|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **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:** | | | **2025/26** | | | |
|  | | **MËSIMDHËNËSI/JA:** | | |  | | | |
| **TEMAT MËSIMORE** | | | **Lojëra 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.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 faqeje 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, 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.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:** | | | | | | | | | | |
| 2.1. Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jolokomotore (tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim etj.), lokomotore (ecje, vrapim, kërcim etj.) dhe të sporteve të tjera.  2.2. . Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore. | | | | | | | | | | |
| **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** | - Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes;  - Demonstron koordinim lëvizor në lëvizje të thjeshta manipulative në raport me mjetet në dispoziocion;  - Aplikon teknikat fillestare të kapërdimit para, kërcimit me pengesa të ndryshme dhe goditjes në shenjë;  - Dallon shenjat e lodhjes dhe praktikon mënyrat e çlodhjes gjatë lojës dhe ushtrimeve;  - Zbaton mënyrat e duhura të veshjes dhe ruajtjes së higjienës personale, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike brenda dhe jashtë shkollës. | | | 33. Tërheqja e shokut (U) fq. 31;  34. Ecja në kolonë (U) fq. 32;   1. Orientimi (U) fq. 32; 2. Gjuajtja e topit në shportë (V) fq. 33; 3. Kërcimi me litar (U) fq. 33; 4. Zgjidh ngjyrat, (U) fq. 34; 5. Kërcimi i pengesave (U) fq. 34; 6. Grumbullimi i koneve (U) fq. 35; 7. Vrapim me matje të kohës (V) fq. 35; 8. Rreshtimi (U) fq. 36; 9. Ushtrime të forcës (U) fq. 36; 10. Pasimi i topit me gishta - Pasimi i topit për tokë (U) fq.37; 11. Pasimi i topit me një dorë (U) fq.38; 12. Udhëheqja e topit me këmbë (U) fq. 38; 13. Kalimi i topit në tunel (U) fq. 39; 14. Lëvizja me litar (ZH) fq. 39; 15. Ndërro ngjyrën (U) fq. 40; 16. Rrëzo topat (U) fq. 40; 17. X-O (U) fq. 41; 18. Shamia (ZH) fq. 41; 19. Zogjtë dhe dhelprat (U) fq. 42; 20. Bletët, grerëzat dhe mjalti (U) fq. 42; 21. Kalojmë nëpër rrathë (U) fq. 43; 22. Helikopteri i caktuar (U) fq. 43; 23. Formojmë numër (U) fq. 44. | 24 | 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 ndërkurrikulare:  Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm. | | Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti 2 (“Dukagjini”)    <https://emesimi.rks-gov.net/shq/> |