

Përgjigje e mundshme: Pasojmë me top nga pozita të ndryshme.
Lexohen disa nga fjalitë që janë renditur nga nxënësit.

Pasimi i topit nga pozita të ndryshme

Të vendosur përballë njëri-tjetrit, pasoni me topa nga të gjitha pozitat: pasimi nga gjoksi, mbi kokë dhe me përplasje për tokë, me një dhe dy duar. Kohë pas kohe e ndërroni bashkëlojtarin.

Hedhja (shtytja) e topit me një dorë

Të vendosur përballë njëri-tjetrit në një distancë jo më shumë se 5 m, pasoni topin me një dorë dhe me dy duar sa më larg. Kohë pas kohe e ndërroni bashkëlojtarin.

21

Hapi 2: Lexohet teksti në libër dhe përcaktohen rregullat e lojës.

Rregullat e lojës:

- Rreshtohu përballë njëri-tjetrit;
- Paso topin sipas:
- pasimit në gjoks,
- pasimit në kokë,
- pasimit me përplasje për tokë.

Hapi 3: Nxënësit ndahen në çifte dhe rreshtohen përgjatë vijës së fushës. Secili çift ka nga një top. Detyra e nxënësve është që të pasojnë topin te bashkushtruesi. Pasohet topi nga pozita të ndryshme. Një herë pasohet topi nga gjoksi në drejtim të bashkushtruesit, pastaj pasohet topi mbi kokë dhe pastaj pasohet me dëbim nga toka. Vazhdohet kështu deri në përfundim të lojës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e pasimit të topit sipas pozitave të ndryshme.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 17

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

Pasimi i topit nga pozita të ndryshme

Të vendosur përballë njëri-tjetrit, pasoni me topa nga të gjitha pozitat: pasimi nga gjoksi, mbi kokë dhe me përplasje për tokë, me një dhe dy duar. Kohë pas kohe e ndërroni bashkëlojtarin.

Hedhja (shtytja) e topit me një dorë

Të vendosur përballë njëri-tjetrit në një distancë jo më shumë se 5 m, pasoni topin me një dorë dhe me dy duar sa më larg. Kohë pas kohe e ndërroni bashkëlojtarin.

21

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Hedhja (shtytja) e topit me një dorë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përcakton rregullat e lojës;
- Praktikon hedhjen e topit në largësinë e caktuar.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Lexohet teksti dhe së bashku me nxënësit përcaktojmë rregullat e lojës.

Vendosuni përballë njëri-tjetrit;
Mbaj largësinë nga 5 m;
Ndërro lojtarët kohë pas kohe.

Pasimi i topit nga pozita të ndryshme

Të vendosur përballë njëri-tjetrit, pasoni me topa nga të gjitha pozitat: pasimi nga gjoksi, mbi kokë dhe me përplasje për tokë, me një dhe dy duar. Kohë pas kohe e ndërroni bashkëlojtarin.

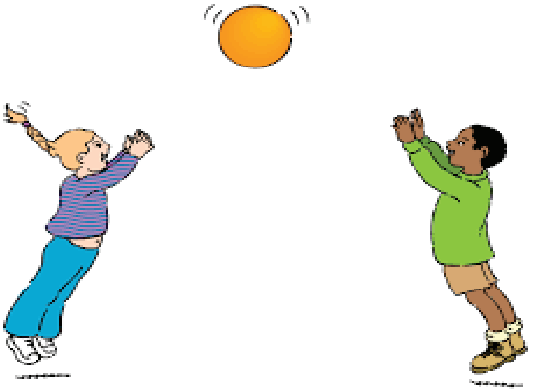
Hedhja (shtytja) e topit me një dorë

Të vendosur përballë njëri-tjetrit në një distancë jo më shumë se 5 m, pasoni topin me një dorë dhe me dy duar sa më larg. Kohë pas kohe e ndërroni bashkëlojtarin.

21

Hapi 2: Nxënësit vendosen përballë njëri-tjetrit dhe në dorë mbajnë një top. Distanca e nxënësve do të jetë jo më shumë se 5 m. Ata do ta pasojnë topin me një dorë, sa më larg, deri te nxënësi përballë.

Hapi 3: Loja mund të përsëritet disa herë.
Ai, i cili e hedh më së shumti herë topin në shportë, shpallet fitues.



Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për largësinë e hedhjes së topit me një dorë.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

____

Mësimi 18

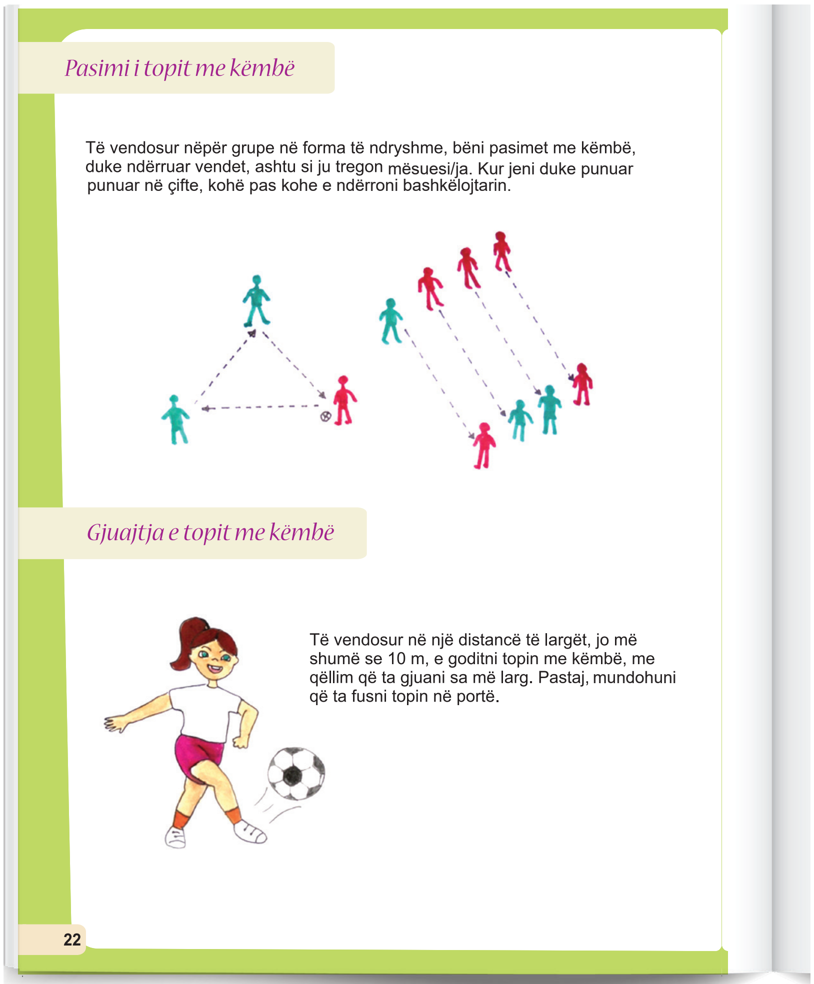
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Pasimi i topit me këmbë

Të vendosur nëpër grupe në forma të ndryshme, bëni pasimet me këmbë, duke ndërruar vendet, ashtu si ju tregon mësuesi/ja. Kur jeni duke punuar punuar në çifte, kohë pas kohe e ndërroni bashkëlojtarin.

Gjuajtja e topit me këmbë

Të vendosur në një distancë të largët, jo më shumë se 10 m, e goditni topin me këmbë, me qëllim që ta gjuani sa më larg. Pastaj, mundohuni që ta fusni topin në portë.

22

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimi i topit me këmbë - Gjuajtja e topit me këmbë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Bisedon për sportin e preferuar;
- Përcakton rregullat në lojë;
- Praktikon pasimet me këmbë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top futbolli, portë.

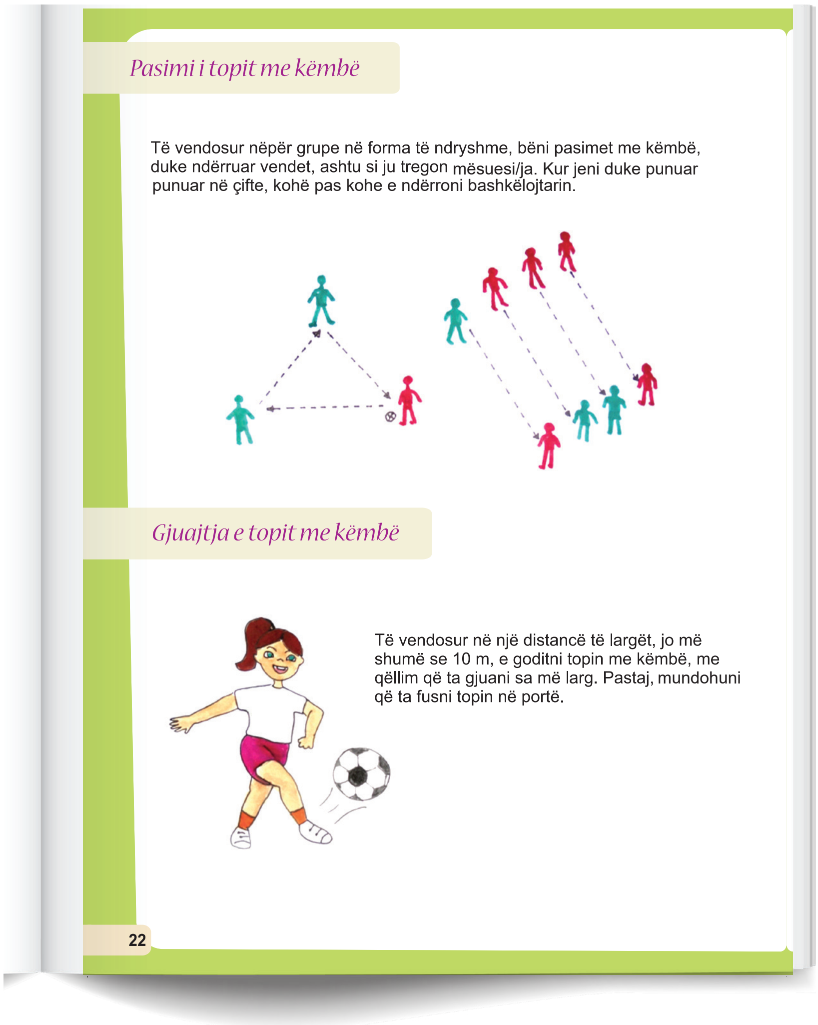
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Bisedohet me nxënës për sportin e preferuar.
Hapet diskutimi:
- *Cilin sport e preferoni?*

Përgjigje e mundshme: Më pëlqen futbolli.
- *Si luhet futbolli?*

Përgjigje e mundshme: Ai luhet duke pasuar me këmbë.


Pasimi i topit me këmbë

Të vendosur nëpër grupe në forma të ndryshme, bëni pasimet me këmbë, duke ndërruar vendet, ashtu si ju tregon mësuesi/ja. Kur jeni duke punuar punuar në çifte, kohë pas kohe e ndërroni bashkëlojtarin.

Gjuajtja e topit me këmbë

Të vendosur në një distancë të largët, jo më shumë se 10 m, e goditni topin me këmbë, me qëllim që ta gjuani sa më larg. Pastaj, mundohuni që ta fusni topin në portë.

22

Hapi 2: Lexohet teksti dhe kërkohet nga nxënësit të përcaktohen rregullat në lojë.

Paso me këmbë duke ndërruar vendet;
Ndërro bashkëlojtarin kur luani në çifte;
Paso topin në portë nga largësia prej 10 m.

Hapi 3: Nxënësit ndahen në çifte dhe vendosen në rresht përballë njëri-tjetrit. Secili çift e ka nga një top. Detyra e tyre është që t'ia pasojnë topin njëri-tjetrit. Një herë topin e pasojnë nga vendi, pastaj mund ta pasojnë në lëvizje dhe me ndërrimin e vendeve.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e pasimit të topit me këmbë.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

____

Mësimi 19

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat me lëvizje dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, të gjerësisë, të formës, të forcës, të shpejtësisë, të kohës dhe të ritmit të lëvizjes.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

"Të lëvizim me ritëm"

Emërtoni disa ushtrime të përshtatshme me notat e muzikës, si: *do, re, mi fa, sol, la, si,* dhe veproni sipas thirrjes së notës muzikore.

RE MI DO

"Gjeje hapësirën tënde"

Duke vrapuar rreth rrathëve të vendosur në tokë, pas thirrjes së mësuesit/es, secili hyn në rreth. Kush mbetet pa rreth, del nga loja. Gjithashtu, hiqet edhe një rreth.

23

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Të lëvizim me ritëm"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Identifikon çelësin muzikor;
- Përcakton lëvizjen sipas notave ritmike;
- Praktikon lëvizjet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

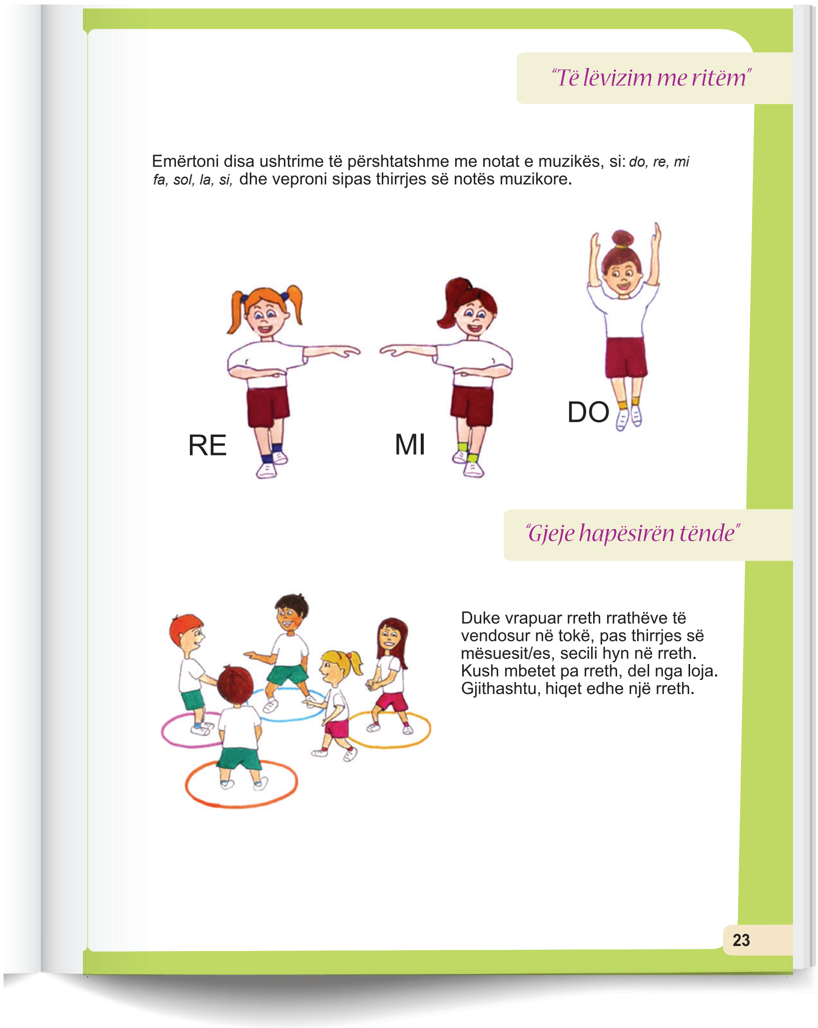
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fletë A4.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Në një fletë të bardhë vizatohet çelësi muzikor.
Hapet diskutimi së bashku me nxënësit dhe pyeten:
- *Çfarë është ky në letër?*

Përgjigje e mundshme: Çelësi muzikor.


"Të lëvizim me ritëm"

Emërtoni disa ushtrime të përshtatshme me notat e muzikës, si: *do, re, mi fa, sol, la, si,* dhe veproni sipas thirrjes së notës muzikore.

RE MI DO

"Gjeje hapësirën tënde"

Duke vrapuar rreth rrathëve të vendosur në tokë, pas thirrjes së mësuesit/es, secili hyn në rreth. Kush mbetet pa rreth, del nga loja. Gjithashtu, hiqet edhe një rreth.

23

Hapi 2: Kërkohet nga nxënësit që të përcaktojnë lëvizjet ritmike sipas notave të muzikës.
Disa nga lëvizjet ritmike përcaktohen nga libri, kurse të tjerat përcaktohen bashkë me nxënësit.

Hapi 3: Nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta. Do të përzgjidhen 7 ushtrime të emërtuara sipas notave muzikore: do, re, mi, fa, sol, la, si.

Ushtrimet do të realizohen sipas thirrjeve të notave muzikore.

Loja mund të përsëritet disa herë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e lëvizjeve ritmike sipas notave muzikore.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

____

Mësimi 20

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

“Të lëvizim me ritëm”

Emërtoni disa ushtrime të përshtatshme me notat e muzikës, si: *do, re, mi fa, sol, la, si,* dhe veproni sipas thirrjes së notës muzikore.

“Gjeje hapësirën tënde”

Duke vrapuar rreth rrathëve të vendosur në tokë, pas thirrjes së mësuesit/es, secili hyn në rreth. Kush mbetet pa rreth, del nga loja. Gjithashtu, hiqet edhe një rreth.

23

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: “Gjej hapësirën tënde”

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan realizimin e lojës përmes rrathëve;
- Praktikon lojën spas rregullave;
- Diskuton për zbatimin e shkathtësive në lëvizje.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

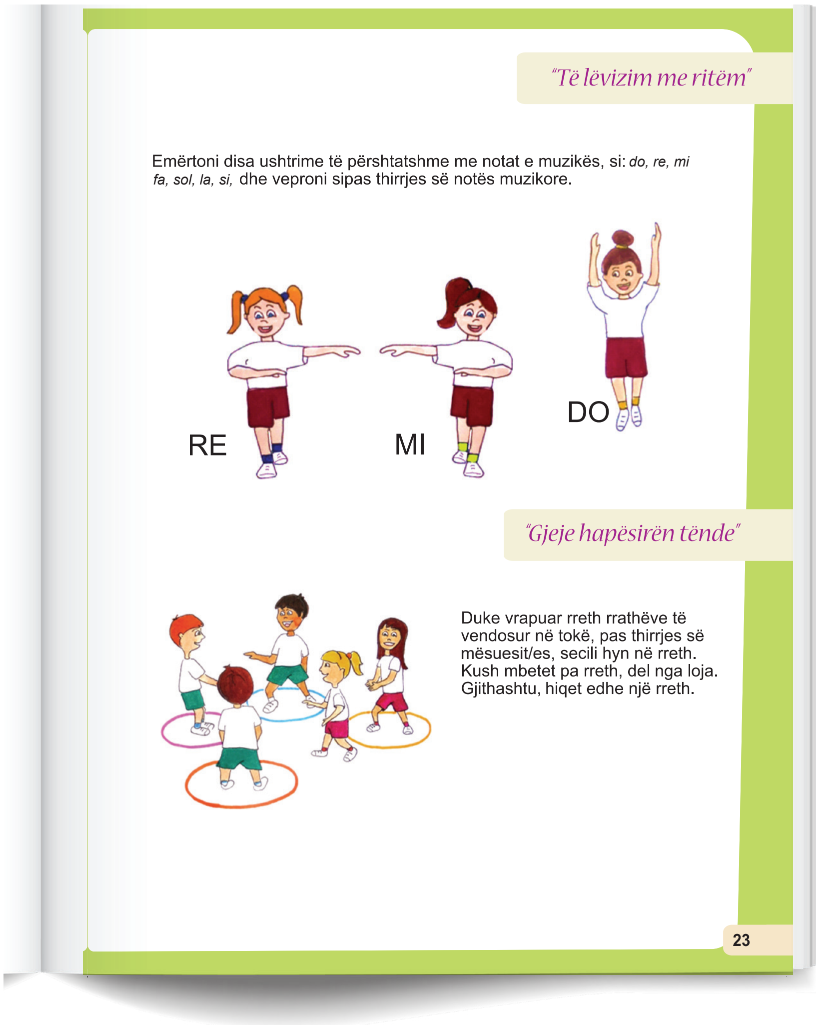
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Rrathë gjimnastikorë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqiten rrathë gjimnastikor, ata vendosen në tokë dhe nxënësit lëvizin rreth tyre derisa të dëgjojnë thirrjet për të hyrë brenda në rrathë.

Nxënësi që mbet pa rreth, del nga loja.


"Të lëvizim me ritëm"

Emërtoni disa ushtrime të përshtatshme me notat e muzikës, si: *do, re, mi fa, sol, la, si,* dhe veproni sipas thirrjes së notës muzikore.

"Gjeje hapësirën tënde"

Duke vrapuar rreth rrathëve të vendosur në tokë, pas thirrjes së mësuesit/es, secili hyn në rreth. Kush mbetet pa rreth, del nga loja. Gjithashtu, hiqet edhe një rreth.

23

Hapi 2: Në të gjithë hapësirën e fushës shpërndahen rrathët gjimanstikorë në dysheme.
Loja vazhdon derisa të mbeten dy nxënës dhe një rreth.
Nxënësi që hyn në rreth, fiton.

Hapi 3: Diskutohet me nxënës për shkathtësitë e tyre gjatë lojës.

- *Si arrite të jesh kaq i saktë në lëvizje?*

Përgjigje e mundshme: Kam qenë i vëmendshëm dhe i shpejtë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për zotërimin e shkathtësive në lëvizjet e shpejta.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 21

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

"Kapja e shkopit"

Vendoseni në formë rrethore, ndërsa shkopin e mbani në dorë. Pas thirrjes së mësuesit/es, nxënësi/ja lëshon shkopin e vet dhe e merr shkopin e shokut/shoqes. Anën e tregon mësuesi/ja.

"Bartja e rrethit duke e rrokullisur"

Para vetes mbani një rreth gjimnastikor. E bartni atë, duke e rrokullisur përpara nëpër fushën e caktuar nga mësuesi/ja, duke u munduar që të mos e rrëzoni.

24

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Kapja e shkopit"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Diskuton për lojën;
- Praktikon sipas rregullave;
- Diskuton për shkathtësitë në lëvizje.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Shkopinj.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve vendosen disa shkopinj dhe u tregohet për lojën që do ta luajnë.

Hapi 2: Nxënësit janë të vendosur në formë rrethore një metër larg njëri-tjetrit dhe secili duhet të ketë një shkop në dorë. Shkopi duhet të mbahet vetëm me një dorë.

Kur ta dëgjojnë sinjalin, ata duhet ta lëshojnë shkopin dhe ta marrin me shpejtësi shkopin e shokut që është më afër.
Atij që i bie shkopi në tokë, e humb lojën.

"Kapja e shkopit"

Vendoseni në formë rrethore, ndërsa shkopin e mbani në dorë. Pas thirrjes së mësuesit/es, nxënësi/ja lëshon shkopin e vet dhe e merr shkopin e shokut/shoqes. Anën e tregon mësuesi/ja.

"Bartja e rrethit duke e rrokullisur"

Para vetes mbani një rreth gjimnastikor. E bartni atë, duke e rrokullisur përpara nëpër fushën e caktuar nga mësuesi/ja, duke u munduar që të mos e rrëzoni.

24

Loja praktikohet në oborrin e shkollës sipas rregullave të përbashkuara.

Hapi 3: Diskutohet me nxënës për lojën e zhvilluar dhe për shkathtësitë që kanë përdorur. Pyetet nxënësi/ja:

- *Si arrite të jesh fitues?*

Përgjigje e mundshme: Kam qenë i shpejtë dhe i saktë në lëvizje gjatë lojës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësinë në lëvizje të shpejta.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

___

Mësimi 22

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

"Kapja e shkopit"

Vendoseni në formë rrethore, ndërsa shkopin e mbani në dorë. Pas thirrjes së mësuesit/es, nxënësi/ja lëshon shkopin e vet dhe e merr shkopin e shokut/shoqes. Anën e tregon mësuesi/ja.

"Bartja e rrethit duke e rrokullisur"

Para vetes mbani një rreth gjimnastikor. E bartni atë, duke e rrokullisur përpara nëpër fushën e caktuar nga mësuesi/ja, duke u munduar që të mos e rrëzoni.

24

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Bartja e rrethit duke u rrokullisur"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan përdorimet e rrotës;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Diskuton lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Rrathë gjimnastikorë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqitet një rrotë e biçikletës.
Hapet diskutimi së bashku me nxënësit rreth pyetjes:
- *Cilat mjete kanë rrota?*

Përgjigje e mundshme: Biçikleta, vetura, kamioni etj.

"Kapja e shkopit"

Vendoseni në formë rrethore, ndërsa shkopin e mbani në dorë. Pas thirrjes së mësuesit/es, nxënësi/ja lëshon shkopin e vet dhe e merr shkopin e shokut/shoqes. Anën e tregon mësuesi/ja.

"Bartja e rrethit duke e rrokullisur"

Para vetes mbani një rreth gjimnastikor. E bartni atë, duke e rrokullisur përpara nëpër fushën e caktuar nga mësuesi/ja, duke u munduar që të mos e rrëzoni.

24

Hapi 2: Lexohet teksti dhe së bashku me nxënësit përcaktohen rregullat e lojës.

Rregullat e lojës:

- Bartni rrotën a rrethin gjimnastikor duke rrokullisur nëpër fushë deri te pjesa e caktuar.
- Nisu në momentin që dëgjon sinjalin.

Hapi 3: Loja zhvillohet në fushë, ku secili nxënës ka një rrotë në dorë. Ata janë të rreshtuar në vijën e startit dhe do të fillojnë rrokullisjen në momentin që dëgjojnë sinjalin e nisjes.
Loja mund të zhvillohet në dy grupe dhe të përsëritet disa herë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësinë e rrokullisjes së rrotës deri te caku.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

____

Për mësuesin/en

Mësimi 23

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat me lëvizje dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron koordinim lëvizor në lëvizje të thjeshta manipulative në raport me mjetet në dispozicion.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.7; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

Rrotullimi anash i shtrirë

Rrotullohu i shtrirë me duar afër trupit në të djathtë dhe në të majtë.
Rrotullohu i shtrirë me duar të drejtuara mbi kokë, në të djathtë dhe në të majtë.
Rrotullohu i shtrirë me duar të kapura me shokun/shoqen, në të djathtë dhe në të majtë.

Kapërdimi para

Kapërdim para, me asistimin e mësuesit/es:

a) ulemi dhe vendosim duart në tokë;
b) vendosemi mbi kokë dhe shtyhemi me këmbë;
c) vendosim trupin mbi shpatulla, duke i mbledhur këmbët;
d) kalojmë trupin mbi shpinë, me këmbë të mbledhura;
e) ngrihemi në këmbë nga pozita ulur në këmbë.

25

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rrotullimi anash i shtrirë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Tregon për dyshekët gjimnastikorë;
- Praktikon mënyrën e rrotullimit;
- Përshkruan emocionet gjatë rrotullimit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Dyshekë gjimanstikorë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve vendosen dyshekët gjimnastikorë.
Hapet diskutimi së bashku me nxënësit rreth pyetjes:
- *Për çfarë na shërbejnë dyshekët në jetën e përditshme?*

Përgjigje e mundshme: Për të pushuar, për të fjetur etj.

Rrotullimi anash i shtrirë

Rrotullohu i shtrirë me duar afër trupit në të djathtë dhe në të majtë.
Rrotullohu i shtrirë me duar të drejtuara mbi kokë, në të djathtë dhe në të majtë.
Rrotullohu i shtrirë me duar të kapura me shokun/shoqen, në të djathtë dhe në të majtë.

Kapërdimi para

Kapërdim para, me asistimin e mësuesit/es:

a) ulemi dhe vendosim duart në tokë;
b) vendosemi mbi kokë dhe shtyhemi me këmbë;
c) vendosim trupin mbi shpatulla, duke i mbledhur këmbët;
d) kalojmë trupin mbi shpinë, me këmbë të mbledhura;
e) ngrihemi në këmbë nga pozita ulur në këmbë.

25

Hapi 2: Në dyshemen e sallës së sportit vendosen dyshekët gjimnastikorë.
Nxënësit janë të vendosur në kolonë njëri pas tjetrit dhe presin në radhë për t'u rrokullisur.

Ata rrotullohen të shtrirë me duar afër trupit në të djathtë dhe në të majtë.

Rrotullohen të shtrirë me duar të drejtuar mbi kokë, në të djathtë dhe në të majtë.

Rrotullohen të shtrirë me duar të kapura me shokun, në të djathtë dhe në të majtë.

Hapi 3: Në fund të orës mësimore nxënësit ulen në formë të rrethit dhe bisedojnë rreth përjetimeve të rrotullimit në dyshekët gjimnastikorë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e rrotullimit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 24

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat me lëvizje dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Aplikon teknikat fillestare të kapërdimit para, kërcimit me pengesa të ndryshme dhe goditjes në shenjë.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.7; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

Rrotullimi anash i shtrirë

Rrotullohu i shtrirë me duar afër trupit në të djathtë dhe në të majtë.
Rrotullohu i shtrirë me duar të drejtuara mbi kokë, në të djathtë dhe në të majtë.
Rrotullohu i shtrirë me duar të kapura me shokun/shoqen, në të djathtë dhe në të majtë.

Kapërdimi para

Kapërdim para, me asistimin e mësuesit/es:

a) ulemi dhe vendosim duart në tokë;
b) vendosemi mbi kokë dhe shtyhemi me këmbë;
c) vendosim trupin mbi shpatulla, duke i mbledhur këmbët;
d) kalojmë trupin mbi shpinë, me këmbë të mbledhura;
e) ngrihemi në këmbë nga pozita ulur në këmbë.

25

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kapërdimi para

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Diskuton për sportin e gjimnastikës;
- Praktikon kapërdimin para;
- Përshkruan përjetimet gjatë ushtrimeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Dyshekë gjimnastikorë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Hapet diskutimi bashkë me nxënësit për sportin e gjimnastikës.
- *Çfarë është gjimnastika?*

Përgjigje e mundshme: Gjimnastika është ushtrim trupor.
- *Pse duhet të bëhen ushtrime?*

Përgjigje e mundshme: Sepse ato ndikojnë në shëndet.

Rrotullimi anash i shtrirë

Rrotullohu i shtrirë me duar afër trupit në të djathtë dhe në të majtë.
Rrotullohu i shtrirë me duar të drejtuara mbi kokë, në të djathtë dhe në të majtë.
Rrotullohu i shtrirë me duar të kapura me shokun/shoqen, në të djathtë dhe në të majtë.

Kapërdimi para

Kapërdim para, me asistimin e mësuesit/es:

a) ulemi dhe vendosim duart në tokë;
b) vendosemi mbi kokë dhe shtyhemi me këmbë;
c) vendosim trupin mbi shpatulla, duke i mbledhur këmbët;
d) kalojmë trupin mbi shpinë, me këmbë të mbledhura;
e) ngrihemi në këmbë nga pozita ulur në këmbë.

25

Hapi 2: Në dyshemen e sallës së sportit janë të vendosur dyshekët gjimnastikorë. Nxënësit janë të ulur në dysheme dhe presin në radhë për ta provuar kapërdimin para.

Kapërdimi para:
1. Ulen dhe vendosin duart në tokë;
2. Vendosen mbi kokë dhe shtyhen me këmbë;
3. Vendosin trupin mbi shpatulla, duke i mbledhur këmbët;
4. Kalojnë trupin mbi shpinë, me këmbë të mbledhura;
5. Ngrihen në këmbë nga pozita ulur në këmbë.

Hapi 3: Në fund nxënësit ulen dhe bisedojnë për përjetimet e tyre rreth kapërdimjeve në dysheme.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e realizimit të kapërdimit para.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 25

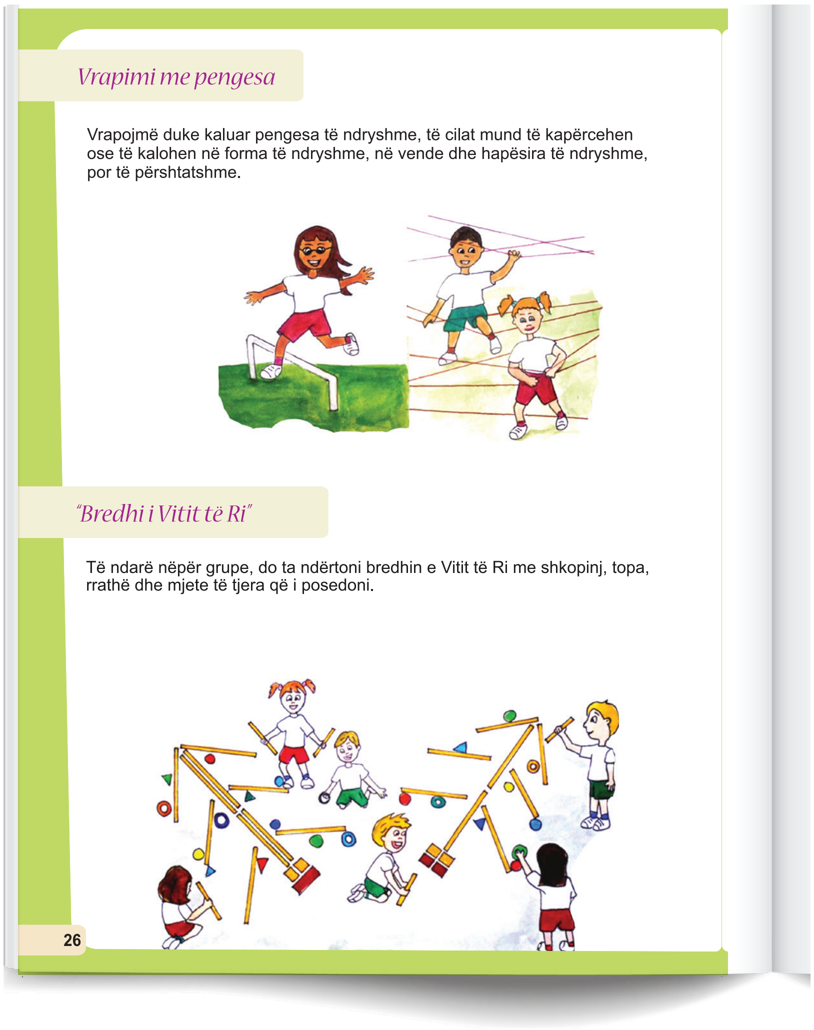
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

Rezultatet e të nxënit të temës:
Aplikon teknikat fillestare të kapërdimit para, kërcimit me pengesa të ndryshme dhe goditjes në shenjë

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.7; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Vrapimi me pengesa

Vrapojmë duke kaluar pengesa të ndryshme, të cilat mund të kapërcehen ose të kalohen në forma të ndryshme, në vende dhe hapësira të ndryshme, por të përshtatshme.

"Bredhi i Vitit të Ri"

Të ndarë nëpër grupe, do ta ndërtoni bredhin e Vitit të Ri me shkopinj, topa, rrathë dhe mjete të tjera që i posedoni.

26

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapimi me pengesa

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan mjetet e sportit;
- Përcakton rregullat e vrapimit;
- Praktikon lojën duke kapërcyer pengesat.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Portë e vogël, kone, shkopinj.

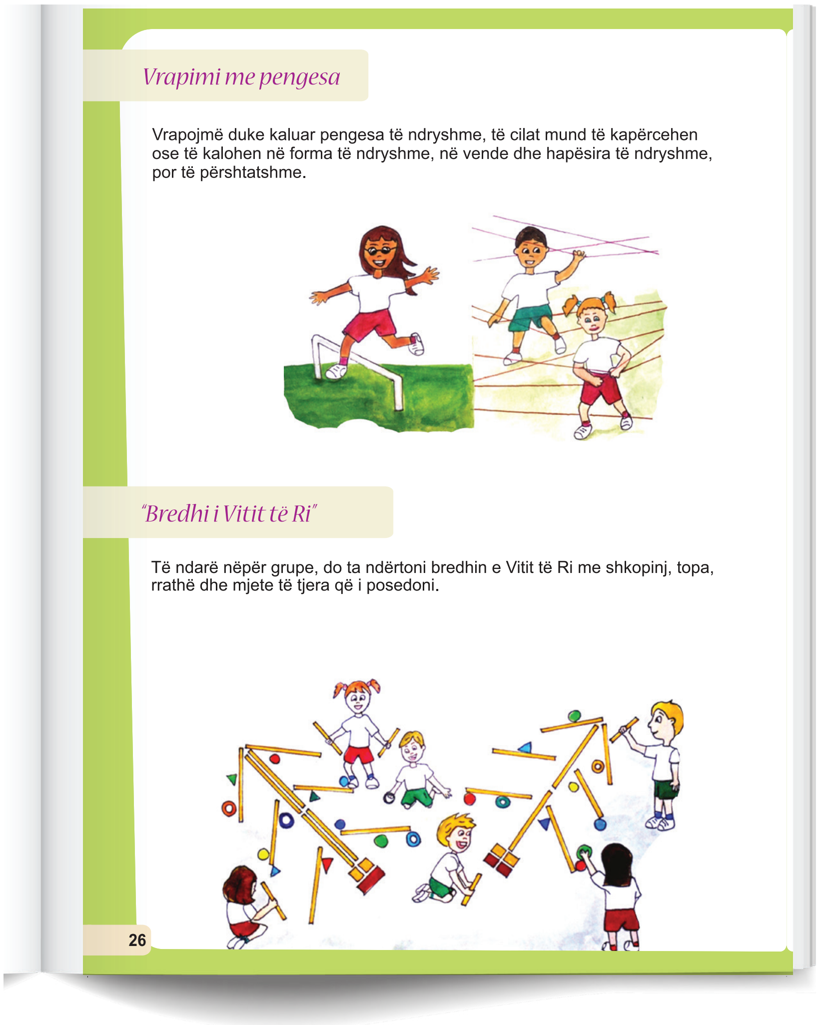
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqiten mjete sporti, si: portë e vogël, kone, shkopinj etj.

Hapet diskutimi së bashku me nxënësit:
- *Për çfarë na shërbejnë këto mjete?*

Përgjigje e mundshme: Për të zhvilluar një lojë.


Vrapimi me pengesa

Vrapojmë duke kaluar pengesa të ndryshme, të cilat mund të kapërcehen ose të kalohen në forma të ndryshme, në vende dhe hapësira të ndryshme, por të përshtatshme.

"Bredhi i Vitit të Ri"

Të ndarë nëpër grupe, do ta ndërtoni bredhin e Vitit të Ri me shkopinj, topa, rrathë dhe mjete të tjera që i posedoni.

26

Hapi 2: Lexohet pjesa në tekst dhe përcaktohen rregullat e vrapimit.

- *Vrapo duke kaluar pengesat e ndryshme;*
- *Respekto radhën e vrapimit.*

Hapi 3: Në hapësirën e fushës shpërndahen portat e vogla, shkopinjtë dhe konet.

Nxënësit janë të rreshtuar dhe detyra e tyre është që t'i kalojnë këto pengesa në fushë. Vrapojnë duke kaluar pengesa të ndryshme, të cilat mund të kapërcehen ose të kalohen në forma të ndryshme, në vende dhe në hapësira të ndryshme.

Pengesat duhet të kalohen pa i rrëzuar.

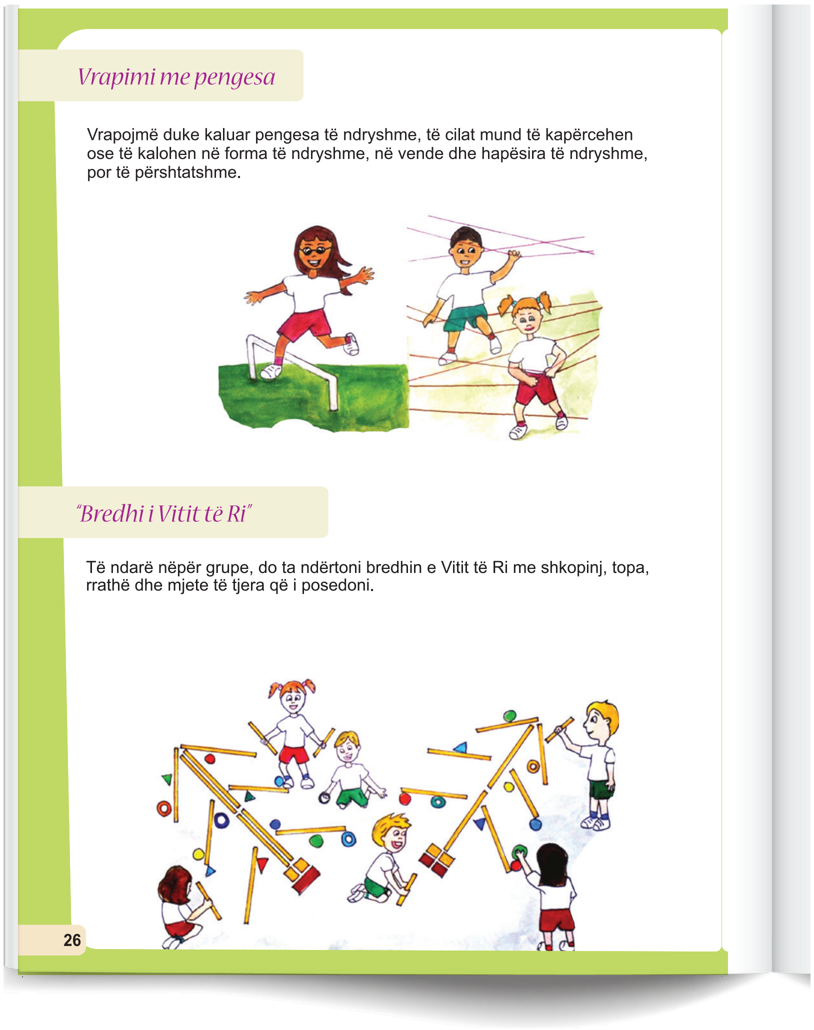
Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e tejkalimit të pengesave gjatë vrapimit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 26


Vrapimi me pengesa

Vrapojmë duke kaluar pengesa të ndryshme, të cilat mund të kapërcehen ose të kalohen në forma të ndryshme, në vende dhe hapësira të ndryshme, por të përshtatshme.

"Bredhi i Vitit të Ri"

Të ndarë nëpër grupe, do ta ndërtoni bredhin e Vitit të Ri me shkopinj, topa, rrathë dhe mjete të tjera që i posedoni.

26

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Bredhi i Vitit të Ri"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Diskuton për bredhin e Vitit të Ri;
- Praktikon ndërtimin e bredhit;
- Demonstron lëvizje ritmike.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Mjete sporti.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

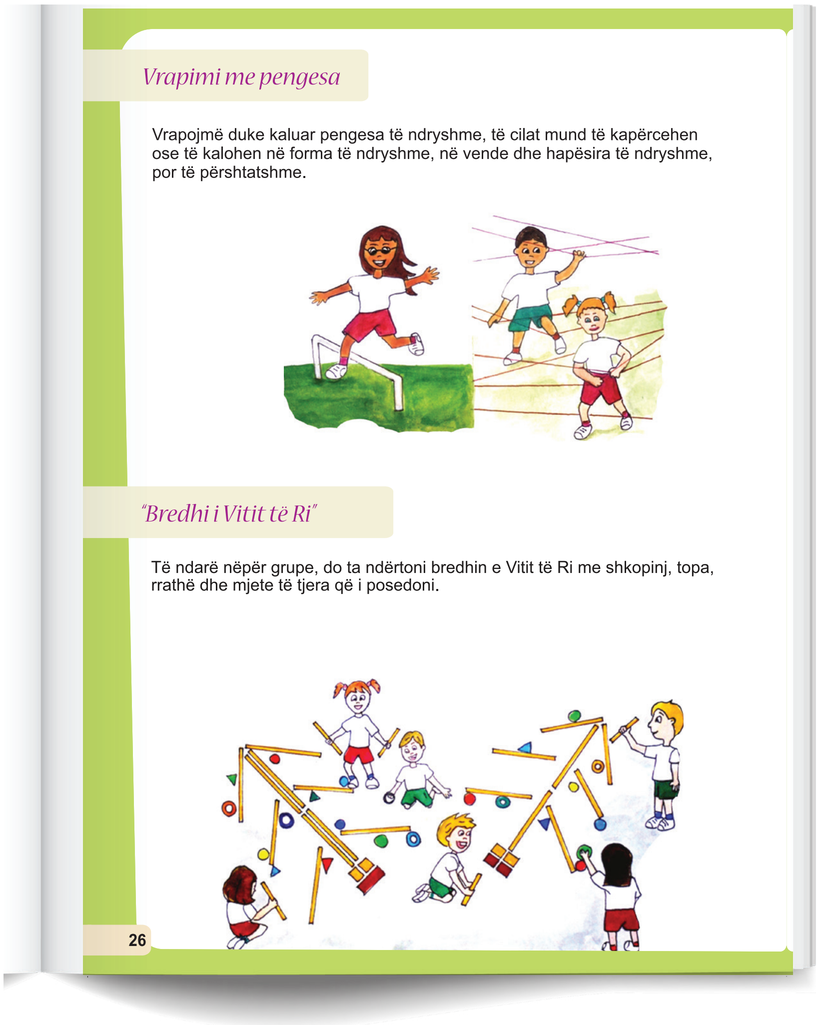
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqitet bredhi i Vitit të Ri.
Hapet diskutimi bashkë më nxënësit rreth bredhit.

