

Bujar Selimaj Besnik Morina Majlinda Leka Adriana Keco

Libër për mësuesin/en

Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti **2**



Libër për mësuesin/en

Edukatë fizike,
sportet dhe shëndeti **2**

ISBN: 978-9951-786-91-1



9 789951 786911

BOTIME

pegi

Bujar Selimaj Besnik Morina Majlinda Leka Adriana Keco

LIBËR PËR MËSUESIN/EN

EDUKATË FIZIKE, SPORTET DHE SHËNDETI 2

Për klasën e dytë të arsimit 9-vjeçar

BOTIME



Prishtinë, 2023



BOTIME



Drejtoi botimin: Arlinda RRUSHI
Recensentë të MASHTI-t:
Korrektore letrare: Oriada DAJKO, Ornela LECI
Paraqitja grafike: Ilmi SHAHU
Kopertina: Florinda ZONJA
Shtypi: Shtypshkronja Pegi, Lundër, Tiranë
ISBN: 978-9951-786-92-8

© Botime Pegi sh.p.k, dega në Kosovë, gusht 2023
Të gjitha të drejtat për këtë botim në gjuhën shqipe janë tërësisht të zotëruara nga Botime Pegi shpk. Ndalohet çdo riprodhim, fotokopjim, përshtatje, shfrytëzim ose çdo formë tjetër qarkullimi tregtar, pjesërisht ose tërësisht, pa miratimin paraprak nga botuesi.

Botime Pegi: cel: +355 069 40 075 02;
e-mail: botimepegi@botimepegi.al; web: www.botimepegi.al
Sektori i shpërndarjes: cel: +355 069 20 267 73; 069 40 106 88;
e-mail: marketing@botimepegi.al
Shtypshkronja Pegi: cel: +355 069 40 075 01;
e-mail: shtypshkronjapegi@yahoo.com

PËRMBAJTJE

- I. Kurrikula lëndore/Programi lëndor
- II. Rezultatet e të nxënit të kompetencave
- III. Plani mësimor vjetor
 - 1. Plani mësimor vjetor sintetik
 - 2. Plani mësimor vjetor analitik
- IV. Planifikimi për gjysmëvjetorin e parë
 - 1. Shtator-tetor
 - 2. Nëntor-dhjetor
- V. Planifikimi për gjysmëvjetorin e dytë
 - 1. Janar-shkurt
 - 2. Mars-prill
 - 3. Maj-qershor
- V. Planifikime ditore
 - 1. Planifikimi mësimor ditor

PËR JU TË NDERUAR KOLEGË!

Libri i mësimdhënësit është hartuar mbi bazën e kurrikulës së re arsimore, sipas nivelit dhe shkallës përkatëse për zhvillimin e njohurive, shkathtësive, vlerave, qëndrimeve të nxënësve. Libri është një lehtësues i punës tuaj, duke ju dhënë mundësinë të punoni me metodologji bashkëkohore të mësimdhënies. Çdo mësimdhënës e ka detyrim profesional dhe përgjegjësi intelektuale, që nëpërmjet metodologjive të reja, literaturës bashkëkohore dhe bashkëpunimit profesional me kolegët, të kontribuojë në ngritjen e cilësisë së mësimdhënies në arsim.

Libri i mësimdhënësit ofron informata se si nëpërmjet planifikimeve kontribuojmë në arritjen e qëllimeve të arsimit parauniversitar, për respektimin e parimeve të arsimit parauniversitar, në arritjen e rezultateve të të nxënës për shkallë kurrikulare-kompetenca dhe rezultateve për fusha të kurrikulës të shkallës së pestë, gjithashtu arritjen e rezultateve të programit lëndorë të klasës së dhjetë. Libri mbështet zbatueshmërinë e KKK-së, respektivisht KB-ve dhe programeve lëndore. Shembujt e modeleve praktike të planifikimeve mësimore, të metodologjisë së mësimdhënies, metodologjisë së vlerësimit dhe burimeve të informacionit për arritjen e rezultateve lëndore, ndihmojnë ndërlidhjen e kurrikulës me proceset praktike të mësimdhënies dhe mësimnxënies në shkolla.

Faktorët kryesorë në zbatim të filozofisë së KKK-së janë mësimdhënësit, libri do të ju mundësojë një përgatitje profesionale të mësimdhënies për të kuptuar dhe zbërthyer KKK, respektivisht KB dhe programin mësimor për klasën e dhjetë. Çfarë do të gjeni në këtë libër?

1. Rezultatet e të nxënës të fushës në të cilat kontribuojnë për arritjen e tyre.
2. Rezultatet e të nxënës të kompetencave në të cilat kontribuojnë për arritjen e tyre.
3. Plani vjetor
4. Planifikimet për tri periudha mësimore.
5. Aspektet e përgjithshme të planifikimit të orës mësimore
6. Plani i vlerësimit

Përse duhet ta keni atë? Bazuar te libri i nxënësit, ai përmban gjithçka u nevojitet përgjatë vitit shkollor për procesin mësimor:

Modelet e sugjeruara që ju i gjeni te ky libër mësuesi, me tema, kompetenca, rezultate lëndore, faza, veprimtari dhe detyra sipas tematikës ju lehtësojnë punë tuaj në mësimdhënie, por gjithmonë duhet ta shfrytëzoni kreativitetin tuaj në zbatimin praktik të plan modeleve.

Kurrikula lëndore/programi mësimor

Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Përmbajtja

Hyrje

Qëllimi

Temat dhe rezultatet e të nxënit

Udhëzime metodologjike

Udhëzime për zbatimin e çështjeve ndërkurrikulare

Udhëzime për vlerësim

Udhëzime për materialet dhe burimet mësimore

Hyrje

Veprimtaria fizike-lëvizore dhe aktivitetet sportive janë pjesë domethënëse e procesit mësimor, si dhe zënë një hapësirë shumë të rëndësishme në rritjen dhe zhvillimin psiko-fizik, social-emocional dhe shëndetësor të fëmijëve.

Lënda mësimore “Edukata fizike, sportet dhe shëndeti” synon të zhvillojë njohuritë dhe shkathtësitë e çdo fëmije bazuar në nevojat individuale të tij/saj duke krijuar përvojë, aftësi dhe shkathtësi të reja, të cilat do të zgjerojnë edhe më tej formimin kulturor, fizik e shëndetësor.

Procesi i edukimit fizik dhe shëndetësor luan rol themelor në përgatitjen e fëmijëve për realizimin e veprimtarive kulturore-sportive dhe artistike shkollore. Ky proces merr rëndësi të veçantë veçanërisht në realizimin e aktiviteteve dhe veprimtarive të tjera të kombinuara me ato artistike, shoqërore e shëndetësore.

Organizimi dhe realizimi i kësaj lënde do t'i ndihmojë fëmijët të vlerësojnë efektet pozitive të saj në shumë drejtime, jo vetëm në aspektin shëndetësor dhe fizik, por edhe në marrëdhëniet midis njëri-tjetrit, zgjerimit të njohurive dhe krijimit të një mjedisi të shëndetshëm e social.

Qëllimi

Lënda “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti” për klasën e dytë u ofron mundësi të gjithë fëmijëve për të përfutur njohuri, shkathtësi, shprehje, qëndrime, vlera dhe sjellje, të cilat do t'i përgatisin për jetë të shëndetshme psikofizike aktive. Kjo lëndë gjithashtu u mundëson nxënësve zhvillim dhe stimulim të shëndetit të mirë në aspektin fizik, psikologjik, emocional dhe social, përmes pjesëmarrjes aktive në aktivitete sportive dhe aktivitete të tjera të cilat e vetëdijësojnë atë për cilësinë e jetës së shëndetshme.

Temat dhe rezultatet e të nxënësve

Nxënësit në klasën e dytë arrijnë rezultatet e të nxënësve të lëndës (RNL) për temat e përcaktuara në tabelën e mëposhtme, të dala nga rezultatet e të nxënësve të fushës (RNF) Edukatë Fizike Sportet dhe Shëndeti, të shkallës së parë të kurrikulës (Shk1) në Kurrikulën bërthamë për arsimin e mesëm të ulët.

Njësitë tematike/mësimore përgjatë një klase/viti shkollor:

- Përkujdesja ndaj vetës dhe të tjerëve
- I shëndoshë dhe i lumtur
- Kujdesi dhe siguria
- Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre
- Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv
- Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehjet e të ushqyerit
- Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme

Koncepti	RNF, TEMA dhe RNL	
Mirëqenie e plotë fizike, psikike, emocionale dhe sociale	RNF: 1. Tregon për ndjenjat e tij/saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj.	
	Tema	Rezultatet e të nxënit të lëndës (RNL)
	Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve	Nxënësi/ja: - 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.
	I shëndoshë dhe i lumtur	Nxënësi/ja: - 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. - Përshekruan rëndësinë e shëndetit dental dhe oral.
Zhvillimi i gjithanshëm dhe harmonik i trupit përmes aktiviteteve fizike dhe sportive	RNF: 2.	
	1. Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotorë: tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, lokomotorë, ecje, vrapim, kërcim) dhe sporteve të tjera. 2. Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare, popullore dhe të sporteve të tjera.	
	Tema	Rezultatet e të nxënit të lëndës (RNL)
	Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre	Nxënësi/ja: - Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes dhe nxehjes para, gjatë dhe pas aktiviteteve, si 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.
	Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv	Nxënësi/ja: - 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 dispozicion. - 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 veshjës dhe ruajtjes së higjienës personale, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike brenda dhe jashtë shkollës.
Promovimi i stilit aktiv dhe të shëndetshëm të jetës	RNF: 3. 1. Dallon mënyrën e drejtë të të ushqyerit sipas rutinës, ushqimin e shëndetshëm dhe jo të shëndetshëm, si dhe shpjegon ndikimin e të ushqyerit në rritje dhe në zhvillim. 2. Demonstron shkathhtësi dhe shprehi për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe mjedis.	
	Tema	Rezultatet e të nxënit të lëndës (RNL)
	Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit	Nxënësi/ja: - 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.
Vetëdijesimi për ndikimin e përdorimit të substancave që krijojnë varshmëri	RNF: 4. Identifikon produktet dhe mjetet të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen, si dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme	
	Tema	Rezultatet e të nxënit të lëndës (RNL)
	Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme	Nxënësi/ja: - Diskuton për sigurinë dhe rreziqet në jetën e përditshme në shtëpi, shkollë dhe mjedise të tjera. - Tregon për rëndësinë e medikamenteve dhe rreziqet nga përdorimi i barnave, substancave, preparateve, pajisjeve të ndryshme për jetën e tyre.
Edukimi mbi mjedisin dhe zhvillimin e qëndrueshëm	RNF: 5. Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike, dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.	
	Tema	Rezultatet e të nxënit të lëndës (RNL)
	Kujdesi për mjedisin	Nxënësi/ja: - Diskuton për faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në rritjen dhe zhvillimin e tij/saj. - Zbaton rregulla elementare të mbajtjes pastër të mjedisit që e rrethon. - Përzgjedh mjediset e përshtatshme për zhvillimin e aktiviteteve fizike. - Respekton rregullat elementare të ecjes në natyrë.

