

	PLANI VJETOR	2023/2024		
	FUSHA E KURRIKULËS:	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI		
	LËNDA :	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI		
	KLASA :	II		
	MËSIMDHËNËSI/JA:			
TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE				
GJYSMËVJETORI I PARË		GJYSMËVJETORI I DYTË		
SHTATOR - TETOR	NËNTOR - DHJETOR	JANAR - SHKURT - MARS	PRILL - MAJ - QERSHOR	Kontributi në rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës 1 (Klasa II).
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 shëndoshë: V-1,2,3,4,5,6,7 Qytetar i përgjegjshëm: VI-1,2,3,4,5,6,7

	PLANI DYMUJOR/TREMUJOR	SHTATOR - TETOR	
	FUSHA E KURRIKULËS:	EDUKATA FIZIKE,SPORTET DHE SHËNDETI	
	LËNDA :	EDUKATA FIZIKE,SPORTET DHE SHËNDETI	
	KLASA :	II/	
	VITI SHKOLLOR:	2023/24	
	MËSIMDHËNËSI/JA:		
TEMAT MËSIMORE	Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve		
	I shëndoshë dhe i lumtur		
RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:			
Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv			
I.3 Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.			
Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ			
II.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.			
Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm			
III.2 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.			
III.3 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit.			
III.7 Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitet të caktuar dhe kërkon detyrë/aktivitet, kur has në vështirësi.			
Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis - Kontribues produktiv			
IV.2 Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).			
IV.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.			

Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

V.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 drejt si dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores apo të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).

V.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.

V.5 Bashkëpunon me të tjerët pavarësisht prejardhjes, aftësive dhe nevojave të veçanta për arritjen e një qëllimi të përbashkët në aktivitete në klasë/shkollë apo jashtë saj.

V.6 Tregon mënyrat e zgjidhjes së një konflikti me të cilin është ballafaquar apo të ndonjë konflikti në rrethin e tij, ndan mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.

Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

VI.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, të mirësjelljes, të pastërtisë etj.

VI.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.

VI.4 Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (p.sh., besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).

VI.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.

RNL- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit**1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale:**

1.1 Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës se përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/e saj.

1.2 Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi, në shkollë dhe në mjedisin ku jeton.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore RNL	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare	Burimet

<p>Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve</p> <p>I shëndoshë dhe i lumtur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matjet antropometrike (fq.7) 2. Shamia e humbur (fq.8) 3. Pasqyra (fq.8) 4. Dhëmbët (fq.9) 5. Simptomat e gripit (fq.10) 6. Vrapojmë për shëndetin (fq.11) 7. Vrapimet nga pozita të ndryshme (fq.14) 8. Drejtqëndrimi – balancimi (fq.15) 9. Ushtrimet formimi - imitimi i kafshëve (fq.15) 10. Ecja e drejtë në traun e ulët dhe në vijat e caktuara (fq.16) 11. Ecja me duar dhe këmbë, sipas kombinimit (fq.17) 12. Dëgjo rregullat! (fq.18) 13. Shishet e rrëzuara (fq.19) 14. Grupi më i shpejtë (fq.20) 15. Lexo dhe vepro (fq.20) 16. Pasimi i topit nga pozita të ndryshme (fq.21) 17. Hedhja (shtytja) e topit me një dorë (fq.21) 18. Pasimi i topit me këmbë - Gjuajtja e topit me këmbë (fq.22) 	18	<p>Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në rritjen e kompetencave;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar.</p>	<p>Vlerësim i vazhdueshëm;</p> <p>Vlerësim përmbledhës (Vendos instrumentet).</p>	<p>Shoqëria dhe mjedisi.</p> <p>Çështjet ndërkurrikulare:</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.</p>	<p>Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2</p> <p>(Dukagjini)</p> <p>https://emesi.mi.rks-gov.net/shq/</p> <p>www.librat.net</p>
--	--	--	----	--	---	--	---

	PLANI DYMUJOR/TREMUJOR	NËNTOR - DHJETOR	
	FUSHA E KURRIKULËS:	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	LËNDA :	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	KLASA :	II/	
	VITI SHKOLLOR:	2023/24	
	MËSIMDHËNËSI/JA:		
TEMAT MËSIMORE	Tema Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre		
	Tema Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv		

RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:			
Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv			
I.3 Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.			
I.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.			
Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ			
II.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.			
Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm			
III.2 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.			
III.3 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërin nga format e të shprehurit.			