- *Kur duhet ta stolisim bredhin?*

Pëgjigje e mundshme: Bredhi stoliset për festën e Vitit të Ri.

Vazhdohet me pyetjet tjera rreth bredhit.


Vrapimi me pengesa

Vrapojmë duke kaluar pengesa të ndryshme, të cilat mund të kapërcehen ose të kalohen në forma të ndryshme, në vende dhe hapësira të ndryshme, por të përshtatshme.

"Bredhi i Vitit të Ri"

Të ndarë nëpër grupe, do ta ndërtoni bredhin e Vitit të Ri me shkopinj, topa, rrathë dhe mjete të tjera që i posedoni.

26

Hapi 2: Në hapësirën e lojës shpërndahen të gjitha mjetet sportive që i posedojmë: top futbolli, top basketbolli, top volejbolli, top hendbolli, litarin për tërheqje, rrathë gjimanstikor, shkopinj, kon etj.

Nxënësit janë të ndarë në dy grupe të barabarta. Detyra e tyre është që me mjetet sportive ta ndërtojnë bredhin e Vitit të Ri.

Hapi 3: Pas përfundimit të bredhit, nxënësit, me një këngë ritmike dhe të kapur dorë për dore, vallzojnë rreth bredhit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësi në ndërtimin e bredhit në grup.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ______________________________

____

Mësimi 27

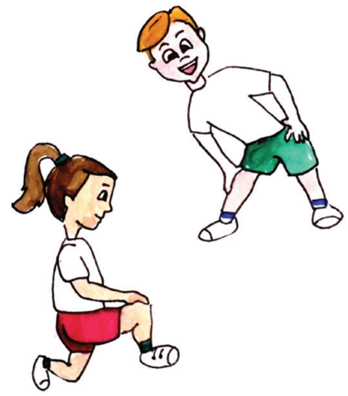
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat me lëvizje dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Dallon shenjat e lodhjes dhe praktikon mënyrat e çlodhjes gjatë lojës dhe gjatë ushtrimeve.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.7; IV.4; V.2,45; VI.7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Si të çlodhemi?

Relaksimi i muskujve pas aktivitetit fizik është shumë i rëndësishëm. Muskujt duhen relaksuar dhe kthyer në formën normale relaksuese.

Bëni disa ushtrime që mendoni se ju relaksojnë pas aktivitetit fizik.

27

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Si të çlodhemi?

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan veprimet e personazheve;
- Tregon se si vishet gjatë aktivitetit fizik;
- Diskuton rreth ushtrimeve relaksuese.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nga nxënësit kërkohet të përshkruajnë veprimet e personazheve.
Pyeten nxënësit:
- *Çfarë po bëjnë fëmijët?*

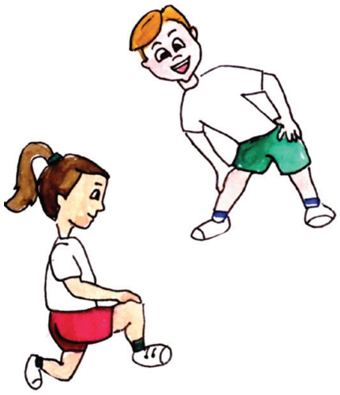
Përgjigje e mundshme: Fëmijët po relaksohen.

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit që t'i bëjnë disa ushtrime për çlodhje dhe për relaksim të muskujve.

1. Zgjatje të nyjave të qafës;
2. Zgjatje të krahëve;

Si të çlodhemi?

Relaksimi i muskujve pas aktivitetit fizik është shumë i rëndësishëm.
Muskujt duhen relaksuar dhe kthyer në formën normale relaksuese.



Bëni disa ushtrime që mendoni se ju relaksojnë pas aktivitetit fizik.

27

3. Zgjatje të belit majtas dhe djathtas;
4. Zgjatje të kofshëve të këmbës;
5. Zgjatje të nyjave të këmbës.

Hapi 3: Diskutohet me nxënës për ushtrimet:

- Si u ndiet gjatë ushtrimeve?

Përgjigje e mundshme: Shumë të relaksuar.

- Kur mund t'i bëni këto ushtrime?

Përgjigje e mundshme: Ushtrimet i bëjmë kur jemi lodhur duke luajtur dhe duam të çlodhemi.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për realizimin e ushtrimeve të zgjatjes dhe ushtrimeve relaksuese.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 28

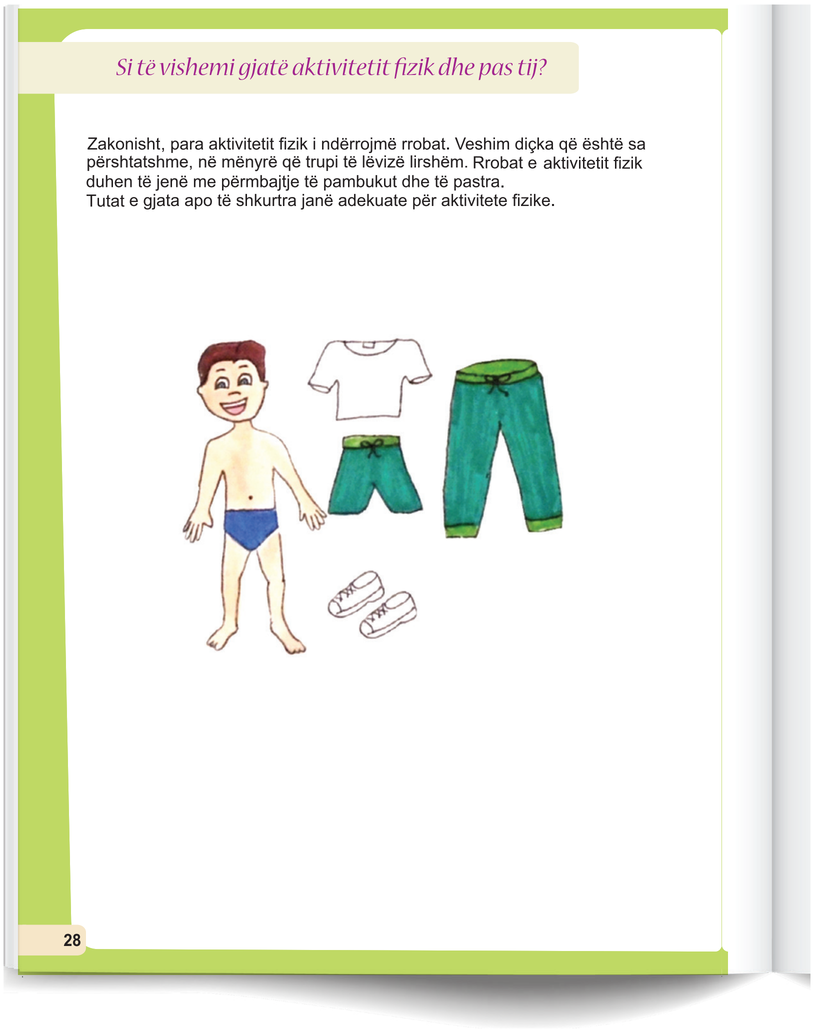
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat me lëvizje dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Vishet në mënyrë të duhur dhe ruan higjienën personale, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike brenda dhe jashtë shkollës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.7; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Si të vishemi gjatë aktivitetit fizik dhe pas tij?

Zakonisht, para aktivitetit fizik i ndërrojmë rrobat. Veshim diçka që është sa përshtatshme, në mënyrë që trupi të lëvizë lirshëm. Rrobat e aktivitetit fizik duhen të jenë me përmbajtje të pambukut dhe të pastra.
Tutat e gjata apo të shkurtra janë adekuate për aktivitete fizike.

28

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Si të vishem gjatë aktivitetit fizik dhe pas tij?

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Emërton profesionin sipas veshjes;
- Tregon veshjet për aktivitetin sportiv;
- Shpjegon për rëndësinë e veshjes.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

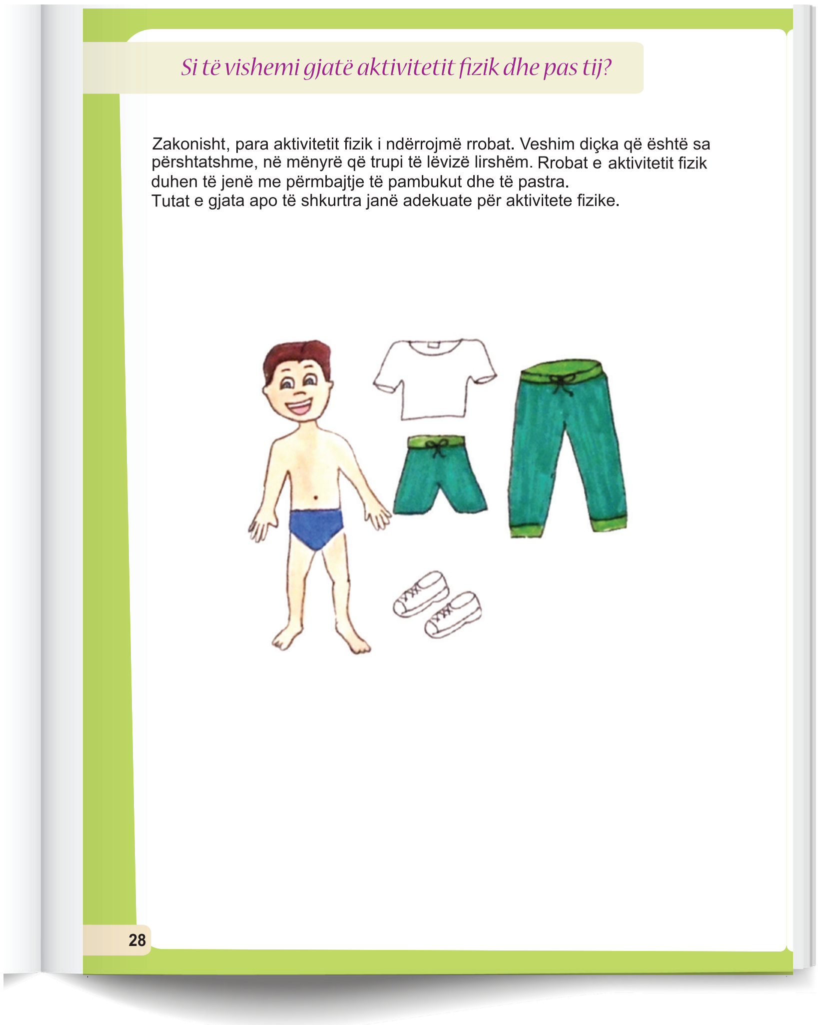
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqiten disa fotografi dhe kërkohet nga ta të emërtojnë veshje sipas llojit të sportit.
P.sh.: *veshja e futbollit,*
veshja e hokejt,
veshja e ragbit.

Për mësuesin/en



Si të vishemi gjatë aktivitetit fizik dhe pas tij?

Zakonisht, para aktivitetit fizik i ndërrojmë rrobat. Veshim diçka që është sa përshtatshme, në mënyrë që trupi të lëvizë lirshëm. Rrobat e aktivitetit fizik duhen të jenë me përmbajtje të pambukut dhe të pastra.
Tutat e gjata apo të shkurtra janë adekuate për aktivitete fizike.

28

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të tregojnë se çfarë veshin ata gjatë aktivitetit fizik.

Diskutim rreth pyetjes:

- Çfarë vishni gjatë aktivitetit fizik?

Përgjigje e mundshme: Tuta të gjata, tuta të shkurtra.

Rrobat e aktivitetit fizik duhet të jenë me përmbajtje të pambukut dhe të pastra.

Hapi 3: Diskutohet me nxënës për rëndësinë e veshjes në aktivitetin sportiv.

- Pse na duhen veshjet sportive?

Përgjigje e mundshme: Veshjet sportive na bëjnë të ndihemi rehat gjatë aktivitetit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e shpjegimit të rëndësisë për veshjet sportive.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 29

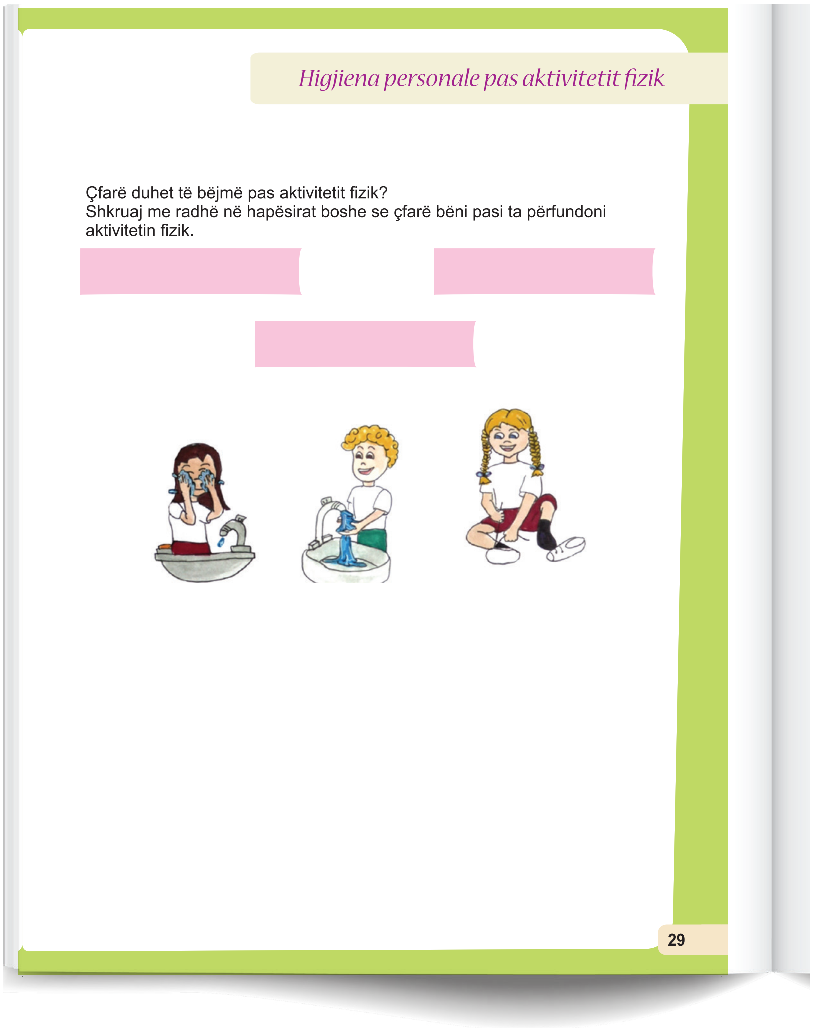
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat me lëvizje dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Vishet në mënyrë të duhur dhe ruan higjienën personale, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike brenda dhe jashtë shkollës.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.7; V.2,8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Higjiena personale pas aktivitetit fizik

Çfarë duhet të bëjmë pas aktivitetit fizik?
Shkruaj me radhë në hapësirat boshe se çfarë bëni pasi ta përfundoni aktivitetin fizik.

29

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Higjiena personale pas aktivitetit fizik

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Rendit saktë pjesët e fjalisë së dhënë në tabelë;
- Plotëson veprimet e personazheve;
- Përshkruan higjienën personale.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

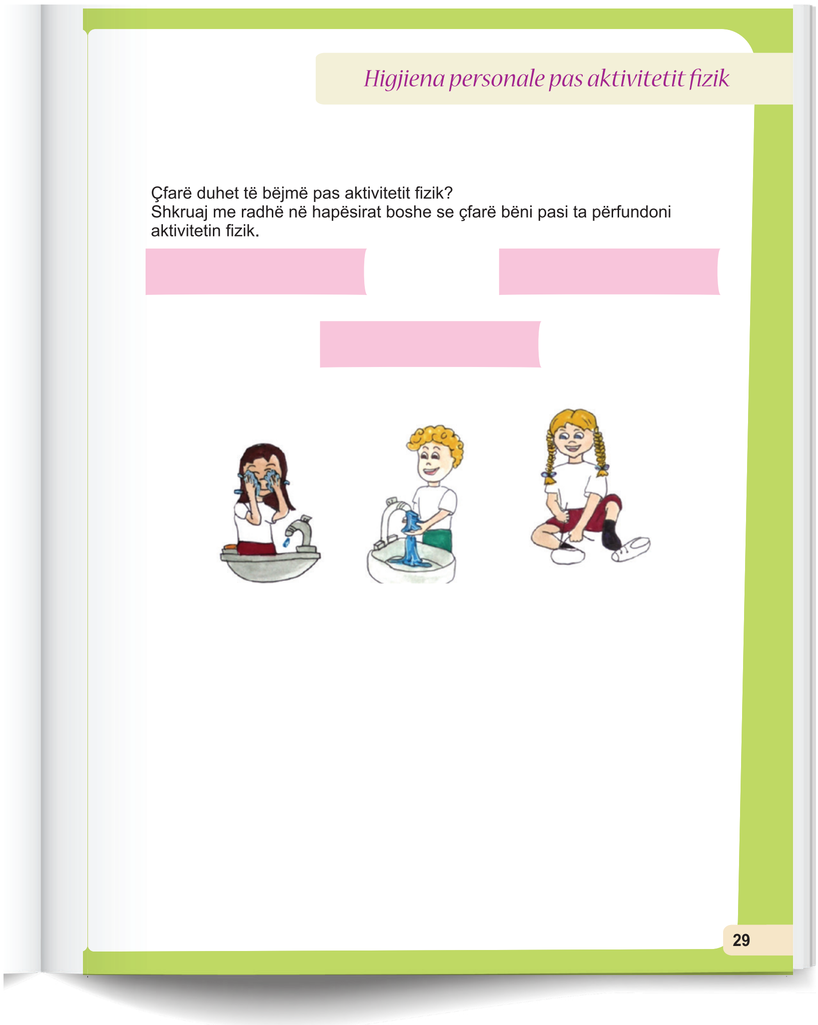
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit që me fjalët e shpërndara në tabelë të formojnë një fjali.

kujdesi është Higjiena ndaj lëkurës.

Pra, renditen fjalët në mënyrë që fjalia të ketë kuptim.



Higjiena personale pas aktivitetit fizik

Çfarë duhet të bëjmë pas aktivitetit fizik?
Shkruaj me radhë në hapësirat boshe se çfarë bëni pasi ta përfundoni aktivitetin fizik.

29

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit që të shkruajnë në libër se çfarë bëjnë personazhet pas aktivitetit fizik.
Pyeten nxënësit:

- *Çfarë po bën personazhi i parë?*

Përgjigje e mundshme: Po i lan sytë.

- *Po personazhi i dytë, çfarë veprimi po kryen?*

Përgjigje e mundshme: Po i pastron duart.

- *Cili është veprimi i personazhit të tretë?*

Përgjigje e mundshme: Po i lidh lidhëset e atleteve.

Hapi 3: Udhëzohen nxënësit që të tregojnë se çfarë rregulla higjienike ndjekin ata pas aktivitetit fizik.
Pyeten:

- *Çfarë bëni pas aktivitetit fizik?*

Përgjigje e mundshme: I lajmë duart dhe fytyrën.

Sporti dhe higjiena personale janë të pandashëm nga njëri-tjetri.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për përshkrimin e saktë rreth higjienës personale.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 30

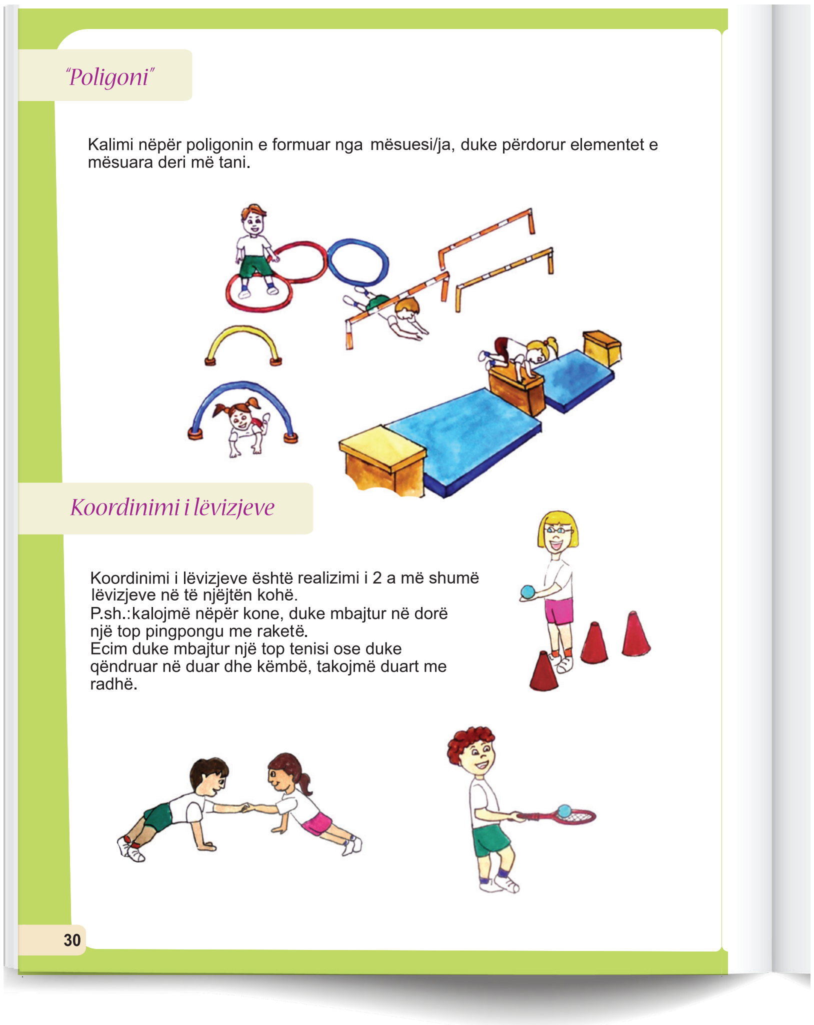
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Poligoni"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Emërton mjetet sportive;
- Përcakton pengesat në poligon;
- Praktikon ushtrimet në poligon.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Rrathë gjimnastikorë, dyshekë gjimnastikorë, portë e vogël.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqiten mjetet sportive.
Hapet diskutim për emërtimet e këtyre mjeteve të sportit.
- *Si quhen këto mjete sportive?*

Përgjigje e mundshme: rrathë, trau gjimnastikor, pengesë, porta të vogla etj.

"Poligoni"

Kalimi nëpër poligonin e formuar nga mësuesi/ja, duke përdorur elementet e mësuara deri më tani.

Koordinimi i lëvizjeve

Koordinimi i lëvizjeve është realizimi i 2 a më shumë lëvizjeve në të njëjtën kohë.
P.sh.:kalojmë nëpër kone, duke mbajtur në dorë një top pingpongu me raketë.
Ecim duke mbajtur një top tenisi ose duke qëndruar në duar dhe këmbë, takojmë duart me radhë.

30

Hapi 2: Në hapësirën e fushës sportive përcaktohet vendi ku do t'i vendosim pengesat që nxënësit do t'i kalojnë.

Hapi 3: Nxënësit janë të ndarë në tri grupe të barabarta.

Nxënësit e grupit të parë kanë për detyrë që të vrapojnë nëpër rrathë që janë të vendosur para tyre.

Nxënësit e grupit të dytë kanë për detyrë që në dyshekët gjimnastikorë të rrotullohen anash të shtrirë.

Ndërsa nxënësit e grupit të tretë kanë për detyrë që të zvarriten në dysheme dhe të hyjnë në mes të portave të vogla.

Pas përfundimit të çdo poligoni, nxënësit e grupeve ndërrojnë rolet.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e kalimit të pengesave në poligon.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 31

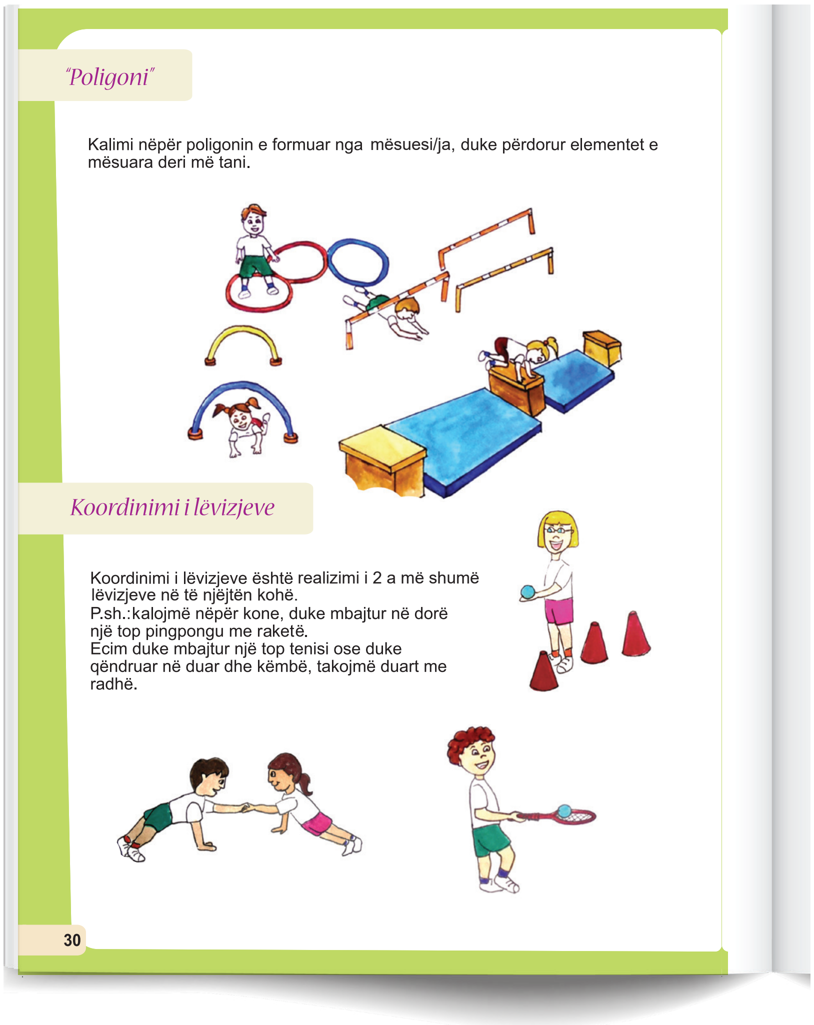
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1,5; V.2,8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


"Poligoni"

Kalimi nëpër poligonin e formuar nga mësuesi/ja, duke përdorur elementet e mësuara deri më tani.

Koordinimi i lëvizjeve

Koordinimi i lëvizjeve është realizimi i 2 a më shumë lëvizjeve në të njëjtën kohë.
P.sh.:kalojmë nëpër kone, duke mbajtur në dorë një top pingpongu me raketë.
Ecim duke mbajtur një top tenisi ose duke qëndruar në duar dhe këmbë, takojmë duart me radhë.

30

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Koordinimi i lëvizjeve

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan lëvizjet e personazheve;
- Identifikon rregullat e lëvizjes;
- Praktikon lëvizjet e koordinuara.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kon, raketë, top.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Kërkohet nga nxënësit të përshkruajnë mënyrën e lëvizjes së personazheve.
Pyeten:
- *Çfarë lëvizje bëjnë personazhet?*

Përgjigje e mundshme: Njëri nga ata lëviz me raketën në dorë. Tjetri lëviz nëpër pengesa, kurse dy personazhet e tjerë koordinohen me lëvizjet e duarve.

"Poligoni"

Kalimi nëpër poligonin e formuar nga mësuesi/ja, duke përdorur elementet e mësuara deri më tani.

Koordinimi i lëvizjeve

Koordinimi i lëvizjeve është realizimi i 2 a më shumë lëvizjeve në të njëjtën kohë.
P.sh.:kalojmë nëpër kone, duke mbajtur në dorë një top pingpongu me raketë.
Ecim duke mbajtur një top tenisi ose duke qëndruar në duar dhe këmbë, takojmë duart me radhë.

30

Hapi 2: Kërkohet nga nxënësit të lexojnë tekstin dhe të identifikojnë rregullat e lëvizjes së koordinuar.
Rregullat e lëvizjes së koordinuar shënohen në tabelë.

Rregullat e lojës:

- Bëj dy lëvizje në të njëjtën kohë
- Kalo nëpër kone dhe mbaj në dorë topin e pingpongut me shigjetë
- Qëndro me duar dhe me këmbë

Hapi 3: Nxënësit janë të ndarë në dy grupe të barabarta të vendosura në kolona. Përballë tyre janë të vendosura konet në një largësi 8-10 metra. Nxënësit e parë të kolonave fillojnë lojën.

Ata kanë në duar një top tenisi dhe një raketë. Detyra e tyre është të kalojnë nëpër pengesa me topin e vendosur mbi raketë dhe të shkojnë deri te koni i fundit dhe të kthehen.

Pasi të kthehen, raketën dhe topin ia dorëzojnë nxënësit që është në radhë. Kështu vazhdon loja deri tek i fundit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësinë në lëvizjet e koordinuara.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 32

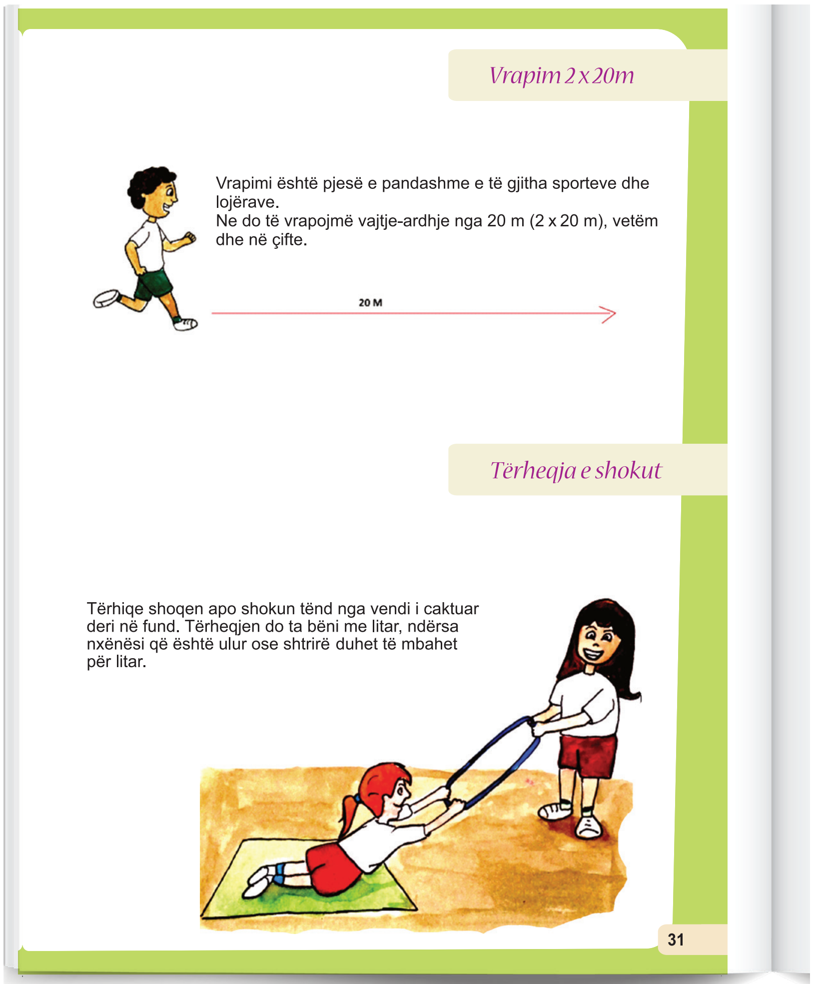
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat me lëvizje dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, të gjerësisë, të formës, të forcës, të shpejtësisë, të kohës dhe të ritmit të lëvizjes.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Vrapim 2 x 20m

Vrapimi është pjesë e pandashme e të gjitha sporteve dhe lojërave.
Ne do të vrapojmë vajtje-ardhje nga 20 m (2 x 20 m), vetëm dhe në çifte.

Tërheqja e shokut

Tërhiqe shoqen apo shokun tënd nga vendi i caktuar deri në fund. Tërheqjen do ta bëni me litar, ndërsa nxënësi që është ulur ose shtrirë duhet të mbahet për litar.

31

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapim 2x20 m

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Tregon për vrapimin në largësi;
- Përcakton largësinë e vrapimit;
- Praktikon vrapimin.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kon.

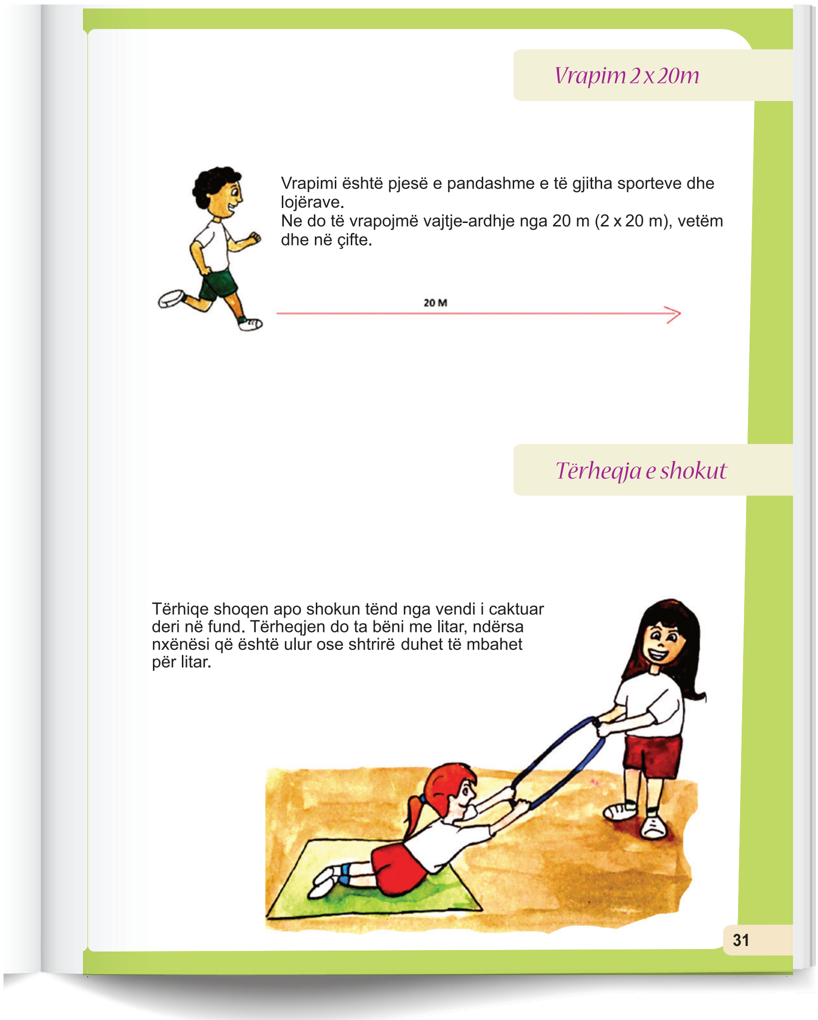
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Kërkohet nga nxënësit të tregojnë për vrapimin.
U bëhet pyetja:
- *E doni vrapimin?*

Përgjigje e mundshme: Po, e dua.
- *A mund të vraposh shumë?*

Përgjigje e mundshme: Po, mund të vrapoj.



Vrapim 2 x 20m

Vrapimi është pjesë e pandashme e të gjitha sporteve dhe lojërave.
Ne do të vrapojmë vajtje-ardhje nga 20 m (2 x 20 m), vetëm dhe në çifte.

20 M

Tërheqja e shokut

Tërhiqe shoqen apo shokun tënd nga vendi i caktuar deri në fund. Tërheqjen do ta bëni me litar, ndërsa nxënësi që është ulur ose shtrirë duhet të mbahet për litar.

31

Hapi 2: Lexohet teksti nga nxënësi dhe kërkohet të tregojnë se me çfarë largësie do të vrapojnë.

Ata përcaktojnë largësinë prej 20 m me vajtje-ardhje.

Hapi 3: Nxënësit janë të ndarë në dy grupe të barabarta, të vendosur në kolona.

Në një largësi prej 20 metrash është vendosur një kon.

Ata që janë të parët e fillojnë lojën. Detyra e tyre është që të vrapojnë 20 metra deri te koni dhe pastaj të kthehen te nxënësi tjetër që është në radhë, ia prekin dorën dhe kalojnë në fund të kolonës, pastaj tjetri vrapon deri te koni dhe bën veprimin e njëjtë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për vrapimet me largësinë e caktuar.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 33

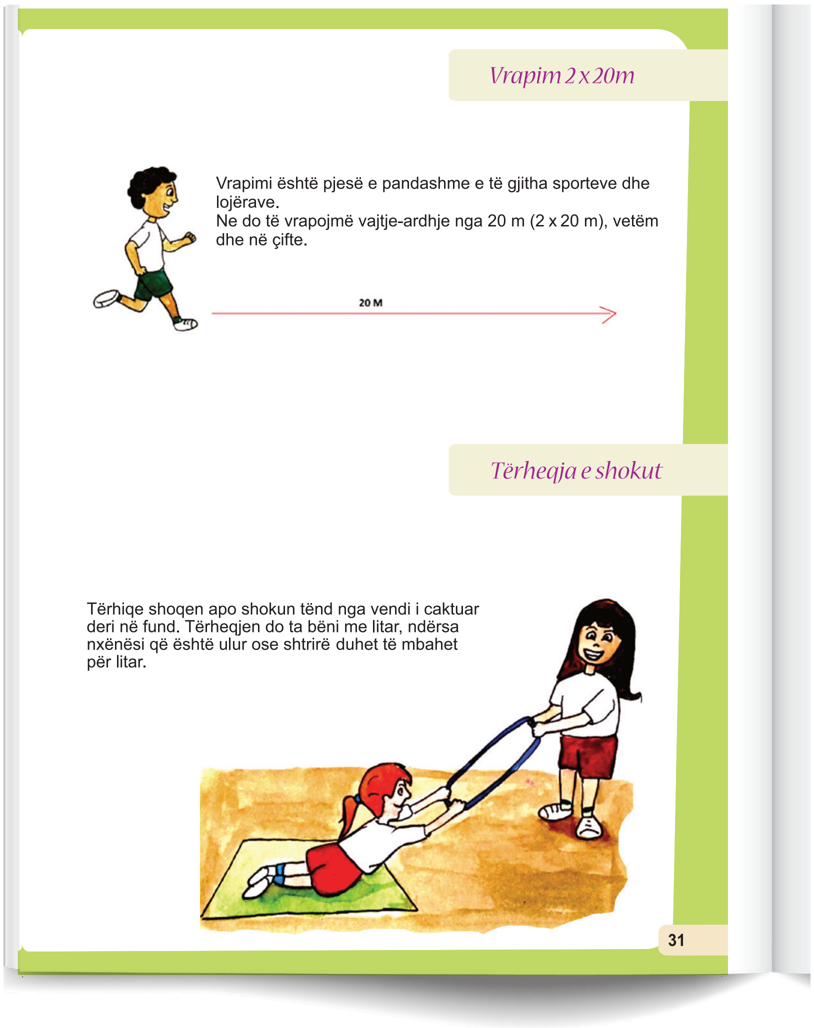
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Vrapim 2 x 20m

Vrapimi është pjesë e pandashme e të gjitha sporteve dhe lojërave.
Ne do të vrapojmë vajtje-ardhje nga 20 m (2 x 20 m), vetëm dhe në çifte.

Tërheqja e shokut

Tërhiqe shoqen apo shokun tënd nga vendi i caktuar deri në fund. Tërheqjen do ta bëni me litar, ndërsa nxënësi që është ulur ose shtrirë duhet të mbahet për litar.

31

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Tërheqja e shokut

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan mënyrën e përdorimit të litarit;
- Praktikon tërheqjen e litarit;
- Diskuton për vështirësitë e lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

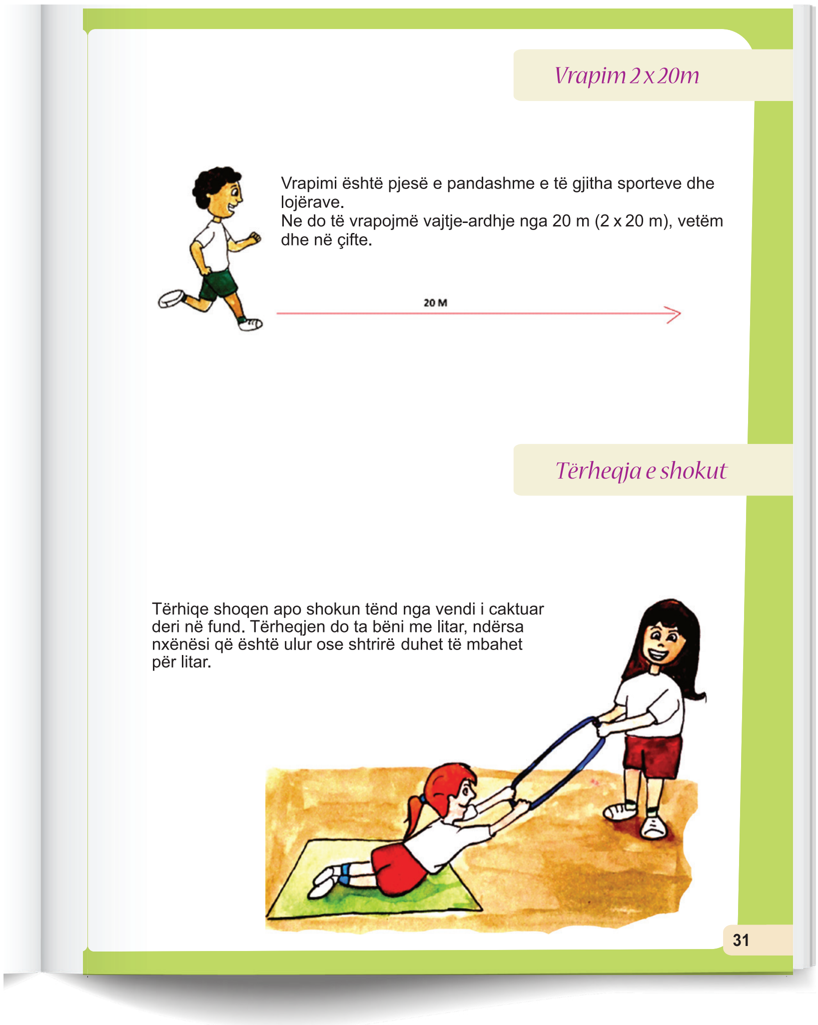
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Litar.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve vendoset litari për tërheqje.
Hapet diskutimi bashkë me nxënësit rreth lojës me litar.
- *Për çfarë e përdorim litarin?*

Përgjigje e mundshme: Litarin e përdorim për tërheqje.
Mund të vazhdohet me pyetjet e tjera.