Udhëzime metodologjike

Realizimi i përmbytjes në lëndën “Edukatë, fizike, sportet dhe shëndeti” për klasën e dytë bëhet përmes përdorimit të metodave dhe teknikave të ndryshme të mësimdhënies të cilat duhet të jenë në përputhje me moshën e nxënësve, por edhe t’i përshtaten përmbytjes në mënyrë që të arrihen rezultatet e përcaktuara në program.

Organizimi i mirë i orës mësimore do të thotë që fëmijët të vendosen në situata konkrete praktike, ku ata provojnë elementet lëvizore e sportive pasi që aktivitetet lëvizore, (loja dhe sporti) nuk janë thjesht argëtuese për ta, por një punë aktive, që dominon shumicën e jetës së tyre. Theks të veçantë duhet t’i kushtohet mbajtjes së higjienës personale dhe të mjedisit. Gjithashtu duhet të kemi parasysh edhe sigurinë e nxënësve në kuptimin e praktikave të sigurta, të cilat duhet të bëhen shprehje të nxënësit në mënyrë që ato të ndiqen gjatë gjithë jetës së tyre.

Mësimdhënia në vetvete është një proces ndërveprues dhe ka të bëjë me faktin se funksioni dhe qëllimi kryesor i saj është të nxënit. Kjo është karakteristika më themelore e të gjithë metodave dhe teknikave me në qendër nxënësin që përdoren në klasën e dytë duke përfshirë edhe metoda, si dhe teknika të tjera të cilat sigurojnë mësimdhënie gjithëpërfshirëse për të gjithë nxënësit siç janë: metoda verbale e cila ka përdorim të gjerë në lëndën e Edukatës Fizike, Sportet dhe Shëndeti, metoda e demonstrimit është shumë efikase për përvetësimin e lëvizjeve të reja nga ana e nxënësve, metoda e ushtrimit praktik, metoda integrale (e tërësisë) përdoret për paraqitjen e ushtrimit në tërësi me të gjitha pjesët përbërëse të tij, metoda analitike (e pjesshme) ndihmon në përvetësimin e ushtrimeve komplekse dhe më të vështira, diskutimi, stuhi mendimesh (brainstorming) e të tjera të cilat mësimdhënësi/ja i përzgjedh në varësi nga përmbytja e tematikave.

Në të gjitha rastet, zbatimi i metodave dhe teknikave mësimore duhet të shoqërohet me përdorimin e materialeve dhe të mjeteve përkatëse didaktike duke pasur gjithnjë parasysh dhe sigurinë e nxënësve.

Udhëzime për zbatimin e çështjeve ndërkurrikulare

Lidhjet midis fushave të ndryshme kurrikulare zëne vend të posaçëm në lëndën e “Edukatës fizike, sportet dhe shëndeti” pasi e ndihmon atë të kuptojë, të përforcojë dhe zbatojë në praktikë njohuritë e fituara. Lënda “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti” lidhet me fushat e tjera kurrikulare nëpërmjet të cilave nxënësit fitojnë njohuri në lidhje me fenomene e dukuri, të cilat mbështesin lëndën në përgjithësi dhe procesin e edukimit fizik në veçanti.

Realizimi i çështjeve ndërkurrikulare do të ndihmojë zhvillimin dhe plotësimin e përmbytjes së fushës për arritjen e të gjitha kompetencave të përcaktuara me Kornizën e Kurrikulës të Kosovës. Disa nga çështjet ndërkurrikulare që i ndihmojnë nxënësit në këtë nivel janë:

- Globalizimi dhe ndërvarësia (i referohet bashkëveprimit, kombinimit të aftësive dhe mundësive për të krijuar gjera të përbashkëta, kombinimit të përpjekjeve me të tjerët për të arritur suksese më të mëdha).
- Shfrytëzimi i medias (i referohet përdorimit të mediave për sigurimin e informacioneve të reja dhe të drejta, krijimin dhe përdorimin e informatave, komunikimin përmes mediave tradicionale dhe digjitale, kritikën ndaj mediave, gjuhën e mediave dhe ndikimin e saj në shoqëri, pritjet e qytetarëve nga mediat, si dhe përdorimit të drejtë dhe të sigurt).
- Edukimi për zhvillim të qëndrueshëm (ekonomik, shërbimet për bashkësinë; siguria, mbrojtja e mjedisit natyror dhe human, si dhe zhvillimi i qëndrimeve ekologjike).

- Gjuha dhe shkathtësitë e komunikimit në tërë kurrikulën (cilësia e mirë e komunikimit në të gjitha lëndët).
- Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë (edukimi për konsumim dhe kursim; respekti për vete dhe për të tjerët, toleranca, vetëpërbajtja, aftësia për marrëveshje; vetiniciativa dhe përgatitjet për të ardhmen).
- Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm (i referohet temave me rëndësi të përgjithshme të cilat ndikojnë në ndërgjegjësimin e të rinjve/nxënësve për një qëndrim aktiv ndaj çështjeve dhe dukurive mjedisore, në nivel lokal dhe global).

Në përgjithësi, rezultatet e fushës i prekin çështjet ndërkurrikulare andaj kujdes do t'i kushtohet trajtimit adekuat në njësitë mësimore duke marrë për bazë moshën e nxënësve dhe potencialet e tyre. Megjithatë parësore është puna e mësimdhënësit/es i cili gjatë punës së tij/saj t'i kushtojë kujdes çështjeve ndërkurrikulare që në fazën e planifikimit të analizojnë njësitë mësimore me cilat çështje ndërkurrikulare ndërlidhen në mënyrë që të sigurohet të nxënë i integruar i cila mundëson edhe arritjen e kompetencave të përcaktuara me Kornizën e Kurrikulat të Kosovës.

Udhëzimet për vlerësim

Vlerësimi ka për qëllim mbledhjen sistematike të informatave të arritjeve të nxënësit gjatë procesit të të nxënës, përkrahjen e nxënësit në zotërimin e rezultateve të të nxënës, përcaktimin e nivelit të performancës **për secilin nxënë. Vlerësimi i bazuar në kompetenca përmban informata të hollësishme** e të sakta, kritike, përbajtjesore dhe konstruktive për të ndihmuar nxënësin në arritjen e rezultateve të të nxënës në zotërimin e kompetencave.

Vlerësimi mbështetet tërësisht në rezultatet e programit lëndor dhe mësimdhënësi/ja nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato rezultate që nuk përshkruhen në program mësimor. Objektivi i vlerësimit nuk janë vetëm njohuritë dhe aftësitë, por edhe qëndrimet dhe vlerat e nxënësve.

Mësimdhënësi/ja zhvillon një larmi mënyrash vlerësimi për shembull:

- Përshkrim gojor të lëvizjeve që duhet përmirësuar.
- Përdoren fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit.
- Testi me shkrim i standardizuar.
- Pjesëmarrja aktive gjatë orës mësimore (listë kontrolli).
- Ese (hulumtim individual apo grupor për temat e edukimit shëndetësor).
- Ilustrimet apo shprehje të tjera krijuese.
- Video incizimet.

Fokusi i mësimdhënësit duhet të jetë në vlerësimin e këtyre elementeve:

- Korrigjim me takt i lëvizjeve jo të drejta
- Lista e kontrollit
- Pjesëmarrja aktive në lojërat elementare gjatë orës mësimore
- Me zgjedhjen e nxënësve më të shpejtë në vrapim
- Me kompozim ushtrimesh fizike dhe me pikë
- Me sistem pikësh për ushtrimet e veçanta
- Me sistem pikësh për vallëzimin e kompozuar

- Me pikë për veprime individuale
- Me pikë për grupin me të mirë gjatë lojës apo garës
- Me pikë për skemat lëvizore të vrapimeve të ndryshme.

Këtyre vlerësimeve mund t'u shtohen edhe vlerësimet mbi aktivizimin në veprimtaritë e ndryshme sportive.

Portofoli i nxënësve është mundësi vlerësimi dhe vetëvlerësimi e cila përmbledh performancën e nxënësit gjatë vitit shkollor për një fushë të caktuar. Gjithashtu portofoli mund të përmbajë detyra tematike praktike, foto dhe CD të demonstrimit të aftësive lëvizore për linja të ndryshme të programit, angazhime në veprimtari të ndryshme shkollore etj.

Udhëzime për materialet didaktike dhe burimet e mjetet mësimore

Për realizimin me sukses të kompetencave në fushën mësimore “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti” është e rëndësishme të përdoren burime të ndryshme mësimore që i motivojnë fëmijët dhe stimulojnë progresin e tyre në mënyrë që të krijojnë shprehi dhe shkathtësi të nevojshme për jetë.

