**PLANI MËSIMOR**

**EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 2**

**BOTIME PEGI
KOSOVË**

**PLANI VJETOR SINTETIK 2024–2025**

**Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Lënda: Edukim fizik Klasa II**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Temat mësimore që trajtohen gjatë një viti mësimor** | **Temat/nëntemat mësimore të shpërndara gjatë dy gjysmëvjetoreve** | **Kompetencat që synohen të arrihen** |
| **GJYSMËVJETORI I** | **GJYSMËVJETORI II** |
| **SHTATOR – TETOR** | **NËNTOR – DHJETOR** | **JANAR – SHKURT – MARS** | **PRILL – MAJ – QERSHOR** |  |
| 1.Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve 2.I shëndoshë dhe i lumtur 3. Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre 4. Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv5. Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit6. Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme7. Kujdesi për mjedisin | Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre  | Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre  | Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme  | Kujdesi për mjedisin  | I. Komunikues efektiv 3.6.7.8.II. Mendimtar kreativ dhe kritik1.5.8.III. Nxënës i suksesshëm2.3.7.IV. Kontribues produktiv2.3.4.5.6.V. Individ i shëndoshë1.2.3.4.5.6.7.8.9.VI. Qytetar i përgjegjshëm2.3.7. |
|  | I shëndoshë dhe i lumtur  | Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit  | Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv  |
|  |  | Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv  | Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve  |
| **Totali i orëve mësimore** |  30 orë | 41 |

**PLANI VJETOR ANALITIK 2024–2025**

| **Shpërndarja e njësive mësimore të lëndës për tri periudhat** |
| --- |
|   | **GJYSMËVJETORI I** | **GJYSMËVJETORI II** |
|  | **Shtator–dhjetor**  | **Janar–mars** | **Prill–qershor** |
| 1 | Rëndësia e frymëmarrjes së rregullt  | Siguria dhe rreziqet gjatë lojës  | Mbajmë pastër mjedisin |
| 2 | Nxehja para aktivitetit sportiv  | Përdorimi me kujdes i barnave  | Oqeani është plot ngjyra  |
| 3 | Qëndroj në pozita të ndryshme  | Substancat e dëmshme  | Pse qau delfini  |
| 4 | Rregullat dhe loja  | Kujdesi nga dëmtimet në shtëpi | Lulja e miqësisë |
| 5 | Shkathtësitë e mia | Kujdesi nga aksidentet në rrugë | Një ditë në ekskursion  |
| 6 | Loja e basketbollit | Disa ushqime të dëmshme për shëndetin | Aktivitetet dhe mjedisi |
| 7 | Pasoj topin e basketbollit | Zakonet e mira të të ushqyerit  | Joga në natyrë  |
| 8 | Hedhja e topit në kosh  | Higjiena para, gjatë dhe pas ushqimit  | Ecjet mbi tra |
| 9 | Loja e futbollit | Ushqimet bimore dhe shtazore  | Ushtrime me rrathë |
| 10 | Pasoj topin me këmbë | Miq me vitaminat  | Kam nevojë të pushoj |
| 11 | Kaloj me top pengesat  | Higjiena dhe aktiviteti fizik në shkollë | Lojë “Stafetë akrobatike”  |
| 12 | Godas topin në portë | Higjiena dhe aktiviteti fizik jashtë shkolle | Loja “Vrapo, zvarritu, kërce” |
| 13 | Loja e volejbollit | Në hapësirë  | Loja “Kapërcimi i urës” |
| 14 | Hedh topin mbi rrjetë | Jemi të shkathët dhe të shpejtë | Lojë “Stafetë me pasim topi” |
| 15 | Pasoj topin me dy duar | Godasim në shenjë | Lojë “Hedhja e jastëkut” |
| 16 | Loja e hendbollit | Lëvizje gjimnastikore  | Loja “6 stacionet” |
| 17 | Përplas topin me një dorë | Vertikale mbi kokë e duar | Në shkollë përsëri! |
| 18 | Hedh topin e hendbollit | Kapërdimje para  | Emocionet dhe loja  |
| 19 | Hedh topin me kërcim | Rrotullimi “Yll” | Dita Sportive  |
| 20 | Loja “Peshkatarët” | Kërcim me pengesa | Të ndryshëm, por të barabartë |
| 21 | Loja “Topi i shpejtë” |  | Një ndodhi gjatë lojës  |
| 22 | Loja “Tullumbacet” |  |  |
| 23 | Loja “Topi i tenisit në kanaçe” |  |  |
| 24 | Loja “Topi në rreth dhe në katror” |  |  |
| 25 | Rritem dhe zhvillohem |  |  |
| 26 | Të shëndetshëm dhe të lumtur |  |  |
| 27 | Miqtë e shëndetit |  |  |
| 28 | Pse u sëmur Anisa? |  |  |
| 29 | Vizitë te mjeku  |  |  |
| 30 | Buzëqeshim bukur  |  |  |

