|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PLANI TREMUJOR:** | | | **JANAR-SHKURT-MARS** | | | | 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** | | | **Lojëra lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv** | | | | | | | |
| **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 - 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.  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 tepruar 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, mbajte 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. | | | | | | | | | | |
| **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/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 vlerësimi** | **Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare** | | **Burimet** |
| **Lojërat dhe rëndësia e pushimit aktiv**  **Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit** | * 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 shprehitë e shëndetshme të të ushqyerit. | | | 1. Orientimi, fq.32. 2. Gjuajtja e topit në shportë, fq.33. 3. Kërcimi me litar, fq.33. 4. Zgjidh ngjyrat, fq.34. 5. Kërcimi i pengesave, fq.34. 6. Grumbullimi i koneve, fq.35. 7. Vrapim me matje të kohës, fq.35. 8. Rreshtimi, fq.36. 9. Ushtrime të forcës, fq.36. 10. Pasimi i topit me gishta - Pasimi i topit për tokë, fq.37. 11. Pasimi i topit me një dorë, fq.38. 12. Udhëheqja e topit me këmbë, fq.38. 13. Kalimi i topit në tunel, fq.39. 14. Lëvizja me litar,fq.39. 15. Ndërro ngjyrën, fq.40. 16. Rrëzo topat, fq.40.   51. X-O, fq.41.   1. Shamia, fq.41. 2. Zogjtë dhe dhelprat, fq.42. 3. Bletët, grerëzat dhe mjalti, fq.42. | 20 | 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/> |