Vrapim 2 x 20m

Vrapimi është pjesë e pandashme e të gjitha sporteve dhe lojërave.
Ne do të vrapojmë vajtje-ardhje nga 20 m (2 x 20 m), vetëm dhe në çifte.

20 M

Tërheqja e shokut

Tërhiqe shoqen apo shokun tënd nga vendi i caktuar deri në fund. Tërheqjen do ta bëni me litar, ndërsa nxënësi që është ulur ose shtrirë duhet të mbahet për litar.

31

Hapi 2: Në mes të fushës së lojës vendoset litari në formë të shtrirë.

Nxënësit janë të ndarë në dy grupe të barabarta dhe do ta provojnë forcën e tyre duke e tërhequr litarin.
Në mes të litarit vendoset një vijë e bardhë. Kur loja të fillojë, gjatë tërheqjes së litarit, nëse njëri nga grupet e shkel vijën, e humb lojën dhe një pikë shkon për ekipin kundërshtar.

Hapi 3: Me nxënësit diskutohet për vështirësitë gjatë tërheqjes me litar.

- *Ishte e vështirë të tërhiqet shoku a shoqja?*

Përgjigje e mundshme: Po, disa shokë ishin më të vështirë në tërheqje e disa jo.

Vlerësimi i nxënësve:

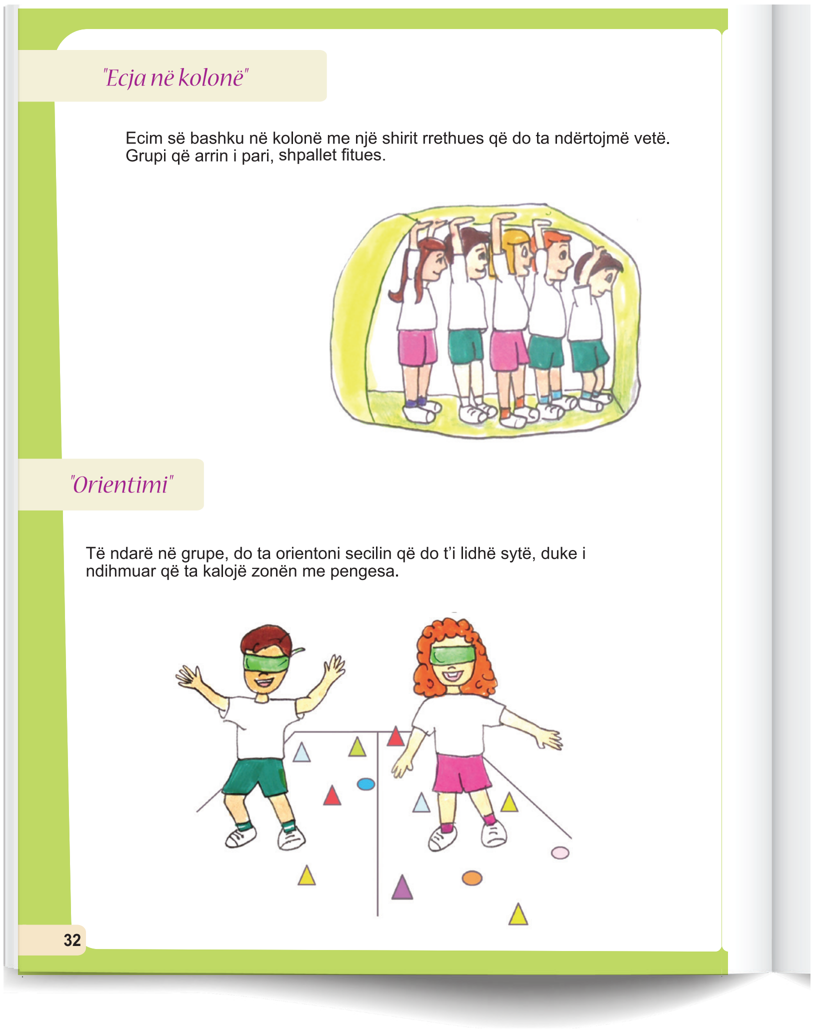
Nxënësit do të vlerësohen për respektimin e rregullave për tërheqjen e litarit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 34

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE


"Ecja në kolonë"

Ecim së bashku në kolonë me një shirit rrethues që do ta ndërtojmë vetë. Grupi që arrin i pari, shpallet fitues.

"Orientimi"

Të ndarë në grupe, do ta orientoni secilin që do t'i lidhë sytë, duke i ndihmuar që ta kalojë zonën me pengesa.

32

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv
Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.3; III.1; IV.5; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Ecja në kolonë"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Ndërton shiritin rrethues;
- Praktikon lojën me rregullat;
- Diskuton për vështirësitë gjatë lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

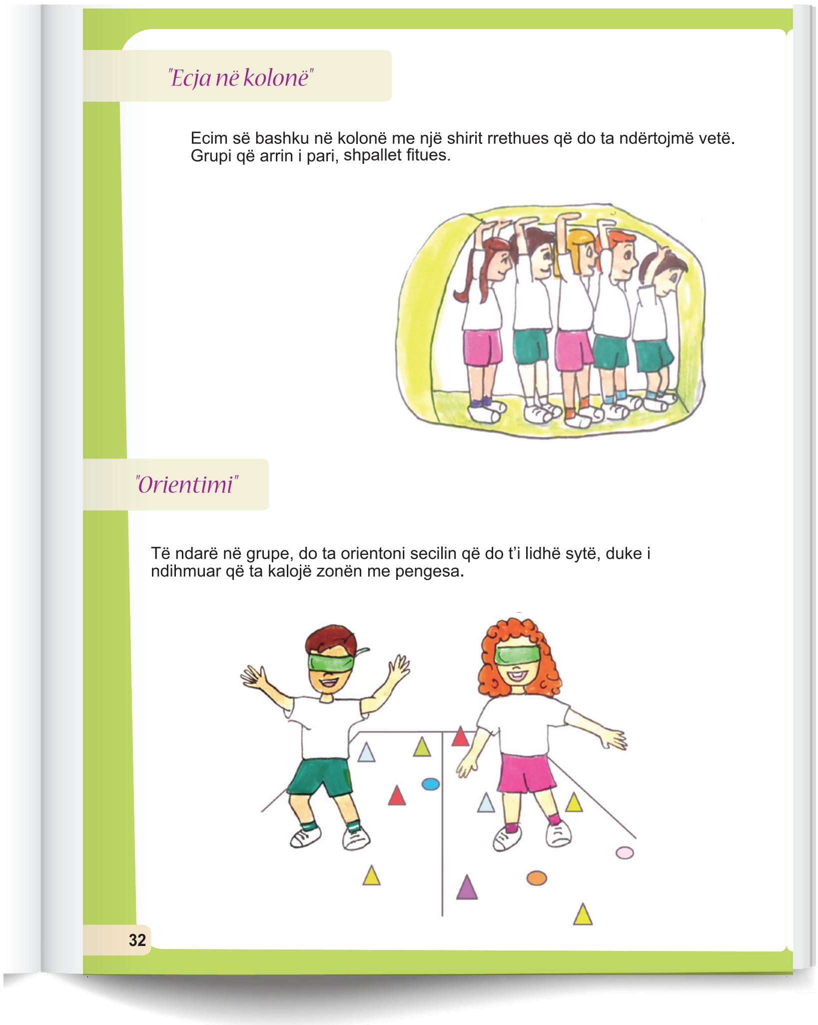
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Materiali për shiritin rrethues, konet.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqitet një material në formë shiriti.
Udhëzohen nxënësit që të ndërtojnë një shirit rrethues më këtë material.

Ata ndahen në dy grupe dhe secili grup e ndërton shiritin e tyre.


"Ecja në kolonë"

Ecim së bashku në kolonë me një shirit rrethues që do ta ndërtojmë vetë.
Grupi që arrin i pari, shpallet fitues.

"Orientimi"

Të ndarë në grupe, do ta orientoni secilin që do t'i lidhë sytë, duke i ndihmuar që ta kalojë zonën me pengesa.

32

Hapi 2: Në një largësi prej 10 metrash, formohen dy porta me kone.

Grupet janë të vendosura në shiritin rrethues dhe duhet që sa më shpejt të futen në portën e improvizuar.

Rregulli kryesor i lojës është që nxënësit nuk duhet të dalin nga shiriti rrethues.

Grupi që hyn i pari, fiton një pikë.

Hapi 3: Diskutohet me nxënës për vështirësitë gjatë lojës.

- *Çfarë përjetuat gjatë lojës?*

Përgjigje e mundshme: Loja kishte vështirësi sepse kërkohet bashkëpunimi i grupit për të ecur.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për bashkëpunimin e grupit për të ecur në shirit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 35

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv
Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.7; IV.4,5; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Orientimi"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan busullën;
- Praktikon lojën;
- Diskuton për vështirësitë në lojë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

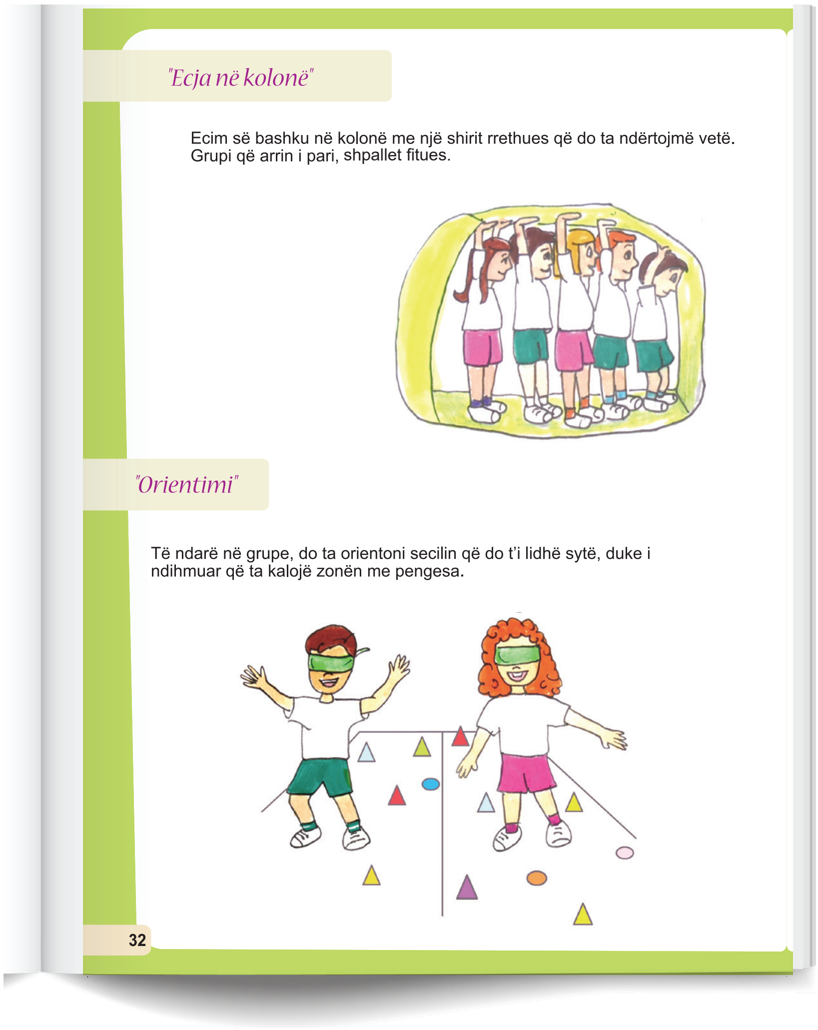
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Busull, kone.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqitet një busull.
Hapet diskutimi bashkë më nxënësit se për çfarë shërben busulla.
U shpjegohet atyre se busulla ndihmon në orientimin në natyrë.
- Për çfarë shërben busulla?

Përgjigje e mundshme: Busulla shërben për orientim.


"Ecja në kolonë"

Ecim së bashku në kolonë me një shirit rrethues që do ta ndërtojmë vetë.
Grupi që arrin i pari, shpallet fitues.

"Orientimi"

Të ndarë në grupe, do ta orientoni secilin që do t'i lidhë sytë, duke i ndihmuar që ta kalojë zonën me pengesa.

32

Hapi 2: Nxënësit janë të ndarë në dy grupe të barabarta.

Ata që fillojnë lojën i kanë sytë e mbyllur dhe qëndrojnë në këmbë, kurse të tjerët janë të ulur.

Në hapësirën e fushës së lojës janë të shpërndara disa kone.

Nxënësit duhet të ecin nëpërmjet koneve, kurse grupet e tyre duhet t'u tregojnë si të orientohen, duke u thënë: më djathtas, më majtas, ec drejt etj.

Ai që kalon i pari deri te vija e përfundimit, fiton një pikë. Pastaj fillon nxënësi tjetër derisa të përfundojë loja.

Hapi 3: Diskutohet me nxënës për vështirësitë gjatë ecjes me sy mbyllur.

- *Si ishte ecja me sy mbyllur?*

Përgjigje e mundshme: Nuk është e vështirë nëse dëgjon me vëmendje grupin që të orienton.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësi në ecje sipas orientimit.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ____

____

Mësimi 36

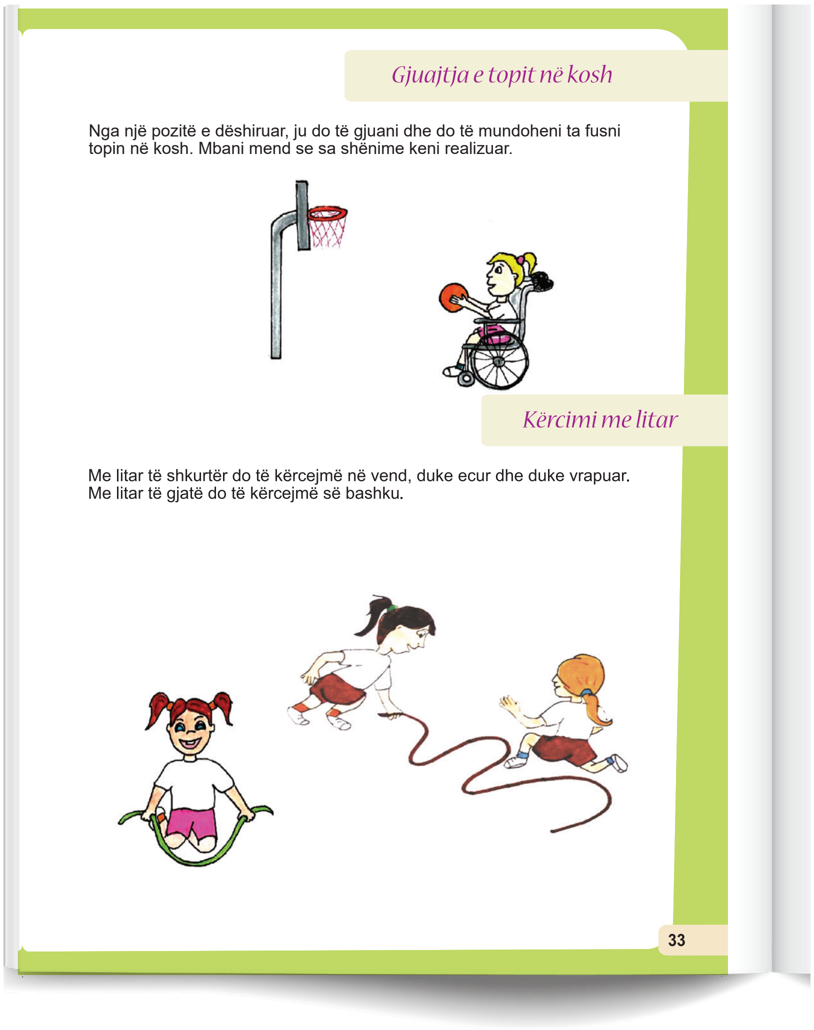
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.7; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Gjuajtja e topit në kosh

Nga një pozitë e dëshiruar, ju do të gjuani dhe do të mundoheni ta fusni topin në kosh. Mbani mend se sa shënime keni realizuar.

Kërcimi me litar

Me litar të shkurtër do të kërcejmë në vend, duke ecur dhe duke vrapuar.
Me litar të gjatë do të kërcejmë së bashku.

33

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Gjuajtja e topit në kosh

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
• Përshkruan sportin e basketbollit;
• Praktikon lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kosh, top basketbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

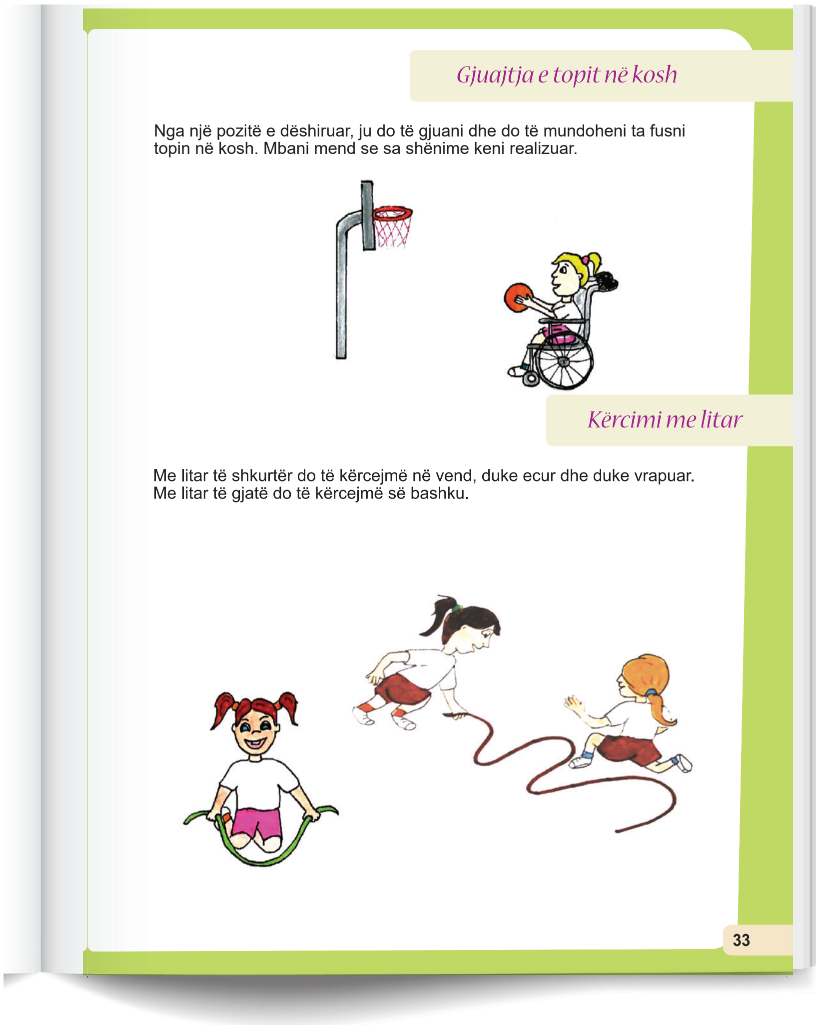
Hapi 1: Para nxënësve vendoset koshi i basketbollit.
Hapet diskutimi bashkë me nxënësit rreth sportit të basketbollit.

- Si luhet në basketboll?

Përgjigje e mundshme: Në basketboll luhet me top duke shënuar kosh.

Hapi 2: Nxënësit janë të ndarë në dy grupe të barabarta. Secili grup ka nga një top.

Grupet vendosen afër koshit 2-3 metra. Koshi duhet të jetë poshtë, në mënyrë që t'i përshtatet moshës së nxënësve.



Gjuajtja e topit në kosh

Nga një pozitë e dëshiruar, ju do të gjuani dhe do të mundoheni ta fusni topin në kosh. Mbani mend se sa shënime keni realizuar.

Kërcimi me litar

Me litar të shkurtër do të kërcejmë në vend, duke ecur dhe duke vrapuar. Me litar të gjatë do të kërcejmë së bashku.

33

Ata me radhë gjuajnë në kosh dhe mundohen të shënojnë sa më shumë pikë.

Hapi 3: Nxënësit gjuajnë në kosh disa herë dhe duhet të mbajnë në mend sa pikë kanë shënuar. Fiton ai që ka shënuar më së shumti pikë nga të dyja grupet.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësi në gjuajtjen e topit në kosh.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 37

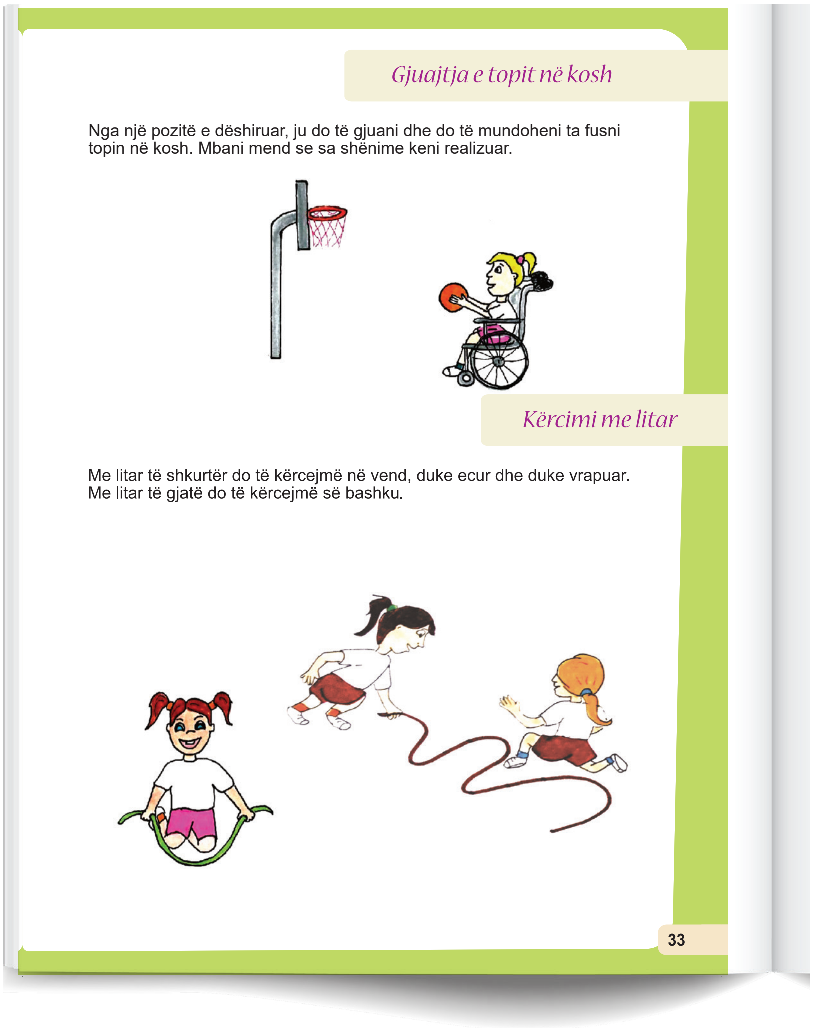
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.4,5; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Gjuajtja e topit në kosh

Nga një pozitë e dëshiruar, ju do të gjuani dhe do të mundoheni ta fusni topin në kosh. Mbani mend se sa shënime keni realizuar.

Kërcimi me litar

Me litar të shkurtër do të kërcejmë në vend, duke ecur dhe duke vrapuar. Me litar të gjatë do të kërcejmë së bashku.

33

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kërcimi me litar

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Shpjegon për përdorimin e litarit;
- Praktikon kërcimin me litar;
- Diskuton për mënyrat e kërcimit.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Litar i shkurtër, litar i gjatë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

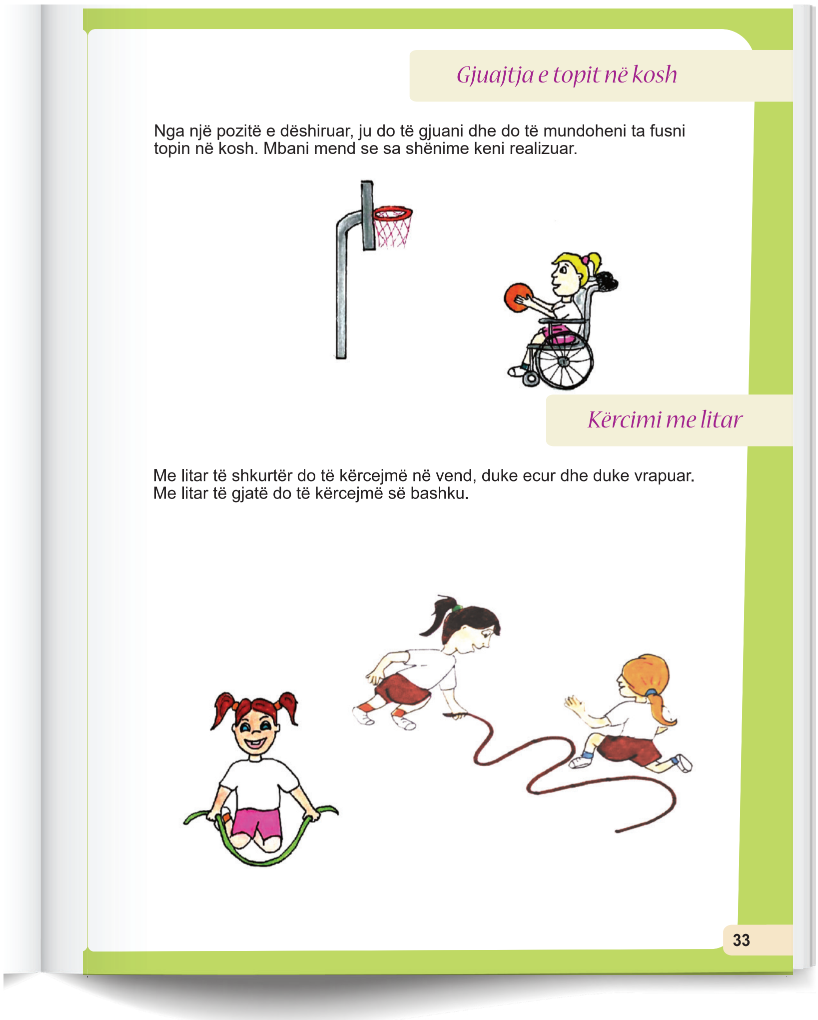
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nga nxënësit kërkohet të përshkruajnë përdorimin e litarit.

- Përse përdoret litari?

Përgjigje e mundshme: Litari përdoret për tërheqje, për kërcim etj.
Mund të vazhdohet me pyetje të tjera.

Për mësuesin/en



Gjuajtja e topit në kosh

Nga një pozitë e dëshiruar, ju do të gjuani dhe do të mundoheni ta fusni topin në kosh. Mbani mend se sa shënime keni realizuar.

Kërcimi me litar

Me litar të shkurtër do të kërcejmë në vend, duke ecur dhe duke vrapuar.
Me litar të gjatë do të kërcejmë së bashku.

33

Hapi 2: Nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta. Njëri grup pushon, kurse grupi tjetër do të kërcejë me litar.

Secili nxënës i grupit ka nga një litar në duar. Ata nëpër hapësirën e fushës do të kërcejnë me litar në vend, duke ecur dhe duke vrapuar.

Grupet më pas ndërrojnë rolet. Ata që ishin duke pushuar, kërcejnë në litar, kurse të tjerët pushojnë.

Të gjithë nxënësit janë në mes të fushës, kurse dy nxënësit më të fuqishëm e kanë litarin e gjatë në duar.

Tani të gjithë do të kërcejnë me litar të gjatë.

Hapi 3: Diskutohet rreth mënyrave të kërcimit me litar.

Pyeten nxënësit:

- *Cilat nga kërcimet me litar ju pëlqyen?*

Përgjigje e mundshme: Më pëlqeu kërcimi në vend etj.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrë se si kërcejnë me litar.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 38

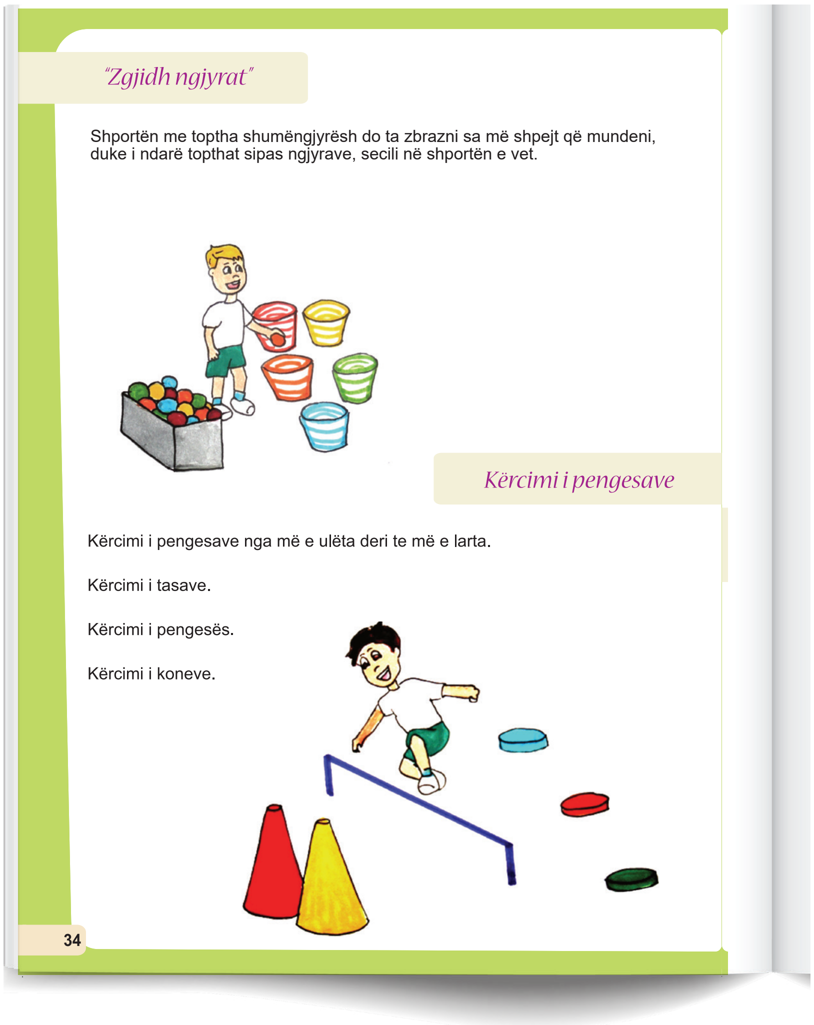
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.4,5; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Zgjidh ngjyrat"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Identifikon ngjyrën e preferuar;
- Praktikon lojën duke përzgjedhur ngjyrat;
- Diskuton për shpejtësinë e lëvizjes.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

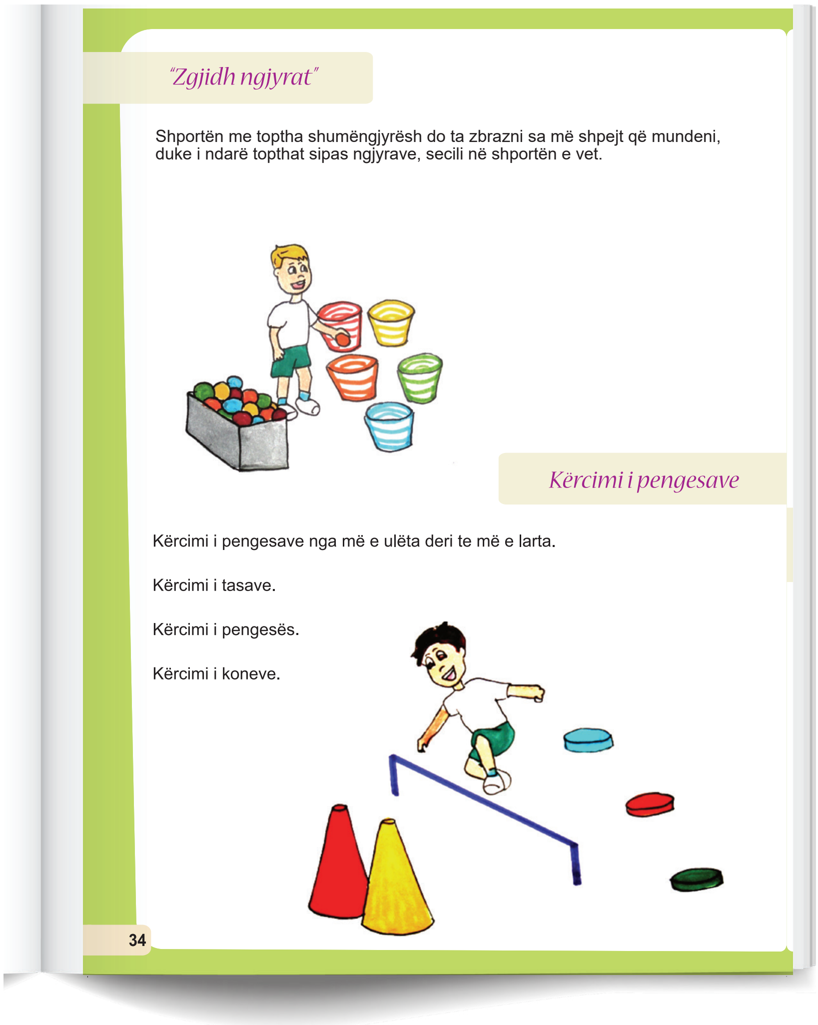
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Litar i shkurtër, litar i gjatë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1:
Në sallën e sportit, para nxënësve vendosen disa topa me tri lloje ngjyrash dhe tre topa me ngjyra të njëjta sikur shportat.

Pyeten nxënësit për ngjyrën e tyre të preferuar.


"Zgjidh ngjyrat"

Shportën me toptha shumëngjyrësh do ta zbrazni sa më shpejt që mundeni, duke i ndarë topthat sipas ngjyrave, secili në shportën e vet.

Kërcimi i pengesave

Kërcimi i pengesave nga më e ulëta deri te më e larta.

Kërcimi i tasave.

Kërcimi i pengesës.

Kërcimi i koneve.

34

Hapi 2: Nxënësit janë të ulur në formë rrethore në dysheme, në sallën e sportit.

Në mes të sallës janë të vendosur disa topa me tri lloje të ngjyrave dhe tri shporta me ngjyra të njëjta sikur topat.

Ai që fillon lojën, duhet që sa më shpejt t'i zbrazë topat, duke i dalluar me ngjyra të ndryshme nëpër shportat e veta.

Koha e nxënësve do të matet me kohëmatës.

Loja vazhdon derisa të gjithë nxënësit të luajnë të paktën një herë.
Lojën e fiton ai i cili e ka kohën më të shpejtë.

Hapi 3: Diskutohet me nxënësit për shpejtësinë e lëvizjes për të vendosur topat me ngjyrë në shporta përkatëse.

- *Si arritët që t'i vendosni topat me ngjyra në shportë me shpejtësi?*

Përgjigje e mundshme: Isha i vëmendshëm në lëvizjet që bëja.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësi dhe për shpejtësi në lëvizje.

Detyrë:

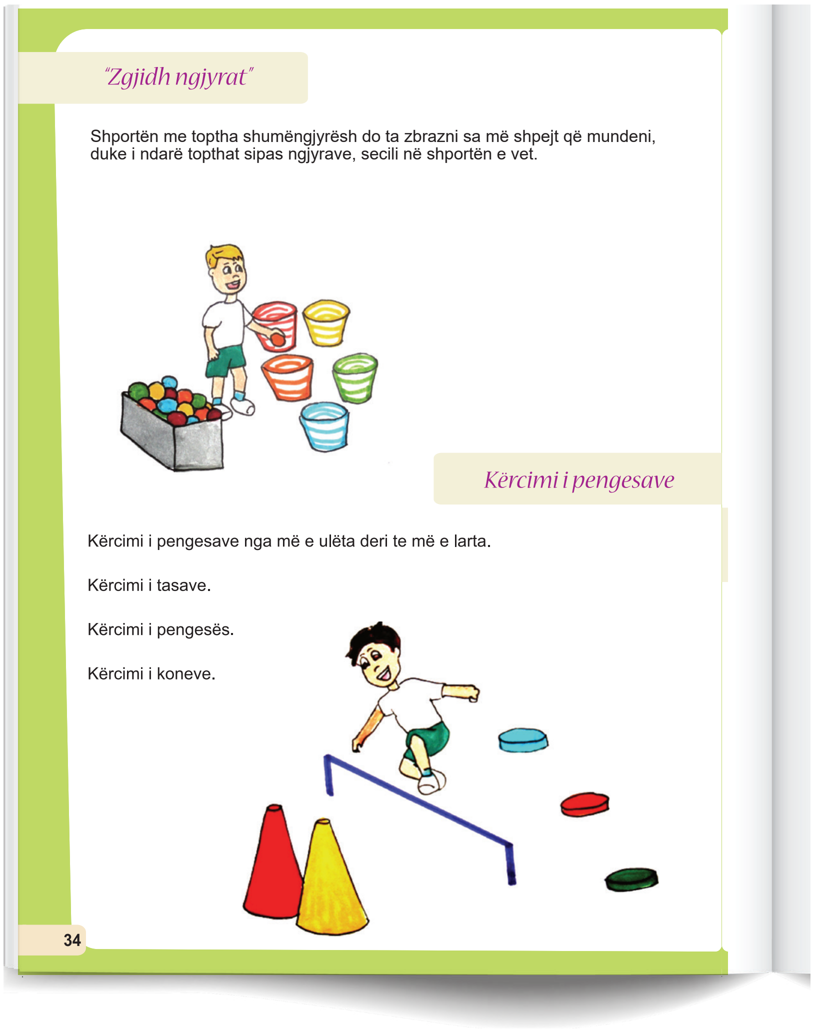
____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ____

____

Mësimi 39


"Zgjidh ngjyrat"

Shportën me toptha shumëngjyrësh do ta zbrazni sa më shpejt që mundeni, duke i ndarë topthat sipas ngjyrave, secili në shportën e vet.

Kërcimi i pengesave

Kërcimi i pengesave nga më e ulëta deri te më e larta.

Kërcimi i tasave.

Kërcimi i pengesës.

Kërcimi i koneve.

34

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.4; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Kërcimi i pengesave

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Njeh stolin gjimnastikor;
- Praktikon kërcimet nëpër pengesa;
- Diskuton për vështirësitë në diskutim.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Tase, pengesa të ndryshme, kone.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

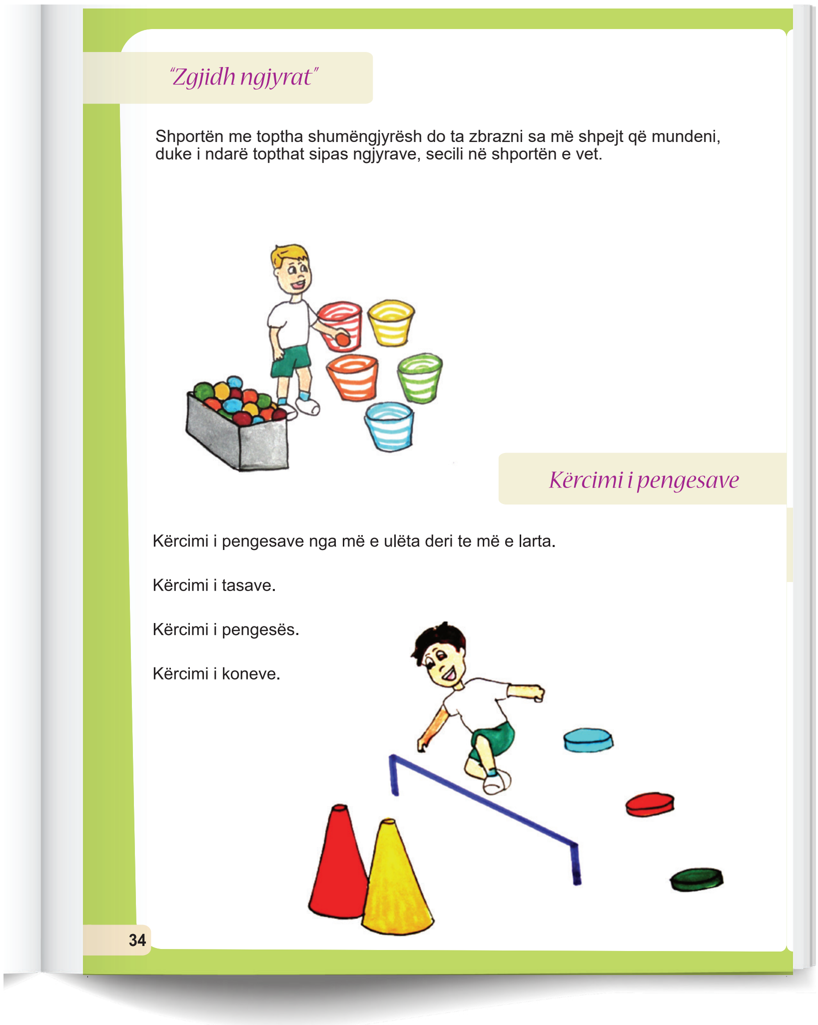
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve vendoset një stol gjimnastikor.
U shpjegohet që ky është një stol, por gjatë lojërave dhe ushtrimeve të ndyshme mund të përdoret edhe si pengesë.

Hapi 2: Në hapësirën e lojës janë të vendosur tri poligone me pengesa të ndryshme.

Nxënësit janë të ndarë në tri grupe dhe qëndrojnë pranë poligonit të tyre.

Në poligonin e parë janë të vendosura disa tase dhe nxënësit do të praktikojnë kërcimin e taseve.



"Zgjidh ngjyrat"

Shportën me toptha shumëngjyrësh do ta zbrazni sa më shpejt që mundeni, duke i ndarë topthat sipas ngjyrave, secili në shportën e vet.

Kërcimi i pengesave

Kërcimi i pengesave nga më e ulëta deri te më e larta.

Kërcimi i tasave.

Kërcimi i pengesës.

Kërcimi i koneve.

34

Në poligonin e dytë janë të vendosura pengesat në formë të portave të vogla dhe nxënësit do ta kërcejnë pengesën.

Kurse te poligoni i tretë janë të vendosura disa kone dhe nxënësit do të bëjnë kërcimin mbi kone.

Pas përfundimit të një poligoni, nxënësit më pas ndërrojnë rolet duke kaluar te poligoni i radhës.

Hapi 3: Diskutohet për vështirësitë në kërcim.

- Cilat pengesa ishin më të vështira për të kërcyer?

Përgjigje e mundshme: Kërcimet ishin të lehta, përveç kërcimi i patave të vogla.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e kalimit te pengesa në kërcim.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 40

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.4; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Grumbullimi i koneve

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan format gjeometrike;
- Praktikon lojën;
- Diskuton për vështirësitë gjatë lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kon, top, letër.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nga nxënësit kërkohet të përshkruhet forma gjeometrike të paraqitura në figura.

"Grumbullimi i koneve"

Të ndarë në grupe, do ta bëni mbledhjen e koneve, topave, letrave etj., duke u bazuar në emrin e grupit që keni.
Loja mund të zhvillohet edhe me ngjyra.

Vrapim me matje të kohës

(jo më shumë se 30 m)

Vrapimet do t'i bëni vetëm, ndërsa mësuesi/ja do ta bëjë matjen e kohës.

Kohëmatësi

35

Hapi 2: Nxënësit janë të ndarë në tri grupe. Grupi i parë është grupi i koneve. Grupi i dytë është grupi i topave. Kurse grupi i tretë është grupi i letrave.