Për realizimin më të suksesshëm të fushës mësimore “Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti”, duhet të përdoret një spektër i gjerë i burimeve mësimore, përfshirë tekstet, librat e aktiviteteve dhe të ushtrimeve, librat e punës, broshura, atlase, enciklopedi, softuerë arsimorë, projekte, studime të ndryshme, analiza dhe raporte të ndryshme të fushës përkatëse dhe libra të tjerë.

Mësimdhënësit dhe fëmijët mund të angazhohen në hartimin dhe shfrytëzimin e materialeve mësimore, p.sh.: rezultatet e projekteve të realizuara nga fëmijët mund të bëhen burime të vlefshme mësimore për klasa të ndryshme.

II. REZULTATET E TË NXËNIT PËR KOMPETENCA KRYESORE TË SHKALLËS 1

Përvetësim themelor (klasa përgatitore dhe klasat I dhe II të arsimit fillor).

Rezultatet e kompetencave kryesore që priten të përvetësohen nga nxënësit deri në fund të shkallës së parë.

I. KOMPETENCA E KOMUNIKIMIT DHE E TË SHPREHURIT – KOMUNIKUES EFEKTIV

1. Lexon me zë një tekst të palexuar më parë, së paku prej një gjysmë faqeje, që ka të bëjë me një temë që i përshtatet moshës.
2. Shkruan një tekst të shkurtër (rreth një gjysmë faqeje - rreth 250 fjalë) për një temë të caktuar.
3. Paraqet të paktën një mendim për një temë të caktuar gjatë diskutimit në grup në kohëzgjatje prej 3-5 minutash.
4. Ritregon ngjarjen e një teksti të dëgjuar (nga mjetet auditive, audiovizuale apo nga mësimdhënësi), përmbajtja e të cilit nuk përmban më shumë se një faqe tekst të shtypur.
5. Shpreh mesazhin e dhënë të një teksti të thjeshtë letrar të lexuar, përmes njërës nga format shprehëse, si: të folurit, shkrimit, vizatimit, dramatizimi - luajtjes me role, këngës apo vallëzimit.
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.
7. Përshkruan në forma të ndryshme shprehëse mjedisin natyror dhe të krijuar nga njeriu, me të cilin rrethohet apo ndonjë ngjarje shoqërore dhe atë e prezanton para të tjerëve.
8. Shpreh për 3-5 minuta para moshatarëve dhe të tjerëve përjetimet dhe emocionet që e kanë shoqëruar gjatë shikimit të një filmi, drame ose dokumentari (të përshtatshëm për moshën e vet), dëgjimi të një tregimi, shikimi apo performimi të një vallëzimi, dëgjimi apo performimi të një kënge apo melodie, në njërën nga format shprehëse.
9. Emërton në gjuhë të huaj objekte, veprime ose dukuri dhe i përkthen në gjuhën amtare fjalët që i dëgjon nga gjuha e huaj, të dhëna në detyrë.

II. KOMPETENCA E TË MENDUARIT – MENDIMTAR KREATIV

1. Gjen veçoritë (në njërën nga aspektet: matematikore, të shkencave të natyrës apo të fushave të tjera) e një objekti, dukurie apo ngjarjeje të dhënë në detyrë, ndan dhe krahason më pas në grup gjetjet e veta.
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.
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.

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 ndërvlerësinë midis tyre.
5. Veçon shenjat e rrezikut të komunikacionit apo të rreziqeve të tjera nga shenjat e tjera informuese të dhëna si detyrë dhe tregon domethënien e njërës prej tyre në njërën nga format shprehëse, duke elaboruar me shembuj që tregojnë së si duhet të sillet në rast rreziku.
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 në një gjysmë faqeje të fletore (rreth 250 fjalë) apo i paraqet në njërën nga format shprehëse.
7. Ndërton tekste, objekte apo animacione sipas imagjinatës në bazë të elementeve apo materialeve të dhëna.
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 minuta.

III. Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm

1. Përzgjedh materialet/mjetet, si letrën, plastelinën, shkopinjte, ngjyrat, numërorin, etj., për kryerjen e një detyre të caktuar dhe arsyeton zgjedhjen që ka bërë.
2. Ndjek udhëzimet e dhëna në libër apo në material tjetër për të realizuar një veprim/aktivitet/detyrë që kërkohet prej tij/saj.
3. Parashtron pyetje dhe u përgjigjet pyetjeve për temën/problemin/detyrën e dhënë në njërën nga format e të shprehurit.
4. Zgjidh në mënyrë të pavarur problemin, detyrën e dhënë dhe prezanton para të tjerëve mënyrat e mundshme të zgjidhjes.
5. Mbikëqyr në mënyrë të pavarur përparimin e vet në një detyrë, aktivitet duke përdorur teknika të ndryshme për gjetjen e gabimeve (si shenjim të gabimeve - vështirësive) dhe i korrigjon ato derisa kërkon zgjidhjen e problemit të dhënë.
6. Grumbullon dhe klasifikon materialet e performancës së vet për përgatitjen apo pasurimin e dosjes personale.
7. Identifikon njohuritë e veta që i ka e të cilat e ndihmojnë për të kryer një detyrë apo aktivitetet të caktuar dhe kërkon këshilla, informata gjatë hasjes së vështirësive.

IV Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribues produktiv

1. Përgatit një plan të thjeshtë ditor, me shkrim, me vizatim, me shenja apo me simbole, me dy- tri aktivitete ditore të veta, duke pasur parasysh kohën, vendin, materialet dhe mjetet e nevojshme për bërjen/kryerjen e tyre.
2. Kontrollon mjetet/materialet dhe kohën që ka në dispozicion gjatë kryerjes së një detyre/aktiviteti (në klasë/shkollë apo jashtë saj).
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.

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.
5. Identifikon burimet e nevojshme (materiale, mjetet ...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.
6. Diskuton në grup për hapësirat e pastra, të sigurta (të shëndetshme) dhe anasjelltas në mjedisin që e rrethon dhe tregon të paktën një mënyrë të veprimit për mbikëqyrje apo për përmirësim të gjendjes.

V Kompetenca personale – Individ i shëndoshë

1. Prezanton para të tjerëve rregullat themelore të higjienës personale (p.sh., fizike, të veshmbathjes, të gjësendeve personale) dhe të higjienës së mjedisit të vet në të cilin jeton dhe vepron.
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 në mënyrë të ndershme, si dhe menaxhon emocionet e veta, si në rastet e fitores apo të humbjes (pranon humbjen apo feston fitoren me dinjitet).
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.
4. Tregon mënyrën e shfrytëzimit dhe të menaxhimit të kohës së lirë në të mirë të shëndetit dhe mirëqenies së vet, ndan përvojat me të tjerët.
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.
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.

Përkujdeset që mjedisi të jetë i pastër, 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.)

VI. Kompetenca qytetare – Qytetar i përgjegjshëm

1. Prezanton rolet dhe detyrat e anëtarëve të familjes së vet apo të ndonjë grupi në të cilin është pjesëmarrës (grup loje, aktiviteti), me theks në detyrat e veta dhe i diskuton me bashkëmoshatarë.
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, mirësjelljes, pastërtisë etj.
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.
4. Identifikon vlera shoqërore që kultivohen në klasë, në shkollë apo në familje (si, p.sh., besimin e ndërsjellë, tolerancën, solidaritetin, respektin, mirësjelljen etj.).

5. Veçon ndonjë organizim në familje, në klasë apo në lagje dhe i përshkruan përmes formave të ndryshme të shprehjes së kontributit individual të anëtarëve për realizimin e përbashkët të tij.
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.
7. Identifikon personat dhe shërbimet e nevojshme nga të cilët kërkohet ndihma në situata të rrezikut për shëndetin e vet, fizik apo mendor, të shkaktuara nga natyra apo nga njeriu (një ngjarje e dhënë nga mësuesi apo e marrë nga jeta e përditshme), më pas për këtë diskuton në grup.

PLANI VJETOR

Plani vjetor është i hartuar në bazë të kurrikulës bërthamë dhe programit lëndor “Edukimi fizik, sporte dhe shëndeti” për klasën e dytë dhe në bazë të kushteve në të cilat zhvillohet procesi mësimor. Modeli i sugjeruar mund të zbatohet në tërësi në shkollat të cilat kanë fusha, hapësira dhe palestra sportive të pajisura me mjetet e punës. Të gjithë mësimdhënësit e kanë të drejtën e tyre që nga ky model të bëjnë ndryshimet e nevojshme në çdo gjysmëvjetor mësimor duke shpërndarë temat mësimore sipas konceptit individual dhe kushteve të shkollës, gjithashtu duke u bazuar në orët në dispozicion mund ta ndryshojnë për secilën temë mësimore, por duhet pasur parasysh arritjen e rezultateve të programit lëndor për klasën e dytë. Ne kemi përgatitur planin vjetor sintetik dhe analitik, në planin vjetor sintetik janë të ndara në dy gjysmëvjetorë, temat mësimore sipas modelit të Kurrikulës së re; ndërsa në planin vjetor analitik kemi bërë shpërndarjen e të gjitha njësive mësimore për të dy gjysmëvjetorët, të gjitha njësitë mësimore janë shkoqitur nga libri i nxënësit. E drejta e secilit mësimdhënëës është që njësitë të cilat nuk mund t’i zhvillojë për shkak të kushteve t’i zëvendësojë me njësi të tjera mësimore të cilat kontribuojnë në arritjen e rezultateve të kurrikulës/programit lëndor.