III.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.

III.7 Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitet të caktuar dhe kërkon këshilla, informata gjatë hasjes së vështirësive.

Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis - Kontribues produktiv

IV.2 Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).

IV.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.

IV.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.

Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

V.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 drejt si dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores apo të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).

V.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.

V.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, mbajtjetë pastërtisë, mbajte të rregullt të sendeve që e rrethojnë etj.).

Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

VI.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.

VI.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, të mirësjelljes, të pastërtisë etj.

VI.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.

VI.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.

RNP Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit

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

2.1. Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotorë (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj), lokomotorë (ecje, vrapim, kërcim etj) dhe sporte të tjera.

2.2 Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.

5.Shfrytëzimi i mjedisit natyror për zhvillimin e aktiviteteve fizike dhe interesimi për t'u kujdesur dhe respektuar mjedisin:

5.1Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike, dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore RNL	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimi	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare	Burimet
<p>Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre</p> <p>Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes dhe nxehjes para, gjatë dhe pas aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike; - Zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit në pozitë 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, si dhe 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 dispozicion; - Aplikon teknikat fillestare të kapërdimit para, kërcimit me pengesa të ndryshme dhe goditjes në shenjë. 	<ol style="list-style-type: none"> 19. Të lëvizim me ritëm (fq.23) 20. Gjej hapësirën tënde (fq.23) 21. Kapja e shkopit (fq.24) 22. Bartja e rrethit duke u rrokullisur (fq.24) 23. Rrotullimi anash i shtrirë (fq.25) 24. Kapërdimi para (fq.25) 25. Vrapimi me pengesa (fq.26) 26. Bredhi i Vitit të Ri (fq.26) 27. Si të çlodhemi? (fq.27) 28. Si të vishem gjatë aktivitetit fizik dhe pas tij? (fq.28) 29. Higjiena personale pas aktivitetit fizik (fq.29) 30. Poligoni (fq.30) 31. Koordinimi i lëvizjeve (fq.30) 32. Vrapim 2 x 20 m (fq.31) 33. Tërheqja e shokut 34. Ecja në kolonë (fq.32) 	16	<p>Mësimdhënia dhe të nxënësit me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënësit e bazuar në rritjen e kompetencave;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënësit e integruar;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënësit e diferencuar.</p>	<p>Vlerësim i vazhdueshëm;</p> <p>Vlerësim përmblledhës; (Vendos instrumentet).</p>	<p>Shoqëria dhe mjedisi.</p> <p>Çështjet ndërkurrikulare:</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.</p>	<p>Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2 (Dukagjini)</p> <p>https://emesi.mi.rks.gov.net/shq/</p>

	PLANI DYMUJOR/TREMUJOR	JANAR - SHKURT - MARS	
	FUSHA E KURRIKULËS:	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	LËNDA :	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	KLASA :	II/3	
	VITI SHKOLLOR:	2023/24	
	MËSIMDHËNËSI/JA:		
TEMAT MËSIMORE	Tema Lojëra lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv		
	Tema Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit		

RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv
I.3 Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.
I.4 Ritregon ngjarjen e një teksti të dëgjuar (nga mjetet auditive, audiovizuale apo nga mësuesi), përmbajtja e të cilit nuk përmban më shumë se një faqe tekst të shtypur.
I.5 Shpreh mesazhin e dhënë të një teksti të thjeshtë letrar të lexuar, përmes njërës nga format shprehëse, si: të folurit, shkrimit, vizatimit, dramatizimit - luajtjes me role, këngës apo vallëzimit.

Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ
II.4 Krahason objektet, lëndët e ndryshme të paraqitura nga mësimdhënësi duke i klasifikuar ato sipas formave, madhësive, ngjyrave, përbërjes, vjetërsisë apo sipas ndonjë elementi tjetër, i përshkruan pozitat që i zënë në natyrë apo në shoqëri (në mjedisin që e rrethon) dhe tregon ndërvarësinë midis tyre.
II.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 faqe të fletores (rreth 250 fjalë) apo i paraqet në njërën nga format shprehëse.

II.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.

Kompetenca e të nxënit - Nxënës i suksesshëm

III.3 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit.

III.6 Grumbullon dhe klasifikon materialet e performancës së vet për përgatitjen apo pasurimin e dosjes personale.

III.7 Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitet të caktuar dhe kërkon këshilla/informacione kur has në vështirësi.

Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis - Kontribues produktiv

IV.2 Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).

IV.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.

IV.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.

IV.5 Identifikon burimet e nevojshme (materiale, mjete 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;

IV.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.

Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

V.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 drejt si dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores apo të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).

V.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 tepëruar dhe i papastër i tyre.

V.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.

V.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.).

Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

VI.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, të mirësjelljes, të pastërtisë etj.

VI.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.

VI.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.

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit

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

1.1 Tregon për ndjenjat e tij/e saj në situatat e jetës se përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/e saj.

1.2 Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi, në shkollë dhe në mjedisin ku jeton.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore RNL	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare	Burimet
Lojërat dhe rëndësia e pushimit aktiv Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehjet e të ushqyerit	<ul style="list-style-type: none"> - Dallon shenjat e lodhjes dhe praktikon mënyrat e çlodhjes gjate 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 (fq.32) 36. Gjuajtja e topit në shportë (fq.33) 37. Kërcimi me litar (fq.33) 38. Zgjidh ngjyrat (fq.34) 39. Kërcimi i pengesave (fq.34) 40. Grumbullimi i koneve (fq.35) 41. Vrapim me matje të kohës (fq.35) 42. Rreshtimi (fq.36) 43. Ushtrime të forcës (fq.36) 44. Pasimi i topit me gishta - Pasimi i topit për tokë (fq.37) 45. Pasimi i topit me një dorë (fq.38) 46. Udhëheqja e topit me këmbë (fq.38)	20	Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja; Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në rritjen e kompetencave; Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar; Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar.	Vlerësim i vazhdueshëm; Vlerësim përmbledhës; (Vendos instrumentet).	Shoqëria dhe mjedisi.; Çështjet ndërkurrikulare: Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.	Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2 (Dukagjini) https://emesi.mi.rks-gov.net/shq/

		47. Kalimi i topit në tunel (fq.39) 48. Lëvizja me litar (fq.39) 49. Ndërro ngjyrën (fq.40) 50. Rrëzo topat (fq.40) 51. X-O (fq.41) 52. Shamia (fq.41) 53. Zogjtë dhe dhelprat (fq.42) 54. Bletët, grerëzat dhe mjalti (fq.42)					
--	--	---	--	--	--	--	--

	PLANI DYMUJOR/TREMUJOR	PRILL - MAJ - QERSHOR	
	FUSHA E KURRIKULËS:	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	LËNDA :	EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI	
	KLASA :	II/	
	VITI SHKOLLOR:	2023/24	
	MËSIMDHËNËSI/JA:		
TEMAT MËSIMORE	Tema Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme		
	Tema Kujdesi për mjedisin		

RNK- Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:			
Kompetenca e komunikimit dhe e të shprehurit - Komunikues efektiv			
I.3 Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.			
I.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.			
Kompetenca e të menduarit - Mendimtar kreativ			
II.2 Sqaron me anë të të folurit procedurën e zgjidhjes së një problemi matematikor (me veprimet themelore matematikore) me të cilin është ballafaquar apo ballafaqohet në një situatë jetësore.			
II.3 Ndërton trupa të ndryshëm gjeometrikë dhe figura të ndryshme nga kartoni, plastelina, argjila dhe nga materialet e ndryshme ricikluese duke u mbështetur në imagjinatën e vet.			