Detyra e grupit të parë është që t'i mbledhë sa më shpejt konet dhe t'i hedhë në shportën e grupit të tij.

Grupi i dytë duhet t'i mbledhë topat dhe t'i hedhë në shportën e tij.

Detyra e grupit të tretë është, gjithashtu, t'i grumbullojë letrat dhe t'i hedhë në shportën e grupit të tij.

Kjo lojë mund të bëhet edhe sipas ngjyrave.

Hapi 3: Diskutohet me nxënës për vështirësitë gjatë lojës.

- Cila pjesë e lojës ishte më e vështirë, ajo e grumbullimit të formave apo ngjyrave?

Përgjigje e mundshme: Më e vështirë ishte grumbullimi i ngjyrave.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësitë në shpejtësinë e grumbullimit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 41

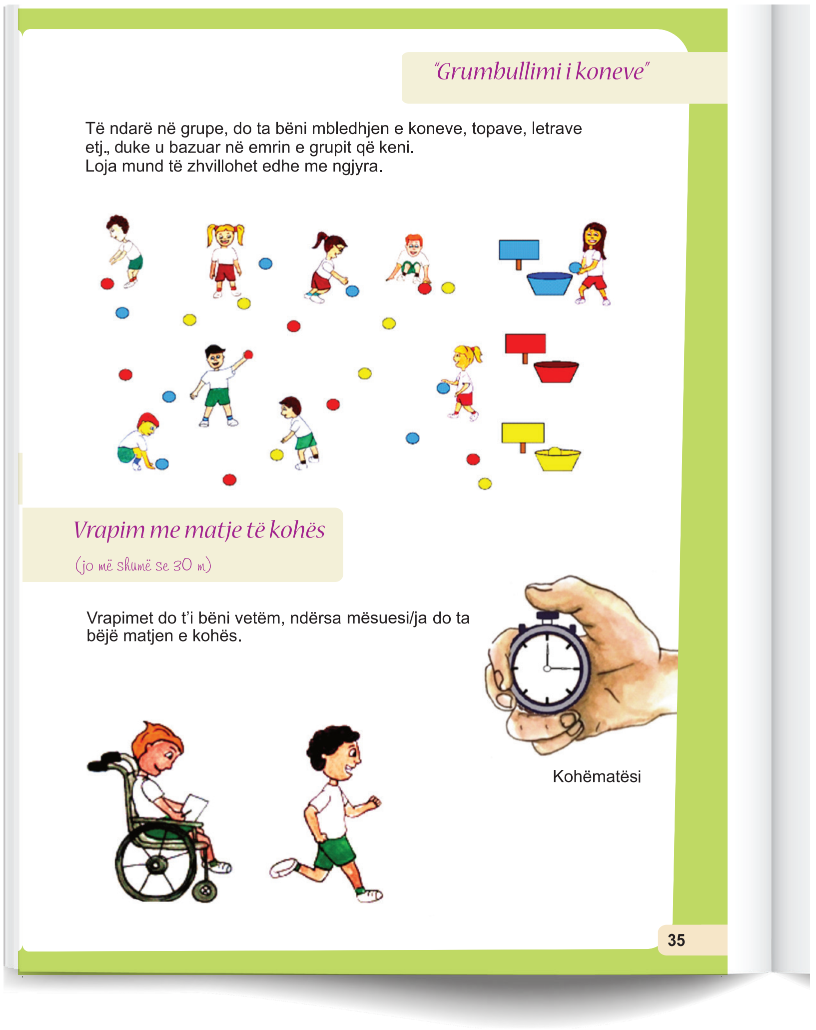
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat me lëvizje dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, të gjerësisë, të formës, të forcës, të shpejtësisë, të kohës dhe të ritmit të lëvizjes.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.4; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vrapim me matje të kohës (jo më shumë se 30 m)

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Identifikon pajisjen;
- Praktikon vrapimin deri te caku;
- Diskuton për rezultatet e arritura.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kon, top, letër.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe apo/me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nga nxënësit kërkohet të identifikojnë pajisjen përmes pyetjes:

- Për çfarë përdoret kjo pajisje?

Përgjigje e mundshme: Kjo përdoret për matje të kohës.

"Grumbullimi i koneve"

Të ndarë në grupe, do ta bëni mbledhjen e koneve, topave, letrave etj., duke u bazuar në emrin e grupit që keni.
Loja mund të zhvillohet edhe me ngjyra.

Vrapim me matje të kohës

(jo më shumë se 30 m)

Vrapimet do t'i bëni vetëm, ndërsa mësuesi/ja do ta bëjë matjen e kohës.

Kohëmatësi

35

Hapi 2: Në hapësirën e lojës nxënësit janë të ulur dhe presin radhën për të vrapuar.

Në një largësi prej 15 metrash, vendosen konet. Një nga një në këtë largësi ata do t'i tregojnë aftësitë e tyre në vrapim. Me kohëmatës do të matet koha e vrapimit të tyre dhe do të shënohet në fletore.

Për ta nxjerrë rezultatin më të mirë, nxënësit mund të vrapojnë edhe dy herë.

Hapi 3: Në fund të orës mësimore të gjithë nxënësit ulen në formë rrethore.

Diskutojnë në mes vete për rezultatin e tyre më të mirë.

Nxënësi me kohën më të mirë shpallet vrapuesi më i shpejtë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për respektimin e rregullave të lojës dhe rezultatet e arritura.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

____

____

Mësimi 42

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Rreshtimi

Rreshtimi për një, rreshtimi për dy: *djathtas kthehu, majtas kthehu, prapa kthehu!*

Ushtrime të forcës

Forca na mban në këmbë. Pa të nuk mund të bëjmë asnjë lëvizje.
Disa ushtrime të forcës na ndihmojnë shumë.

36

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat me lëvizje dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, të gjerësisë, të formës, të forcës, të shpejtësisë, të kohës dhe të ritmit të lëvizjes.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rreshtimi

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Rendit shkronjat për fjalën e duhur;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Demonstron lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Flamur.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Para nxënësve paraqiten shkronjat dhe udhëzohen t'i renditin për të formuar fjalën e saktë.

E, T, SH, I, M, I, RR

Përgjigje e mundshme: Fjala e duhur është *rreshtimi.*

Hapi 2: Lexohet teksti në libër dhe së bashku me nxënës përcaktohen rregullat e lojës.

Për mësuesin/en

Rreshtimi

Rreshtimi për një, rreshtimi për dy: *djathtas kthehu, majtas kthehu, prapa kthehu!*

Ushtrime të forcës

Forca na mban në këmbë. Pa të nuk mund të bëjmë asnjë lëvizje.
Disa ushtrime të forcës na ndihmojnë shumë.

36

Rregullat e lojës:
- Mbaj në mend numrin.
- Dëgjo me vëmendje thirrjen.
- Vrapo sa më shpejt që mundesh.

Hapi 3: Nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta dhe vendosen në rreshtime përballë njëra-tjetrës.

Në mes të dy rreshtimeve, vendoset një shok me flamur. Secili nxënës i rreshtit e ka nga një numër dhe duhet ta mbajë në mend. Të njëjtit numra i kanë edhe rreshti tjetër. Kur thërritet një numër, dy nxënësit që e kanë atë numër, vrapojnë për te flamuri për ta kapur dhe duhet të dalin në zonën e fushës së tyre, cili nga ta të arrijë më shpejt, fiton pikë.

Loja mund të përsëritet disa herë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e renditjes së shkronjave dhe shkathtësinë e shpejtësisë në lojë.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 43

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat me lëvizje dhe rëndësia e pushim-it aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, të gjerësisë, të formës, të forcës, të shpejtësisë, të kohës dhe të ritmit të lëvizjes.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.4,5; V.2,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

Rreshtimi

Rreshtimi për një, rreshtimi për dy: *djathtas kthehu, majtas kthehu, prapa kthehu!*

Ushtrime të forcës

Forca na mban në këmbë. Pa të nuk mund të bëjmë asnjë lëvizje.
Disa ushtrime të forcës na ndihmojnë shumë.

36

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ushtrime të forcës

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Identifikon personin më të fortë;
- Praktikon ushtrime të forcës;
- Tregon përjetime gjatë ushtrimeve të forcës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Hapet diskutimi së bashku me nxënësit.
Diskutim rreth pyetjes:

- *Kush është i forti për ju?*

Përgjigje e mundshme: Babai im, Supermeni etj.
U shpjegohet se tani do të bëjnë ushtrime të forcës.

Rreshtimi

Rreshtimi për një, rreshtimi për dy: *djathtas kthehu, majtas kthehu, prapa kthehu!*

Ushtrime të forcës

Forca na mban në këmbë. Pa të nuk mund të bëjmë asnjë lëvizje.
Disa ushtrime të forcës na ndihmojnë shumë.

36

Hapi 2: Në hapësirën e lojës janë të caktuara tri poligone për ushtrime të forcës. Nxënësit janë të ndarë në tri grupe.

Grupi i parë në poligonin e tyre do të bëjë ushtrime për muskujt e barkut.

Grupi i dytë në poligonin e tyre do të bëjë ushtrime për forcimin e krahëve.

Ndërsa grupi i tretë do të bëjë ushtrime për forcimin e këmbëve.

Pas përfundimit të ushtrimeve, grupet e nxënësve ndërrojnë rolet.

Hapi 3:
Pas përfundimit, nxënësit ulen në formë rrethore dhe bisedojnë për përjetimet e tyre gjatë ushtrimeve të forcës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e ushtrimeve të forcës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 44

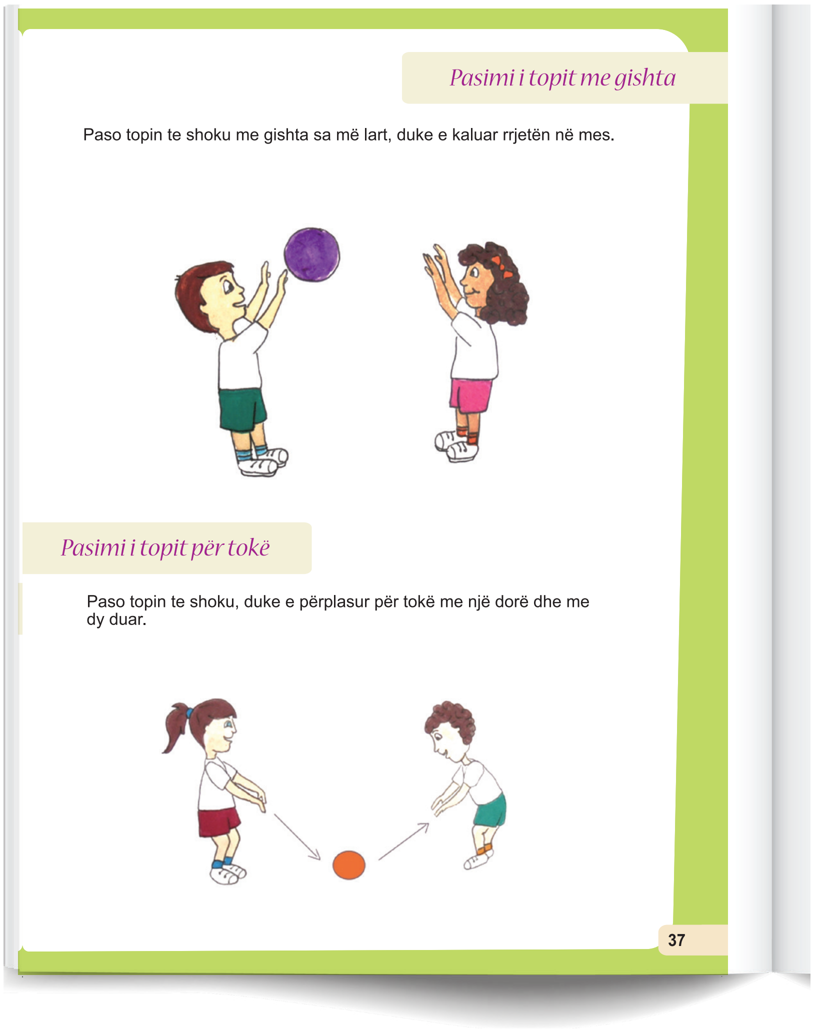
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike, si: pasim, gjuajtje, hedhje me dorë, me këmbë etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.4; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Pasimi i topit me gishta

Paso topin te shoku me gishta sa më lart, duke e kaluar rrjetën në mes.

Pasimi i topit për tokë

Paso topin te shoku, duke e përplasur për tokë me një dorë dhe me dy duar.

37

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimi i topit me gishta - Pasimi i topit për tokë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Diskuton për volejbollin;
- Përcakton rregullat e volejbollit;
- Praktikon pasimet e topit me gishta.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top volejbolli.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

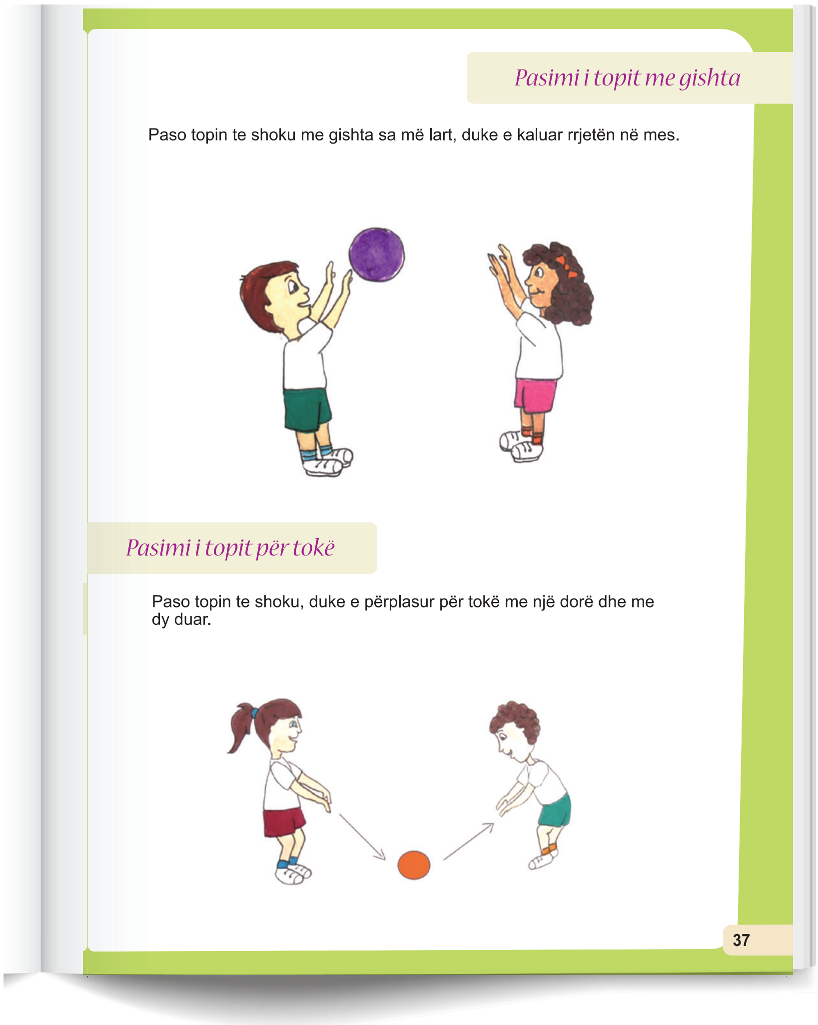
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Në hapësirën e lojës para nxënësve vendosen topat e volejbollit. Diskutohet bashkë me nxënësit për sportin e volejbollit.

- *Si luhet volejbolli?*

Përgjigje e mundshme: Volejbolli luhet duke pasuar topin me gishtat e duarve.

Hapi 2: Lexohet pjesa në libër dhe përcaktohen rregullat e lojës.



Pasimi i topit me gishta

Paso topin te shoku me gishta sa më lart, duke e kaluar rrjetën në mes.

Pasimi i topit për tokë

Paso topin te shoku, duke e përplasur për tokë me një dorë dhe me dy duar.

37

Rregulla e lojës:
- Paso topin me gishtat e duarve duke kaluar rrjetën në mes.

Hapi 3: Nxënësit janë të ndarë në çifte dhe secili çift e ka nga një top të volejbollit në duar.

Ata janë të vendosur përballë njëri-tjetrit në largësi prej 2 metrash.

Pozita e tyre duhet të jetë një hap para, krahët duhet t'i ngrenë lart dhe me gishta pasohet topi në drejtim të bashkushtruesit që ka përballë.

Në mes të fushës vendoset një rrjetë, lartësia e së cilës duhet t'u përshtatet moshës së nxënësve.

Tani çiftet duhet të provojnë që të gjuajnë mbi rrjetë, duke pasuar topin me gishta te bashk-ushtruesi.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për pjesëmarrje aktive në diskutim dhe për mënyrën e pasimit të topit me gishtat e duarve.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 45

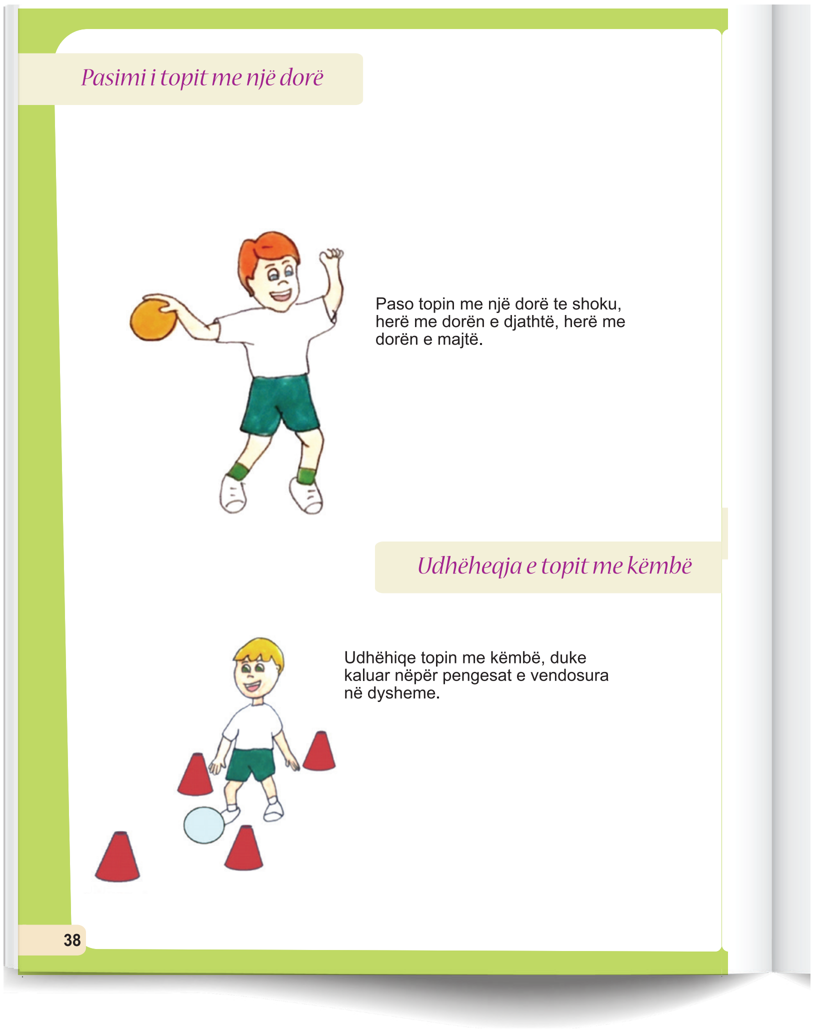
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike, si: pasim, gjuajtje, hedhje me dorë, me këmbë etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.4; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Pasimi i topit me një dorë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Diskuton për sportin e hendbollit;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Praktikon pasimet e topit me një dorë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top hendbolli, konet.

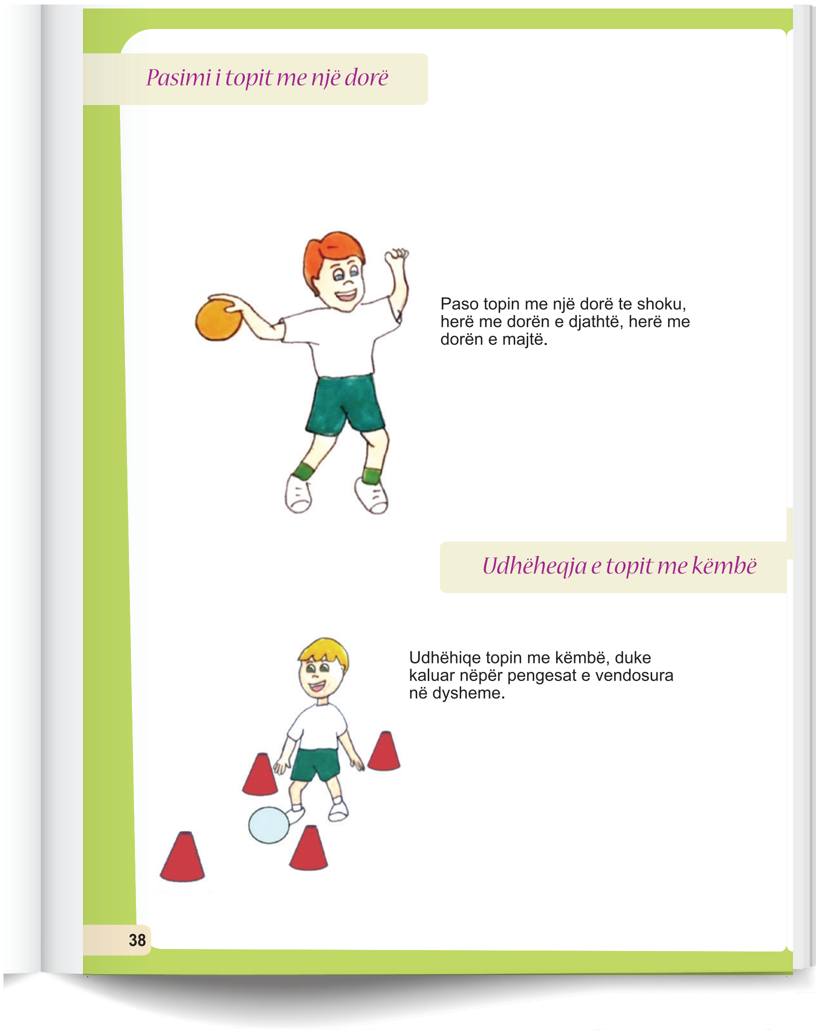
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Në hapësirën e lojës para nxënësve vendosen topat e hendbollit. Diskutohet së bashku me nxënësit rreth sportit të hendbollit.

Hapi 2: Lexohet teksti dhe kërkohet nga nxënësit të përcaktohen rregullat e lojës.

Rregulla e lojës:
-Paso topin duke vënë në lëvizje të dyja duart.


Pasimi i topit me një dorë

Paso topin me një dorë te shoku, herë me dorën e djathtë, herë me dorën e majtë.

Udhëheqja e topit me këmbë

Udhëhiqe topin me këmbë, duke kaluar nëpër pengesat e vendosura në dysheme.

38

Hapi 3: Nxënësit ndahen në çifte dhe secili çift ka nga një top në duar.
Ata janë të rreshtuar në hapësirën e lojës dhe distanca në mes çifteve është 3-4 metra.
Detyra e nxënësve është që t'ia pasojnë topin njëri-tjetrit me një dorë.

Gjatë pasimit të topit, njëra këmbë duhet të jetë para dhe krahu gjatë pasimit duhet të jetë në këndin 90 shkallë.

Tani nxënësit do të përpiqen të shënojnë gol duke e goditur topin me një dorë.

Grupi, i cili shënon më shumë gola, shpallet fitues i lojës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësinë e pasimit të topit me një dorë.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 46

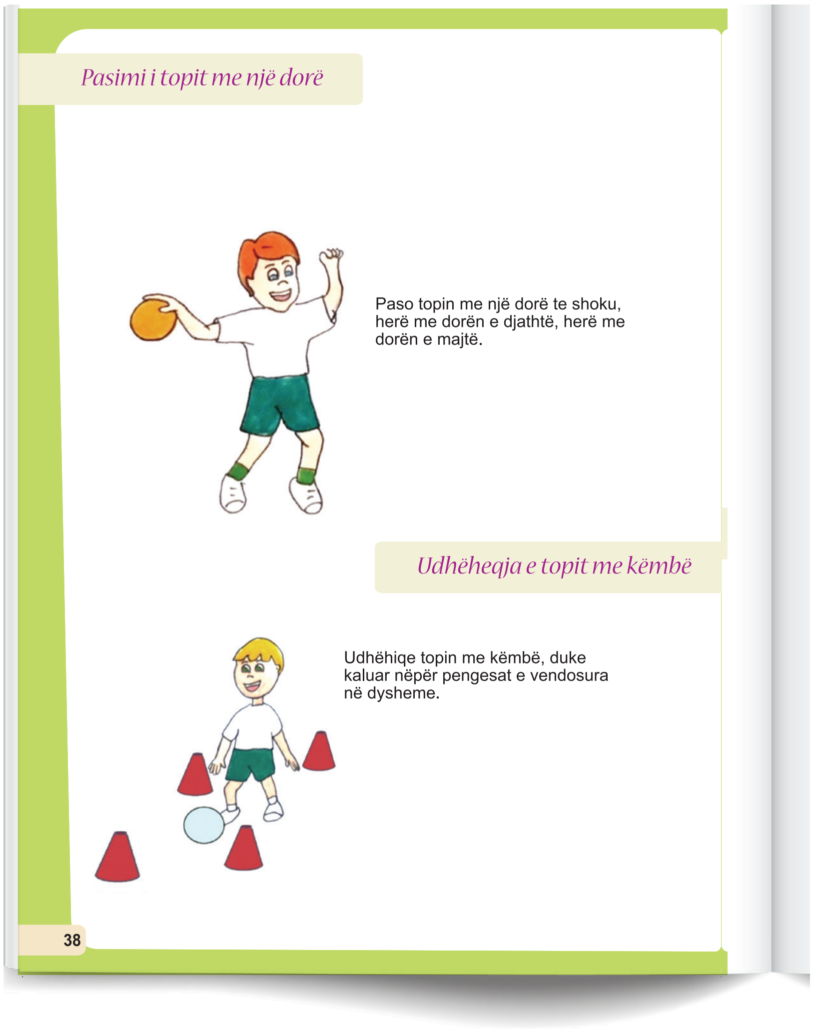
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike, si: pasim, gjuajtje, hedhje me dorë, me këmbë etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.4,5; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Udhëheqja e topit me këmbë

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan lojtarin;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Praktikon udhëheqjen e topit me pengesa.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top, pengesë.

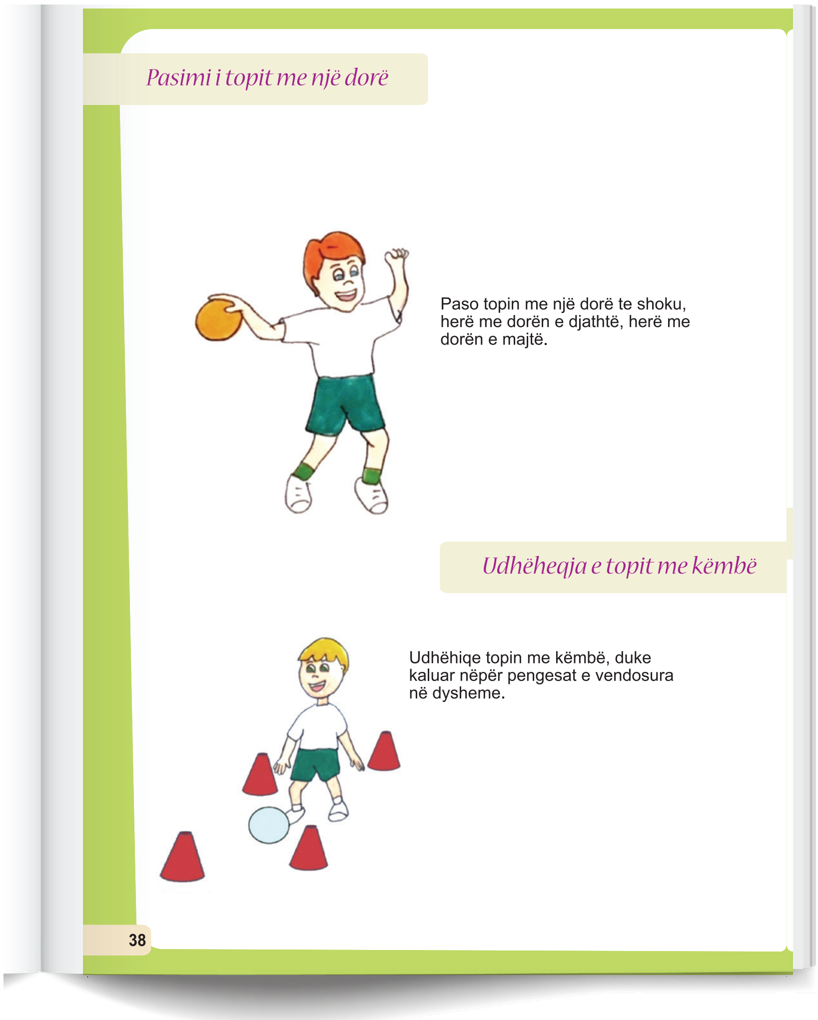
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nxënësve iu shfaqet fotografia e një lojtari duke dribluar.

Pyeten:
- *Çfarë bën lojtari?*

Përgjigje e mundshme: Ai po kalon pengesat e shfaqura.



Pasimi i topit me një dorë

Paso topin me një dorë te shoku, herë me dorën e djathtë, herë me dorën e majtë.

Udhëheqja e topit me këmbë

Udhëhiqe topin me këmbë, duke kaluar nëpër pengesat e vendosura në dysheme.

38

Hapi 2: Lexohet teksti dhe përcaktohen rregullat e lojës:

Rregullat e lojës:

- *Udhëheq topin me këmbë;*
- *Kalo pengesat e vendosura;*
- *Provo të shënosh gol në portë.*

Hapi 3: Nxënësit ndahen në çifte dhe vendosen përballë njëri-tjetrit në një distancë 7-8 metra. Në mes të kësaj distance vendosen dy kone që do të shërbejnë si pengesa.

Nxënësit e udhëheqin topin në mes të pengesave dhe pastaj ia dorëzojnë topin bashkushtruesit dhe kështu vazhdon edhe me të tjerët.

Tani nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta dhe duke e udhëhequr topin në mes të pengesave, provojnë të shënojnë gol.

Grupi, i cili shënon më shumë gola, shpallet fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

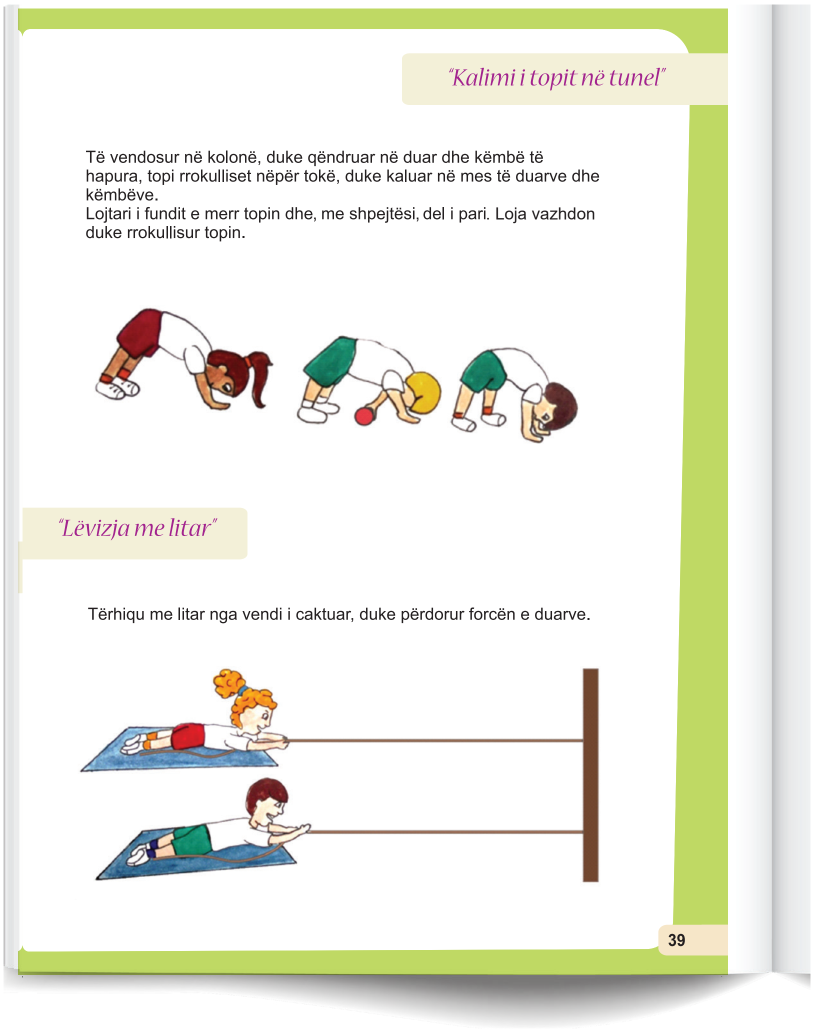
Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e udhëheqjes së topit në mes të pengesave.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 47

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE



"Kalimi i topit në tunel"

Të vendosur në kolonë, duke qëndruar në duar dhe këmbë të hapura, topi rrokulliset nëpër tokë, duke kaluar në mes të duarve dhe këmbëve.
Lojtari i fundit e merr topin dhe, me shpejtësi, del i pari. Loja vazhdon duke rrokullisur topin.

"Lëvizja me litar"

Tërhiqu me litar nga vendi i caktuar, duke përdorur forcën e duarve.

39

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.4; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Kalimi i topit në tunel"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Diskuton për lojën e personazheve;
- Vendos rregullat e lojës;
- Përcakton fituesin e lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top.

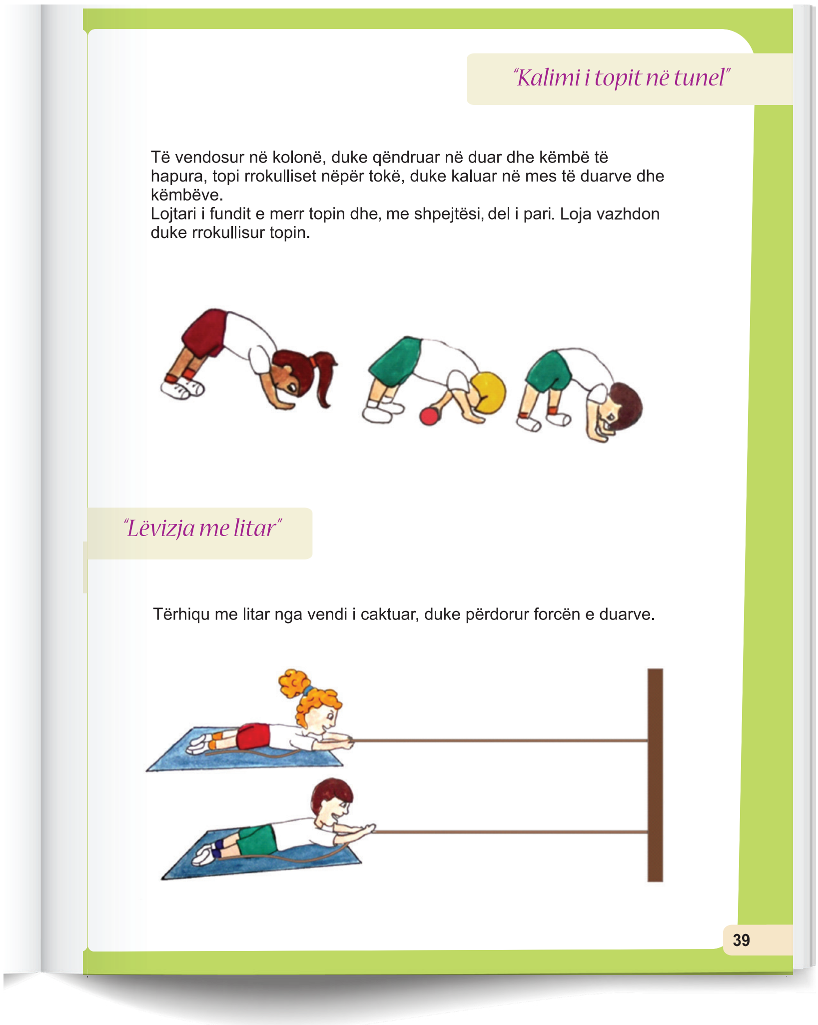
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1:
Udhëzohen nxënësit të shikojnë personazhet e librit dhe pyeten për lojën.
Pyeten nxënësit:

- *Si luajnë fëmijët?*

Përgjigje e mundshme: Fëmijët luajnë me top, duke qëndruar në duar e këmbë.


"Kalimi i topit në tunel"

Të vendosur në kolonë, duke qëndruar në duar dhe këmbë të hapura, topi rrokulliset nëpër tokë, duke kaluar në mes të duarve dhe këmbëve.
Lojtari i fundit e merr topin dhe, me shpejtësi, del i pari. Loja vazhdon duke rrokullisur topin.

"Lëvizja me litar"

Tërhiqu me litar nga vendi i caktuar, duke përdorur forcën e duarve.

39

Hapi 2: Lexohet loja dhe nga nxënësit kërkohet të vendosin rregullat e lojës

Rregullat e lojës:
- *Qëndro me duar e këmbë në tokë;*
- *Rrokullise topin nëpër duar e këmbë deri te shoku a shoqja e radhës;*
- *I fundit merr topin dhe me shpejtësi del i pari.*

Hapi 3: Nxënësit ndahen në dy kolona të barabarta dhe nxënësit e secilës kolonë e kanë nga një top në duar.

Topin e kanë nxënësit e parë të kolonave dhe ata e fillojnë lojën.

Detyra e nxënësve është që t'i mbajnë këmbët e hapura. Lojtari i parë përkulet, e rrokullis topin nëpër këmbët e grupit, kurse lojtari i fundit e pret topin me shpejtësi dhe del i pari.

Pastaj vazhdon procedura e njëjtë me të gjithë.

Loja mund të përsëritet disa herë.
Mund të luhet edhe me tri ose katër kolona.
Grupi që shënon më shumë pikë është fitues i lojës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësi e shpejtësi në rrokullisjen e topit.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 48

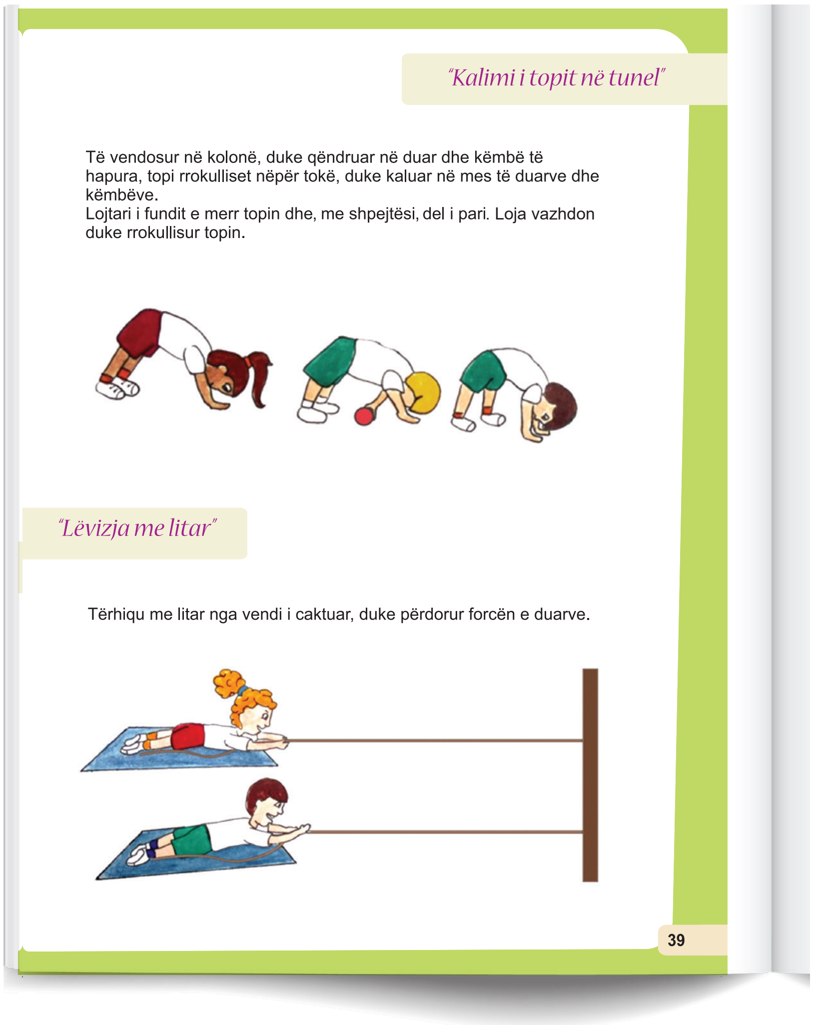
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


"Kalimi i topit në tunel"

Të vendosur në kolonë, duke qëndruar në duar dhe këmbë të hapura, topi rrokulliset nëpër tokë, duke kaluar në mes të duarve dhe këmbëve.
Lojtari i fundit e merr topin dhe, me shpejtësi, del i pari. Loja vazhdon duke rrokullisur topin.

"Lëvizja me litar"

Tërhiqu me litar nga vendi i caktuar, duke përdorur forcën e duarve.

39

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Lëvizja me litar"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Shpjegon ndikimin e lojës në formimin e muskujve;
- Praktikon tërheqjen e litarit me duar;
- Diskuton për përjetimet në lojë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Dyshek gjimnastikorë, litar.

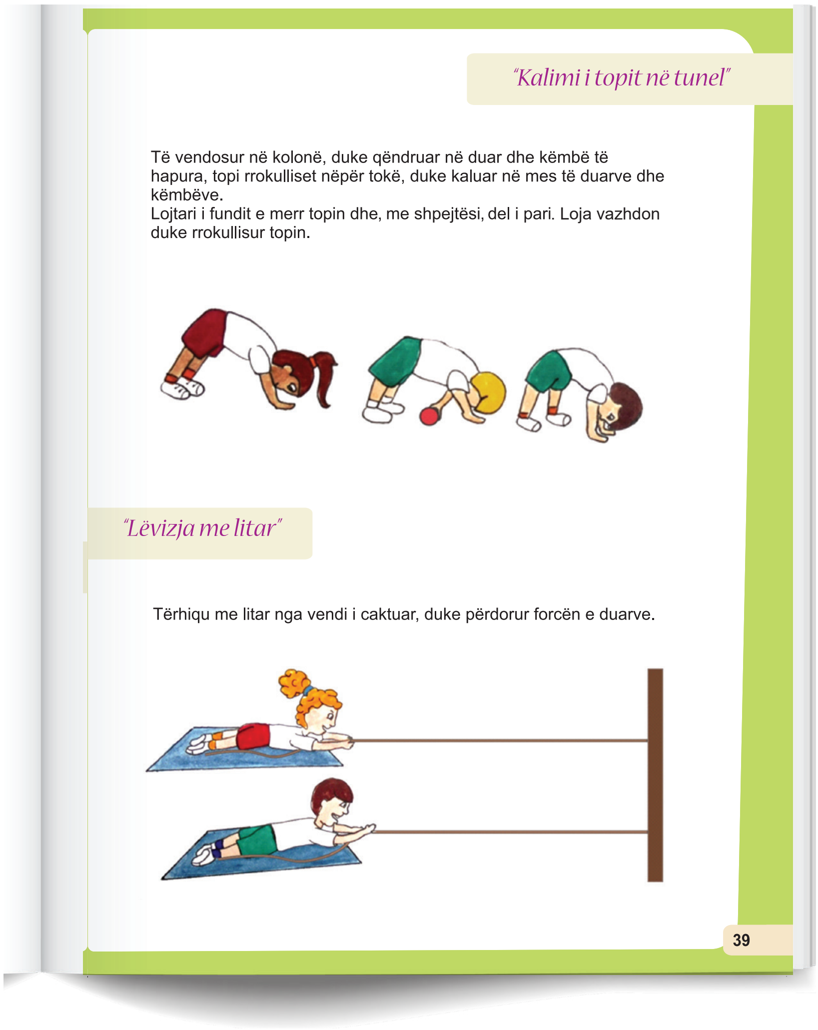
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1:
Dyshekët gjimnastikorë dhe litarët vendosen para nxënësve dhe njoftohen me lojën. Bisedohet me nxënës për ndikimin e lojës në forcimin e muskujve.