Plani vjetor sintetik

Temat mësimore qe trajtohen gjate një viti mësimor	Temat/nëntemat mësimore të shpërndara gjatë dy gjysmëvjetoreve/muajve				Kompetencat që synohen te arrihen
	Gjysmëvjetori i II-të				
	Gjysmëvjetori i I-rë				
	Shtator-tetor	Nëntor-dhjetor	Janar-shkurt-mars	Prill-maj-qershor	
1. Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve	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.
2. I shëndoshë dhe i lumtur					II. Mendimtar kreativ dhe kritik 1.5.8.
3. Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre		I shëndoshë dhe i lumtur	Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit	Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv	III. Nxënës i suksesshëm 2.3.7.
4. Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv					IV. Kontribues produktiv 2.3.4.5.6.
5. Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit			Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv	Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve	V. Individ i shëndoshë 1.2.3.4.5.6.7.8.9.
6. Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme					VI. Qytetar i përgjegjshëm 2.3.7.
7. Kujdesi për mjedisin					
Totali i orëve mësimore	30 orë		41		

Plani vjetor analitik

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	Qëndrojnë në pozita të ndryshme	Substancat e dëmshme	Pse qau delfini
4	Rregullat dhe loja	Kujdesi nga dëmtimet në shtëpi	Lulja e miqësisë
5	Shkathësitë 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, kërcë"
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	Verikale mbi kokë e duar	Në shkollë përsëri!
18	Hedh topin e hendbollit	Kapërdime 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"		

Shpërndarja e njësive mësimore të lëndës për tri periudhat			
	Gjysmëvjetori I	Gjysmëvjetori II	
		Janar-mars	Prill-qershor
	Shtator-dhjetor		
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	Miqë e shëndetit		
28	Pse u sëmur Anisa?		
29	Vizitë te mjeku		
30	Buzëqeshim bukur		

II. Plani për dy gjysmëvjetorët mësimorë

Në planifikimet për tri periudhat mësimore janë propozuar disa rezultatet të të nxëniet të kompetencave të shkoqitura nga plani vjetor ju mësimdhënës të nderuar mund t'i ndryshoni sipas planifikimit tuaj. Gjithashtu në pjesën tabelare është bërë korrelacioni i RNF, tema mësimore, RNL, njësia mësimore, metodologjia e punës, vlerësimi i nxënësve dhe burimet nga të cilat është realizuar njësia mësimore. Të gjithë mësimdhënësit kanë të drejtë të shtojnë edhe njësi të tjera mësimore nëse e shohin të nevojshëm dhe të bazohen përveç librit të nxënësit edhe në burime të tjera ku si qëllim duhet të kenë arritjen e rezultateve të të nxëniet të lëndës. Ju gjithashtu gjithmonë duhet të përdorni burime të ndryshme për realizimin e njësive mësimore sepse asnjëherë nuk duhet të jetë vetëm libri i klasës së caktuar burimi i vetëm i informacionit për realizimin e njësive mësimore.

GJYSMËVJETORI I (SHTATOR-DHJETOR)

Fusha kurrikulare: Edukatë fizike sportet dhe shëndeti

Klasa: II

Muajt: Shtator, Tetor, Nëntor dhe Dhjetor

Rezultatet e fushës kurrikulare që synohen të arrihen përmes temës:

- Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotorë tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, lokomotorë, ecje, vrapim, kërcim) dhe sporteve të tjera.
- Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore sporteve të tjera.
- Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.

Rezultatet e kompetencave që synohen të arrihen përmes temës:

I. Komunikues efekti

3. Diskuton në mënyrë konstruktive (në gjuhë amtare dhe/ose në një gjuhë të huaj) me moshatarët dhe të rriturit për tema me interes mësimor, shoqëror ose nga jeta e përditshme, duke bërë pyetje, përgjigje dhe duke veçuar informacionin kryesor.
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.

II Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ

1. Prezanton mënyrën e grumbullimit, të zgjedhjes dhe të klasifikimit të informatave për fusha të ndryshme mësimore apo për një temë të caktuar, ofron argumente për zhvillimet aktuale lidhur me temën përkatëse (p.sh., temë nga shkenca, kultura, arti, sporti, shëndetësia, shoqëria, mjedisi etj.).
5. Veçon shenjat e rrezikut të komunikacionit apo të rreziqeve të tjera nga shenjat e tjera informuese të dhëna si detyrë dhe tregon domethënien e njëres prej tyre në njërin nga format shprehëse, duke elaboruar me shembuj që tregojnë se si duhet të sillet në rast rreziku.
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 minuta.

III Kompetenca e të nxënit – Nxënës i suksesshëm

2. Shfrytëzon në mënyrë efektive përvojat paraprake gjatë zgjidhjes së situatave të ndryshme në jetën e përditshme apo gjatë kryerjes së ndonjë detyre, aktiviteti në ndonjë fushë të caktuar mësimore, diskuton dhe ndan përvojat me të tjerët për mënyrat më praktike të shfrytëzimit të përvojave paraprake në arritjen e dijeve të reja.
3. Parashtron pyetje dhe shfaq mendime të strukturuar për zgjidhjen e një problemi apo detyre të një teme të caktuar, bën përmbledhjen e së paku dy veprimeve të përdorura të cilat përcaktojnë drejtimin e mëtejshëm të të nxënit të vet për temën apo problemin e caktuar.
5. Përgatit me sukses një përmbledhje të dosjes personale (portofolit), me jo më pak se 900 fjalë, me qëllim të vetëvlerësimit të përparimit të vet në një fushë mësimore të caktuar, veçon në fund të përmbledhjes disa çështje që vërtetojnë përparimin e vet dhe disa nevoja të domosdoshme për përmirësimin e avancimit të mëtejshëm.
7. Shfrytëzon në mënyrë të pavarur udhëzimet e dhëna në ndonjë burim të informatave për të kryer një veprim, aktivitet, detyrë ose për të zgjidhur një problem që kërkohej prej tij, vlerëson vetë performancën dhe rezultatin e arritur duke iu referuar qëllimeve fillestare (p.sh., burime të informatave në libër, revistë, enciklopedi, internet, hartë, grafik, skicë, partiturë muzikore, skenar etj.).

IV. Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribuues produktiv

9. Merr pjesë në aktivitete të ndryshme në nivel klase, shkolle, komunë dhe më gjerë (p.sh., gara të diturisë, gara sportive, aktivitete kulturore, muzikore etj.), diskuton me të tjerët për rezultatet e arritura, procesin e organizimit dhe jep argumente në formë të ndryshme shprehëse si të rritet pjesëmarrja në aktivitete dhe si të përmirësohet procesi i organizimit të tyre.

V. Kompetenca personale – Individ i shëndoshë

1. Analizon përparësitë dhe dobësitë personale, duke i evidentuar masat përmes të cilave synon të mbështesë avancimin personal në përparësitë që ka dhe masat përmes të cilave synon të përmirësojë dobësitë personale.
2. Merr pjesë aktivisht në lojëra, në gara sportive apo në aktivitete të tjera kulturore dhe në mënyrë konstruktive menaxhon emocionet e veta.
4. Ilustron me shembuj para të tjerëve modelet/praktikat e sjelljeve që reflektojnë mënyrat e mbrojtjes dhe të kultivimit të kulturës së vet, vlerave, besimeve dhe kulturave të të tjerëve në mjedisin ku jeton dhe me gjerë.
6. Gjykon mënyrën e komunikimit, të sjelljeve dhe të qëndrimeve që nxisin konflikte ndërpersonale në klasë, në shkollë apo në shoqëri, duke vënë theksin në faktorët që kanë ndikuar në shfaqjen e saj dhe jep shembuj të menaxhimit, si dhe të zgjidhjes së konflikteve ndërpersonale në mënyrë konstruktive.
7. Analizon veprimet e veta dhe të kolegëve gjatë një situatë konflikti/situatë emocionale, duke propozuar alternativa për kapërcimin e tyre ose shmangien në situata të ngjashme.
8. Bën zgjidhje të bazuara në informata dhe në përvoja të drejta për të mbrojtur shëndetin dhe mirëqenien nga rreziqet e ndryshme në jetën e përditshme (p.sh., nga përdorimi i duhanit, i alkoolit, i drogave, nga marrëdhëniet e hershme seksuale, zgjedhjet e gabuara ushqimore, ekspozimit të tepruar rrezeve të diellit etj.).
9. Vepron në mënyrë të pavarur dhe të përgjegjshme në përzgjedhjen e mënyrave të shëndetshme të jetesës, dietave të lejuara nga mjeku, ushtrimeve të koordinuara drejt, apo duke iu përgjigjur në mënyrë të duhur situatave të rrezikshme me të cilat mund të ndeshet në jetën e përditshme.

Tema mësimore	Rezultatet e të nxënës 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.	Rëndësia e frymëmarrjes së rregullt	16 orë	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)	Vlerësimi formativ(vlerësimi për nxënie)	Libri kl.2
		Nxehja para aktivitetit sportiv				
		Qëndrojnë në pozita të ndryshme				
	Zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit në pozitë ulur, në këmbë, në vend dhe në lëvizje.	Rregullat dhe loja		Metoda e demonstrimit	Teknika-me gojë	
		Shkathësitë e mija				
		Loja e basketbollit				
		Pasoj topin e basketbollit				
	Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, aktiviteteve apo përdorimit të mjeteve, rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme.	Hedhja e topit në kosh		Metoda integrale	Lista e kontrollit	
		Loja e futbollit				
		Pasoj topin me këmbë				
		Kaloj me top pengesat				
		Godas topin në portë				
		Loja e volejbollit				
	Demonstron shkathësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike si pasim, gjuajtje, hedhje, me dorë me këmbë e tjera.	Hedh topin mbi rrjetë		Mësimdhënia e të nxënës të diferencuar		
		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 shkathësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike si pasim, gjuajtje, hedhje, me dorë me këmbë e tjera.	Loja e hendbollit 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”	10 orë	Metoda verbale (monologe dhe e dialogut)	Vlersimi formative (vlersimi për nxënë)	Libri kl.2
						Libri kl.2
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 ndihmë. Përkrauan rëndësinë e shëndetit dental dhe oral.	Rritem dhe zhvillohem Të shëndetshëm dhe të lumtur Miq të shëndetit Pse u sëmur Anisa? Vizitë te mjeku Buzëqeshim bukur	6 orë	Mesimdhënia me nxenesin në qendër dhe gjithëpërfshirja	Vlersimi përmbledhës	

GJYSMËVJETORI II (JANAR-QERSHOR)

Fusha kurrikulare: Edukate fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: II

Muajt: Janar, shkurt, mars, prill, maj, qershor.

