|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **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:** | | **2025/26** | | |
|  | | | **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 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 (U) fq. 7; 2. Shamia e humbur (ZH) fq. 8; 3. Pasqyra (ZH) fq. 8; 4. Dhëmbët (ZH) fq. 9; 5. Simptomat e gripit (ZH) fq. 10; 6. Vrapojmë për shëndetin (U) fq. 11; 7. Vrapimet nga pozita të ndryshme (U) fq. 14; 8. Drejtqëndrimi – balancimi (U) fq. 15; 9. Ushtrimet formimi - imitimi i kafshëve (U) fq. 15; 10. Ecja e drejtë në traun e ulët dhe në vijat e caktuara (U) fq. 16; 11. Ecja me duar dhe këmbë, sipas kombinimit (U) fq.17; 12. Dëgjo rregullat! (P) fq. 18; 13. Shishet e rrëzuara (U) fq. 19; 14. Cili është grupi më i shpejtë? (U) fq. 20; 15. Lexo dhe vepro (ZH) fq. 20; 16. Pasimi i topit nga pozita të ndryshme (U) fq. 21; 17. Hedhja (shtytja) e topit me një dorë (U) fq. 21. | 17 | 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) | | Shoqëria dhe mjedisi.  Çështjet ndërkurriku lare:  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2 (“Dukagjini”)    <https://emesimi.rks-gov.net/shq/> |