- *Si ndikon tërheqja e litarit në muskujt e krahëve?*

Përgjigje e mundshme: Muskujt e krahëve do të forcohen.



"Kalimi i topit në tunel"

Të vendosur në kolonë, duke qëndruar në duar dhe këmbë të hapura, topi rrokulliset nëpër tokë, duke kaluar në mes të duarve dhe këmbëve.
Lojtari i fundit e merr topin dhe, me shpejtësi, del i pari. Loja vazhdon duke rrokullisur topin.

"Lëvizja me litar"

Tërhiqu me litar nga vendi i caktuar, duke përdorur forcën e duarve.

39

Hapi 2: Nxënësit janë të ndarë në dy grupe të barabarta dhe janë të ulur në dysheme.

Një nga një ata do ta provojnë tërheqjen e litarit duke përdorur forcën e duarve.

Dy nxënësit e parë të grupeve do të shtrihen në dyshekun gjimnastikor dhe do ta tërheqin litarin duke treguar aftësitë dhe forcën e tyre të duarve.

Të gjithë nxënësit duhet ta provojnë të paktën një herë.

Hapi 3: Të ulur në formë rrethore, nxënësit diskutojnë për përjetimet e tyre gjatë tërheqjes së litarit.

- *Sa ishte e vështirë tërheqja e litarit?*

Përgjigje e mundshme: Nuk ishte e vështirë tërheqja e litarit, por ndjeva dhimbje në duar.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësi dhe për mënyrën e shpjegimit se si ndikon tërheqja e litarit në forcimin e muskujve dhe saktësinë e veprimeve në tërheqjen e litarit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 49

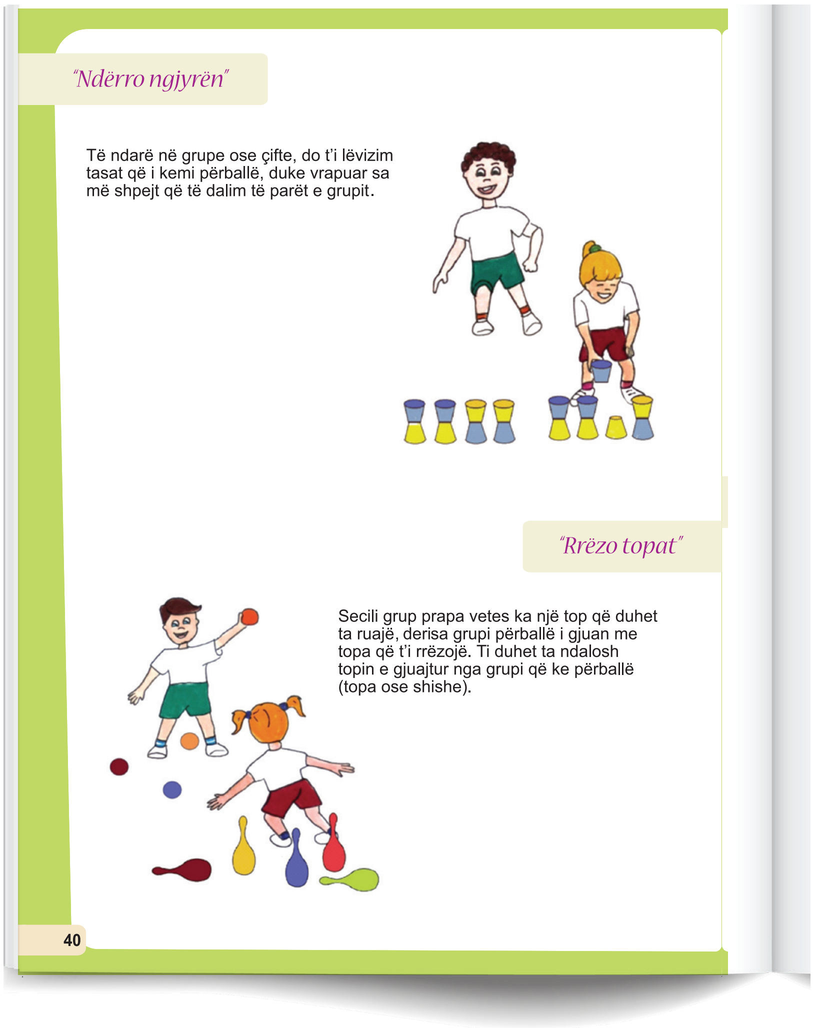
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.4; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Ndërro ngjyrën"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Identifikon flamurin e Kosovës;
- Praktikon lojën duke ndërruar taset;
- Diskuton përjetimet në lojë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Tase me ngjyrë të kaltër dhe të verdhë.

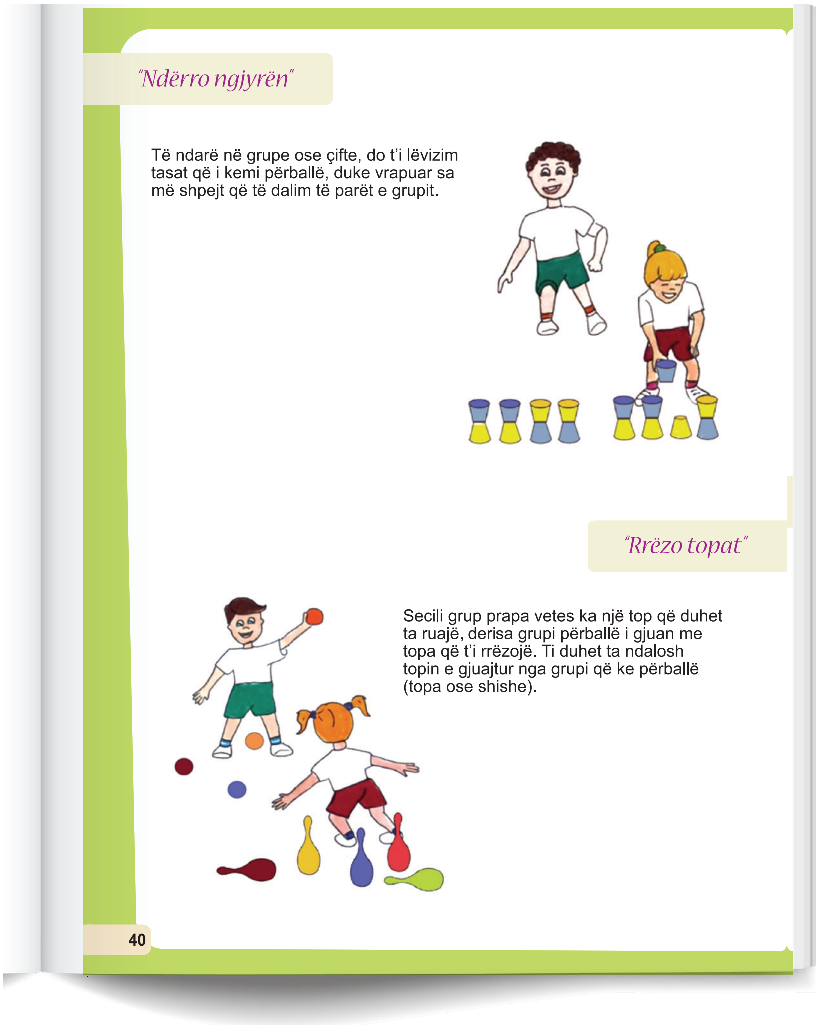
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1:
Para nxënësve vendosen disa tase me ngjyrë të verdhë dhe të kaltër.
Hapet diskutim me ta rreth pyetjes:

- *Cili flamur i ka këto ngjyra?*

Përgjigje e mundshme: Flamuri i Republikës së Kosovës.


"Ndërro ngjyrën"

Të ndarë në grupe ose çifte, do t'i lëvizim tasat që i kemi përballë, duke vrapuar sa më shpejt që të dalim të parët e grupit.

"Rrëzo topat"

Secili grup prapa vetes ka një top që duhet ta ruajë, derisa grupi përballë i gjuan me topa që t'i rrëzojë. Ti duhet ta ndalosh topin e gjuajtur nga grupi që ke përballë (topa ose shishe).

40

Hapi 2: Nxënësit ndahen në dy grupe.

Në një distancë prej 8 metrash vendosen taset në tokë. Në rendin e parë vendosen taset me ngjyrë të verdhë, kurse sipër tyre ato me ngjyrë të kaltër.

Detyra e grupeve është që taseve t'ua ndërrojnë ngjyrat, duke i zëvendësuar taset me njëri-tjetrin.

Tani taset e kaltra duhet t'i vendosin poshtë, kurse taset me ngjyrë të verdhë sipër.

Më pas vazhdon lojtari i dytë e kështu me radhë. Loja mund të përsëritet disa herë.

Grupi që e përfundon më shpejt, është fitues i lojës.

Hapi 3: Diskutohet për përjetimet në lojë sipas pyetjes:

- *Si ishte loja me tase?*

Përgjigje e mundshme: Loja ishte shumë e mirë, por vështirësia ishte në ndërrimin e ngjyrave.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për kryerjen e detyrave të lojës.

Detyrë:

___

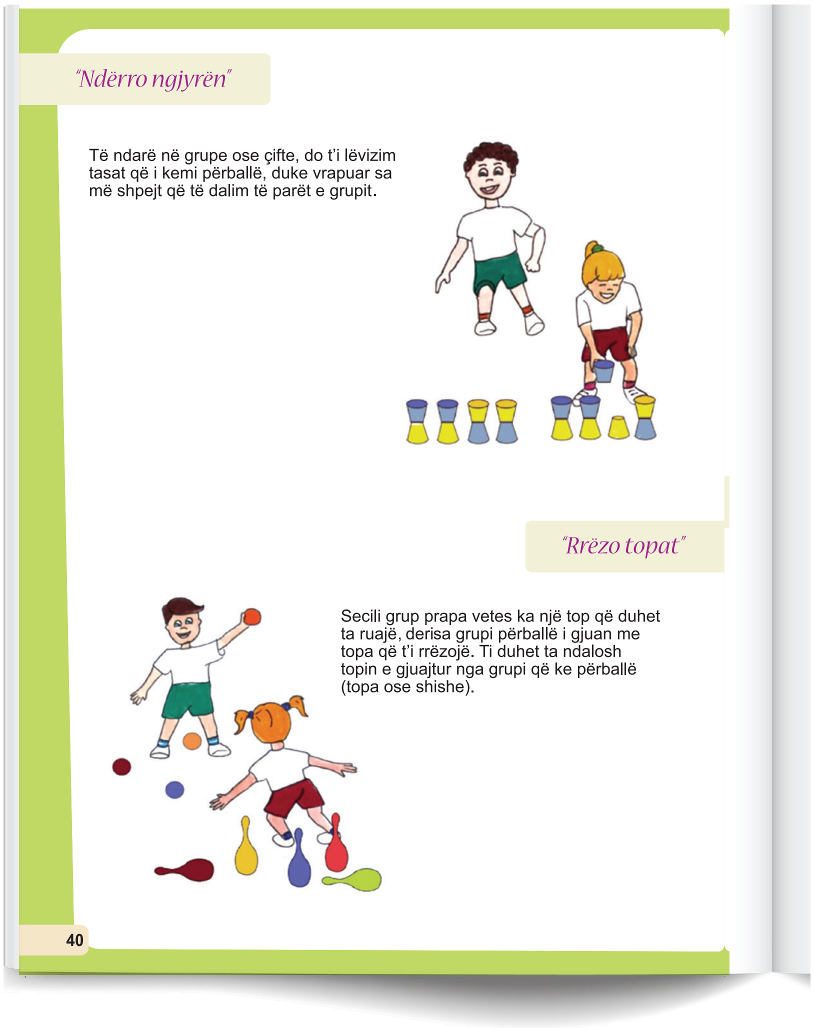
___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ___

___

Mësimi 50

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE


"Ndërro ngjyrën"

Të ndarë në grupe ose çifte, do t'i lëvizim tasat që i kemi përballë, duke vrapuar sa më shpejt që të dalim të parët e grupit.

"Rrëzo topat"

Secili grup prapa vetes ka një top që duhet ta ruajë, derisa grupi përballë i gjuan me topa që t'i rrëzojë. Ti duhet ta ndalosh topin e gjuajtur nga grupi që ke përballë (topa ose shishe).

40

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike, si: pasim, gjuajtje, hedhje me dorë, me këmbë etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; IV.4; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Rrëzo topat"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përcakton rregullat e lojës;
- Praktikon lojën duke hedhur topin;
- Përcakton grupin fitues.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Shishe të boulingut, top.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

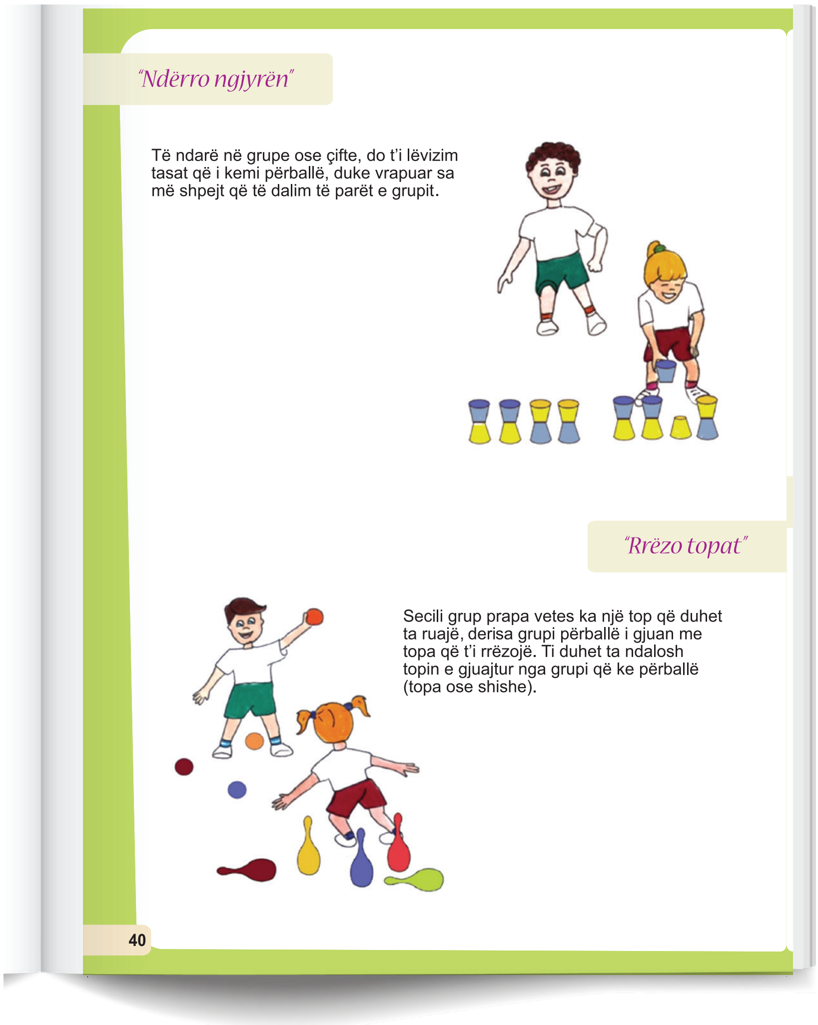
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Shishet e sportit të boulingut sillen para nxënësve dhe bisedohet rreth këtij sporti.

Diskutohet rreth pyetjes:

- *A e keni luajtur ndonjëherë këtë sport?*

Përgjigje e mundshme: Po, dhe më pëlqen shumë.


"Ndërro ngjyrën"

Të ndarë në grupe ose çifte, do t'i lëvizim tasat që i kemi përballë, duke vrapuar sa më shpejt që të dalim të parët e grupit.

"Rrëzo topat"

Secili grup prapa vetes ka një top që duhet ta ruajë, derisa grupi përballë i gjuan me topa që t'i rrëzojë. Ti duhet ta ndalosh topin e gjuajtur nga grupi që ke përballë (topa ose shishe).

40

Hapi 2: Lexohet teksti dhe së bashku me nxënësit përcaktohen rregullat e lojës.

Rregullat e lojës:
- Hedh topin me një dorë;
- Respekto largësin prej 5 m;
- Mbroji shishet.

Nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta.
Njëri grup qëndron në mes të fushës dhe ka për detyrë që t'i mbrojë shishet e boulingut.
E formojnë një rreth dhe shishet e boulingut gjenden brenda këtij rrethi, të cilat janë të kthyera përballë grupit kundërshtar.
Kurse grupi kundërshtar i kanë topat në duar dhe do të provojnë të godasin me top dhe t'i rrëzojnë shishet.

Pas rrëzimit të të gjitha shisheve, grupet më pas ndërrojnë rolet.

Hapi 3: Loja mund të përsëritet disa herë.
Grupi që i rrëzon më shpejt shishet, fiton një pikë.
Në fund mblidhen pikët e shënuara dhe shpallet grupi fitues i lojës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësi në hedhje të topit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 51

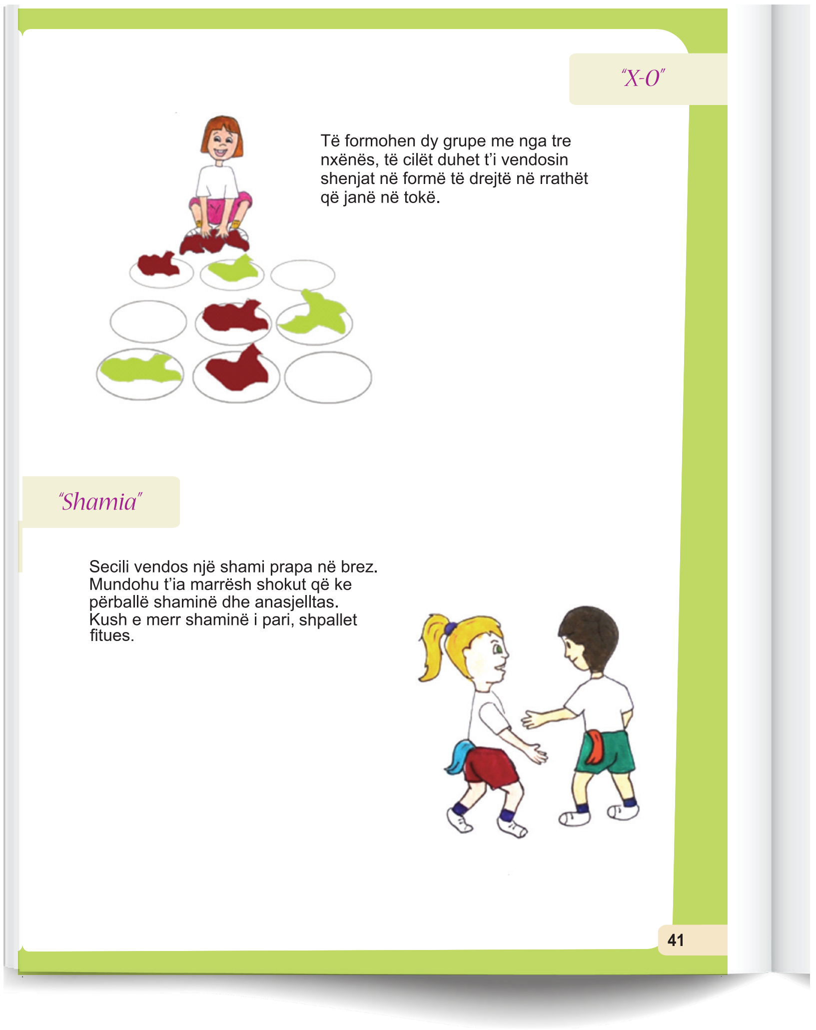
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; IV.4; V.2,5,7

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


"X-O"

Të formohen dy grupe me nga tre nxënës, të cilët duhet t'i vendosin shenjat në formë të drejtë në rrathët që janë në tokë.

"Shamia"

Secili vendos një shami prapa në brez. Mundohu t'ia marrësh shokut që ke përballë shaminë dhe anasjelltas. Kush e merr shaminë i pari, shpallet fitues.

41

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "X-O"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan lojëra teknologjike;
- Vendos rregullat e lojës;
- Praktikon lojën me detyrat e saj.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Rrathë gjimanstikorë, kone me dy ngjyra.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Diskutohet së bashku me nxënësit për lojëra teknologjike.

- *Përshkruaj disa nga lojërat teknologjike që t'i luan?*

Përgjigje e mundshme: Unë luaj Fortnite, Pubg, X-O etj.

"X-O"

Të formohen dy grupe me nga tre nxënës, të cilët duhet t'i vendosin shenjat në formë të drejtë në rrathët që janë në tokë.

"Shamia"

Secili vendos një shami prapa në brez. Mundohu t'ia marrësh shokut që ke përballë shaminë dhe anasjelltas. Kush e merr shaminë i pari, shpallet fitues.

41

Hapi 2: Lexohet teksti dhe vendosen rregullat e lojës.

Rregullat e lojës:
- Vendos shenjën në radhë;
- Provo të bësh tri kone në një vijë.

Hapi 3: Në dyshemen e hapësirës së lojës, vendosen 9 rrathë gjimnastikorë njëngjyrësh.

Nxënësit ndahen në dy grupe dhe qëndrojnë të ulur përballë njëri-tjetrit.

Dy nxënësit e parë të grupeve fillojnë lojën dhe në duar kanë nga tri kone. Konet me ngjyrë të verdhë janë të njërit grup, kurse konet me ngjyrë të kaltër janë të grupit tjetër.

Nxënësit me radhë do t'i vendosin konet në rrathë, duke provuar t'i bëjnë tri kone në një vijë dhe të fitojnë pikë.

Loja mund të përsëritet disa herë.

Grupi që shënon më shumë pikë, shpallet grupi fitues.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e të menduarit për të vendosur shenjën në tri kone.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 52

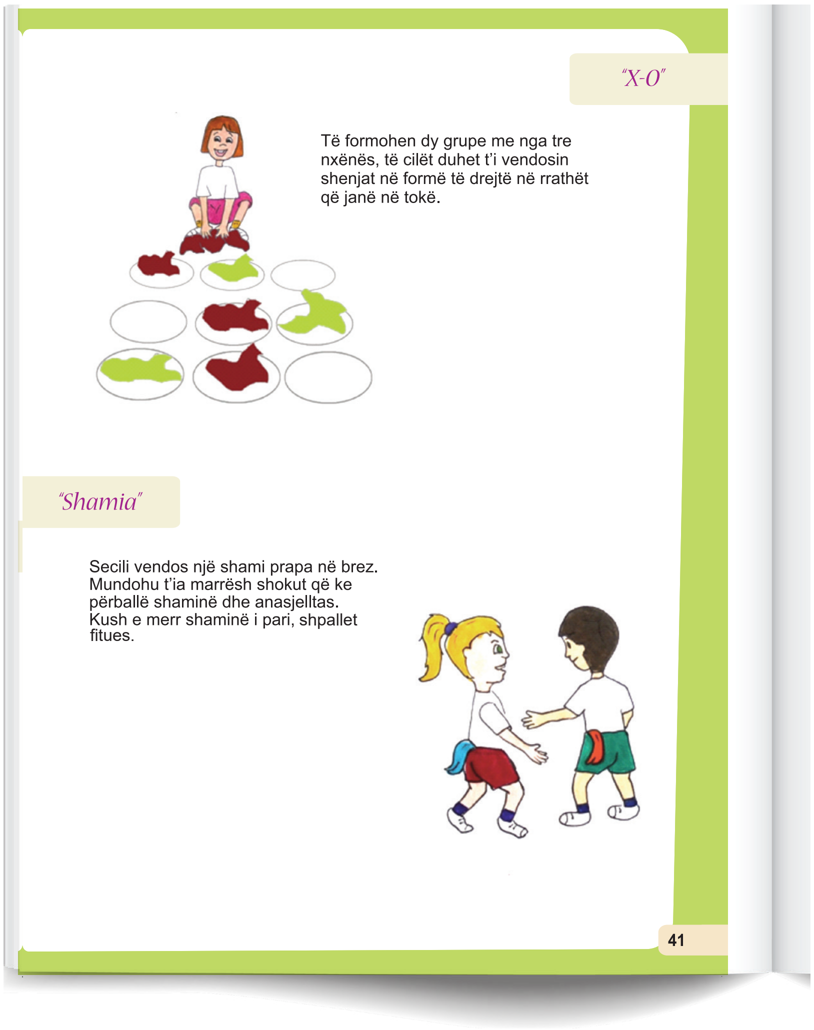
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike, si: pasim, gjuajtje, hedhje me dorë, me këmbë etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; IV.4; V.2,8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


"X-O"

Të formohen dy grupe me nga tre nxënës, të cilët duhet t'i vendosin shenjat në formë të drejtë në rrathët që janë në tokë.

"Shamia"

Secili vendos një shami prapa në brez. Mundohu t'ia marrësh shokut që ke përballë shaminë dhe anasjelltas. Kush e merr shaminë i pari, shpallet fitues.

41

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Shamia"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Diskuton për shaminë;
- Praktikon lojën sipas detyrës;
- Përcakton fituesin e lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Shamia.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

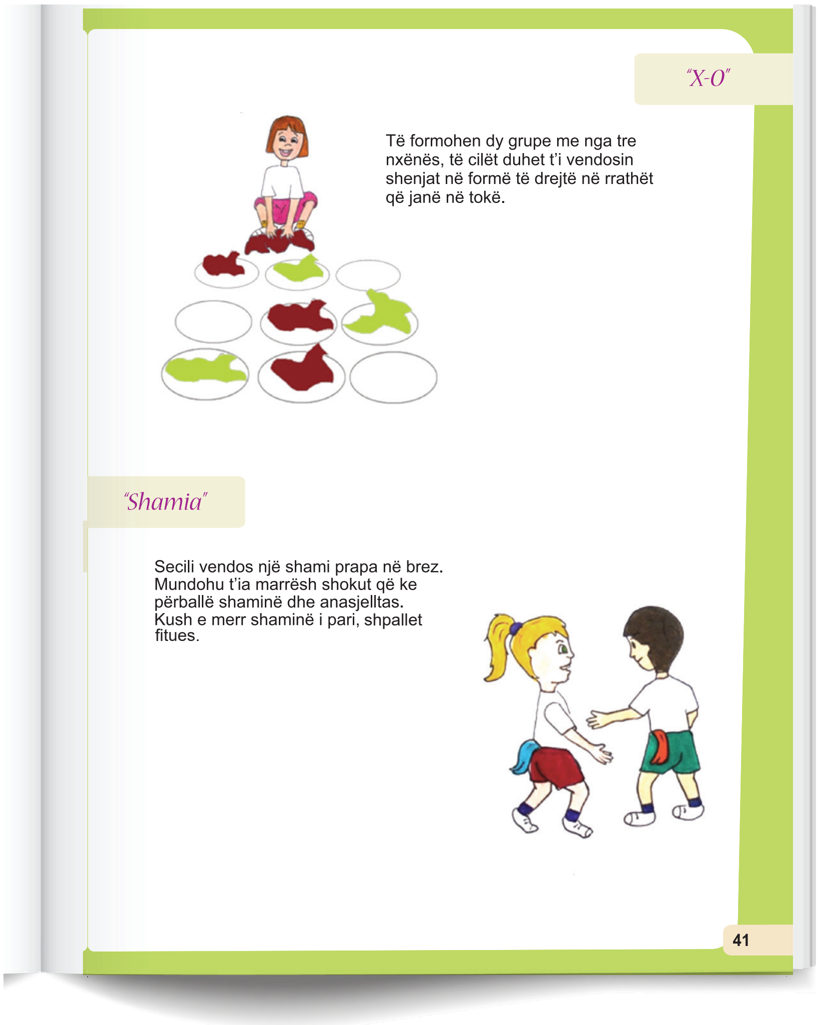
METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Diskutohet së bashku me nxënësit për shaminë rreth pyetjes:

- *Çfarë na shërben shamia?*

Përgjigje e mundshme: Për të vallëzuar.

Hapi 2: Lexohet teksti dhe së bashku me nxënësit vendosim rregullat e lojës.


"X-O"

Të formohen dy grupe me nga tre nxënës, të cilët duhet t'i vendosin shenjat në formë të drejtë në rrathët që janë në tokë.

"Shamia"

Secili vendos një shami prapa në brez. Mundohu t'ia marrësh shokut që ke përballë shaminë dhe anasjelltas. Kush e merr shaminë i pari, shpallet fitues.

41

Rregullat e lojës:
- Vendos shaminë në brez;
- Merr shaminë e shokut prapa në brez.

Hapi 3: Në të gjithë hapësirën e fushës, nxënësit janë të shpërndarë dhe në brez e kanë të vendosur secili nga një shami me ngjyra të ndryshme.

Detyra e nxënësve është që në të njëjtën kohë ta mbrojnë shaminë e tyre dhe të provojnë t'ia marrin shaminë lojtarit kundërshtar.

Nxënësit duhet t'i shmangen njëri-tjetrit dhe të provojnë të kapin sa më shumë shami.

Loja mund të përsëritet disa herë.

Nxënësi që ka kapur më shumë shami, shpallet fitues i lojës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e realizimit të detyrës në lojë.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 53

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike, si: pasim, gjuajtje, hedhje me dorë, me këmbë etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; IV.4; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

"Zogjtë dhe dhelprat"

Nxënësit (zogjtë), me anë të tasave, i mbledhin topat (frutat) që janë të shpërndarë nëpër vendushtrim dhe i hedhin në një shportë. Ndërsa, 4 nxënës të tjerë (dhelpra) i marrin frutat nga shporta, duke i pasuar dorë më dorë deri te mesi i fushës dhe i lëshojnë në tokë."Dhelprat" ndërrojnë pozicionet për nga një nxënës.

"Bletët, grerëzat dhe mjalti"

Nxënësit ndahen në dy grupe: bletët dhe grerëzat. Bletët kanë për detyrë ta marrin mjaltin që është i shpërndarë nëpër tokë dhe ta dërgojnë në sh ortat e veta. Ndërsa "grerëzat", duke e prekur "bletën", e ndalojnë ("bleta", aty ku është, e lëshon mjaltin dhe shkon nga fillimi, merr një mjaltë tjetër). Loja përfundon kur i mbledhin të gjitha.

42

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Zogjtë dhe dhelprat"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Gjen gjëegjezën;
- Praktikon lojën sipas detyrave;
- Diskuton për rolin e tyre në lojë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top, shportë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Hapet diskutim bashkë me nxënësit për gjëegjezën.
"Mishi nuk i hahet, lëkura i kushton, bishti ndonjë metër, shumë e zbukuron, është dinake e vjetër, emrin e ka..."

Përgjigje e mundshme: Dhelpër.

Hapi 2: Nxënësit ndahen në dy grupe. Njëri grup janë zogjtë, kurse grupi tjetër janë dhelprat, të përbërë prej 4 nxënësve.

Zogjtë, me anën e taseve, i mbledhin topat (frutat), që janë të shpërndarë nëpër vendushtrim dhe i hedhin në një shportë.

"Zogjtë dhe dhelprat"

Nxënësit (zogjtë), me anë të tasave, i mbledhin topat (frutat) që janë të shpërndarë nëpër vendushtrim dhe i hedhin në një shportë. Ndërsa, 4 nxënës të tjerë (dhelpra) i marrin frutat nga shporta, duke i pasuar dorë më dorë deri te mesi i fushës dhe i lëshojnë në tokë."Dhelprat" ndërrojnë pozicionet për nga një nxënës.

"Bletët, grerëzat dhe mjalti"

Nxënësit ndahen në dy grupe: bletët dhe grerëzat. Bletët kanë për detyrë ta marrin mjaltin që është i shpërndarë nëpër tokë dhe ta dërgojnë në sh ortat e veta. Ndërsa "grerëzat", duke e prekur "bletën", e ndalojnë ("bleta", aty ku është, e lëshon mjaltin dhe shkon nga fillimi, merr një mjaltë tjetër). Loja përfundon kur i mbledhin të gjitha.

42

Ndërsa 4 të tjerët, dhelprat, i marrin frutat nga shporta, duke i pasuar dorë më dorë te mesi i fushës dhe i lëshojnë në tokë.
Dhelprat ndërrojnë pozicionet për nga një nxënës.

Hapi 3: Në fund të orës mësimore nxënësit ulen në formë të rrethit në mes të fushës dhe diskutojnë për përjetimet e tyre në rolin e zogjve a të dhelprave.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e imitimit të zogut dhe dhelprës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 54

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike, si: pasim, gjuajtje, hedhje me dorë, me këmbë etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; IV.4,5; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

"Zogjtë dhe dhelprat"

Nxënësit (zogjtë), me anë të tasave, i mbledhin topat (frutat) që janë të shpërndarë nëpër vendushtrim dhe i hedhin në një shportë. Ndërsa, 4 nxënës të tjerë (dhelpra) i marrin frutat nga shporta, duke i pasuar dorë më dorë deri te mesi i fushës dhe i lëshojnë në tokë."Dhelprat" ndërrojnë pozicionet për nga një nxënës.

"Bletët, grerëzat dhe mjalti"

Nxënësit ndahen në dy grupe: bletët dhe grerëzat. Bletët kanë për detyrë ta marrin mjaltin që është i shpërndarë nëpër tokë dhe ta dërgojnë në sh ortat e veta. Ndërsa "grerëzat", duke e prekur "bletën", e ndalojnë ("bleta", aty ku është, e lëshon mjaltin dhe shkon nga fillimi, merr një mjaltë tjetër). Loja përfundon kur i mbledhin të gjitha.

42

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Bletët, grerëzat dhe mjalti"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Gjen gjëegjezën;
- Përcakton detyrat e roleve;
- Diskuton përjetimet në lojë.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Hapet diskutimi bashkë me nxënësit me një gjëegjezë.
"Përmbi lule, përmbi fletë, ulet butë e nuk ndihet fare, nëpër fllade flatron lehtë, si një mjeshtre kërcimtare."
Pyeten nxënësit se kush është.

Përgjigje e mundshme: Bleta.

Hapi 2: Nxënësit ndahen në dy grupe, bletët dhe grerëzat.

Bletët kanë për detyrë ta marrin mjaltin (topat) që është i shpërndarë nëpër tokë dhe ta dërgojnë nëpër shportat e veta.

"Zogjtë dhe dhelprat"

Nxënësit (zogjtë), me anë të tasave, i mbledhin topat (frutat) që janë të shpërndarë nëpër vendushtrim dhe i hedhin në një shportë. Ndërsa, 4 nxënës të tjerë (dhelpra) i marrin frutat nga shporta, duke i pasuar dorë më dorë deri te mesi i fushës dhe i lëshojnë në tokë."Dhelprat" ndërrojnë pozicionet për nga një nxënës.

"Bletët, grerëzat dhe mjalti"

Nxënësit ndahen në dy grupe: bletët dhe grerëzat. Bletët kanë për detyrë ta marrin mjaltin që është i shpërndarë nëpër tokë dhe ta dërgojnë në sh ortat e veta. Ndërsa "grerëzat", duke e prekur "bletën", e ndalojnë ("bleta", aty ku është, e lëshon mjaltin dhe shkon nga fillimi, merr një mjaltë tjetër). Loja përfundon kur i mbledhin të gjitha.

42

Ndërsa grerëzat, duke e prekur bletën, e ndalojnë (bleta aty ku është, e lëshon mjaltin dhe shkon nga fillimi, merr një mjaltë tjetër).

Loja përfundon kur i mbledhin të gjitha.

Hapi 3:
Në fund të lojës nxënësit ulen në mes të fushës dhe diskutojnë për ecurinë e lojës dhe për përjetimet e lojës.

Si ishte roli i bletës?

Përgjigje e mundshme: Të jesh bletë, duhesh të jesh e shpejtë etj.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e realizimit të detyrave në role.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 55

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike, si: pasim, gjuajtje, hedhje me dorë, me këmbë etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1,5; V.2,8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Kalojmë nëpër rrathë"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan rrathët;
- Praktikon lëvizjen e rrathëve;
- Diskuton për realizimin e lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

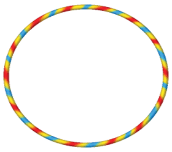
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Rrathë gjimnastikorë.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nga nxënësit kërkohet të përshkruajnë rrathët. Pyeten:

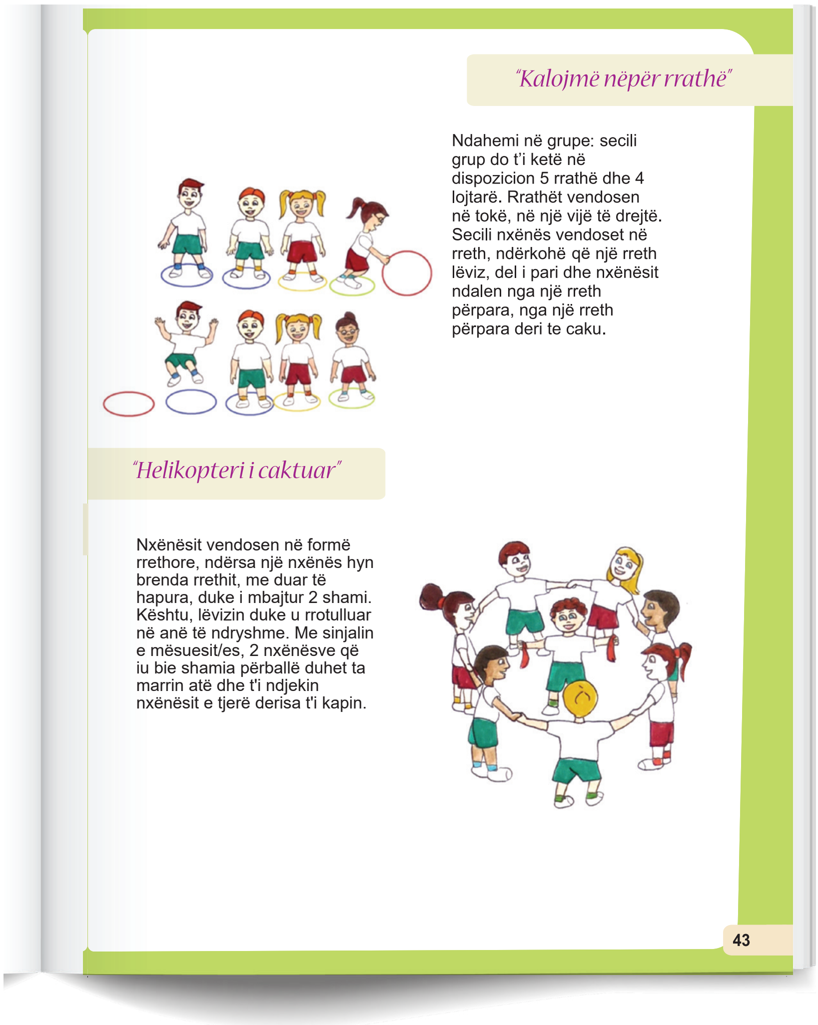
- *Si duket rrethi?*



Përgjigje e mundshme: Rrethi është i rrumbullakët sikurse rrota etj.

Hapi 2: Nxënësit ndahen në grupe.
Secili grup do t'i ketë në dispozicion 4 rrathë dhe 4 lojtarë. Rrathët vendosen në tokë në një vijë të drejtë.

Secili prej tyre vendoset në rreth, ndërkohë në rreth lëviz, del i pari dhe ata ndahen nga një rreth përpara deri te caku.



"Kalojmë nëpër rrathë"

Ndahemi në grupe: secili grup do t'i ketë në dispozicion 5 rrathë dhe 4 lojtarë. Rrathët vendosen në tokë, në një vijë të drejtë. Secili nxënës vendoset në rreth, ndërkohë që një rreth lëviz, del i pari dhe nxënësit ndalen nga një rreth përpara, nga një rreth përpara deri te caku.

"Helikopteri i caktuar"

Nxënësit vendosen në formë rrethore, ndërsa një nxënës hyn brenda rrethit, me duar të hapura, duke i mbajtur 2 shami. Kështu, lëvizin duke u rrotulluar në anë të ndryshme. Me sinjalin e mësuesit/es, 2 nxënësve që iu bie shamia përballë duhet ta marrin atë dhe t'i ndjekin nxënësit e tjerë derisa t'i kapin.

43

Kur ta përfundojnë lojën, lojtarët pushojnë. Vazhdojnë grupet e tjera që janë në radhë. Loja mund të përsëritet disa herë.

Fitojnë lojtarët që e kanë përfunduar lojën më shpejt.

Hapi 3: Nxënësit ulen në mes të fushës dhe diskutojnë për realizimin e lojës.

- *Si arritët të jeni fitues?*

Përgjigje e mundshme: Të fitosh lojën duhet të jesh i shpejtë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësinë e shpejtësisë në lojë.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

____

Mësimi 56

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

"Kalojmë nëpër rrathë"

Ndahemi në grupe: secili grup do t'i ketë në dispozicion 5 rrathë dhe 4 lojtarë. Rrathët vendosen në tokë, në një vijë të drejtë. Secili nxënës vendoset në rreth, ndërkohë që një rreth lëviz, del i pari dhe nxënësit ndalen nga një rreth përpara, nga një rreth përpara deri te caku.

"Helikopteri i caktuar"

Nxënësit vendosen në formë rrethore, ndërsa një nxënës hyn brenda rrethit, me duar të hapura, duke i mbajtur 2 shami. Kështu, lëvizin duke u rrotulluar në anë të ndryshme. Me sinjalin e mësuesit/es, 2 nxënësve që iu bie shamia përballë duhet ta marrin atë dhe t'i ndjekin nxënësit e tjerë derisa t'i kapin.

43

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Helikopteri i caktuar"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Identifikon mjetet fluturuese;
- Praktikon lojën;
- Demonstron ushtrime relaksuese.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Shami.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Diskutojmë së bashku me nxënësit për mjetet fluturuese.
Pyeten:

- *Cilat janë mjetet fluturake?*

Përgjigje e mundshme: Aeroplani, helikopteri etj.

Hapi 2: Nxënësit në mes të fushës formojnë një rreth të kapur dorë për dore.
Një nxënës caktohet dhe vendoset në mes të rrethit me duar të hapura me nga një shami në dorë.

"Kalojmë nëpër rrathë"

Ndahemi në grupe: secili grup do t'i ketë në dispozicion 5 rrathë dhe 4 lojtarë. Rrathët vendosen në tokë, në një vijë të drejtë. Secili nxënës vendoset në rreth, ndërkohë që një rreth lëviz, del i pari dhe nxënësit ndalen nga një rreth përpara, nga një rreth përpara deri te caku.

"Helikopteri i caktuar"

Nxënësit vendosen në formë rrethore, ndërsa një nxënës hyn brenda rrethit, me duar të hapura, duke i mbajtur 2 shami. Kështu, lëvizin duke u rrotulluar në anë të ndryshme. Me sinjalin e mësuesit/es, 2 nxënësve që iu bie shamia përballë duhet ta marrin atë dhe t'i ndjekin nxënësit e tjerë derisa t'i kapin.

43

Rrethi i nxënësve rrotullohet nga njëra anë dhe në çastin që ata ndalojnë, dy nxënësve që u bie shamia përballë, duhet ta marrin atë dhe t'i ndjekin të tjerët derisa t'i kapin ata.