Rezultatet e fushës kurrikulare që synohen të arrihen përmes temës:

- Identifikon produktet dhe mjetet të cilat nuk preken, nuk konsumohen; dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme.
- Dallon mënyrën e drejtë të të ushqyerit sipas rutinës, ushqimin e shëndetshëm dhe jo të shëndetshëm, si dhe shpjegon ndikimin e të ushqyerit në rritje dhe në zhvillim.
- Demonstron shkathtësi dhe shprehi për mirëmbajtjen e higjienës personale në shtëpi, në shkollë dhe mjedis
- Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotorë tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, lokomotorë, ecje, vrapim, kërcim) dhe sporteve të tjera.
- Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore sporteve të tjera.
- Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike, dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.

Rezultatet e kompetencave që synohen të arrihen përmes temës:

I. Komunikues efektiv

1. Shpreh mendimin e vet me gojë ose me shkrim, apo në ndonjë formë tjetër të të shprehurit (simbole, kode, shenja dhe shprehje të tjera artistike), për një temë të caktuar që reflekton aspekte të përgatitjes akademike në arsimin e mesëm të lartë.
3. Diskuton në mënyrë konstruktive (në gjuhë amtare dhe/ose në një gjuhë të huaj) me moshatarët dhe të rriturit për tema me interes mësimor, shoqëror ose nga jeta e përditshme, duke bërë pyetje, përgjigje dhe duke veçuar informacionin kryesor.

II Kompetenca e të menduarit – Mendimtar kreativ

1. Prezanton mënyrën e grumbullimit, të zgjedhjes dhe të klasifikimit të informatave për fusha të ndryshme mësimore apo për një temë të caktuar, ofron argumente për zhvillimet aktuale lidhur me temën përkatëse (p.sh., temë nga shkenca, kultura, arti, sporti, shëndetësia, shoqëria, mjedisi etj.).

III Kompetenca e të nxënës – Nxënës i suksesshëm

2. Shfrytëzon në mënyrë efektive përvojat paraprake gjatë zgjidhjes së situatave të ndryshme në jetën e përditshme apo gjatë kryerjes së ndonjë detyre, aktiviteti në ndonjë fushë të caktuar mësimore, diskuton dhe ndan përvojat me të tjerët për mënyrat më praktike të shfrytëzimit të përvojave paraprake në arritjen e dijeve të reja.

3. Parashtron pyetje dhe shfaq mendime të strukturuar për zgjidhjen e një problemi apo detyrë të një teme të caktuar, bën përmbledhjen e së paku dy veprimeve të përdorura të cilat përcaktojnë drejtimin e mëtejme të të nxëniet të vet për temën apo problemin e caktuar.
5. Përgatit me sukses një përmbledhje të dosjes personale (portofolit), me jo më pak se 900 fjalë, me qëllim të vetëvlerësimit të përparimit të vet në një fushë mësimore të caktuar, veçon në fund të përmbledhjes disa çështje që vërtetojnë përparimin e vet dhe disa nevoja të domosdoshme për përmirësimin e avancimit të mëtejme.
7. Shfrytëzon në mënyrë të pavarur udhëzimet e dhëna në ndonjë burim të informatave për të kryer një veprim, aktivitet, detyrë ose për të zgjidhur një problem që kërkohet prej tij, vlerëson vetë performancën dhe rezultatin e arritur duke iu referuar qëllimeve fillestare (p.sh., burime të informatave në libër, revistë, enciklopedi, internet, hartë, grafik, skicë, partiturë muzikore, skenar etj.).

IV Kompetenca për jetë, për punë dhe për mjedis – Kontribuues produktiv

9. Merr pjesë në aktivitete të ndryshme në nivel klase, shkolle, komune dhe më gjerë (p.sh., gara të diturisë, gara sportive, aktivitete kulturore, muzikore etj.), diskuton me të tjerët për rezultatet e arritura, procesin e organizimit dhe jep argumente në formë të ndryshme shprehëse si të rritet pjesëmarrja në aktivitete dhe si të përmirësohet procesi i organizimit të tyre.

V. Kompetenca personale – Individ i shëndoshë

1. Analizon përparësitë dhe dobësitë personale, duke i evidentuar masat përmes të cilave synon të mbështesë avancimin personal në përparësitë që ka dhe masat përmes të cilave synon të përmirësojë dobësitë personale.
2. Merr pjesë aktivisht në lojëra, në gara sportive apo në aktivitete të tjera kulturore dhe në mënyrë konstruktive menaxhon emocionet e veta.

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 Përdorimi me kujdes i barnave Substancat e dëmshme Kujdesi nga dëmtimet në shkollë Kujdesi nga dëmtimet në shtëpi Kujdesi nga aksidentet në rrugë	6 orë	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt)	Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënë)	Libri klasa 2
Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit 7	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 Ushqimet bimore dhe shtazore Miq me vitaminat Trup i shëndoshë, mendje e shëndoshë Ushqimet dhe pjesët e trupit Higjiena para, gjatë dhe pas ushqimit	7 orë	Metoda e demonstrimit Metoda integrale Mësimdhënia e të nxënit të diferencuar	Teknika-me gojë Lista e kontrollit	

Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv	Njeh dhe kupton rëndësinë e shëndetit dhe faktorëve që ndikojnë në shëndet Përkthyer 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.	Higjiena dhe aktiviteti fizik në shkollë 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	9 orë	Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt) Metoda e demonstrimit Metoda integrale Mësimdhënia e të nxëniet të diferencuar	Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënë) Strategjia-Informata kthyes Teknika-me gojë Lista e kontrollit	Libri
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 aktivitetëve 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 Mbaj pastër mjedisin Oqeani është plot ngjyra Pse qau delfini Lulja e miqësisë Një ditë në ekskursion Aktivitetet dhe mjedisi Joga në natyrë	8 orë			

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 Vrapimet e shkurta Vrapimet në rreth Vrapimet me pengesa Vrapimet me stafet Mund të shtoni njësi tjera Ushtrime nga gjimnastika sportive Kapërdimje para Rrotullimi anash „Ylli”		Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembujt) Metoda e demonstrimit Metoda integrale Mësimdhënia e të nxëniet të diferencuar	Vlerësimi formativ (vlerësimi për nxënë) Strategjia-Informata kthyes Teknika-me gojë Lista e kontrollit	Libri
Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve	Tregon kujdes për vetën dhe të tjerët në mënyra të ndryshme krijuese, Menaxhon emocionet gjatë lojës, punës grupore, bashkëveprimet 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				

III ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Mësimdhënës të nderuar, hartimi i planit ditorë është kompetenca e secilit mësimdhënës nga i cili plan varet suksesi i punës së mësimdhënësit për mësimdhënie dhe mësimnxënien të nxënësve. Një planifikim i mirë është çelësi i suksesit: në punën e mësimdhënësit sepse në planifikimin e orës mësimore duhet të hartojnë rezultatin e njësisë mësimore me kriteret përkatëse që janë të matshme të cilat duhet t'i arrijnë nxënësit gjatë orës mësimore gjithashtu duhet të kontribuojmë në arritjen RNK dhe të bëhet një vlerësim i vazhdueshëm i nxënësve dhe i cili duhet të jetë i drejt dhe i besueshëm për të gjithë duke përdorur forma të ndryshme të vlerësimit. Të gjitha këto arrihen nëpërmjet përgatitjes së skenarit të orës mësimore. Në këtë libër mësuesi kemi hartuar disa modele të ndryshme të planit të orës mësimore të cilat ju shërbejnë për punën tuaj në shkollë.

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare/ Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II	
Tema: Përkujdesja ndaj vetës dhe të tjerëve	Rezultati i të nxënësit të temës: Tregon kujdes për vetën dhe të tjerët në mënyra të ndryshme krijuese.
Rezultatet e të nxënësit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 3.8 II.8 III.2.3 IV.3 V.2.5 VI.2.3.4	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së përditshme. Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Në shkollë përsëri!	
Fjalët kyçe: rifillim i shkollës, lojë, miqësorë, bashkëpunues.	
Rezultati/et e të nxënësit për orën mësimore - Shfaq respekt dhe mirëkuptim me shokët/et e klasës dhe me mësimdhënësin/en. Kriteret e suksesit: - Reflekton tolerancë gjatë lojës. - Luan lojëra të ndryshme duke bashkëpunuar në grup.	
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: teksti i nxënësit; https://www.youtube.com/watch?v=pxkFgrce15c kënga e lojës “Ne jemi shqiponja”.	

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhë dhe komunikim

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Skenari i orës

Prezantimi i temës, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Pyeten nxënësit se si ndihen ata me rifillimin e shkollës. U tregohen fotografi të ndryshme dhe kërkohet mendim nga nxënësi/ja, se për se bëhet fjalë.



Nxënësit shprehin mendimet e tyre se si i kaluan pushimet e verës. Si e përjetojnë ata takimin me shokët/qet përsëri. Ata tregojnë se si i kaluan pushimet verore.

Mësuesi/ja drejton bisedën drejt aktiviteteve dhe sportit që ata kanë praktikuar. Secili flet për veten dhe dëgjon të tjerët të flasin për veten e tyre.

Biseda drejtohet për miqësinë me nxënësit e rinj po që se ka në klasë, për të qenit bashkëpunues.