PLANI DYMUJOR Shtator–dhjetor

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tema mësimore** | **Rezultatet e të nxënit të lëndës** | **Njësitë mësimore** | **Koha e nevojshme** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Burimet** |
|  **Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre**  | Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes dhe 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, rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme.Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike si pasim, gjuajtje, hedhje, me dorë me këmbë e tjera. | Rëndësia e frymëmarrjes së rregullt  | 16 orë | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)Metoda e demonstrimitMetoda integraleMësimdhënia e të nxënit të diferencuar | Vlerësimi formativ(vlerësimi për nxënie)Strategjia-Informata kthyeseTeknika-me gojëLista e kontrollit | Libri kl.2 |
| Nxehja para aktivitetit sportiv  |
| Qëndroj në pozita të ndryshme  |
| Rregullat dhe loja  |
| Shkathtësitë e mija |
| Loja e basketbollit |
| Pasoj topin e basketbollit |
| Hedhja e topit në kosh  |
| Loja e futbollit |
| Pasoj topin me këmbë |
| Kaloj me top pengesat  |
| Godas topin në portë |
| Loja e volejbollit |
| Hedh topin mbi rrjetë |
| Pasoj topin me dy duar |
|   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre**  | Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes dhe nxehjes para, gjatë dhe pas aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike.Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, aktiviteteve apo përdorimit të mjeteve, rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme.Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike si pasim, gjuajtje, hedhje, me dorë me këmbë e tjera. | Loja e hendbollit | 10 orë | Metoda verbale (monologe dhe e dialogut)Mësimdhënia me nxënësin në qendër dhe gjithëpërfshirja | Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie)Vlerësimi përmbledhës | Libri kl.2 |
| Përplas topin me një dorë |
| Hedh topin e hendbollit |
| Hedh topin me kërcim |
| Loja “Peshkatarët” |
| Loja “Topi i shpejtë” |
| Loja “Tullumbacet” |
| Loja “Topi i tenisit në kanaçe” |
| Loja “Topi në rreth dhe në katror” |
| **I shëndoshë dhe i lumtur** | Paraqet në forma të ndryshme individin e shëndosh 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 mire shëndetësore dhe di të kërkoj ndihme. Përshkruan rëndësinë e shëndetit dental dhe oral. | Rritem dhe zhvillohem | 6 orë | Libri kl.2 |
| Të shëndetshëm dhe të lumtur |
| Miqtë e shëndetit |
| Pse u sëmur Anisa? |
| Vizitë te mjeku  |
| Buzëqeshim bukur  |