Pas çdo loje, nxënësi që është në mes i ndërron rolet.

Hapi 3: Disa ushtrime relaksimi.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e zhvillimit të lojës.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ______________________________

____

Mësimi 57

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: III.1,5; V.2,8.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

"Formojmë numër"

Kjo lojë u jep hapësirë nxënësve që të qëndrojnë të lirë, duke vrapuar, duke ecur, apo duke biseduar në vendushtrim. Por, me thirrjen e mësuesit/es me numra, duhet të bashkohen aq nxënës sa janë.

P.sh.: numri 1-qëndron vetëm, numri 2-bëhen dy nxënës, numri 3-bashkohen 3 nxënës, e me radhë.

"Kush është më i sakti?"
(përqendrimi)

Kjo lojë kërkon që nxënësit të qëndrojnë të vendosur në një vijë të drejtë dhe me shikim nga mësuesi/ja. Ndërsa mësuesi/ja iu bën thirrje të ndryshme, si p.sh.: shiko djathtas ose majtas, ngriti duart lart, rrotullohu djathtas apo majtas. Pas të gjitha thirrjeve, jepet thirrja e fundit: djathtas vrapo ose majtas vrapo! Nxënësit duhet të vrapojnë në atë anë.

44

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Formojmë numër"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Rendit fjalët për të formuar fjalinë;
- Demonstron numrin e përcaktuar;
- Praktikon ushtrime relaksimi.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nga nxënësit kërkohet të renditin fjalët për të formuar fjalinë.
pa janë Numrat kufi

Përgjigje e mundshme: Numrat janë pa kufi.

Hapi 2: Nxënësit janë të shpërndarë në tërë hapësirën e fushës dhe ecin lirshëm.

Kur të thërriten me numra, duhet të bashkohen aq nxënës sa numri që është thirrur.
Kur thërritet numri 1, nxënësi do të qëndrojë vetëm.

"Formojmë numër"

Kjo lojë u jep hapësirë nxënësve që të qëndrojnë të lirë, duke vrapuar, duke ecur, apo duke biseduar në vendushtrim. Por, me thirrjen e mësuesit/es me numra, duhet të bashkohen aq nxënës sa janë.

P.sh.: numri 1-qëndron vetëm, numri 2-bëhen dy nxënës, numri 3-bashkohen 3 nxënës, e me radhë.

"Kush është më i sakti?"
(përqendrimi)

Kjo lojë kërkon që nxënësit të qëndrojnë të vendosur në një vijë të drejtë dhe me shikim nga mësuesi/ja. Ndërsa mësuesi/ja iu bën thirrje të ndryshme, si p.sh.: shiko djathtas ose majtas, ngriti duart lart, rrotullohu djathtas apo majtas. Pas të gjitha thirrjeve, jepet thirrja e fundit: djathtas vrapo ose majtas vrapo! Nxënësit duhet të vrapojnë në atë anë.

44

Kur thërritet numri 2, duhet të bëhen dy nxënës bashkë. Kur thërritet numri 3, duhet të bëhen 3 nxënës së bashku e kështu me radhë.

Hapi 3: Diskutojnë rreth lojës dhe bëjnë disa zgjatje për relaksimin e muskujve.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e përqëndrimit në lojë.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ___

___

Mësimi 58

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike, si: pasim, gjuajtje, hedhje me dorë, me këmbë etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; IV.4; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1

"Formojmë numër"

Kjo lojë u jep hapësirë nxënësve që të qëndrojnë të lirë, duke vrapuar, duke ecur, apo duke biseduar në vendushtrim. Por, me thirrjen e mësuesit/es me numra, duhet të bashkohen aq nxënës sa janë.

P.sh.: numri 1-qëndron vetëm, numri 2-bëhen dy nxënës, numri 3-bashkohen 3 nxënës, e me radhë.

"Kush është më i sakti?" (përqendrimi)

Kjo lojë kërkon që nxënësit të qëndrojnë të vendosur në një vijë të drejtë dhe me shikim nga mësuesi/ja. Ndërsa mësuesi/ja iu bën thirrje të ndryshme, si p.sh.: shiko djathtas ose majtas, ngriti duart lart, rrotullohu djathtas apo majtas. Pas të gjitha thirrjeve, jepet thirrja e fundit: djathtas vrapo ose majtas vrapo! Nxënësit duhet të vrapojnë në atë anë.

44

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Kush është më i sakti?" (përqendrimi)

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan lojën;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Praktikon lojën sipas rregullave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Kërkohet nga nxënësit të lexojnë tekstin e lojës dhe të përshkruajnë atë.
Një përshkrim i mundshëm: *Në këtë lojë duhet përqëndrim sepse duhet dëgjuar fjalën që thuhet, si: djathtas, majtas etj.*

Hapi 2: Së bashku me nxënësit përcaktohen rregullat e lojës.

"Formojmë numër"

Kjo lojë u jep hapësirë nxënësve që të qëndrojnë të lirë, duke vrapuar, duke ecur, apo duke biseduar në vendushtrim. Por, me thirrjen e mësuesit/es me numra, duhet të bashkohen aq nxënës sa janë.

P.sh.: numri 1-qëndron vetëm, numri 2-bëhen dy nxënës, numri 3-bashkohen 3 nxënës, e me radhë.

"Kush është më i sakti?"
(përqendrimi)

Kjo lojë kërkon që nxënësit të qëndrojnë të vendosur në një vijë të drejtë dhe me shikim nga mësuesi/ja. Ndërsa mësuesi/ja iu bën thirrje të ndryshme, si p.sh.: shiko djathtas ose majtas, ngriti duart lart, rrotullohu djathtas apo majtas. Pas të gjitha thirrjeve, jepet thirrja e fundit: djathtas vrapo ose majtas vrapo! Nxënësit duhet të vrapojnë në atë anë.

44

Rregullat e lojës:
- Qëndro në vijën e drejtë;
- Prite thirrjen;
- Vrapo shpejt.

Hapi 3: Kjo lojë kërkon që nxënësit të qëndrojnë të vendosur në një vijë të drejtë dhe me shikim nga mësuesi/ja.

Kur iu bën thirrje të ndryshme, si p.sh.: shiko majtas ose djathtas, ngriti duart lart, rrotullohu djathas ose majtas. Pas të gjitha thirrjeve, jepet thirrja e fundit: vrapo djathtas ose vrapo majtas. Nxënësit duhet të vrapojnë në atë anë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për përshkrimin e lojës dhe respektimin e rregullave.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ______________________

____

Mësimi 59

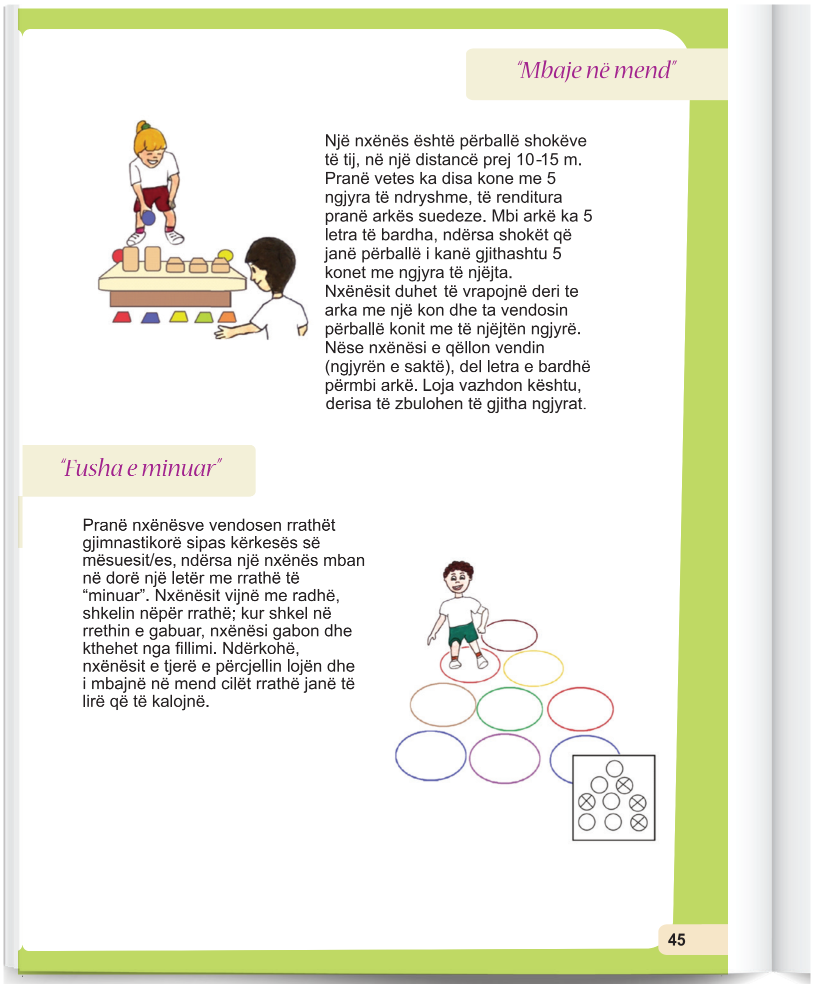
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



"Mbaje në mend"

Një nxënës është përballë shokëve të tij, në një distancë prej 10-15 m. Pranë vetes ka disa kone me 5 ngjyra të ndryshme, të renditura pranë arkës suedeze. Mbi arkë ka 5 letra të bardha, ndërsa shokët që janë përballë i kanë gjithashtu 5 konet me ngjyra të njëjta. Nxënësit duhet të vrapojnë deri te arka me një kon dhe ta vendosin përballë konit me të njëjtën ngjyrë. Nëse nxënësi e qëllon vendin (ngjyrën e saktë), del letra e bardhë përmbi arkë. Loja vazhdon kështu, derisa të zbulohen të gjitha ngjyrat.

"Fusha e minuar"

Pranë nxënësve vendosen rrathët gjimnastikorë sipas kërkesës së mësuesit/es, ndërsa një nxënës mban në dorë një letër me rrathë të "minuar". Nxënësit vijnë me radhë, shkelin nëpër rrathë; kur shkel në rrethin e gabuar, nxënësi gabon dhe kthehet nga fillimi. Ndërkohë, nxënësit e tjerë e përcjellin lojën dhe i mbajnë në mend cilët rrathë janë të lirë që të kalojnë.

45

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Mbaje në mend"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Shpjegon lojën;
- Përcakton rregullat e lojës;
- Demonstron lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kone me ngjyra.

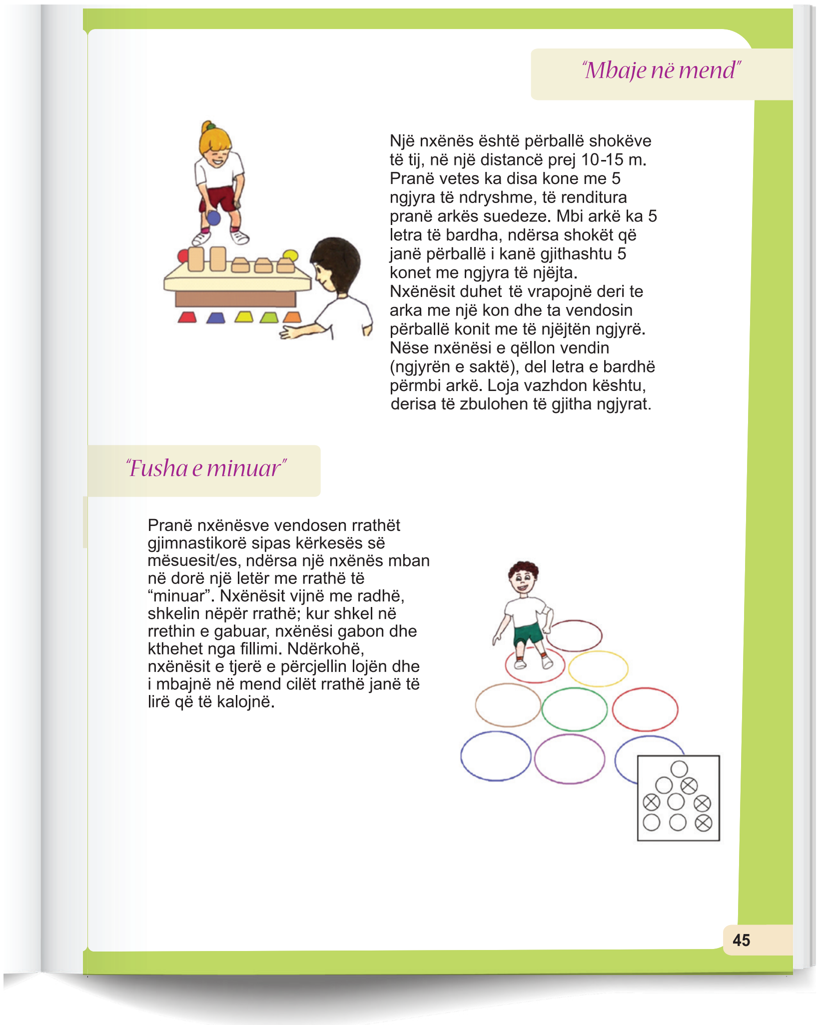
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit që të lexojnë tekstin vetëm një herë dhe më pas të shpjegojnë sipas të mbajturit mend.

Hapi 2: Së bashku me nxënës përcaktojmë rregullat e lojës.

Rregullat e lojës:
- Qëndro në largësi; 10-15 m;
- Vrapo deri te arka;
- Qëllo ngjyrën e saktë.



"Mbaje në mend"

Një nxënës është përballë shokëve të tij, në një distancë prej 10-15 m. Pranë vetes ka disa kone me 5 ngjyra të ndryshme, të renditura pranë arkës suedeze. Mbi arkë ka 5 letra të bardha, ndërsa shokët që janë përballë i kanë gjithashtu 5 konet me ngjyra të njëjta. Nxënësit duhet të vrapojnë deri te arka me një kon dhe ta vendosin përballë konit me të njëjtën ngjyrë. Nëse nxënësi e qëllon vendin (ngjyrën e saktë), del letra e bardhë përmbi arkë. Loja vazhdon kështu, derisa të zbulohen të gjitha ngjyrat.

"Fusha e minuar"

Pranë nxënësve vendosen rrathët gjimnastikorë sipas kërkesës së mësuesit/es, ndërsa një nxënës mban në dorë një letër me rrathë të "minuar". Nxënësit vijnë me radhë, shkelin nëpër rrathë; kur shkel në rrethin e gabuar, nxënësi gabon dhe kthehet nga fillimi. Ndërkohë, nxënësit e tjerë e përcjellin lojën dhe i mbajnë në mend cilët rrathë janë të lirë që të kalojnë.

45

Hapi 3: Një nxënës është përballë shokëve të tij në një distancë 10-15 metra. Pranë vetes ka disa kone me pesë ngjyra të ndryshme, të renditura pranë arkës suedeze.

Mbi arkë ka pesë letra të bardha, ndërsa shokët që janë përballë i kanë gjithashtu pesë konet me ngjyra të njëjta.

Nxënësit duhet të vrapojnë deri tek arka me një kon dhe ta vendosin përballë konit me të njëjtën ngjyrë.

Nëse nxënësi e qëllon vendin (ngjyrën e saktë), del letra e bardhë përmbi arkë dhe kështu me radhë, deri në zbulimin e të gjitha ngjyrave.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e shpjegimit të lojës dhe shkathtësisë në lojë.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 60

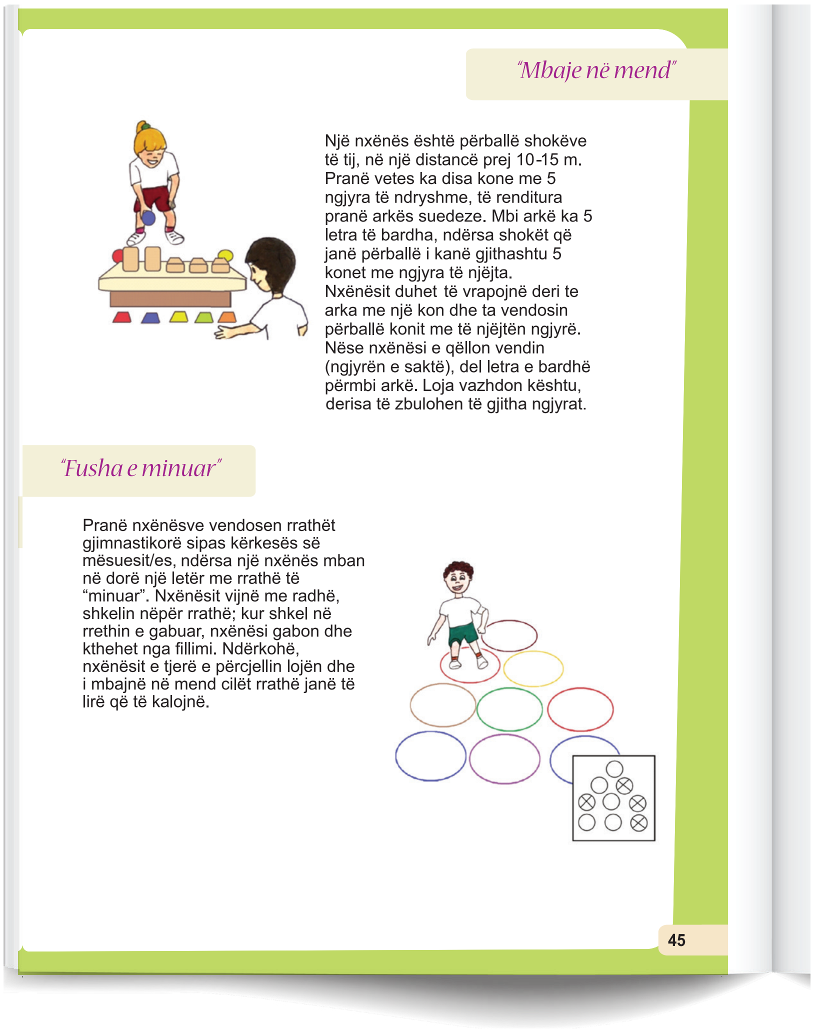
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; V.2,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


"Mbaje në mend"

Një nxënës është përballë shokëve të tij, në një distancë prej 10-15 m. Pranë vetes ka disa kone me 5 ngjyra të ndryshme, të renditura pranë arkës suedeze. Mbi arkë ka 5 letra të bardha, ndërsa shokët që janë përballë i kanë gjithashtu 5 konet me ngjyra të njëjta. Nxënësit duhet të vrapojnë deri te arka me një kon dhe ta vendosin përballë konit me të njëjtën ngjyrë. Nëse nxënësi e qëllon vendin (ngjyrën e saktë), del letra e bardhë përmbi arkë. Loja vazhdon kështu, derisa të zbulohen të gjitha ngjyrat.

"Fusha e minuar"

Pranë nxënësve vendosen rrathët gjimnastikorë sipas kërkesës së mësuesit/es, ndërsa një nxënës mban në dorë një letër me rrathë të "minuar". Nxënësit vijnë me radhë, shkelin nëpër rrathë; kur shkel në rrethin e gabuar, nxënësi gabon dhe kthehet nga fillimi. Ndërkohë, nxënësit e tjerë e përcjellin lojën dhe i mbajnë në mend cilët rrathë janë të lirë që të kalojnë.

45

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Fusha e minuar"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan lojën përmes figurave;
- Diskuton për rregullin e lojës;
- Praktikon lojën.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Rrathë gjimnastikorë.

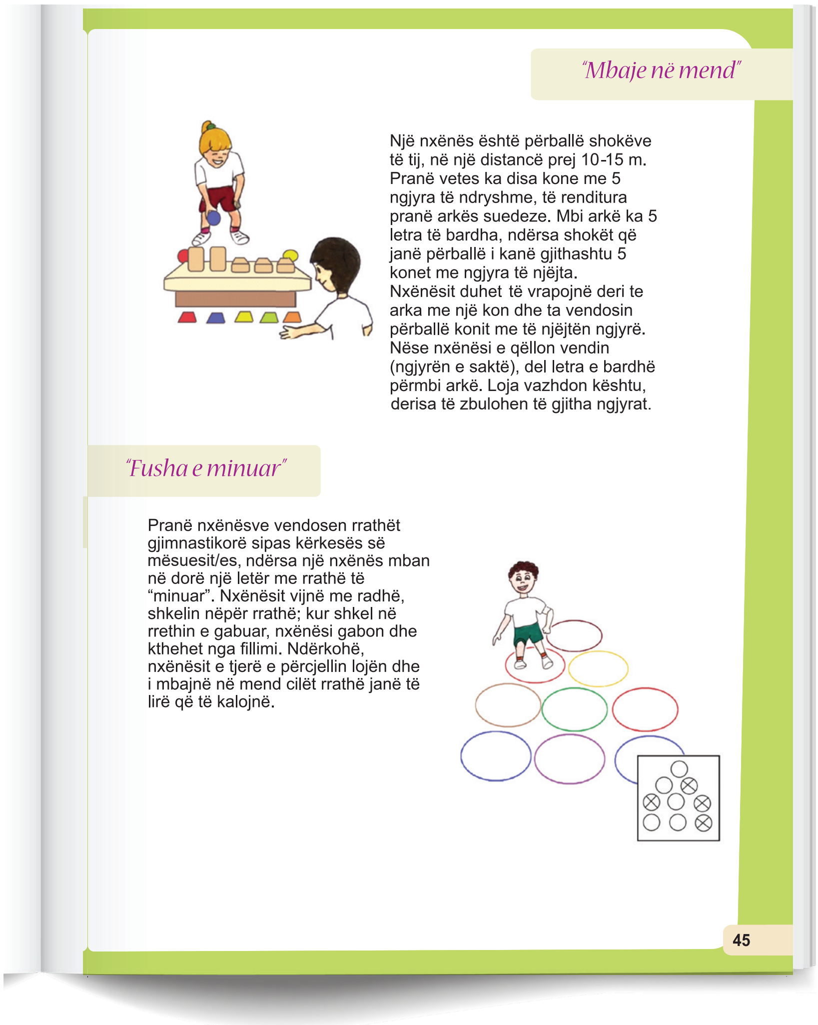
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nxiten nxënësit të mendojnë për lojën që mund të zhvillohet nga rrathët e dhënë.
Pyeten:
Si mund të luhet kjo lojë?
Përgjigje e mundshme: Duhet të sillemi në rrathë dhe të kërcejmë mbi ta.

Hapi 2: Lexohet teksti dhe udhëzohen të mendojnë për rregullin e lojës.

Cila mund të jetë rregulla e lojës?



"Mbaje në mend"

Një nxënës është përballë shokëve të tij, në një distancë prej 10-15 m. Pranë vetes ka disa kone me 5 ngjyra të ndryshme, të renditura pranë arkës suedeze. Mbi arkë ka 5 letra të bardha, ndërsa shokët që janë përballë i kanë gjithashtu 5 konet me ngjyra të njëjta. Nxënësit duhet të vrapojnë deri te arka me një kon dhe ta vendosin përballë konit me të njëjtën ngjyrë. Nëse nxënësi e qëllon vendin (ngjyrën e saktë), del letra e bardhë përmbi arkë. Loja vazhdon kështu, derisa të zbulohen të gjitha ngjyrat.

"Fusha e minuar"

Pranë nxënësve vendosen rrathët gjimnastikorë sipas kërkesës së mësuesit/es, ndërsa një nxënës mban në dorë një letër me rrathë të "minuar". Nxënësit vijnë me radhë, shkelin nëpër rrathë; kur shkel në rrethin e gabuar, nxënësi gabon dhe kthehet nga fillimi. Ndërkohë, nxënësit e tjerë e përcjellin lojën dhe i mbajnë në mend cilët rrathë janë të lirë që të kalojnë.

45

Përgjigje e mundshme: Nuk duhet të shkelim mbi rrethin e gabuar.

Hapi 3: Pranë nxënësve vendosen rrathët gjimnastikorë, ndërsa një prej tyre mban në dorë një letër me rrathë të "minuar".

Ata vijnë me radhë dhe shkelin nëpër rrathë. Kur shkel në rrethin e gabuar, llogaritet se nxënësi ka gabuar dhe kthehet nga fillimi. Ndërkohë, nxënësit e tjerë e përcjellin lojën dhe duhet t'i mbajnë në mend cilët rrathë janë të lirë për kalim.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e përshkrimit të lojës dhe demonstrimin e tij.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___

Mësimi 61

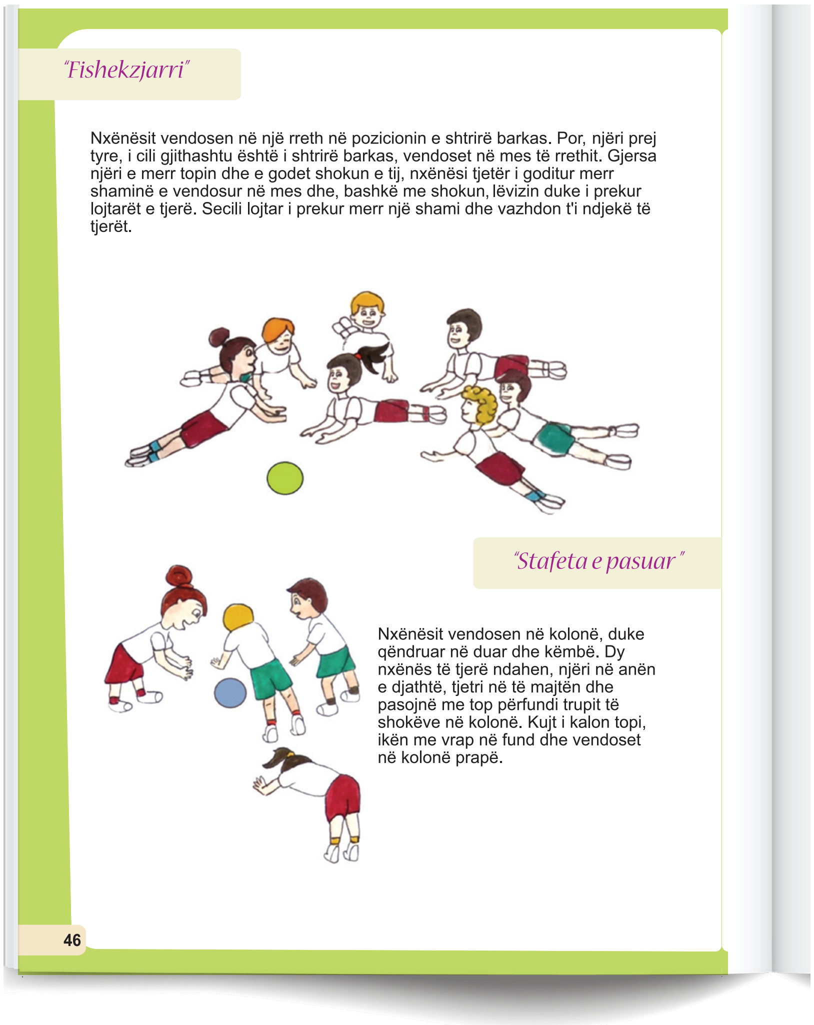
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, gjatë aktiviteteve apo gjatë përdorimit të mjeteve, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; IV.4,5; V.2,5,7.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


"Fishekzjarri"

Nxënësit vendosen në një rreth në pozicionin e shtrirë barkas. Por, njëri prej tyre, i cili gjithashtu është i shtrirë barkas, vendoset në mes të rrethit. Gjersa njëri e merr topin dhe e godet shokun e tij, nxënësi tjetër i goditur merr shaminë e vendosur në mes dhe, bashkë me shokun, lëvizin duke i prekur lojtarët e tjerë. Secili lojtar i prekur merr një shami dhe vazhdon t'i ndjekë të tjerët.

"Stafeta e pasuar"

Nxënësit vendosen në kolonë, duke qëndruar në duar dhe këmbë. Dy nxënës të tjerë ndahen, njëri në anën e djathtë, tjetri në të majtën dhe pasojnë me top përfundi trupit të shokëve në kolonë. Kujt i kalon topi, ikën me vrap në fund dhe vendoset në kolonë prapë.

46

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Fishekzjarri"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan lojën përmes fotografive;
- Praktikon lojën sipas rregullave;
- Diskuton për përjetimet gjatë lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Top.

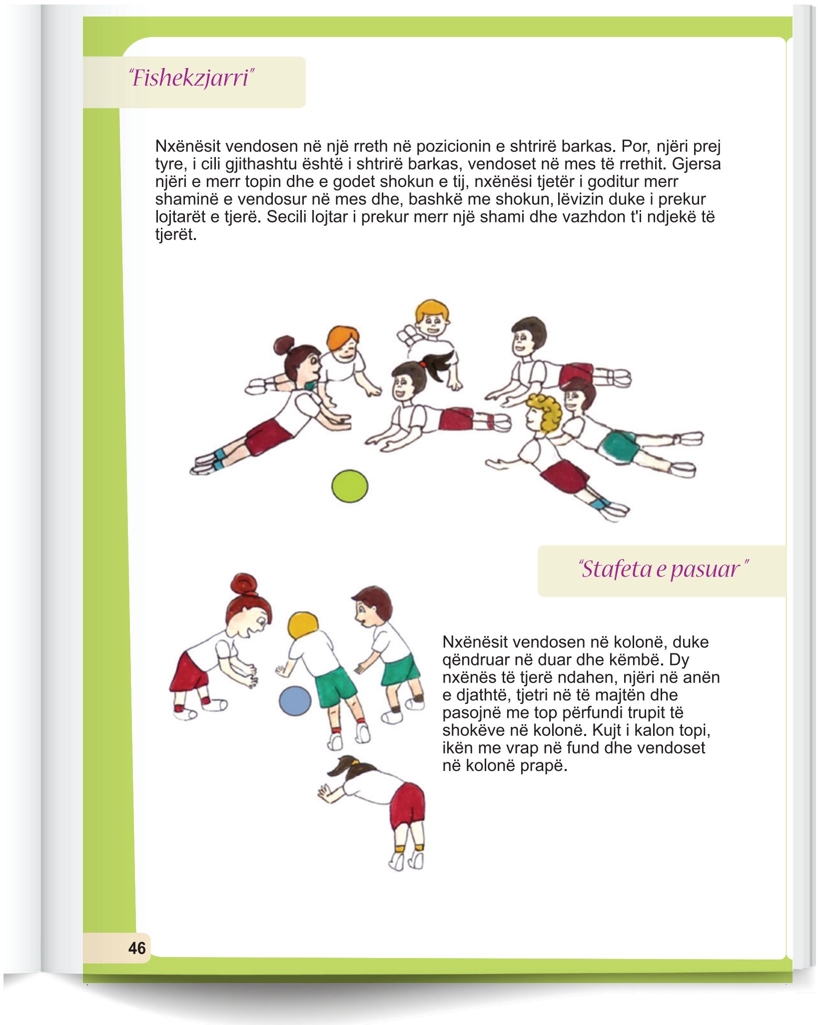
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nxiten nxënësit të diskutojnë rreth fotografisë. Pyeten:

- *Çfarë shërbejnë fishekzjarret?*

Përgjigje e mundshme: Për të festuar në festa të ndryshme.



"Fishekzjarri"

Nxënësit vendosen në një rreth në pozicionin e shtrirë barkas. Por, njëri prej tyre, i cili gjithashtu është i shtrirë barkas, vendoset në mes të rrethit. Gjersa njëri e merr topin dhe e godet shokun e tij, nxënësi tjetër i goditur merr shaminë e vendosur në mes dhe, bashkë me shokun, lëvizin duke i prekur lojtarët e tjerë. Secili lojtar i prekur merr një shami dhe vazhdon t'i ndjekë të tjerët.

"Stafeta e pasuar"

Nxënësit vendosen në kolonë, duke qëndruar në duar dhe këmbë. Dy nxënës të tjerë ndahen, njëri në anën e djathtë, tjetri në të majtën dhe pasojnë me top përfundi trupit të shokëve në kolonë. Kujt i kalon topi, ikën me vrap në fund dhe vendoset në kolonë prapë.

46

Hapi 2: Nxënësit vendosen në një rreth në pozicionin e shtrirë barkas.

Por, njëri prej tyre, i cili gjithashtu është i shtrirë barkas, vendoset në mes të rrethit. Gjersa njëri e merr topin dhe e godet shokun e tij, nxënësi tjetër i goditur merr shaminë e vendosur në mes dhe bashkë më shokun lëvizin duke i prekur lojtarët e tjerë.

Secili lojtar i prekur merr një shami dhe vazhdon t'i ndjekë të tjerët.

Hapi 3: Diskutohet me nxënësit për përjetimet gjatë lojës.

- *Si u ndjeve gjatë lojës?*

Përgjigje e mundshme: Isha shumë i shpejtë, ose u ndjeva i lodhur gjatë vrapimit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për respektimin e rregullave dhe diskutimin e përjetimeve gjatë lojës.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 62

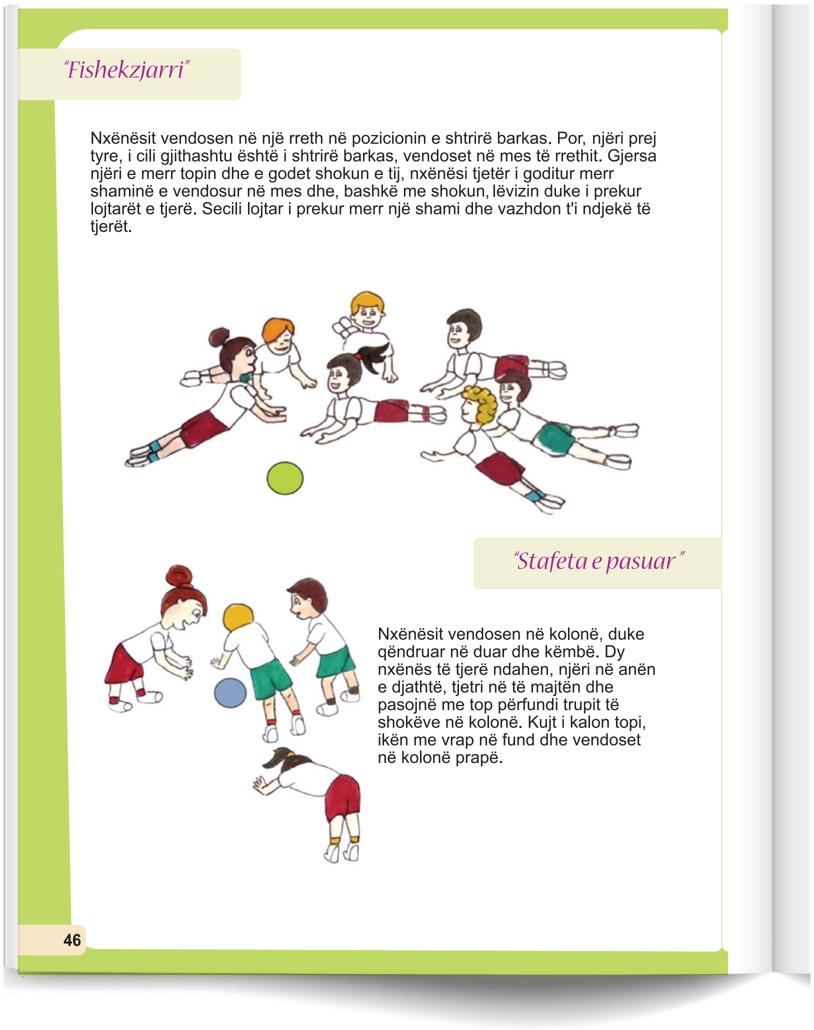
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike, si: pasim, gjuajtje, hedhje me dorë, me këmbë etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3, IV.4; V.2.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


"Fishekzjarri"

Nxënësit vendosen në një rreth në pozicionin e shtrirë barkas. Por, njëri prej tyre, i cili gjithashtu është i shtrirë barkas, vendoset në mes të rrethit. Gjersa njëri e merr topin dhe e godet shokun e tij, nxënësi tjetër i goditur merr shaminë e vendosur në mes dhe, bashkë me shokun, lëvizin duke i prekur lojtarët e tjerë. Secili lojtar i prekur merr një shami dhe vazhdon t'i ndjekë të tjerët.

"Stafeta e pasuar"

Nxënësit vendosen në kolonë, duke qëndruar në duar dhe këmbë. Dy nxënës të tjerë ndahen, njëri në anën e djathtë, tjetri në të majtën dhe pasojnë me top përfundi trupit të shokëve në kolonë. Kujt i kalon topi, ikën me vrap në fund dhe vendoset në kolonë prapë.

46

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Stafeta e pasuar"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Identifikon rekuizitën sportive;
- Praktikon lojën;
- Bisedon për vështirësitë gjatë lojës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Stafetë, top.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

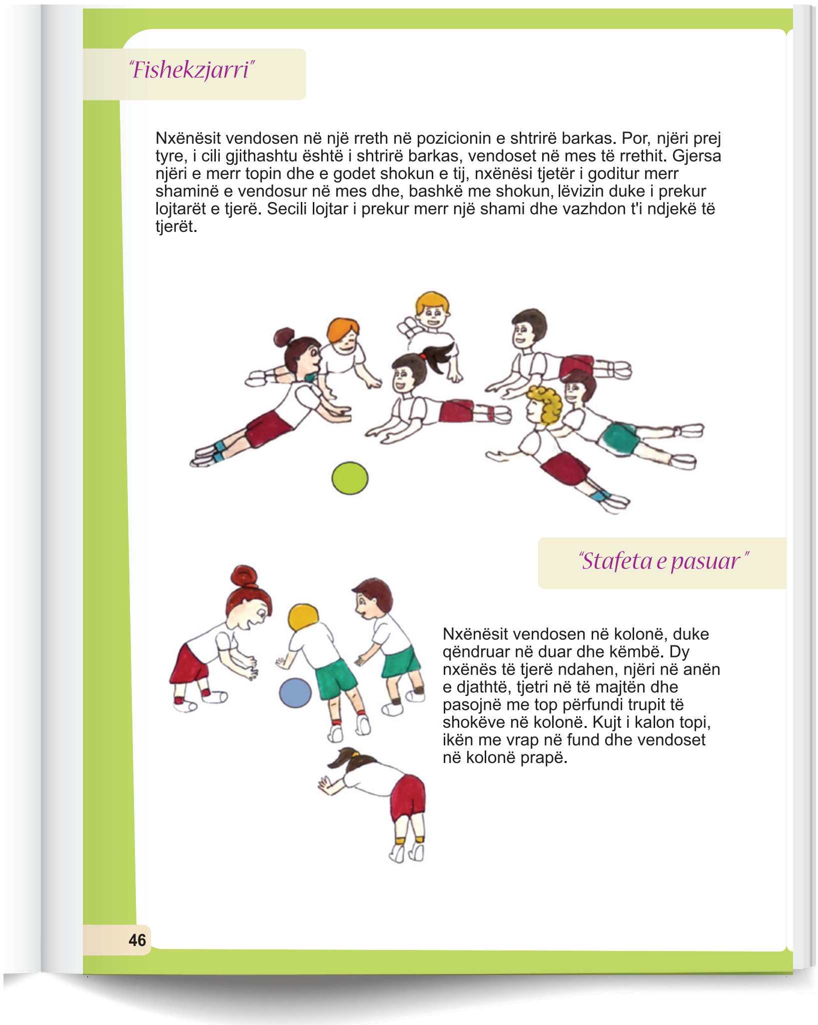
Hapi 1: Në hapësirën e lojës sillet një stafetë dhe kërkohet nga nxënësit ta identifikojnë atë.

- *Çfarë është kjo rekuizitë?*

Përgjigje e mundshme: Kjo rekuizitë është stafeta që përdoret në sportin e atletikës.

Hapi 2: Nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta dhe vendosen në kolonë, duke qëndruar në duar dhe në këmbë.

Dy nxënës të tjerë ndahen, njëri në anën e djathtë, tjetri në të majtë dhe pasojnë me top përfundi trupit


"Fishekzjarri"

Nxënësit vendosen në një rreth në pozicionin e shtrirë barkas. Por, njëri prej tyre, i cili gjithashtu është i shtrirë barkas, vendoset në mes të rrethit. Gjersa njëri e merr topin dhe e godet shokun e tij, nxënësi tjetër i goditur merr shaminë e vendosur në mes dhe, bashkë me shokun, lëvizin duke i prekur lojtarët e tjerë. Secili lojtar i prekur merr një shami dhe vazhdon t'i ndjekë të tjerët.

"Stafeta e pasuar"

Nxënësit vendosen në kolonë, duke qëndruar në duar dhe këmbë. Dy nxënës të tjerë ndahen, njëri në anën e djathtë, tjetri në të majtën dhe pasojnë me top përfundi trupit të shokëve në kolonë. Kujt i kalon topi, ikën me vrap në fund dhe vendoset në kolonë prapë.

46

të shokëve në kolonë.
Kujt i kalon topi, ikën me vrap në fund dhe vendoset në kolonë.

Hapi 3: Bisedohet me nxënësit për vështirësitë që kishin gjatë lojës. Pyeten:

- *Çfarë vështirësie kishit gjatë lojës?*

Përgjigje e mundshme: Të qëndroj me duar lart pa u mbështetur.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për shkathtësi e shpejtësi në lëvizje.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ____________________

____

Mësimi 63

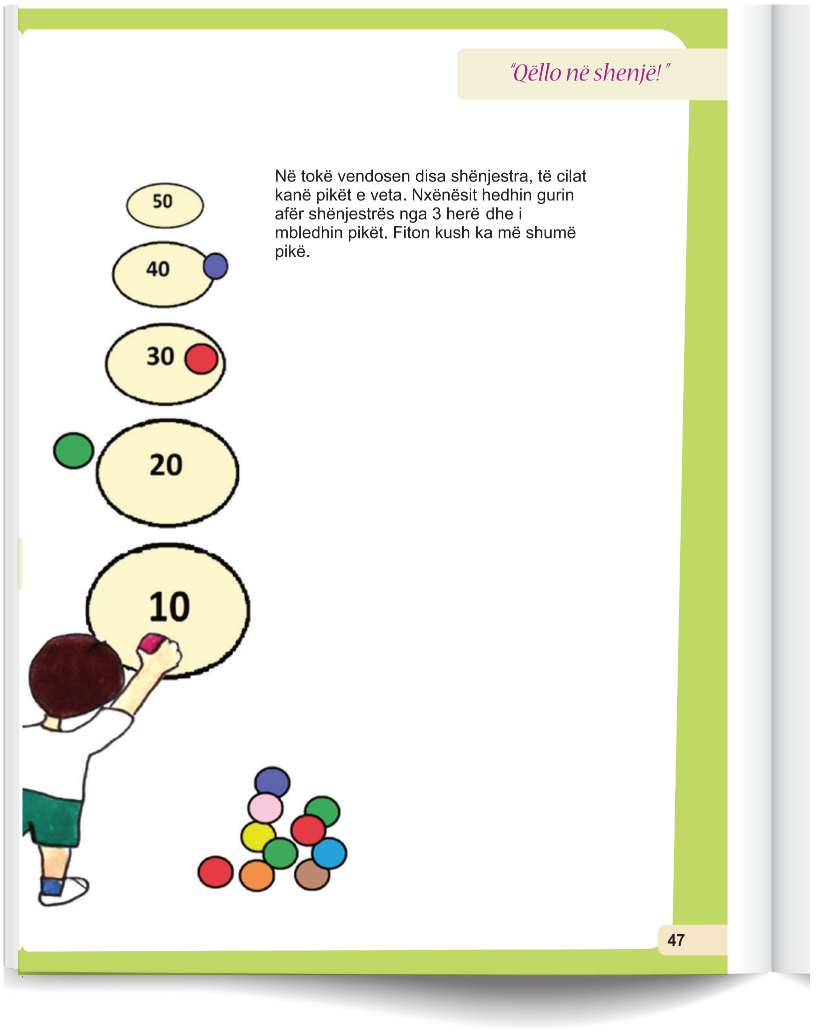
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit të temës:
Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike, si: pasim, gjuajtje, hedhje me dorë, me këmbë etj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: IV.5; V.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: "Qëllo në shenjë"

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Rikujton veprimin matematikor të mbledhjes;
- Praktikon lojën në hedhje të gurit;
- Diskuton për vështirësitë gjatë lojës.