Kryhen veprime në formë lojë “Ne jemi shqiponja” “ Ndiq liderin”. Nëpërmjet lojës edukohet miqësia për njëri-tjetrin, respekti për aftësitë dhe cilësitë që kanë.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

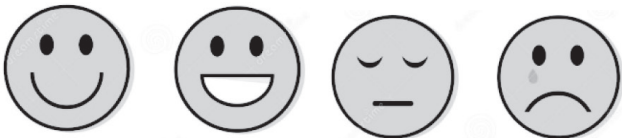
Lista e kontrollit

Gjatë gjithë orës, mësuesi/dhënësi/ja vlerëson cilësitë qytetare dhe shkathtësitë fizike që nxënësit reflektojnë.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Nxënësit qëndrojnë përballë njëri tjetrit. Imitojnë pozat që bën shoku, si një pasqyrë. Argëtohen në dyshe dhe pastaj në grup.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II	
Tema: Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve	Rezultati i të nxënit të temës: Menaxhon emocionet gjatë lojës, punës grupore, bashkëveprimit me të tjerët.
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3.8 II.8 III.2.3.7 IV. 3 V.2.5.6 VI.2.3.6	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës se përditshme dhe identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Emocionet dhe loja	
Fjalët kyçe: rregullat e lojës, emocione, respekt.	
Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore Nxënësi/ja: - Nëpërmjet lojës eksploron emocione të reja.	
Kriteret e suksesit: - Shfaq emocione pozitive gjatë lojës. - Përgjigjet saktë për emocionet dhe veprimet e kërkuara gjatë mësimit.	
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: letër, lapustila me ngjyra, etj.	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim. Përdorimi i TIK: Interneti. https://www.youtube.com/watch?v=-J7HcVLsCrY Ndjenjat e mia. https://www.youtube.com/watch?v=NtqzHObTVyk&t=1s Menaxhimi i emocioneve.	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
Skenari i orës Prezantimi i temës, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Ç'kuptoni me fjalën emocion? Ç'kuptoni me emocione pozitive gjatë lojës? A është loja një aktivitet ku shfaqen emocione të kundërta? A i njihni emoit në figurë?	
 	

Sqarohet qartë se reagimet tona në situata të ndryshme, quhen emocione.

Emocionet janë pjesë e jetës sonë, por mënyra si i drejtojmë ato është e rëndësishme. Ato ndikojnë në shëndetin tonë. Shpjegohet pse vizatimi, leximi, shëtitjet dhe sidomos loja, ndihmojnë në **zhvillimin** fizik dhe emocional të tyre. Sugjerim për nxënësit që të mbajnë një ditar ku të shprehin emocionet e tyre. Pse loja mbart emocionet si: gëzim, frikë, lumturi, mërzitje, kënaqësi, shqetësim e të tjerë?

Si mund të eksplorojmë emocione të reja nëpërmjet lojës?

Mësimdhënësi/ja bën parapërgatitjen e nxënësve për aktivitetet fizike nëpërmjet një lojë p.sh. “Macja dhe miu” ose “Dhelpra e çalë” etj. Kryejnë lëvizje me kokën, krahët, trupin, këmbët për t’i nxehur ato.

Mësimdhënësi/ja shpjegon veprimet që do të kryejnë dhe ndan nxënësit në dy grupe dhe i vendos në dy kolona. Vizaton në tokë një vijë dhe nxënësit ecin me trupin drejt në majë të gishtave me duart në mes.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi nëpërmjet listës së kontrollit.

Gjatë gjithë orës, mësimdhënësi vlerëson vlerësojmë emocionet dhe sjelljet e nxënësve.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Në varësi të kohës në dispozicion, plotësohen fjalitë:

1. Plotësoni fjalitë mbi emocionet tuaja.

Unë ndihem i lumtur kur...

Mërzitem kur...

Shqetësohem kur...

1. Përgjigjuni pyetjes duke vendosur emocionin e kundërt.

Unë ndihem i mërzitur. Do të përpiqem të jem...

Unë ndihem i inatosur. Do të **përpiqem të jem..**

Unë ndihem nervoz. Do të **përpiqem të jem...**

Unë ndihem i lumtur. Do të përpiqem të jem...

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare** / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / **Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II****Tema:** Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve**Rezultati i të nxënit të temës:**

Gjykon veprimet e veta dhe të tjerëve në situata të caktuara.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):**I.1.7.8****II.1.8****III.3.7****IV.4****V.2.4.5****VI.2.3.6****Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):****ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE****Njësia mësimore:** Dita Sportive**Fjalët kyçe:** sport, lojëra, shëndet, emocione, respekt.**Rezultatet e të nxënit të orës mësimore****Nxënësi/ja:**

- Njeh faktorët që ndikojnë në një shëndet të mirë, si loja dhe argëtimi.

Kriteret e suksesit:

- Përshkruan lojërat dhe argëtimin që sjell “Dita sportive”.
- Demonstron lojëra të ndryshme.
- Kujdeset të respektojë rregullat e lojërave.

Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: mjete sportive të ndryshme.**Përdorimi i TIK:** Interneti<https://www.youtube.com/watch?v=6cLwFxBsafg>**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim.**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE****Skenari i orës**

Prezantimi i temës, nxjerrim paranojohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Ju tregohen nxënësve figurat. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato duke dhënë opinione të ndryshme.



Mësimdhënësi/ja sqaron se për të pasur një shëndet të mirë ka rëndësi ushqimi i mirë i pasur me vitamina dhe kripëra, gjumi i rregullt, argëtimi në natyrë dhe sporti.

Sqarohen nxënësit mbi rëndësinë e organizimit të “Ditës sportive” në shkollë. Cilat janë disa aktivitete dhe lojëra që mund të zhvillohen? Kush mund të marrë pjesë?

Mësimdhënësi/ja bën grafikun duke marrë mendime nga nxënësit se çfarë ata do të donin të praktikonin në këtë ditë të shënuar. Këtu futen: vizatime, piktura, këngë, lojëra, kërcime, fletëpalosje, kalendarë, foto të sportistëve të ndryshëm, etj.

Në fazën kryesore: Ndahen nxënësit sipas dëshirës dhe aktivitetit që duan të kryejnë. Ata që do të vizatojnë do t'iu jepen modele që lidhen me sportin. Ata që do të kërcëjnë u vihet muzika. Ata që do të luajnë lojëra popullore dhe lëvizore, paraprakisht kryejnë një nxehje të thjeshtë. Ndërrohen grupet.

Në fazën mbyllëse, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen. Tregojnë përpara klasës punimet e kryera dhe japin mendime se si e përjetuan këtë orë mësimore.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Nxënësit të marrin njohuri shtesë mbi Lojërat Olimpike.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II	
Tema: Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve	Rezultati i të nxënësit të temës: Tregon kujdes për vetën dhe të tjerët në mënyra të ndryshme krijuese.
Rezultatet e të nxënësit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.6.8 III.3 IV.3 V.2.4.5 VI.3.4.6.7	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës se përditshme. Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Të ndryshëm, por të barabartë	
Fjalët kyçe: lojë, respekt, të barabartë, gjithëpërfshirje.	
Rezultatet e të nxënësit të orës mësimore: - Nxënësit mësojnë të njohin dhe pranojnë njëri-tjetrin si pjesë e një grupi. Nxënësit zbulojnë atë që kanë të përbashkët dhe që nuk e kishin ditur më parë. Ata ndërgjegjësohen për qëndrimet dhe praktikatat që lidhen me dallimet.	
Kriteret e suksesit:	
Nxënësi/ja: - Reflekton tolerancë gjatë lojës. - Pranon konceptin e të qenit ndryshe dhe të barabartë.	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: piramida, topa, dyshek, litar, sënduk për lojën.	

Përdorimi i TIK: Interneti

<https://youtu.be/CG37eyKtads> situata reale mbi gjithëpërfshirjen.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Skenari i orës

Prezantimi i temës, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Nxënësit mësojnë përmes studimit, diskutimeve, por edhe përmes praktikës. Dëgjohen me kujdes, u jepet pushtet të gjykojnë sjelljen e tyre e të të tjerëve. Mësimdhënësi/ja kthen klasën në një vend ku punohet së bashku për zgjidhjen e detyrave dhe problemeve.

Nxënësve u paraqiten një sërë karakteristikash. Ata duhet të vendosin nëse kanë apo jo secilën nga këto karakteristika. Pasi kanë vënë re karakteristikat e tyre dhe të shokëve dhe shoqeve të klasës, ndahen sipas karakteristikave që i bashkon. Ata kuptojnë se janë të ndryshëm por të barabartë. Ata diskutojnë çështje që kanë të bëjnë me barazinë. (minoritetet, fëmijët me aftësi ndryshe etj.)

Si ndihet të jesh pjesë e një grupi të madh? Si ndihet të jesh vetëm?



Ju tregohen nxënësve figura.

Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato.

Mësimdhënësi/ja sqaron nxënësit se secili prej tyre meriton të marrë pjesë në aktivitetet që organizohen në klasë, shkollë apo komunitet. Kjo është një e drejtë e fëmijëve që duhet respektuar. Nxirren mësim nga veprimtari, për të vlerësuar vështirësitë që kanë fëmijët me aftësi ndryshe. Nevoja që ata kanë për respekt dhe ndihmë.

Më pas, nxënësit ndahen në dy skuadra dhe luajnë lojën “ Ngriva dhe shkriva”; “ Dhelpa e çalë”.

Caktohet një kuadrat prej 20 metrash katrorë, brenda të cilit do të vrapojnë. Kryhet veprimi përkatës sipas sinjalit. Këtë e përsërisin disa herë.

Stimulohen nxënësit gjatë lojës që të kuptojnë se janë të ndryshëm por të barabartë, duke zbatuar rregullat e lojës njësoj për të gjithë.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Në fund të orës mësimore kryhet veprimtari.

Lojtarët e skuadrës së parë do të ecin me sytë mbyllur në një largësi prej 5 m.

Lojtarët e skuadrës së dytë do të kërcejnë me njëren këmbë.

