|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PLANI TREMUJOR:** | | | **PRILL-MAJ-QERSHOR** | | | LOGO E SHKOLLËS | | |
|  | | **FUSHA E KURRIKULËS:** | | | **EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | |
|  | | **LËNDA:** | | | **EDUKATA FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI** | | |
|  | | **KLASA:** | | | **II** | | |
|  | | **VITI SHKOLLOR:** | | | **2025/26** | | |
|  | | **MËSIMDHËNËSI/JA:** | | |  | | |
| **TEMAT MËSIMORE** | | | **Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit** | | | | | | | |
| **Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme** | | | | | | | |
| **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 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.  **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.  **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;  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. | | | | | | | | | | |
| **RNF- Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës, që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:** | | | | | | | | | | |
| 1.2 Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi në shkollë dhe mjedisin ku jeton;  2.2 Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore;  3.1. 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;  3.2 Demonstron shkathtësi dhe shprehi për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe mjedis;  4.1 Identifikon produktet dhe mjetet të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme;  5.1 Kupton 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 |
| **Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme**  **Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit**  **Kujdesi për mjedisin** | * 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 i preparateve të ndryshme; * Identifikon personat apo institucionet ku mund të kërkojë ndihmë;   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.   * 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. | | | 1. Kush është më i sakti? (U) fq. 44; 2. Mbaje në mend (U) fq. 45; 3. Fusha e minuar (U) fq. 45; 4. Fishekzjarri (U) fq. 46; 5. Stafeta e pasuar (U) fq. 46; 6. Qëllo në shenjë (U) fq. 47; 7. Higjiena para dhe pas ushqimit (ZH) fq. 50-51; 8. Cili është ushqimi i shëndetshëm? (P) fq. 52; 9. Si i pastrojmë frutat dhe perimet? (U) fq. 53,54; 10. Vlerat e frutave(ZH) fq. 55-57 . 11. Rëndësia e barnave, (ZH) fq. 60; 12. Rreziku nga barnat (ZH) fq. 61; 13. Mjedisi i jashtëm (ZH) fq. 64, 55; 14. Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim (ZH) fq. 66; 15. Mjedisi im i përshtatshëm (ZH) fq. 67, 68. | 16 | Mësimdhënia dhe të nxënët me fëmijët në qendër dhe gjithëpërfshirja;  Mësimdhënia dhe të nxënët e integruar;  Mësimdhënia dhe të nxënët e bazuar në rritjen e kompetencave;  Mësimdhënia dhe të nxënët e diferencuar. | Vlerësim formativ;  Vlerësim përmbledhës;  (Vendos instrumentet). | | Shpqëria dhe mjedisi;  Çështjet ndërkurrikulare:  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2, (“Dukagjini”)    <https://emesimi.rks-gov.net/shq/> |