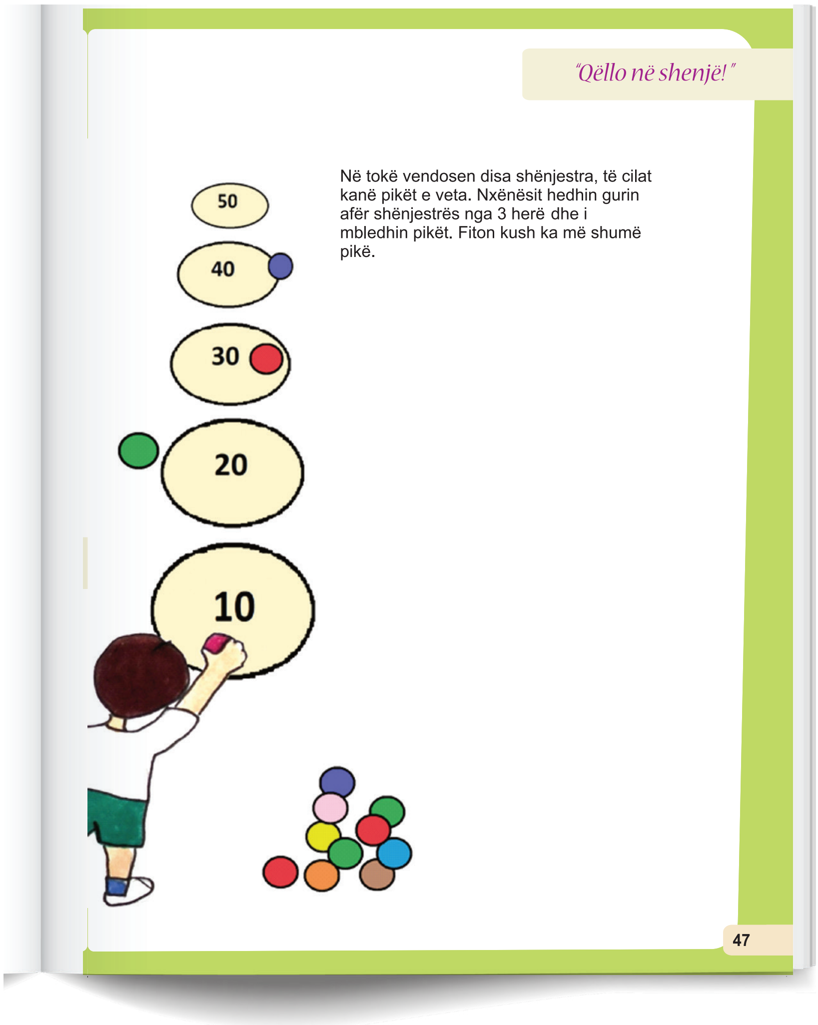
Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fleta A4, gurë ose toptha.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Në fillim të orës mësimore nxënësit testohen nga lënda e matematikës rreth mbledhjes së numrave dyshifrorë.
Më pas njoftohen me lojën që ka të bëjë me numra.
Nxënësit udhëzohen të zgjidhin detyrën me mbledhje duke rikujtuar veprimin matematikor.
10+20 20+20
Përgjigje e mundshme: 30, 40.


"Qëllo në shenjë!"

Në tokë vendosen disa shënjestra, të cilat kanë pikët e veta. Nxënësit hedhin gurin afër shënjestrës nga 3 herë dhe i mbledhin pikët. Fiton kush ka më shumë pikë.

47

Hapi 2: Në 5 fleta A4 të bardha shënohen numrat 10, 20, 30, 40 dhe 50. Fletat vendosen në tokë në një vijë të drejtë duke filluar nga numri 10.

Detyra e nxënësve është që ta hedhin gurin afër shënjestrës nga tri herë dhe t'i mbledhin pikët.

Qëllimi i nxënësve është që ta hedhin gurin sa më afër numrit të madh, që të fitojnë më shumë pikë.

Në fund i mbledhim pikët e grumbulluara nga ana e nxënësve.

Ai që ka grumbulluar më së shumti pikë, është fituesi i lojës.

Hapi 3: Diskutohet me nxënës pas lojës për vështirësitë që kishin. Pyeten:

- *Cila ishte vështirësia e lojës?*

Përgjigje e mundshme: Ishte e vështirë mbledhja e numrave dyshifror me shpejtësi.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për mënyrën e zgjidhjes së detyrës dhe saktësinë në hedhjen e gurit.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 64

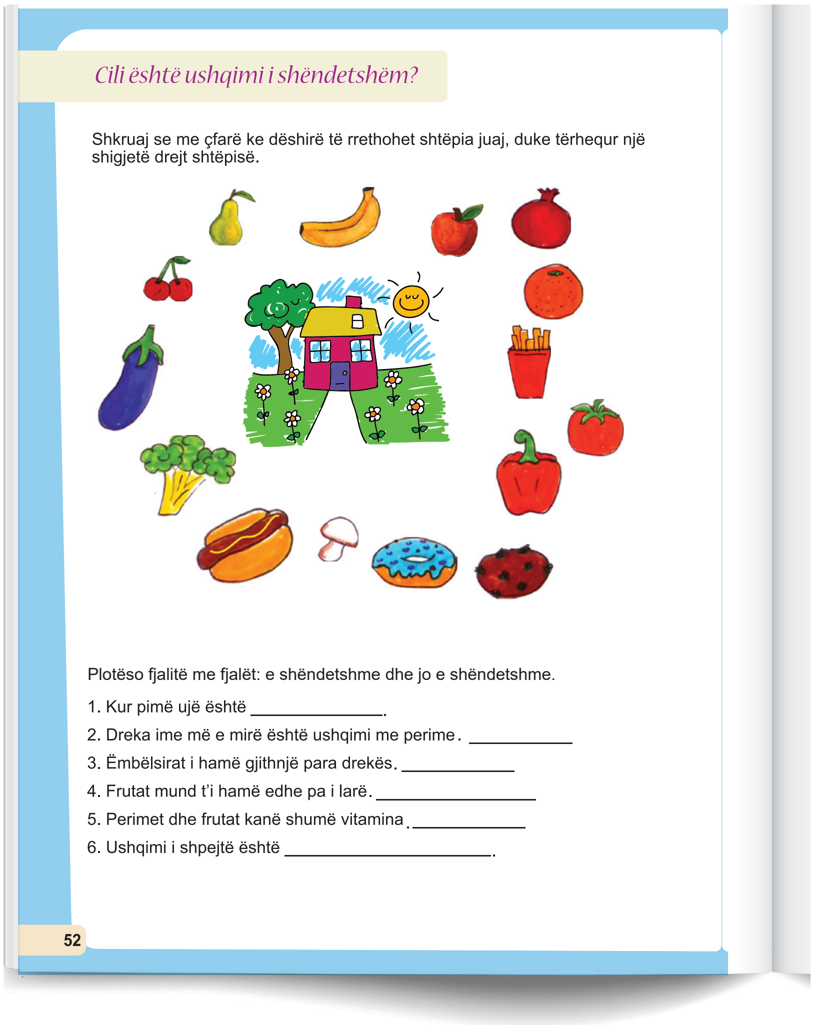
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit

Rezultatet e të nxënit të temës:
Diskuton për shprehitë e shëndetshme të të ushqyerit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.2; V.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3,5.


Cili është ushqimi i shëndetshëm?

Shkruaj se me çfarë ke dëshirë të rrethohet shtëpia juaj, duke tërhequr një shigjetë drejt shtëpisë.

Plotëso fjalitë me fjalët: e shëndetshme dhe jo e shëndetshme.

1. Kur pimë ujë është ______________.
2. Dreka ime më e mirë është ushqimi me perime. ___________
3. Ëmbëlsirat i hamë gjithnjë para drekës. ____________
4. Frutat mund t'i hamë edhe pa i larë. ________________
5. Perimet dhe frutat kanë shumë vitamina. ____________
6. Ushqimi i shpejtë është ______________________.

52

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Cili është ushqimi i shëndetshëm?

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Diskuton për ushqimet në fotografi;
- Përzgjedh ushtrimin e preferuar;
- Plotëson pyetjet sipas vlerësimit personal.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Teksti, fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

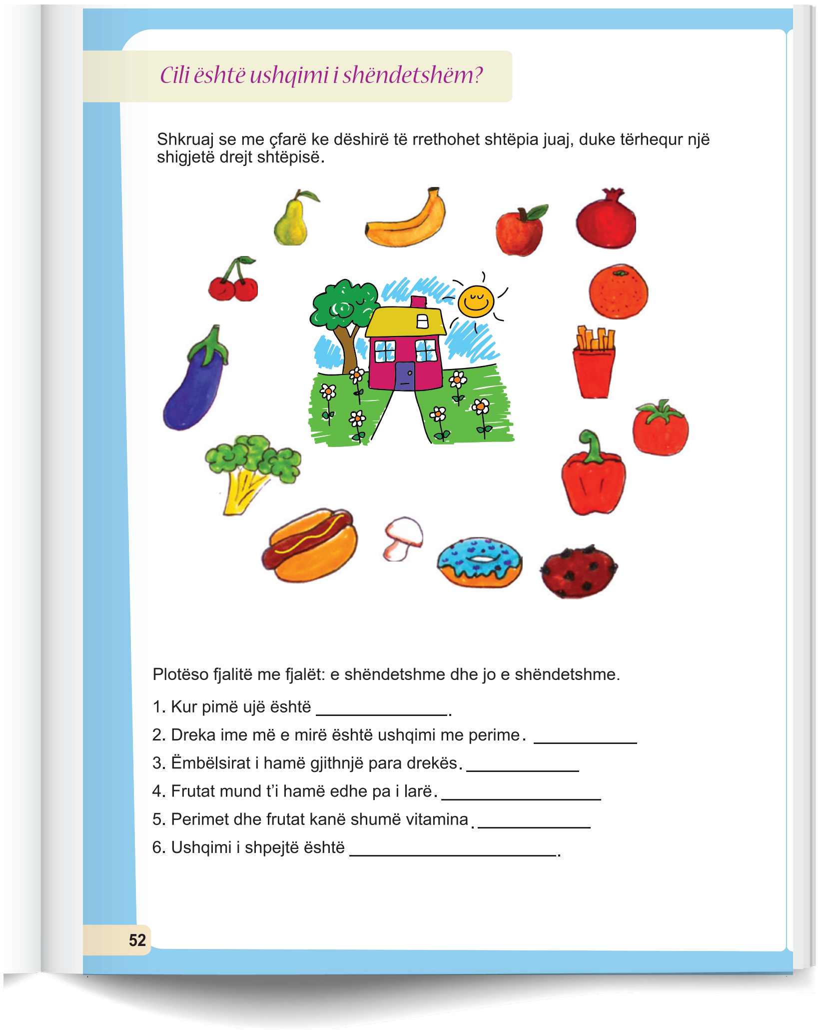
Hapi 1: Para nxënësve paraqiten dy fotografi, të cilat shikohen me vëmendje dhe diskutohet:

- *Cila mund të jetë dilema e djaloshit në fotografi?*

Përgjigje e mundshme: Çka të hajë.

- *Cilën rrugë do ta zgjidhnit ju?*

Përgjigje e mundshme: Mollë.



Cili është ushqimi i shëndetshëm?

Shkruaj se me çfarë ke dëshirë të rrethohet shtëpia juaj, duke tërhequr një shigjetë drejt shtëpisë.

Plotëso fjalitë me fjalët: e shëndetshme dhe jo e shëndetshme.

1. Kur pimë ujë është ______________.
2. Dreka ime më e mirë është ushqimi me perime. ___________
3. Ëmbëlsirat i hamë gjithnjë para drekës. ____________
4. Frutat mund t'i hamë edhe pa i larë. ________________
5. Perimet dhe frutat kanë shumë vitamina. ____________
6. Ushqimi i shpejtë është ______________________.

52

Hapi 2: Vëzhgohen figurat në libër.
Nxënësit udhëzohen t'i lidhin me shigjetë ushqimet.

Detyra plotësohet përmes pyetjeve:
1. Trego për të mirat që kanë frutat dhe perimet.

Bëhet lidhja e ushqimeve dhe nxënësit i komentojnë me shokun e bankës ushqimet e përzgjedhura.

Hapi 3:
Nxënësit do të plotësojnë pyetjet e parashtruara në libër përmes dy fjalëve: *e shëndetshme* dhe *jo e shëndetshme.*

1. Kur pimë ujë është ___________(e shëndetshme)
2. Ëmbëlsirat i hamë gjithnjë para drekës_________(jo e shëndetshme)

Shkruhen në libër dhe lexohen më pas.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për përzgjedhjen e ushqimit të shëndetshëm dhe përgjigjet e dhëna në libër.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ____

____

Mësimi 65

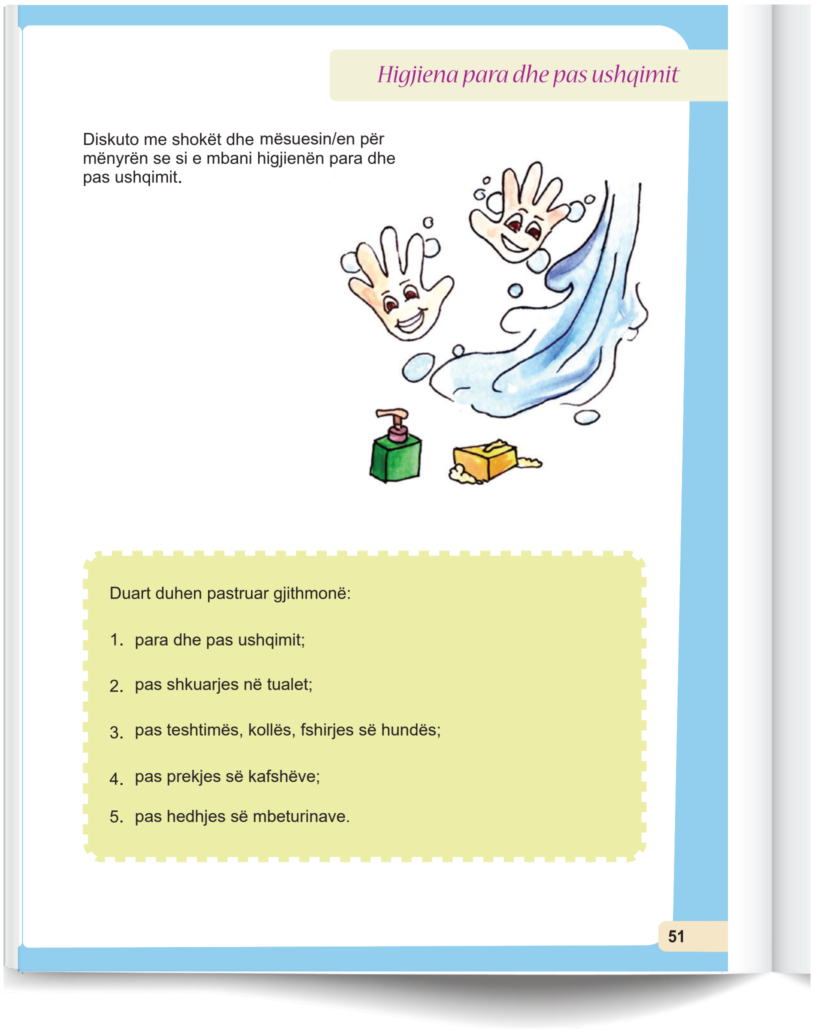
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit

Rezultatet e të nxënit të temës:
Zbaton praktikat higjienike para, gjatë dhe pas ushqimit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.2,7; V.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3,5.


Higjiena para dhe pas ushqimit

Diskuto me shokët dhe mësuesin/en për mënyrën se si e mbani higjienën para dhe pas ushqimit.

Duart duhen pastruar gjithmonë:

1. para dhe pas ushqimit;
2. pas shkuarjes në tualet;
3. pas teshtimës, kollës, fshirjes së hundës;
4. pas prekjes së kafshëve;
5. pas hedhjes së mbeturinave.

51

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Higjiena para dhe pas ushqimit

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Shpreh një mendim për fjalinë e dhënë;
- Diskuton për mbajtjen e higjienës;
- Rendit veprimet në fjali sipas fishave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Teksti shkollor, fisha.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Shkruhet në tabelë një pyetje:

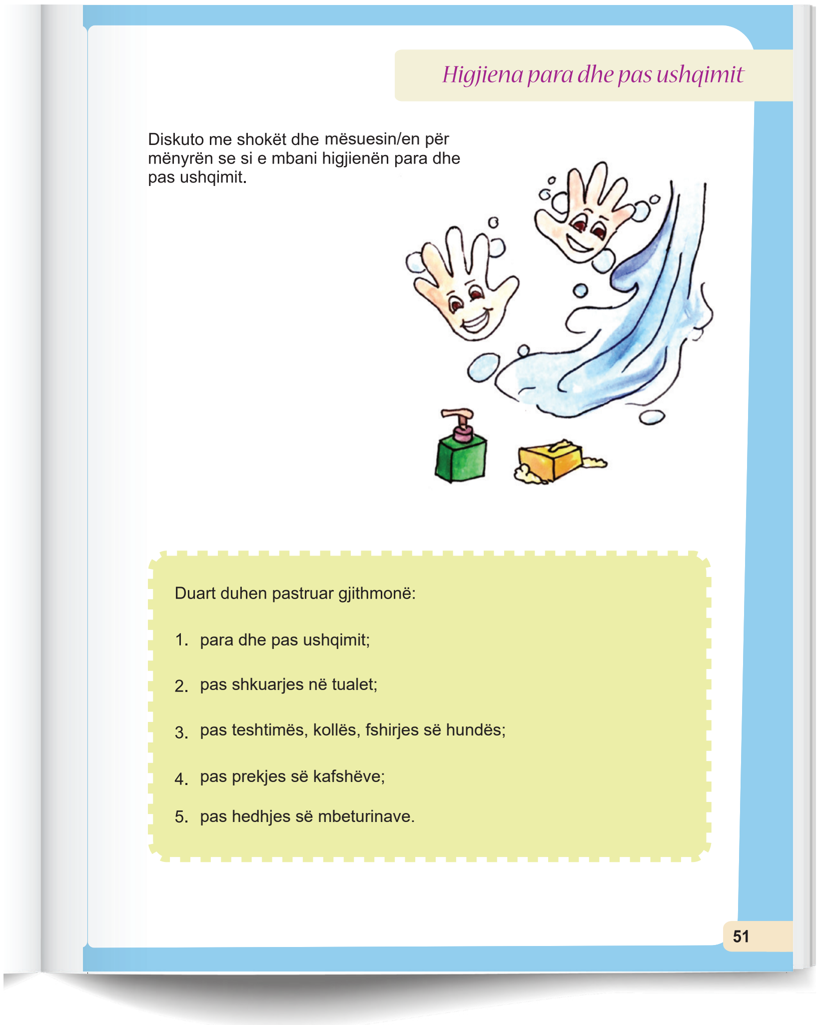
Pse është e rëndësishme larja e duarve?

Kërkohet nga nxënësit të japin një mendim. Diskutimi drejtohet gjithmonë në anën e higjienës.

Hapi 2: Vëzhgohet figura në libër ku paraqiten duart e lara me ujë dhe me pastrues (shampon, sapun).

Pyeten nxënësit:

- *Sa herë i pastroni duart gjatë ditës?*



Higjiena para dhe pas ushqimit

Diskuto me shokët dhe mësuesin/en për mënyrën se si e mbani higjienën para dhe pas ushqimit.

Duart duhen pastruar gjithmonë:

1. para dhe pas ushqimit;
2. pas shkuarjes në tualet;
3. pas teshtimës, kollës, fshirjes së hundës;
4. pas prekjes së kafshëve;
5. pas hedhjes së mbeturinave.

51

- *Pas cilit veprim mendoni që është e rëndësishme t'i pastroni menjëherë duart?*

Përgjigjet e mundshme: Duart i pastroj disa herë në ditë. Është e rëndësishme t'i pastrojmë duart menjëherë pas prekjes së dyshemes.

Hapi 3: Ndahen nxënësit në grupe.
Atyre u shpërndahen fisha me fjalë. Kërkohet t'i rendisin saktë fjalët.

laj gjithmonë teshtimës pas duart

së kafshëve laj gjithmonë pas prekjes duart

Grupi që rendit saktë, paraqet dhe lexon punën para klasës.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për renditjen e saktë të fjalëve dhe diskutimin për mbajtjen e higjienës së duarve.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 66

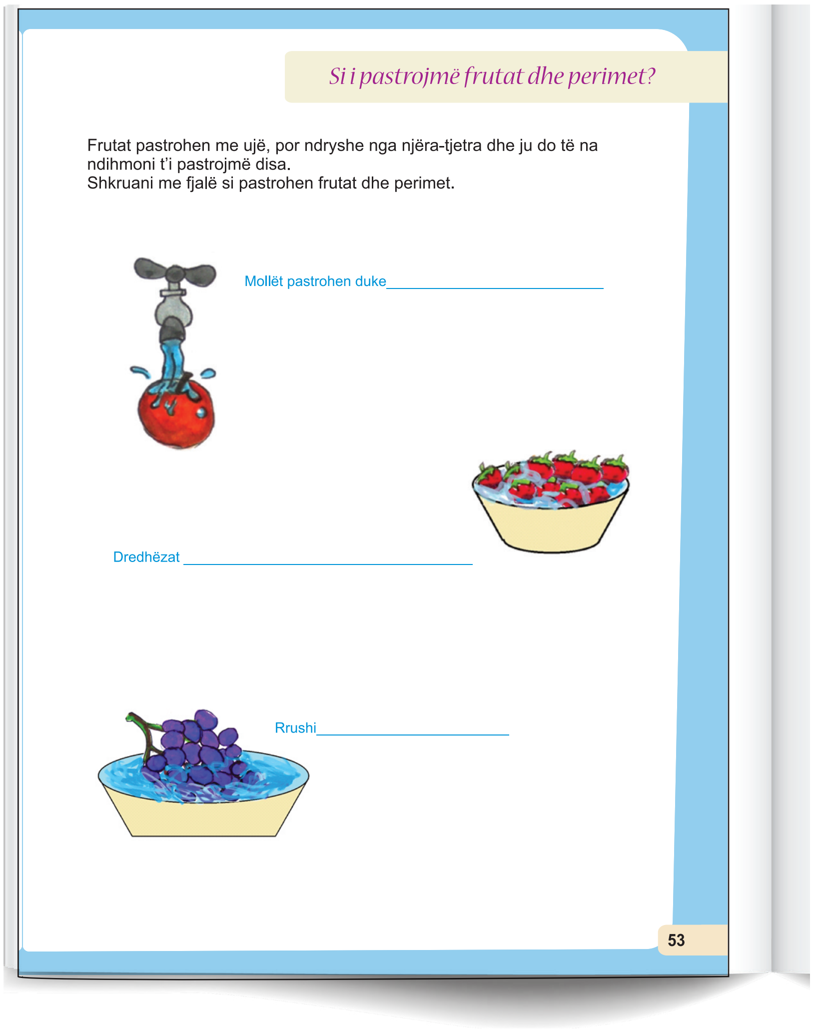
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit

Rezultatet e të nxënit të temës:
Zbaton praktikat higjienike para, gjatë dhe pas ushqimit.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.2,7; V.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3,5.


Si i pastrojmë frutat dhe perimet?

Frutat pastrohen me ujë, por ndryshe nga njëra-tjetra dhe ju do të na ndihmoni t'i pastrojmë disa.
Shkruani me fjalë si pastrohen frutat dhe perimet.

Mollët pastrohen duke________________________

Dredhëzat ________________________________

Rrushi______________________

53

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Si i pastrojmë frutat dhe perimet?

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Tregon për pastrimin e frutave;
- Dallon mënyrat e pastrimit të frutave;
- Shpjegon larjen e frutave ose perimeve.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Teksti, fotografi.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nga nxënësit kërkohet të tregojnë për veprimin që bëjnë para konsumimit të frutave.

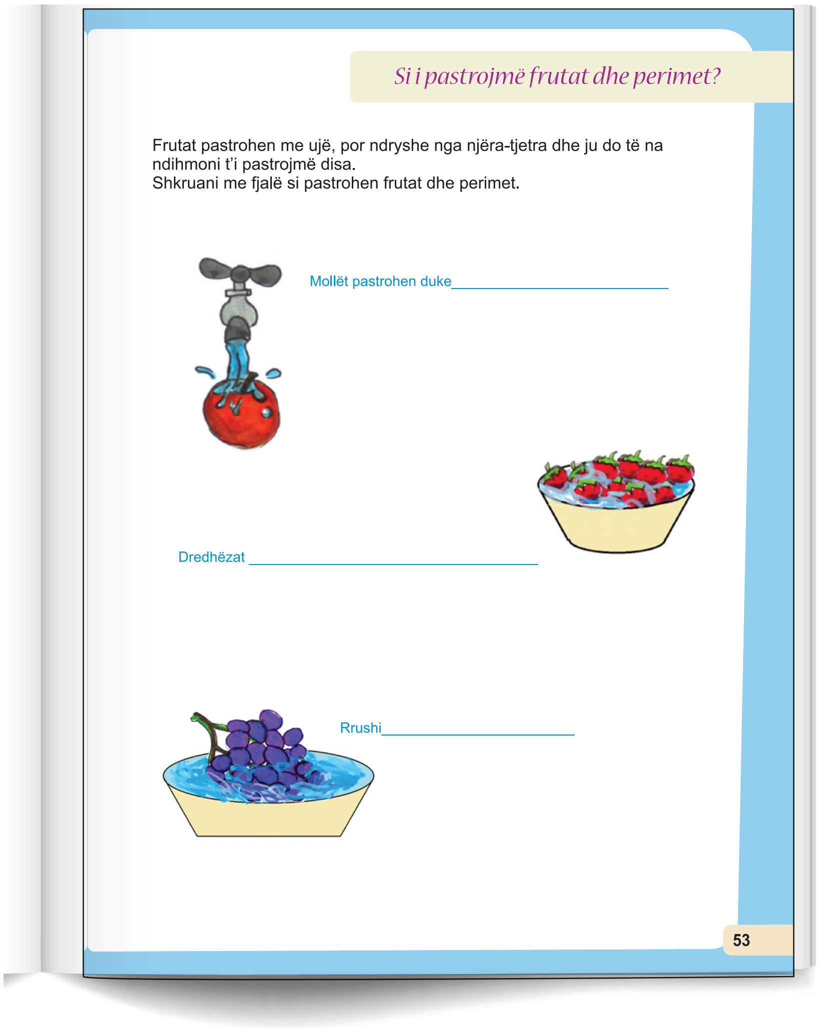
- *Cili është veprimi që bëni para se të hani një frutë?*

Përgjigje e mundshme: Fruta në fillim lahet, më pas konsumohet.

- *Si duhet ta pastrojmë mollën dhe si rrushin?*

Përgjigje e mundshme: Molla lahet me të dyja duart dhe me ujë të bollshëm, ndërsa rrushi lihet të qëndrojë në ujë gjatë.

Nxënësit shprehin mendimet e tyre.


Si i pastrojmë frutat dhe perimet?

Frutat pastrohen me ujë, por ndryshe nga njëra-tjetra dhe ju do të na ndihmoni t'i pastrojmë disa.
Shkruani me fjalë si pastrohen frutat dhe perimet.

Mollët pastrohen duke________________________

Dredhëzat ________________________________

Rrushi______________________

53

Hapi 2: Nxënësit udhëzohen të shkruajnë si pastrohen frutat e dhëna në figurë.
Plotësimi bëhet përmes pyetjeve:

- *Si pastrohet molla?*
- *Po dredhëzat dhe rrushi, si pastrohen?*
- *Ku qëndron dallimi në larje të frutave?*

Nxënësit shkruajnë në vijat e zbrazëta përgjigjen e saktë.

Hapi 3: Ndahen nxënësit në grupe.

Atyre u shpërndahen fotografi ku shihet një frutë ose një perime.

Ata do të diskutojnë në grup për mënyrën e larjes së saj dhe do të dalin më një përgjigje grupore.

P.sh. speci i kuq lahet në tërësi nën çezmën e ujit.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin në larjen e frutave dhe perimeve.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ________________________

____

Mësimi 67

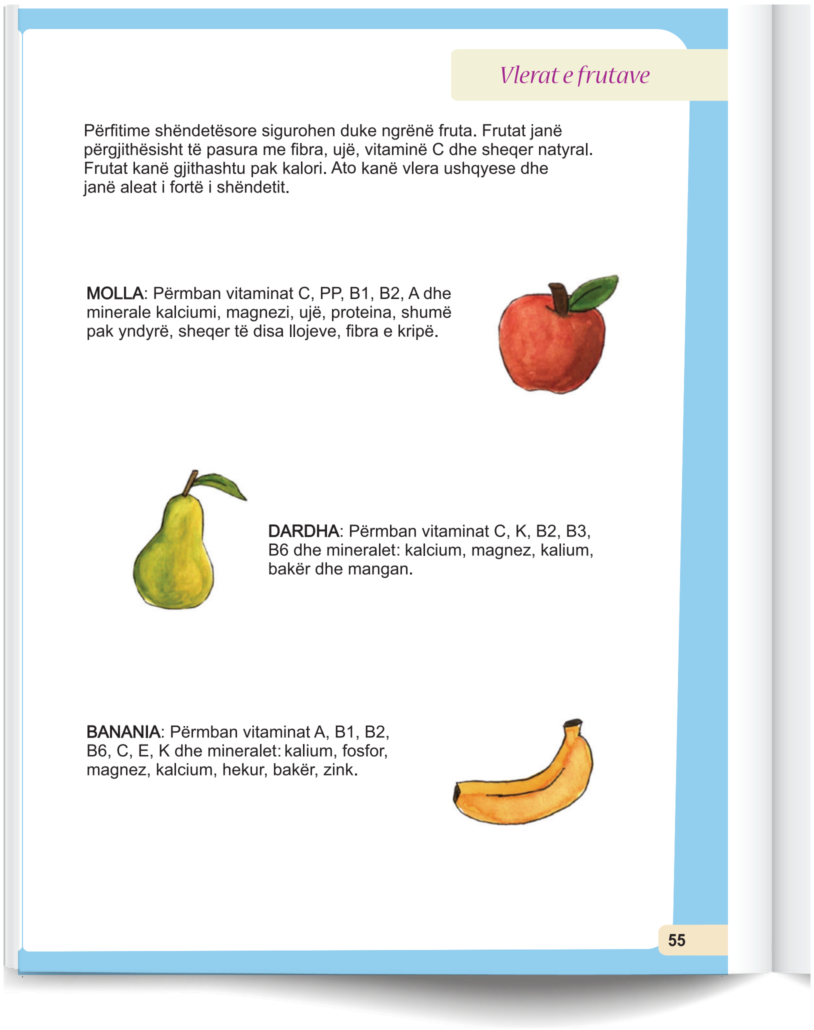
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit

Rezultatet e të nxënit të temës:
Dallon vlerat ushqyese të produkteve që konsumon.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.2; V.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3,5.



Vlerat e frutave

Përfitime shëndetësore sigurohen duke ngrënë fruta. Frutat janë përgjithësisht të pasura me fibra, ujë, vitaminë C dhe sheqer natyral. Frutat kanë gjithashtu pak kalori. Ato kanë vlera ushqyese dhe janë aleat i fortë i shëndetit.

MOLLA: Përmban vitaminat C, PP, B1, B2, A dhe minerale kalciumi, magnezi, ujë, proteina, shumë pak yndyrë, sheqer të disa llojeve, fibra e kripë.

DARDHA: Përmban vitaminat C, K, B2, B3, B6 dhe mineralet: kalcium, magnez, kalium, bakër dhe mangan.

BANANIA: Përmban vitaminat A, B1, B2, B6, C, E, K dhe mineralet: kalium, fosfor, magnez, kalcium, hekur, bakër, zink.

55

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Vlerat e frutave

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Diskuton për frutat dhe përmbajtjen e tyre;
- Dallon frutat sipas vlerave ushqyese;
- Vendos fjalën në frutën përkatëse.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Teksti, fletë A4, fotografi, fisha.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Me nxënësit diskutohet për frutat dhe përmbajtjen e tyre.

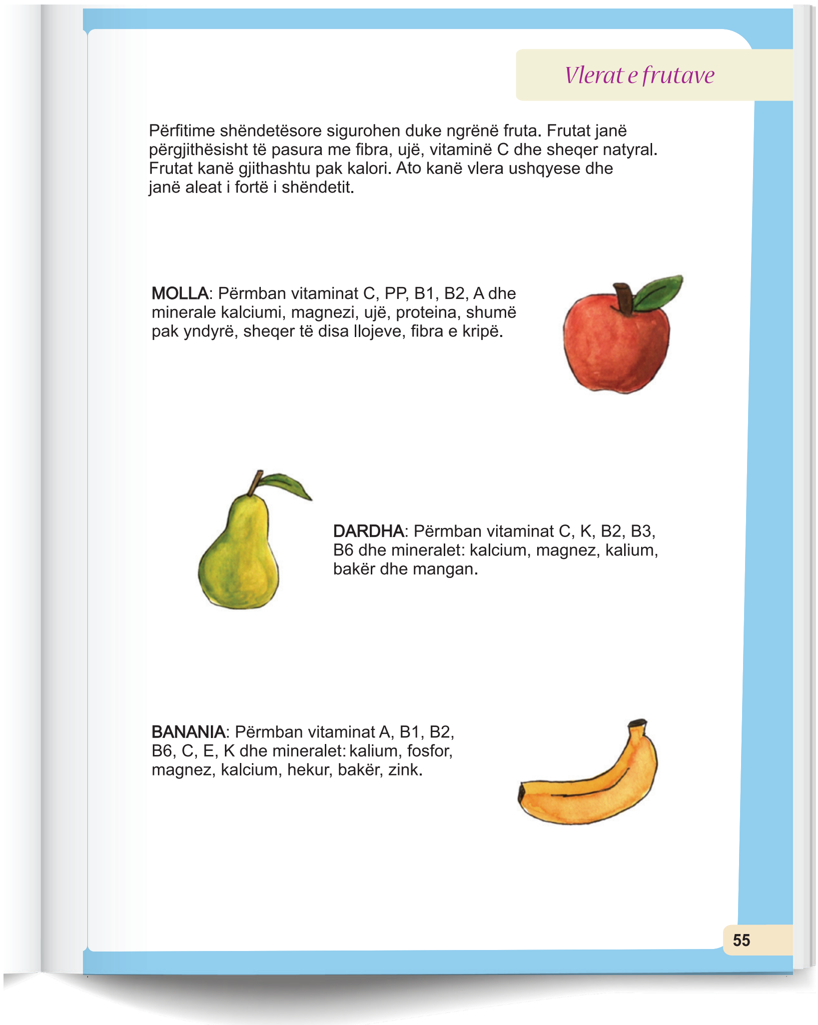
- *Çfarë dini për frutat?*

Përgjigje e mundshme: Janë të shëndetshme, të ëmbla etj.

- *Çfarë përmbajnë ato?*

Përgjigje e mundshme: Vitamina, ujë, minerale etj.

Diskutohet për përbërjen e frutave dhe për përfitimet që kemi nga to, veçanërisht në forcimin e imunitetit tonë.
Vihet në një përfundim që: *Frutat janë aleat i fortë i shëndetit.*


Vlerat e frutave

Përfitime shëndetësore sigurohen duke ngrënë fruta. Frutat janë përgjithësisht të pasura me fibra, ujë, vitaminë C dhe sheqer natyral. Frutat kanë gjithashtu pak kalori. Ato kanë vlera ushqyese dhe janë aleat i fortë i shëndetit.

MOLLA: Përmban vitaminat C, PP, B1, B2, A dhe minerale kalciumi, magnezi, ujë, proteina, shumë pak yndyrë, sheqer të disa llojeve, fibra e kripë.

DARDHA: Përmban vitaminat C, K, B2, B3, B6 dhe mineralet: kalcium, magnez, kalium, bakër dhe mangan.

BANANIA: Përmban vitaminat A, B1, B2, B6, C, E, K dhe mineralet: kalium, fosfor, magnez, kalcium, hekur, bakër, zink.

55

Hapi 2: Lexohet teksti ku nxënësit udhëzohen përmes figurave të dallojnë frutat sipas vlerave ushqyese.

- *Çfarë mendoni që përmban molla?*

Përgjigje e mundshme: Vitamin C.
Komentohet nga nxënësit, më pas lexohet në libër përgjigjja e saktë.

- *Po dardha,* për dallim nga molla?

Përgjigje e mundshme: Ujë, vitamina, bakër.
Prapë komentohet nga nxënësit, më pas lexohen të dhënat e sakta në libër.

Kështu vazhdohet edhe me frutën e fundit bananen.

Hapi 3: Nxënësit ndahen në grupe.
Ata do të diskutojnë së bashku duke gjetur përmbajtjen e saktë të frutave dhe në tabelë vendosin fishat me fjalë apo shkronjë përkatëse për frutën.

P.sh.: Molla (C, B2, A, magnez etj.). Dardha (C, K, B2, kalium etj.). Banania (A, B1, B2, fosfor etj.).

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për dallimin e frutave sipas vlerave ushqyese dhe vendosjen e saktë të fjalisë në tabelë.

Detyrë:

Vazhdoni të shkruani për disa fruta që ju pëlqejnë.

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 68

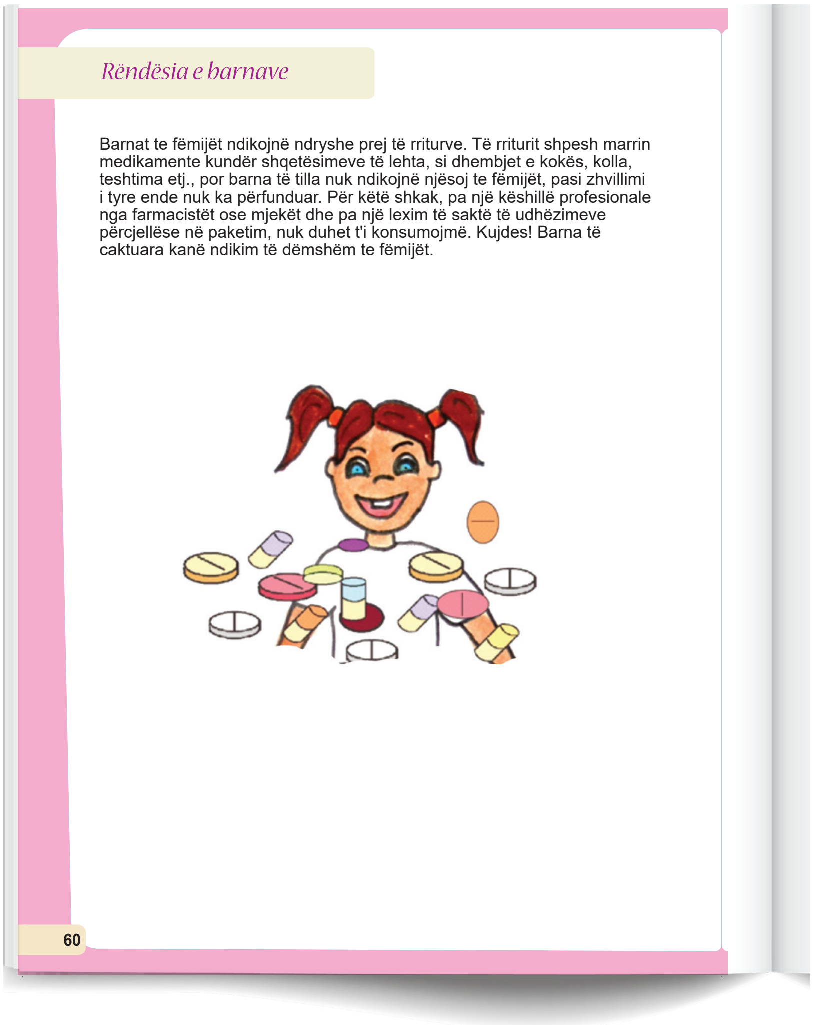
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme

Rezultatet e të nxënit të temës:
Tregon për rëndësinë e medikamenteve dhe rreziqet nga përdorimi i barnave, substancave, preparateve, pajisjeve të ndryshme për jetën e tyre.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; III.2; V.4.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1,3,5.


Rëndësia e barnave

Barnat te fëmijët ndikojnë ndryshe prej të rriturve. Të rriturit shpesh marrin medikamente kundër shqetësimeve të lehta, si dhembjet e kokës, kolla, teshtima etj., por barna të tilla nuk ndikojnë njësoj te fëmijët, pasi zhvillimi i tyre ende nuk ka përfunduar. Për këtë shkak, pa një këshillë profesionale nga farmacistët ose mjekët dhe pa një lexim të saktë të udhëzimeve përcjellëse në paketim, nuk duhet t'i konsumojmë. Kujdes! Barna të caktuara kanë ndikim të dëmshëm te fëmijët.

60

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rëndësia e barnave

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Identifikon mjetet që gjenden në kuti;
- Përshkruan veprimin e personit;
- Improvizon në role profesionet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kuti me barna.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

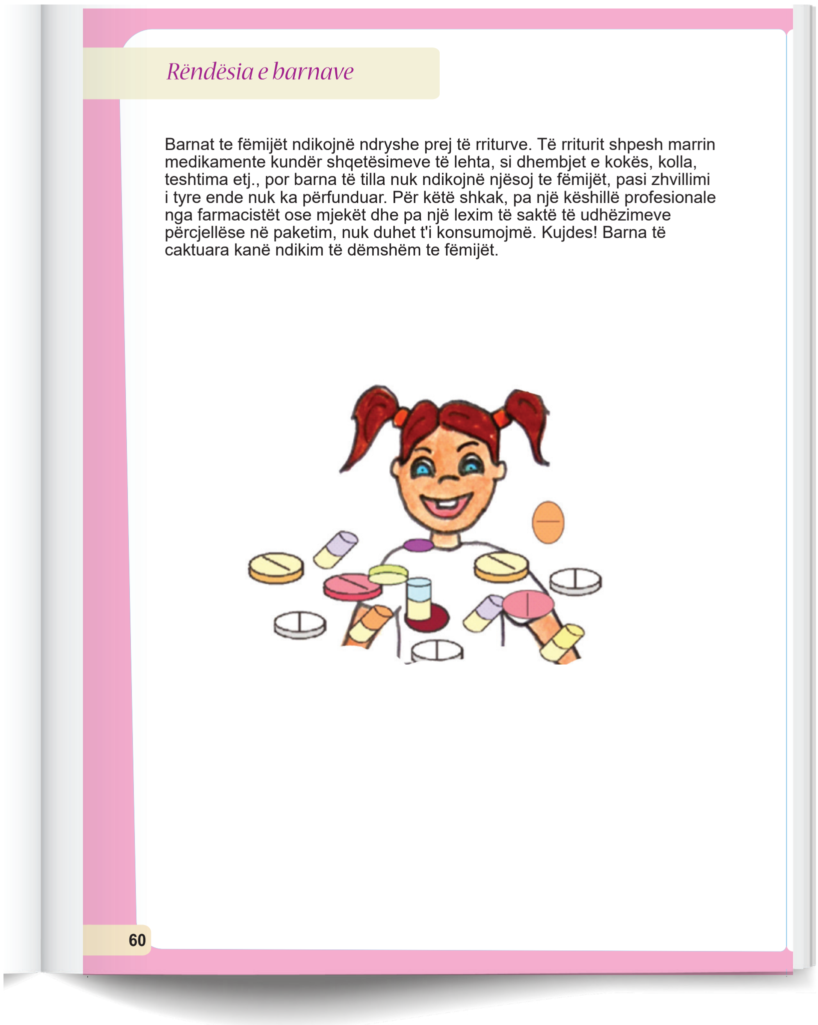
Hapi 1: Në klasë do të sillet një kuti me barna të ndryshme. Pyeten:

- *Çfarë ka në kuti?*

Përgjigje e mundshme: Barna.