Ndërrohen rolet.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II	
Tema: Përkujdesja ndaj vetës dhe të tjerëve	Rezultati i të nxënit të temës: Gjykon veprimet e veta dhe të tjerëve në situata të caktuara.
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.1.5 II.6.8 III.3.4.7 IV.3 V.2.5.6 VI.2.3.4.6	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës se përditshme; Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Një ndodhi gjatë lojës	
Fjalët kyçe: lojë, luaj ndershëm, ushtrim, rregulla, respekt.	
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - Respekton rregullat gjatë aktiviteteve fizike dhe sportive. Kriteret e suksesit: - Përshkruan veprimet që mund ta dëmtojnë gjatë lojës. - Demonstron ushtrimet për nxehje dhe ftohje. - Zbaton rregullat gjatë aktiviteteve dhe lojës.	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topa, piketa, mjete sportive të ndryshme.	
Përdorimi i TIK: Interneti	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim. TIK interneti.	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
Skenari i orës Prezantimi i temës, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura. A na mbajnë rregullat larg lëndimeve dhe sëmundjeve? A ke shfaqur ndonjëherë ti ose shoku/shoqja, sjellje jo miqësore gjatë një loje? Ju tregohen nxënësve figurat. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato.	
	

Mësimdhënësi/ja sqaron nxënësit mbi rëndësinë e zbatimit të rregullave gjatë lojës. Nxënësit tregojnë nga përvoja e tyre mbi ngjarje që lidhen me temën.

Mësimdhënësi/ja bën parapërgatitjen e nxënësve për aktivitetet fizike nëpërmjet ushtrimeve të thjeshta me krahët dhe këmbët. Ecje dhe rendje me ritëm të ndryshëm. Vrapim me sinjale, ec dhe ndalo duke përdorur piketa ose vizatime në tokë me shkumës.

Në fazën kryesore praktikohen lojëra si: “Pasimet e topit”, “Skuadra më e shpejtë” “etj. Gjatë lojës vihet theksi në zbatimin e rregullave që mos lëndohen dhe respektimi i lojtarit të skuadrës tjetër. Kujdes në përdorimin e një fjalori të rregullt dhe jo bullizues dhe fyes. Të luash ndershëm e të përgjzosh kundërshtarin për fitoren, të pranosh humbjen.

Pastaj, në formë rrethi, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë, duke bërë ushtrime për ftohje.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Shënoni  te sjelljet e mira.



REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / **Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** II**Tema:** I shëndoshë dhe i lumtur**Rezultati i të nxënës të temës:**

Paraqet në forma të ndryshme individin e shëndoshë dhe të jetuarit e shëndetshëm.

Rezultatet e të nxënës për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):**I.3 II.1.6 III.2.3.7 IV.5 VI.2****Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës se përditshme;
Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.**ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE****Njësia mësimore:** Rritem dhe zhvillohem**Fjalët kyçe:** sport, aktivitet, rritje, zhvillim, aftësi.**Rezultatet e të nxënës të orës mësimore****Nxënësi/ja:**

- Demonstron njohuri mbi rritjen dhe zhvillimin e trupit.

Kriteret e suksesit:

- Diferencon konceptin “rritje” me “zhvillim”.
- Demonstron ushtrime dhe veprimtari të ndryshme fizike.

Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: piramida, topa, mjete të ndryshme sportive etj.**Përdorimi i TIK:** Interneti**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE****Skenari i orës**

Prezantimi i temës dhe jepen disa foto.

Nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Pyetjet e mundshme: Si ndryshon trupi juaj nga ana fizike? A ndikon sporti që të jeni më të shpejtë, më të shkathët, më të fortë, më elastikë? Pas kësaj, mësimdhënësi/ja sqaron nxënësit: <i>Rritja</i> kuptohet si ndryshime fizike në trup. Vazhdimisht njeriu ndryshon në lartësinë e trupit dhe në peshë. Gjithashtu në muskuj dhe skelet ndodhin ndryshime. Matjet antropometrike në lëndën e edukatës fizike tregojnë <i>rritjen</i>. Në rritje ka ndikim pozitiv ushqimi i mirë dhe aktiviteti fizik. Me <i>zhvillim</i> fizik kuptojmë zhvillimin e funksionit të gjithë organeve të trupit. Këtu ndikojnë prejardhja, kushtet e jetesës, klima etj. Një rol të madh luan aktiviteti dhe sporti. Ato ndikojnë në zhvillimin e cilësive fizike, më të shpejtë, më të shkathët, më të fortë, më elastikë. Nxënësit praktikojnë lojëra të ndryshme si: “Topi në tunel”; “Litari kositës” etj. Pastaj, në formë rrethi, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë.
VLERËSIMI I NXËNËSVE
Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR
1. Matni lartësinë tuaj dhe peshën. Krahasoni të dhënat me lartësinë dhe peshën kur ishit në klasë të parë. Sa jeni rritur? 2. Vraponi 20 m dhe mateni me kronometër. Kërceni në gjatësi me të dy këmbët. Krahasoni të dhënat me klasën e parë. Sa jeni zhvilluar?
REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II	
Tema: I shëndoshë dhe i lumtur	Rezultati i të nxënit të temës: Tregon rolin që kanë individët/institucionet që ofrojnë ndihmë në situata të caktuara.
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.5 III.3.7 IV.5 V.4.7 VI.7	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së përditshme dhe Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Vizitë te mjeku	
Fjalët kyçe: shëndet, sëmundje, pediatër, mjek specialist; okulist, dentist, farmacist.	

Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - Njeh personat dhe institucionet që kujdesen për shëndetin e tij. Kriteret e suksesit: - Ilustron me shembuj si kujdeset për shëndetin e tij. - Rendit personat dhe institucionet që kujdesen për të.
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: mjetet që përdor mjeku për vizitë një vizatimi i gojës dhe dhëmbëve, pastë dhe furçë dhëmbësh.
Përdorimi i TIK: Interneti https://www.youtube.com/watch?v=b8aalodpNbI https://www.youtube.com/watch?v=QQ3ki1dCcnw&t=5s
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim.
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE
Skenari i orës Prezantimi i temës, nxjerrim paranojohuritë përmes të shkruarës në dërrasë të fjalëve kyçe. Pyetjet e mundshme: Çfarë kuptoni me fjalët kyç: shëndet, sëmundje, okulist, pediatër, dentist, farmacist? Ku drejtohem kur kemi nevojë për ndihmë? Pse duhet të praktikojmë lojëra dhe sport? Pas kësaj, mësimdhënësi/ja sqaron nxënësit se do të njihen me disa profesione si mjek pediatër, otorinolog, dentist, farmacist, okulist. Detyrat që ata kanë. Cilët janë faktorët kryesorë për të qenë plot shëndet? (ushqimi i shëndetshëm, jeta aktive, gjumi i rregullt). Praktikohen disa ushtrime për shëndetin e syve. https://www.youtube.com/watch?v=QQ3ki1dCcnw&t=5s Praktikohet loja “Gara e kërcimtarëve”; “Topi i bardhë, topi blu”. Pastaj, në formë rrethi, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë.
VLERËSIMI I NXËNËSVE
Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR
Nxënësit zhvillojnë një bisedë me mjekun/en e shkollës mbi kujdesin që duhet të tregojmë për të qenë të shëndetshëm. I ftuar mund të jetë edhe një prind mjek.
REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE					
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II					
Tema: I shëndoshë dhe i lumtur			Rezultati i të nxënësve të temës: Tregon rolin që kanë individët/institucionet që ofrojnë ndihmë në situata të caktuara.		
Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara): I.3 II.5 III.3.7 IV.5 V.4.7 VI.7					
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës së përditshme. Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë e tij/saj.					
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE					
Njësia mësimore: Buzëqeshim bukur					
Fjalët kyçe: shëndet, dhëmbë, goja, shëndet oral, higjienë.					
Rezultatet e të nxënësve të orës mësimore Nxënësi/ja: - Njih rëndësinë e shëndetit oral në shëndetin e përgjithshëm.					
Kriteret e suksesit: - Praktikon larjen e dhëmbëve në mënyrën e duhur. - Ilustron me vizatim gojën me dhëmbë të shëndetshëm.					
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: lapustila, letër, furçë dhëmbësh, kolinoz.					
Përdorimi i TIK: Interneti, aktivitetet e programit PE.					
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim.					
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE					
Skenari i orës					
					
Prezantimi i temës, duke u bërë të ditur nxënësve se tema është shumë e rëndësishme. Jepen figurat:					
Pyetjet e mundshme: Si e kuptoni higjienën e gojës? Kush përfshihet në shëndet oral? Si i mbani ju pastër gojën dhe dhëmbët tuaj? Sa dhëmbë të përhershëm kemi? Kush kujdeset për kurimin e dhëmbëve? Cilët janë faktorët që ndikojnë në dhëmbë të shëndetshëm? A e ndihmojnë syzet shikimin tonë?					
Mësimdhënësi/ja shpjegon mbi të gjitha këto pyetje. Goja është porta ku hyjnë mikrobet. Pastërtia e duarve, e ushqimit që konsumoni dhe pastërtia e gojës janë të rëndësishme. Fëmijët që lajnë dhëmbët pas çdo ngrënie, kanë dhëmbë të shëndetshëm.					

Nxënësit: Vizatojnë një gojë me dhëmbë të shëndetshëm; shkruajnë 3 fjali të shkurtra mbi shëndetin e dhëmbëve dhe i komentojnë ato duke i lidhur me ngjarje nga jeta e tyre.
VLERËSIMI I NXËNËSVE
Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR
Praktikoni fazat e larjes së dhëmbëve.
Reflektimi për rrjedhën e orës mësimore

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II	
Tema: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre	Rezultati i të nxënësit të temës: Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes dhe nxehjes para, gjatë dhe pas aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike.
Rezultatet e të nxënësit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 III.3 IV.3 V.2.5 VI.2.3	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotorë tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, lokomotorë, ecje, vrapim, kërcim) dhe sporteve të tjera.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Rëndësia e frymëmarrjes së rregullt	
Fjalët kyçe: loja, frymëmarrja, goja, hunda etj.	
Rezultati/et e të nxënësit për orë mësimore: Nxënësi/ja: - Përshkruan dhe demonstroi teknikën e frymëmarrjes. Kriteret e suksesit: - Merr pjesë aktive në lojërat elementare.	
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: rekuizitat e ndryshme.	