Kompetenca e të nxënës - Nxënës i suksesshëm

III.2 Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.

III.3 Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërin nga format e të shprehurit.

Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis - Kontribues produktiv

IV.2 Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).

IV.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.

Kompetenca personale - Individ i shëndoshë

V.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 drejt si dhe menaxhon emocionet e veta si në rastet e fitores apo të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).

V.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.

V.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.

V.6 Tregon mënyrat e zgjidhjes së një konflikti me të cilin është ballafaquar apo të ndonjë konflikti në rrethin e tij, ndan mendimet dhe ndjenjat e veta me anëtarët e grupit.

V.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.).

Kompetenca qytetare - Qytetar i përgjegjshëm

VI.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, të mirësjelljes, të pastërtisë etj.

VI.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.

VI.4 Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si p.sh.: besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).

VI.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.

RNP Rezultatet e të nxënës të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit

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

1.1 Tregon për ndjenjat e tij/saj në situatat e jetës se përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj.

1.2 Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi, në shkollë dhe në mjedisin ku jeton.

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore RNL	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimi	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare	Burimet
<p>Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme</p> <p>Kujdesi për mjedisin</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tregon mënyrat e duhura të veshjes dhe të higjienës personale; - Tregon rëndësinë e shëndetit dental dhe oral; - Njeh dhe dallon rreziqet në shkollë, shtëpi dhe mjedisin ku jeton; - Kupton rëndësinë e përdorimit të barnave për shëndetin e tij/saj; - Përshkruan shenjat e rrezikut nga përdorimi i substancave dhe preparateve të ndryshme; - Identifikon personat apo institucionet ku mund të kërkojë ndihmë; - Identifikon faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në zhvillimin e tij/saj; - Dallon mjediset e përshtatshme për zhvillimin e aktiviteteve fizike; - Vlerëson rëndësinë e mjedisit të pastër gjatë aktiviteteve sportive. 	<p>55. Kalojmë nëpër rrathë (fq.43)</p> <p>56. Helikopteri i caktuar (fq.43)</p> <p>57. Formojmë numër (fq.44)</p> <p>58. Kush është më i sakti? (fq.44)</p> <p>59. Mbaje në mend (fq.45)</p> <p>60. Fusha e minuar (fq.45)</p> <p>61. Fishekzjarri (fq.46)</p> <p>62. Stafeta e pasuar (fq.46)</p> <p>63. Qëllo në shenjë (fq.47)</p> <p>64. Higjiena para dhe pas ushqimit (fq.50-51)</p> <p>65. Cili është ushqimi i shëndetshëm? (fq.52)</p> <p>66. Si i pastrojmë frutat dhe perimet? (fq.53)</p> <p>67. Vlerat e frutave (fq.55-57)</p> <p>68. Rëndësia e barnave (fq.60)</p> <p>69. Rreziku nga barnat (fq.61)</p> <p>70. Mjedisi i jashtëm (fq.64)</p> <p>71. Ta mbajme mjedisin të pastër! (fq.65)</p> <p>72. Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim (fq.66)</p> <p>73. Mjedisi im i përshtatshëm (fq.67)</p> <p>74. Tetëkahore (P) (fq.68)</p>	20	<p>Mësimdhënia dhe të nxënësit me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënësit e bazuar në rritjen e kompetencave;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënësit e integruar;</p> <p>Mësimdhënia dhe të nxënësit e diferencuar.</p>	<p>Vlerësim i vazhdueshëm;</p> <p>Vlerësim përmbledhës; (Vendos instrumentet).</p>	<p>Shpërqëria dhe mjedisi.</p> <p>Çështjet ndërkurrikulare:</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm.</p>	<p>Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2, (Dukagjini)</p> <p>https://emesimi.rks-gov.net/shq/</p>

