**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 aktiv  5. Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit  6. Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme  7. 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 kritik  1.5.8.  III. Nxënës i suksesshëm  2.3.7.  IV. Kontribues produktiv  2.3.4.5.6.  V. Individ i shëndoshë  1.2.3.4.5.6.7.8.9.  VI. Qytetar i përgjegjshëm  2.3.7. |
|  | 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 demonstrimit  Metoda integrale  Mësimdhënia e të nxënit të diferencuar | Vlerësimi formativ(vlerësimi për nxënie)  Strategjia-Informata kthyese  Teknika-me gojë  Lista 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 demonstrimit  Metoda integrale  Mësimdhënia e të nxënit të diferencuar | Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënie)  Strategjia-Informata kthyese  Teknika-me gojë  Lista 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 shëndet  Përshkruan se si duket një person i shëndoshë dhe çfarë duhet të bëjë që të jete i shëndoshë.  Njeh dhe zgjedh njerëzit/institucionet që e ndihmojnë  të 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 demonstrimit  Metoda integrale  Mësimdhënia e të nxënit të diferencuar | Vlerësimi formativ(vlerësimi për nxënie)  Strategjia-Informata kthyese  Teknika-me gojë  Lista 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 ndihmojnë  të jetë dhe të mbetet i shëndoshë. | Ushtrime nga atletika | Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)  Metoda e demonstrimit  Metoda integrale  Mësimdhënia e të nxënit të diferencuar | Vlerësimi formativ(vlerësimi për nxënie)  Strategjia-Informata kthyese  Teknika-me gojë  Lista 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 |