- *Kush i përdor barnat?*

Përgjigje e mundshme: Njerëzit që kanë probleme me shëndetin.



Rëndësia e barnave

Barnat te fëmijët ndikojnë ndryshe prej të rriturve. Të rriturit shpesh marrin medikamente kundër shqetësimeve të lehta, si dhembjet e kokës, kolla, teshtima etj., por barna të tilla nuk ndikojnë njësoj te fëmijët, pasi zhvillimi i tyre ende nuk ka përfunduar. Për këtë shkak, pa një këshillë profesionale nga farmacistët ose mjekët dhe pa një lexim të saktë të udhëzimeve përcjellëse në paketim, nuk duhet t'i konsumojmë. Kujdes! Barna të caktuara kanë ndikim të dëmshëm te fëmijët.

60

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të shikojnë në libër personazhin në fotografi.
Pyeten:

- *Çfarë mendimi keni për vajzën?*

Përgjigje e mundshme: Përdorimi i barnave pa recetë është i ndaluar.

Nxënësit mësohen që përdorimi i barnave pa recetë të mjekut është i ndaluar.

Hapi 3: Nxënësit ndahen në role dhe improvizojnë shitjen e barnave në barnatore.

Shembull:
Farmacisti: Përshendetje!
Bleresi: Përshendetje! Erdha të blej shurup për kollë.
Farmacisti: Ma trego recetën e mjekut.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit vlerësohen për përshkrimin e veprimit të farmacistit dhe improvizimin në role.

Detyrë:

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 69

ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme

Rezultatet e të nxënit të temës:
Tregon për rëndësinë e medikamenteve dhe rreziqet nga përdorimi i barnave, substancave, preparateve, pajisjeve të ndryshme për jetën e tyre.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: I.3; II.4; III.3; V.5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.

Rreziku nga barnat

Pjesa më e madhe e sëmundjeve të lehta të fëmijërisë shërohen vetë, pa nevojën e asnjë bari. Nëse duhet dhënë një bar, do të jetë mjeku/ja që do t`ju këshillojë si ta përdorni: sa herë në ditë dhe për sa kohë duhet ta merrni. Duhet të ndiqni me kujdes udhëzimet e tij/saj. Në rast se mjeku/ja ju jep një cikël antibiotikësh që duhen dhënë për një javë apo 5 ditë, edhe nëse ju duket se pas 3 ditëve jeni mirë, mos e ndërprisni pirjen e tyre, sepse infeksioni mund të rikthehet.

61

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Rreziku nga barnat

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Flet për përdorimin e barnave;
- Diskuton për këshillat e mjekut;
- Shpjegon për rëndësinë e barnave.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Kuti me barna.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Në klasë sillen disa lloje të barnave dhe u tregohen nxënësve.
Pyeten:

- *Kur keni qenë të sëmurë, çfarë keni bërë?*

Përgjigje e mundshme: Kemi përdorur barna, kemi shkuar te mjeku.
Pjesa më e madhe e sëmundjeve të lehta të fëmijërisë shërohen vetvetiu.

Rreziku nga barnat

Pjesa më e madhe e sëmundjeve të lehta të fëmijërisë shërohen vetë, pa nevojën e asnjë bari. Nëse duhet dhënë një bar, do të jetë mjeku/ja që do t`ju këshillojë si ta përdorni: sa herë në ditë dhe për sa kohë duhet ta merrni. Duhet të ndiqni me kujdes udhëzimet e tij/saj. Në rast se mjeku/ja ju jep një cikël antibiotikësh që duhen dhënë për një javë apo 5 ditë, edhe nëse ju duket se pas 3 ditëve jeni mirë, mos e ndërprisni pirjen e tyre, sepse infeksioni mund të rikthehet.

61

Hapi 2: Diskutimi vazhdon dhe ata pyeten prapë:

- *A duhet të përdoren barnat pa këshillën e mjekut?*

Përgjigje e mundshme: Jo.

Nëse duhet dhënë një bar, mjeku do t'ju këshillojë si ta përdorni, sa herë në ditë dhe për sa kohë duhet ta merrni.

Hapi 3: Nxënësit nxiten që gjatë diskutimit të shpjegojnë për rëndësinë e barnave. Pyeten ata:

- *Çfarë rëndësie kanë barnat në jetën tonë?*

Përgjigje e mundshme: Barnat na shërbejnë kur jemi të sëmurë. Barnat na dëmtojnë kur i përdorim pa pasur nevojë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen gjatë diskutimit për këshillat e mjekut dhe rëndësisë së barnave.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ___

___

Mësimi 70

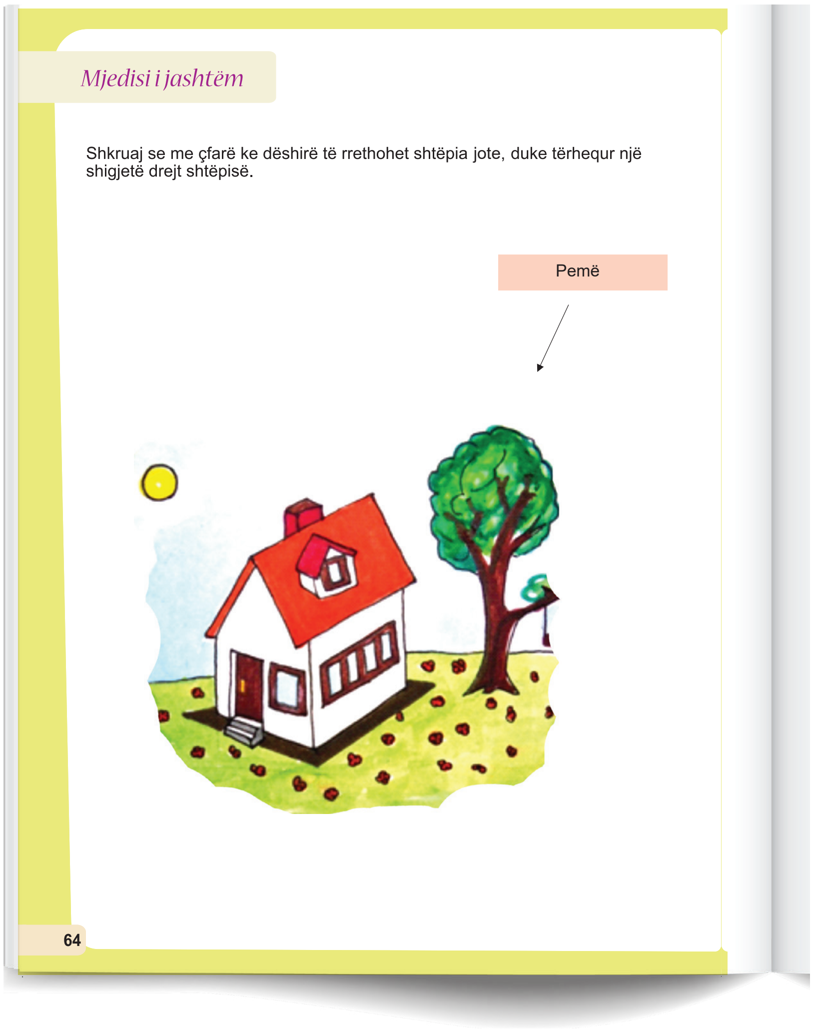
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Kujdesi për mjedisin

Rezultatet e të nxënit të temës:
Diskuton për faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në rritjen dhe në zhvillimin e tij/saj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: II.4; IV.3; V.3,5; VI.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Mjedisi i jashtëm

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Diskuton për mjedisin e jashtëm ku jeton;
- Përshkruan mjedisin e pastër ku jeton;
- Arsyeton gjendjen e mjedisit ku banon.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

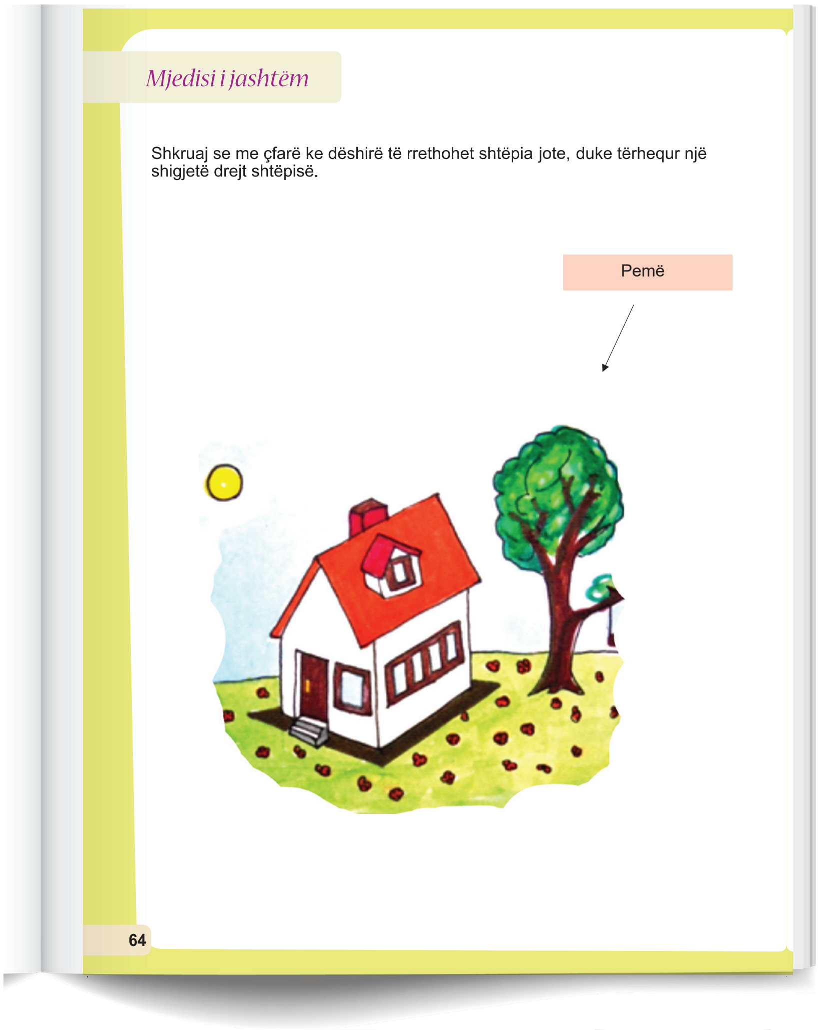
Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të diskutojnë se si duket mjedisi i jashtëm ku ata jetojnë.
Pyeten nxënësit:
- *A kujdeseni ju për mjedisin e jashtëm në lagjen ku banoni?*

Përgjigje e mundshme: Po, ndonjëherë kujdesem unë, babi ose motra.

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit që të shikojnë në libër.
Diskutimi vazhdon me pyetjen:

- *Me çfarë është e rrethuar shtëpia juaj?*

Përgjigje e mundshme: Me pemë, me lule.


Mjedisi i jashtëm

Shkruaj se me çfarë ke dëshirë të rrethohet shtëpia jote, duke tërhequr një shigjetë drejt shtëpisë.

64

Nxënësit udhëzohen të shkruajnë për rrethinën e shtëpisë së tyre, më pas i plotësojnë ato në libër sipas kërkesës.

Detyra e nxënësve është që të shkruajnë se me çfarë kanë dëshirë të rrethohet shtëpia e tyre, duke tërhequr një shigjetë drejt shtëpisë.

Hapi 3: Nxënësit lexojnë punimet dhe e arsyetojnë gjendjen e mjedisit që e rrethojnë.

Përgjigje e mundshme: *Shtëpia ime ka shumë gjelbërim dhe ajër të pastër.*

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për përshkrimin e mjedisit ku banon dhe arsyetimin e gjendjes së tij.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

____

____

Mësimi 71

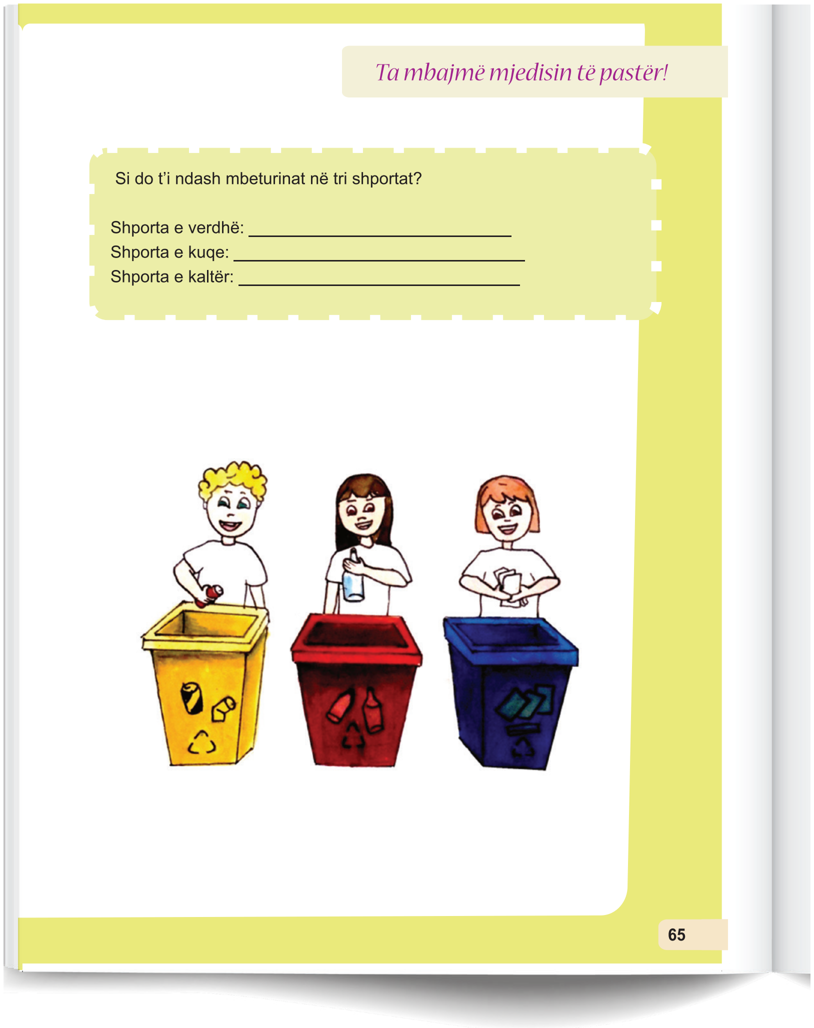
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Kujdesi për mjedisin

Rezultatet e të nxënit të temës:
Zbaton rregullat elementare të mbajtjes pastër të mjedisit që e rrethon.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës: II.4; IV.3; V.3,5; VI.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Ta mbajmë mjedisin të pastër!

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Identifikon figurën sipas karakteristikave;
- Dallon shportat ricikluese;
- Praktion një aktivitet.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nxënësit udhëzohen të identifikojnë figurën e dhënë sipas ngjyrave:

- *Si quhen këto mjete?*

Përgjigje e mundshme: Quhen shporta ricikluese dhe janë të ndara sipas përbërjes së mbeturinave.

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit të shikojnë në fotografi. Pyeten:

- *Çfarë tregon shporta me ngjyrë të verdhë?*

Ta mbajmë mjedisin të pastër!

Si do t'i ndash mbeturinat në tri shportat?

Shporta e verdhë: ____________________________

Shporta e kuqe: ______________________________

Shporta e kaltër: _____________________________

65

Përgjigje e mundshme: Në shportën me ngjyrë të verdhë, duhet të hidhen enët e metalit - kanaçet.

- *Çfarë tregon shporta me ngjyrë të kuqe?*

Përgjigje e mundshme: Në shportën me ngjyrë të kuqe, duhet të hidhen shishet e qelqit.

- *Po ajo me ngjyrë të kaltër?*

Përgjigje e mundshme: Në shportën me ngjyrë të kaltër, duhet të hidhen mbeturinat e letrave.

Hapi 3: Udhëzohen nxënësit që të dalin jashtë në oborrin e shkollës dhe të bëjnë mbledhjen e mbeturinave duke i klasifikuar në shportat përkatëse.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për dallimin e shportave dhe klasifikimin e mbeturinave nga oborri i shkollës.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore: ______________________________

____

Mësimi 72

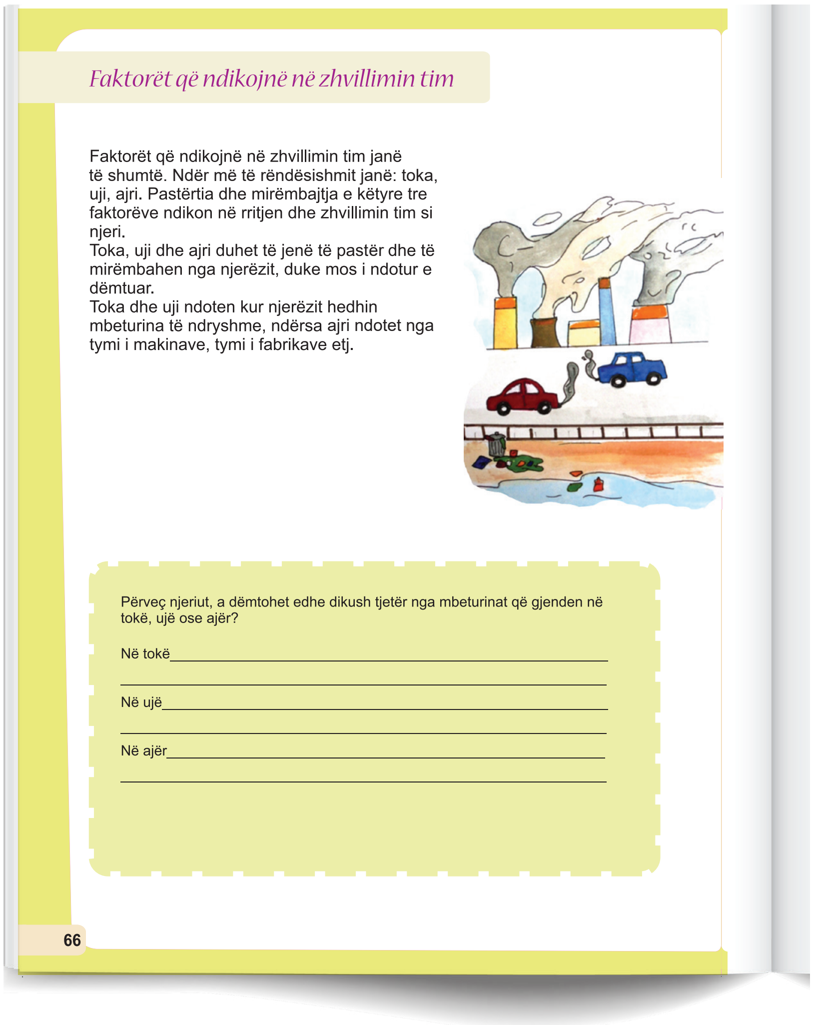
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Kujdesi për mjedisin

Rezultatet e të nxënit të temës:
Diskuton për faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në rritjen dhe në zhvillimin e tij/saj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës:II.4; IV.3; V.3,5; VI.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.



Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim

Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim janë të shumtë. Ndër më të rëndësishmit janë: toka, uji, ajri. Pastërtia dhe mirëmbajtja e këtyre tre faktorëve ndikon në rritjen dhe zhvillimin tim si njeri.
Toka, uji dhe ajri duhet të jenë të pastër dhe të mirëmbahen nga njerëzit, duke mos i ndotur e dëmtuar.
Toka dhe uji ndoten kur njerëzit hedhin mbeturina të ndryshme, ndërsa ajri ndotet nga tymi i makinave, tymi i fabrikave etj.

Përveç njeriut, a dëmtohet edhe dikush tjetër nga mbeturinat që gjenden në tokë, ujë ose ajër?

Në tokë______________________________

Në ujë______________________________

Në ajër______________________________

66

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Tregon se çfarë sheh në fotografinë e dhënë;
- Dallon faktorët që ndikojnë në zhvillimin tonë;
- Arsyeton fjalitë e dhëna.

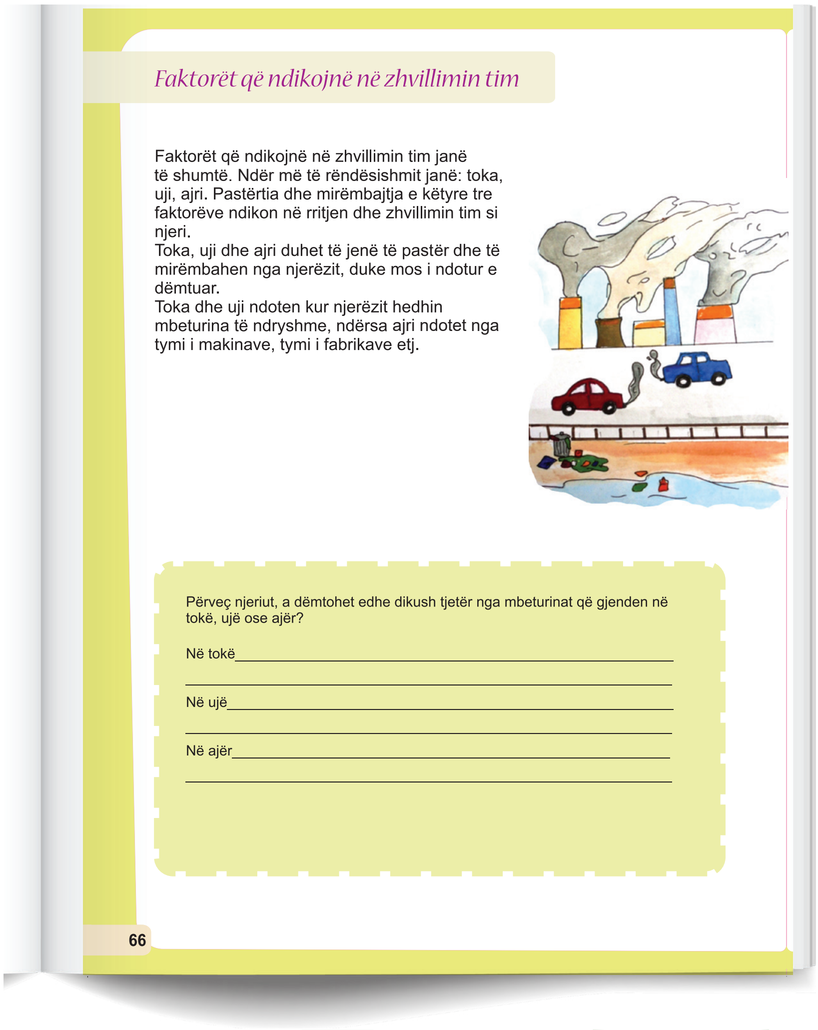
Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Nxënësve u tregohet një fotografi dhe u kërkohet që me një fjali ta përmbledhin atë që shohin.


Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim

Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim janë të shumtë. Ndër më të rëndësishmit janë: toka, uji, ajri. Pastërtia dhe mirëmbajtja e këtyre tre faktorëve ndikon në rritjen dhe zhvillimin tim si njeri.
Toka, uji dhe ajri duhet të jenë të pastër dhe të mirëmbahen nga njerëzit, duke mos i ndotur e dëmtuar.
Toka dhe uji ndoten kur njerëzit hedhin mbeturina të ndryshme, ndërsa ajri ndotet nga tymi i makinave, tymi i fabrikave etj.

Përveç njeriut, a dëmtohet edhe dikush tjetër nga mbeturinat që gjenden në tokë, ujë ose ajër?

Në tokë____

Në ujë____

Në ajër____

66

Hapi 2: Kërkohet nga nxënësit të dallojnë faktorët që ndikojnë në zhvillimin tonë. Pyeten:

Ku dallon uji nga ajri në zhvillimin tonë?
Përgjigje e mundshme: Uji është burim i domosdoshëm për jetë, ndërsa ajri për frymëmarrje.

Hapi 3: Fjalitë e lexuara nxënësit do t'i arsyetojnë duke dhënë veprime.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për dallimin e faktorëve kryesorë dhe arsyetimin e fjalive të dhëna.

Detyrë:

____

____

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 73

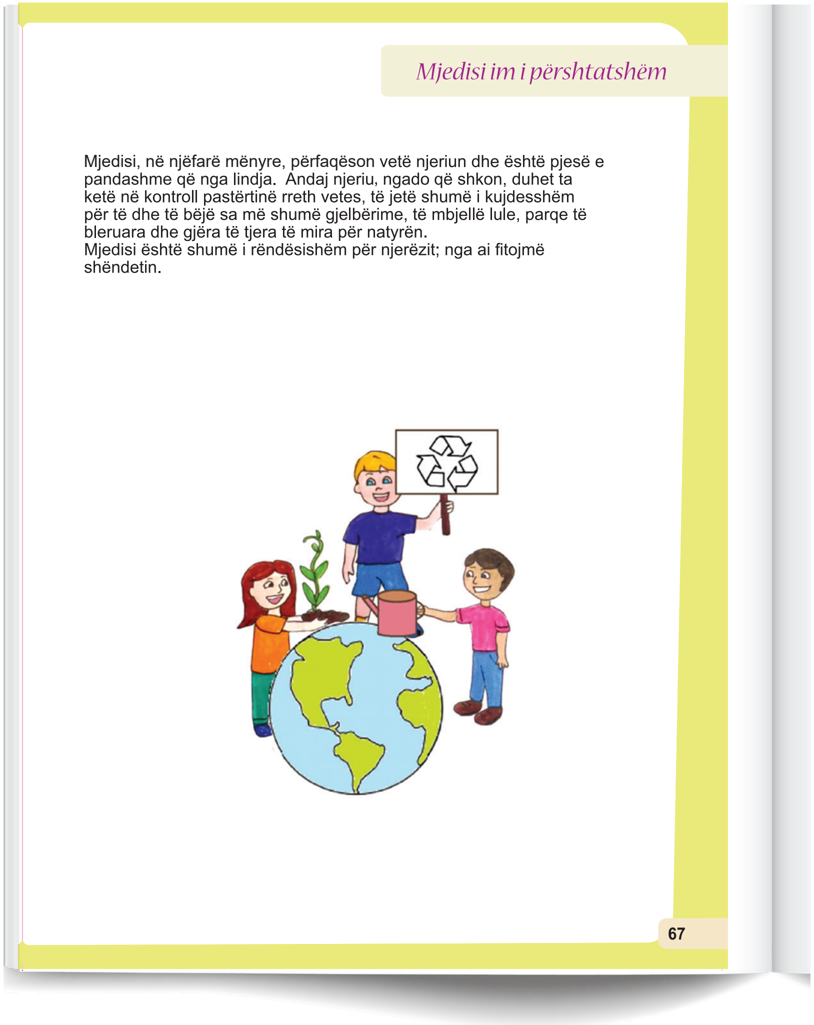
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Kujdesi për mjedisin

Rezultatet e të nxënit të temës:
Zbaton rregullat elementare të mbajtjes pastër të mjedisit që e rrethon.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës:II.4; IV.3; V.3,5; VI.2,5.

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1.


Mjedisi im i përshtatshëm

Mjedisi, në njëfarë mënyre, përfaqëson vetë njeriun dhe është pjesë e pandashme që nga lindja. Andaj njeriu, ngado që shkon, duhet ta ketë në kontroll pastërtinë rreth vetes, të jetë shumë i kujdesshëm për të dhe të bëjë sa më shumë gjelbërime, të mbjellë lule, parqe të bleruara dhe gjëra të tjera të mira për natyrën.
Mjedisi është shumë i rëndësishëm për njerëzit; nga ai fitojmë shëndetin.

67

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Mjedisi im i përshtatshëm

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Flet për një mjedis më të pastër;
- Përshkruan veprimet e personazheve;
- Praktikon një aktivitet në oborrin e shkollës.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Pema.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

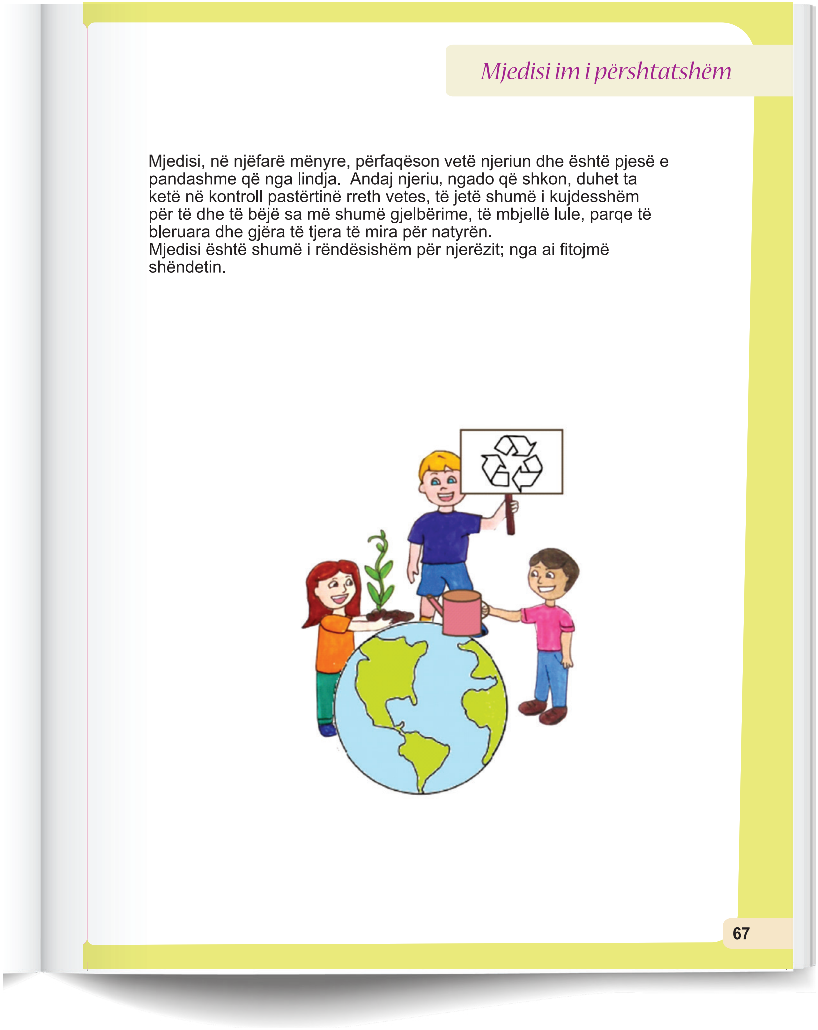
Hapi 1: Hapet diskutimi bashkë me nxënësit rreth një mjedisi më të përshtatshëm.
Diskutim rreth pyetjes:

- *Çfarë duhet të bëjmë që ta kemi një mjedis më të përshtatshëm?*

Përgjigje e mundshme: T'i largojmë mbeturinat, mos t'i hedhim vend e pa vend mbeturinat etj.

Hapi 2: Udhëzohen nxënësit që t'i shikojnë personazhet në libër dhe të përshkruajnë për veprimet e tyre.

- *Çfarë po bën vajza me një fidan në* dorë?



Mjedisi im i përshtatshëm

Mjedisi, në njëfarë mënyre, përfaqëson vetë njeriun dhe është pjesë e pandashme që nga lindja. Andaj njeriu, ngado që shkon, duhet ta ketë në kontroll pastërtinë rreth vetes, të jetë shumë i kujdesshëm për të dhe të bëjë sa më shumë gjelbërime, të mbjellë lule, parqe të bleruara dhe gjëra të tjera të mira për natyrën.
Mjedisi është shumë i rëndësishëm për njerëzit; nga ai fitojmë shëndetin.

67

Përgjigje e mundshme: Dëshiron ta mbjellë pemën për një vend më të gjelbëruar.

- Po ky djali me tabelën në dorë, çka po na tregon?
Përgjigje e mundshme: Duhet t'i riciklojmë mbeturinat.

- Po ky djali tjetër me një kovë me ujë, çfarë po na tregon?

Përgjigje e mundshme: Duhet t'i ujisim bimët.

Hapi 3: Nxënësit dalin në oborrin e shkollës dhe do ta mbjellin një fidan, për një mjedis më të pastër.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen për përshkrimin e veprimeve të personazheve dhe pjesëmarrjen aktive në aktivitet.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

Mësimi 74

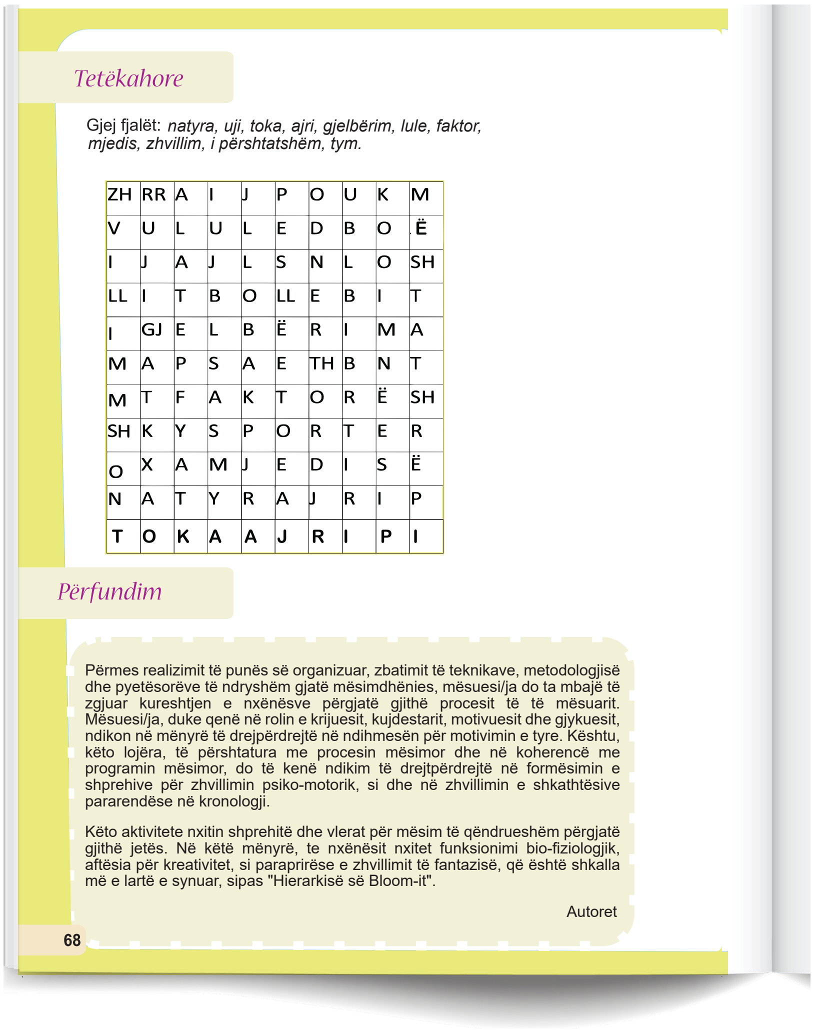
ASPEKTE TË PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti
Shkalla e kurrikulës: 1 **Klasa:** II
Tema: Kujdesi për mjedisin

Rezultatet e të nxënit të temës:
Diskuton për faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në rritjen dhe në zhvillimin e tij/saj.

Kontributi në rezultatet për kompetencat kryesore të shkallës:II.4; IV.3; V.3,5; VI.2,5;

Kontributi në rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1



Tetëkahore

Gjej fjalët: *natyra, uji, toka, ajri, gjelbërim, lule, faktor, mjedis, zhvillim, i përshtatshëm, tym.*

ZH	RR	A	I	J	P	O	U	K	M
V	U	L	U	L	E	D	B	O	Ë
I	J	A	J	L	S	N	L	O	SH
LL	I	T	B	O	LL	E	B	I	T
I	GJ	E	L	B	Ë	R	I	M	A
M	A	P	S	A	E	TH	B	N	T
M	T	F	A	K	T	O	R	Ë	SH
SH	K	Y	S	P	O	R	T	E	R
O	X	A	M	J	E	D	I	S	Ë
N	A	T	Y	R	A	J	R	I	P
T	O	K	A	A	J	R	I	P	I

Përfundim

Përmes realizimit të punës së organizuar, zbatimit të teknikave, metodologjisë dhe pyetësorëve të ndryshëm gjatë mësimdhënies, mësuesi/ja do ta mbajë të zgjuar kureshtjen e nxënësve përgjatë gjithë procesit të të mësuarit. Mësuesi/ja, duke qenë në rolin e krijuesit, kujdestarit, motivuesit dhe gjykuesit, ndikon në mënyrë të drejpërdrejtë në ndihmesën për motivimin e tyre. Kështu, këto lojëra, të përshtatura me procesin mësimor dhe në koherencë me programin mësimor, do të kenë ndikim të drejtpërdrejtë në formësimin e shprehive për zhvillimin psiko-motorik, si dhe në zhvillimin e shkathtësive pararendëse në kronologji.

Këto aktivitete nxitin shprehitë dhe vlerat për mësim të qëndrueshëm përgjatë gjithë jetës. Në këtë mënyrë, te nxënësit nxitet funksionimi bio-fiziologjik, aftësia për kreativitet, si paraprirëse e zhvillimit të fantazisë, që është shkalla më e lartë e synuar, sipas "Hierarkisë së Bloom-it".

Autoret

68

ASPEKTE SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Tetëkahore

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:
- Përshkruan mënyrën e zgjidhjes së detyrës;
- Identifikon fjalët e kërkuara;
- Flet rreth fjalëve të gjetura.

Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Libri.

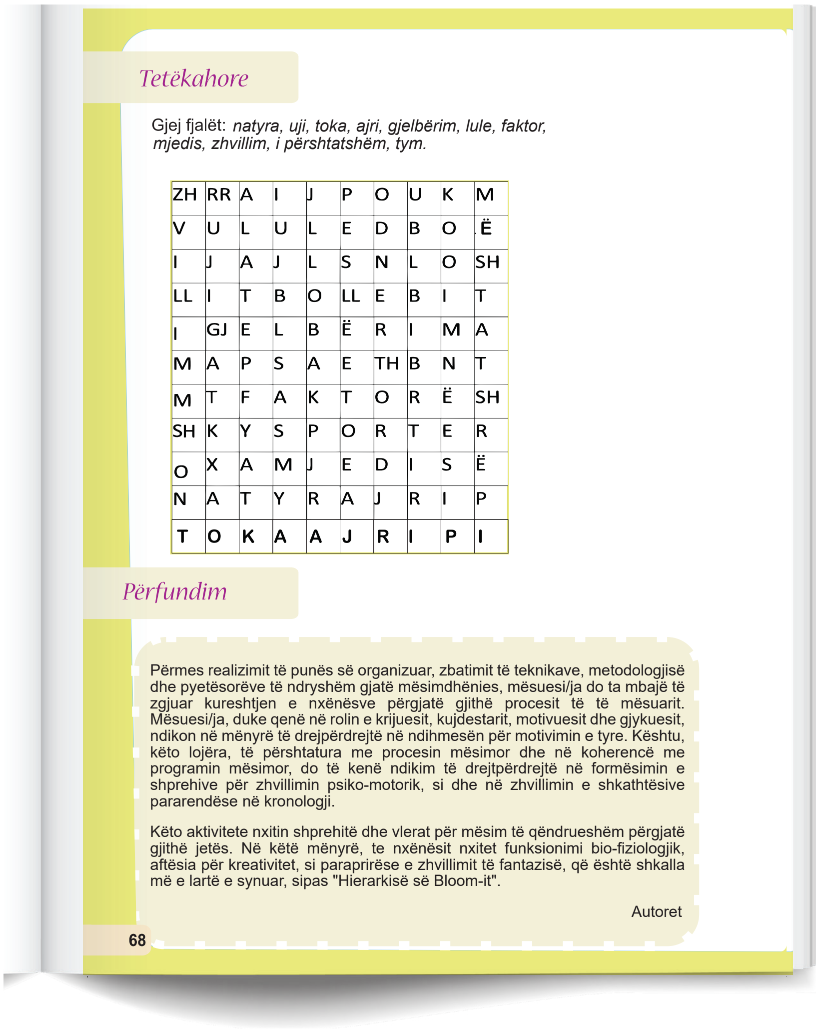
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore:
Gjuhët dhe komunikimi, shoqëria dhe mjedisi, matematika.

METODOLOGJIA DHE VEPRIMTARIA ME NXËNËS

Hapi 1: Udhëzohen nxënësit të vrojtojnë detyrën dhe të përshkruajnë mënyrën e zgjidhjes së saj. Pyeten:

Si mund t'i gjejmë fjalët e kërkuara?

Përgjigje e mundshme: Duke i rreshtuar shkronjat poshtë, lart, majtas, djathtas.



Tetëkahore

Gjej fjalët: *natyra, uji, toka, ajri, gjelbërim, lule, faktor, mjedis, zhvillim, i përshtatshëm, tym.*

ZH	RR	A	I	J	P	O	U	K	M
V	U	L	U	L	E	D	B	O	.Ë
I	J	A	J	L	S	N	L	O	SH
LL	I	T	B	O	LL	E	B	I	T
I	GJ	E	L	B	Ë	R	I	M	A
M	A	P	S	A	E	TH	B	N	T
M	T	F	A	K	T	O	R	Ë	SH
SH	K	Y	S	P	O	R	T	E	R
O	X	A	M	J	E	D	I	S	Ë
N	A	T	Y	R	A	J	R	I	P
T	**O**	**K**	**A**	**A**	**J**	**R**	**I**	**P**	**I**

Përfundim

Përmes realizimit të punës së organizuar, zbatimit të teknikave, metodologjisë dhe pyetësorëve të ndryshëm gjatë mësimdhënies, mësuesi/ja do ta mbajë të zgjuar kureshtjen e nxënësve përgjatë gjithë procesit të të mësuarit. Mësuesi/ja, duke qenë në rolin e krijuesit, kujdestarit, motivuesit dhe gjykuesit, ndikon në mënyrë të drejpërdrejtë në ndihmesën për motivimin e tyre. Kështu, këto lojëra, të përshtatura me procesin mësimor dhe në koherencë me programin mësimor, do të kenë ndikim të drejtpërdrejtë në formësimin e shprehive për zhvillimin psiko-motorik, si dhe në zhvillimin e shkathtësive pararendëse në kronologji.

Këto aktivitete nxitin shprehitë dhe vlerat për mësim të qëndrueshëm përgjatë gjithë jetës. Në këtë mënyrë, te nxënësit nxitet funksionimi bio-fiziologjik, aftësia për kreativitet, si paraprirëse e zhvillimit të fantazisë, që është shkalla më e lartë e synuar, sipas "Hierarkisë së Bloom-it".

Autoret

68

Hapi 2:
Udhëzohen nxënësit të identifikojnë fjalët e kërkuara sipas mënyrave të mësuara dhe ato duhet t'i rrumbullaksojnë.

Hapi 3:
U shpjegohet nxënësve që në këtë tabelë gjenden tre faktorët kryesorë që ndikojnë në zhvillimin tonë.

Udhëzohen nxënësit që t'i gjejnë faktorët.

- Cilët janë ata tre faktorë që ndikojnë në zhvillimin tonë?

Përgjigje e mundshme: Toka, uji, ajri.

Kërkohet nga nxënësit që pas gjetjes së fjalëve t'i shpjegojnë faktorët që ndikojnë në zhvillimin tonë.

Vlerësimi i nxënësve:

Nxënësit do të vlerësohen në identifikimin e fjalëve të kërkuara dhe diskutimin e fjalëve të gjetura.

Detyrë:

___

___

Reflektim për rrjedhën e orës mësimore:

___