|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **PLANI DYMUJOR:** | | **SHTATOR - TETOR** | | | LOGO E SHKOLLËS | | |
|  | | | **FUSHA E KURRIKULËS:** | | **EDUKATA FIZIKE,SPORTET DHE SHËNDETI** | | |
|  | | | **LËNDA :** | | **EDUKATA FIZIKE,SPORTET DHE SHËNDETI** | | |
|  | | | **KLASA :** | | **II** | | |
|  | | | **VITI SHKOLLOR:** | | **2024/25** | | |
|  | | | **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 - Kontribuues 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 të 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.  **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. | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:** | | | | | | | | | | |
| **1. Njohja dhe kuptimi i rëndësisë së mirëqenies fizike, psikike, emocionale dhe sociale:**   * 1. Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së 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 vlerësimi** | | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare** | **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 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, 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. Cili është 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 | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj). | Vlerësim diagnostikues;  Listat e kontrollit. | | Shoqëria dhe mjedisi.  Çështjet ndërkurriku lare:  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2 (Dukagjini)  <https://emesimi.rks-gov.net/shq/> |