plani Janar–qershor

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat mësimore** | **Rezultatet e të nxënit të lëndës** | **Njësitë mësimore** | **Koha e nevojshme** | **Metodologjia e mësimdhënies** | **Metodologjia e vlerësimit** | **Burimet** |
| **Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme 6** | Diskuton për sigurinë dhe rreziqet në jetën e përditshme në shtëpi, shkollë dhe mjedise tjera.Tregon për rëndësinë e medikamenteve dhe rreziqet nga përdorimi i barnave, substancave, preparateve, pajisjeve të ndryshme për jetën e tyre. | Siguria dhe rreziqet për fëmijët  | 6 orë | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)Metoda e demonstrimitMetoda integraleMësimdhënia e të nxënit të diferencuar | Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie)Strategjia-Informata kthyeseTeknika-me gojëLista e kontrollit | Libri klasa 2  |
| Përdorimi me kujdes i barnave  |
| Substancat e dëmshme  |
| Kujdesi nga dëmtimet në shkolle  |
| Kujdesi nga dëmtimet në shtëpi |
| Kujdesi nga aksidentet në rrugë |
| Diskuton për shprehitë e shëndetshme të të ushqyerit.Zbaton praktikat higjienike para, gjatë dhe pas ushqimit.Shpjegon prejardhjen e ushqimeve që konsumon.Dallon vlerat ushqyese të produktet që konsumon.Vlerëson ndikimin e ushqimit dhe aktiviteteve fizike në shëndet. | Zakonet e mira të të ushqyerit  | 7 orë |
| **Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit****7**  |
| Ushqimet bimore dhe shtazore  |
| Miq me vitaminat  |
| Trup i shëndoshë, mendje e shëndoshë  |
| Ushqimet dhe pjesët e trupit  |
| Higjiena para, gjatë dhe pas ushqimit  |
| **Lojërat lëvizorë dhe rëndësia e pushimit aktiv**  | Njeh dhe kupton rëndësinë e shëndetit dhe faktorëve që ndikojnë në shëndetPërshkruan se si duket një person i shëndoshë dhe çfarë duhet të bëjë që të jete i shëndoshë.Njeh dhe zgjedh njerëzit/institucionet që e ndihmojnëtë jetë dhe të mbetet i shëndoshë. | Higjiena dhe aktiviteti fizik në shkollë | 9 orë | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)Metoda e demonstrimitMetoda integraleMësimdhënia e të nxënit të diferencuar | Vlerësimi formativ(vlerësimi për nxënie)Strategjia-Informata kthyeseTeknika-me gojëLista e kontrollit | Libri |
|  Higjiena dhe aktiviteti fizik jashtë shkolle |
| Në hapësirë  |
| Jam i shkathët, jam i shpejtë  |
| Unë godas në shenjë  |
| Lëvizje të thjeshta manipulative  |
| Unë bëj vertikale mbi kokë e duar |
| Unë bëj kapërdimje  |
| **Kujdesi për mjedisin**  | Dallon sjelljet e drejta në aktivitetet ku merr pjesë.Shpjegon sjelljen e drejtë e të gabuar në raste të ndryshme.Respekton rregullat gjatë lojërave dhe aktiviteteve të ndryshme në ambientet e shkollës dhe më gjerë.Njeh dhe respekton udhëzimet e përdorimit të mjeteve, rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme. | Rëndësia e riciklimit |  8 orë |
| Mbaj pastër mjedisin |
| Oqeani është plot ngjyra  |
| Pse qau delfini  |
| Lulja e miqësisë |
| Një ditë në ekskursion  |
| Aktivitetet dhe mjedisi |
| Joga në natyrë  |
| **Lojërat lëvizorë dhe rëndësia e pushimit aktiv** | Njeh dhe kupton rëndësinë e shëndetit dhe faktorëve që ndikojnë në shëndet.Përshkruan se si duket një person i shëndoshë dhe çfarë duhet të bëjë që të jetë i shëndoshë.Njeh dhe zgjedh njerëzit/institucionet që e ndihmojnëtë jetë dhe të mbetet i shëndoshë. | Ushtrime nga atletika | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)Metoda e demonstrimitMetoda integraleMësimdhënia e të nxënit të diferencuar | Vlerësimi formativ(vlerësimi për nxënie)Strategjia-Informata kthyeseTeknika-me gojëLista e kontrollit | Libri  |
| Vrapimet e shkurta |
| Vrapimet ne rreth |
| Vrapimet me pengesa |
| Vrapimet me stafet |
| Mund te shtoni njësi tjera |
| Ushtrime nga gjimnastika sportive |
| Kapërdimje para |
| Rrotullimi anash “Ylli” |
| **Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve**  | Tregon kujdes për vetën dhe të tjerët në mënyra të ndryshme krijuese,Menaxhon emocionet gjatë lojës, punës grupore, bashkëveprimit me të tjerët.Gjykon veprimet e veta dhe të tjerëve në situata të caktuara. | Në shkollë përsëri! | 5 orë |
| Emocionet dhe loja  |
| Dita Sportive  |
| Të ndryshëm, por të barabartë |
| Një ndodhi gjatë lojës  |