|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **PLANI TREMUJOR:** | | **NËNTOR-DHJETOR-JANAR** | | | 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** | | **Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre** | | | | | | | | |
| **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 kërko het 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.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 - 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.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, mbajtje të 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. | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:** | | | | | | | | | | |
| **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** |
| **Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre**  **Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv** | * Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes dhe të 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, të rekuizitave dhe të pajisjeve të ndryshme, si dhe aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, të gjerësisë, të formës, të forcës, të shpejtësisë, të kohës dhe të ritmit të lëvizjes; * Demonstron koordinim lëvizor në lëvizje të thjeshta manipulative në raport me mjetet në dispoziocion; * Aplikon teknikat fillestare të kapërdimit para, të kërcimit me pengesa të ndryshme dhe të goditjes në shenjë. | | | 1. Të lëvizim me ritëm, fq.23 2. Gjej hapësirën tënde, fq.23 3. Kapja e shkopit, fq.24 4. Bartja e rrethit duke u rrokullisur, fq.24 5. Rrotullimi anash i shtrirë, fq.25 6. Kapërdimi para, fq.25 7. Vrapimi me pengesa, fq.26 8. Bredhi i Vitit të Ri, fq.26 9. Si të çlodhemi? fq.27 10. Si të vishem gjatë aktivitetit fizik dhe pas tij? fq.28 11. Higjiena personale pas aktivitetit fizik, fq.29 12. Poligoni, fq.30 13. Koordimi i lëvizjeve, fq.30 14. Vrapim 2 x 20 m, fq.31 15. Tërheqja e shokut, fq.31 16. Ecja në kolonë, fq.32 | 16 | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj). | Vlerësim diagnostikues;  Listat e kontrollit. | | Shoqëria dhe mjedisi.  Çështjet ndërkurrikulare:  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2 (Dukagjini)  <https://emesimi.rks-gov.net/shq/> |