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE
Nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Kur vrapojmë shumë çfarë vështirësish kemi? Si marrim frymë gjatë vrapimit? Aktiviteti i parë I ndajmë nxënësit në katër kolona dhe vendosim piramidat në distancë 10-15 metra, nxënësit vrapojnë deri te piramida dhe kthehen në kolonë. Këtë vrapim e përsëritin deri në 5 herë, pastaj demonstrojnë teknikën e frymëmarrjes ku nxënësit duhet së pari të marrin frymë thellë me hundë dhe duke e përkulur trupin para, frymëmarrjen ta lirojnë me gojë. Aktiviteti i dytë Nxënësit ndahen në dy grupe dhe e zhvillojnë lojën kush i mbledh topat më shpejt nga rrethi. Në distancën prej 10-15 metra nga kolona vendoset një rreth i mbushur me topa dhe secili nxënës ka për detyrë të vrapojë nga kolona deri te rrethi për ta kapur një top dhe për t'u kthyer në kolonë, pastaj vrapon shoku/shoqja tjetër i grupit. Pas përfundimit të lojës, nxënësit përsëri ushtrojnë teknikën e frymëmarrjes. Reflektim rreth orës mësimore nëpërmjet bashkëbisedimit me nxënësit. Në fund, mësuesi/ndihmësi/ja i fton nxënësit për t'i shprehur mendimet e tyre për rëndësinë e përdorimit të teknikës së frymëmarrjes.
VLERËSIMI I NXËNËSVE
Lista e kontrollit Mësuesi/ndihmësi/ja vlerëson pjesëmarrjen aktive gjatë lojërave dhe teknikën e frymëmarrjes gjatë gjithë orës.
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR
Në fund të urës, mësuesi/ndihmësi/ja jep detyrat për nxënësit. Secili nxënës duhet t'ju tregojë prindërve teknikën e frymëmarrjes gjatë dhe pas aktiviteteve sportive.
REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti**Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II**• **Tema:**

Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

• **Rezultati i të nxënit të temës:**

Zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit në pozitë ulur, në këmbë, në vend dhe në lëvizje.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):

I.3 III.3 IV.3 V.2.5 VI.2.3

Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):

Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotorë tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, lokomotorë, ecje, vrapim, kërcim) dhe sporteve të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Nxehja para aktivitetit sportiv**Fjalët kyçe:** nxehja e trupit, lëndimet.**Rezultatet e të nxënit të orës mësimore****Nxënësi/ja:**

- Përshkruan rëndësinë e nxehjes para aktiviteteve sportive.

Kriteret e suksesit:

- Realizon ushtrimet e formimit para aktiviteteve sportive.
- Merr pjesë aktive në lojërat sportive.

Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:**

Gjuhë dhe komunikim, Matematika.

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Prezantimi i temës, nxjerrim parnjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme:

Çfarë kuptoni me fjalën nxehje para aktivitetit sportiv?

Pse duhet të behet nxehja para lojës?

Para se të nisim një aktivitet fizik, duhet të bëjmë nxehjen e trupit. Nxehja na ruan trupin nga dëmtimet, kemi disa forma dhe mënyra për ta bërë nxehjen e trupit.

Aktiviteti i parë

Vrapohet në rreth për disa minuta, pastaj nxënësit vendosen në formë rrethi duke filluar nga koka rrotullimi i kokës, lëvizja e kokës majtas-djathtas dhe djathtas-majtas, rrotullimi i duarve para-mbrapa, lëvizja e duarve lart-poshtë, lëvizja e trupit majtas-djathtas, përkulja e trupit para, kërcimi në vend, prekja e shputave para-prapa, lëvizja e nyjave të duarve dhe këmbëve, zgjatja e muskujve.

Aktiviteti i dytë

Në lëvizjen në distancë deri në 20 metra realizon disa ushtrime të ngjashme si më lart duke ndryshuar formën dhe shtuar ushtrime tjera.

**Aktiviteti i tretë**

Zhvillohet loja e formimi të rrjetës së peshkatarit ku një nxënës e fillon lojën i cili ka për detyrë t'i prekë nxënësit e tjerë në momentin që prek një shok, ai i bashkohet rrjetës dhe kështu vazhdon deri në prekjen e të gjithë nxënësve dhe rritjen e rrjetës, duhet të jetë hapësira e kufizuar për të vrapuar nxënësit.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi lista e kontrollit – gjatë punës.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR**REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE**

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti**Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II**• **Tema:**

Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

• **Rezultati i të nxënit të temës:**

Respekton rregullat dhe udhëzimet e sigurta gjatë lojërave, aktiviteteve apo përdorimit të mjeteve, rekuizitave dhe pajisjeve të ndryshme.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):

I.3 III.3 IV.3 V.2.5 VI.2.3

Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):

Demonstron kombinime me lëvizje të ndryshme jo lokomotorë tërheqje, shtytje, ekuilibrim, kthim, rrotullim, lokomotorë, ecje, vrapim, kërcim) dhe sporteve të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Rregullat dhe loja**Fjalët kyçe:** rekuizitat, rrethi, fongo, topi, litari etj.**Rezultatet e të nxënit të orës mësimore:****Nxënësi/ja:**

- Demonstron ushtrimet elementare me rekuizita të ndryshme.

Kriteret e suksesit:

- Demonstron lëvizje elementare me së paku një rekuizitë.
- Demonstron lëvizje elementare me disa rekuizita.

Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore:

- rrathët, topat, fongo, litari etj.

Përdorimi i TIK: Interneti**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:**

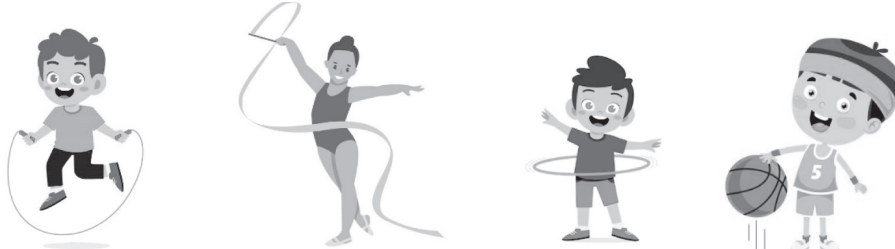
Gjuhë dhe komunikim

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE**Skenari i orës**

Prezantimi i temës, nxjerrim paranojohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Çfarë janë rekuizitat sportive?

Aktiviteti i parë

Nxënësit i ndajmë në disa grupe në varësi të rekuizitave që mund të përdorni, pastaj nxënësit i ndërrojnë rekuizitat dhe secili grup punon me secilën rekuizitë; secili grup përzgjedh nga një nxënës i cili demonstron më mirë ushtrimet me rekuizita.



ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II****Tema:**

Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

Rezultati i të nxënit të temës:

Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike si pasim, gjuajtje, hedhje, me dorë, me këmbë.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):**I.3 III.3 IV.3 V.2.5 VI.2.3****Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore sportive të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Pasoj topin e basketbollit**Fjalët kyçe:** pasimi, topi, lëvizja me top.**Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore****Nxënësi/ja:**

- Demonstron shkathtësi në pasimin e topit.

Kriteret e suksesit:

- Pranon dhe hedh me saktësi topin te bashkëlojtari.
- Bashkëpunon me bashkëlojtarët.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topi, rrethi, piramida, kova etj.**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:**

Gjuhë dhe komunikim/ Zhvillimi personal dhe aftësitë për jetë, edukimi për qytetari demokratike dhe të drejta të njeriut, barazia gjinore.

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE**Skenari i orës**

Prezantimi i temës, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme:

Çfarë kuptoni me fjalën pasim i topit?

Si realizohet një pasim i topit në basketboll?

Për çfarë na shërbejnë pasimet e topit?

Mësimdhënësi/ja ndan nxënësit në dy grupe dhe i vendos në dy kolona; pastaj vendos disa piramida në një shteg të drejtë dhe u tregon nxënësve në cilën pjesë duhet të vrapojnë, të ecin, të bëjnë rrotullimin e duarve para, anash, lart. D.m.th. bëjnë parapërgatitjet e nxënësve për aktivitetet fizike.

Pastaj, nxënësit i ndan në disa grupe sipas numrit të nxënësve dhe nxënësit e secilit grup ndahen në dy pjesë duke u vendosur përballë njëri-tjetrit dhe së pari fillojnë me pasimin e topit nga poshtë me dy duar duke e përplasur disa herë në toke, ushtrimi i tjetër pasimi i topit me dy duar mbi kokë me përplasje në tokë. Të njëjtat pasime mund t'i bëni edhe duke i vendosur nxënësit në tri kënde apo katër kënde.



VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi nëpërmjet listës së kontrollit

Mësimdhënësi/ja gjatë gjithë orës vlerëson punën e nxënësve të cilën e realizojnë në grupe dhe pastaj para klasës në listën e kontrollit-vlerësimi formativ.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare/Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II****Tema:**

Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

Rezultati i të nxënit të temës:

Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike si pasim, gjuajtje, hedhje, me dorë me këmbë e tjera.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):**I.3 III.3 IV.3 V.2.5 VI.2.3****Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore sportive të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Hedhja e topit në kosh**Fjalët kyçe:** hedhja, koshi etj.**Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore****Nxënësi/ja:**

- Demonstron shkathtësi në pasimin e topit në kosh.

Kriteret e suksesit:

- Merr pjesë aktive gjatë lojës.

- Bashkëpunon me bashkëmoshatarët.

- Hedh topin në distanca të vogla me saktësi.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topi, koshi, piramidat.**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:**

Gjuhë dhe komunikim

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE**Skenari i orës mësimore**

Nxjerrim parajohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme:

A keni hedhur topin në kosh ndonjëherë?

Si ndiheni kur shënoni kosh?

Cila skuadër e fiton lojën, ajo që shënon më shumë apo më pak kosha?

Pas kësaj, mësimmshënësia/ja i ndan nxënësit në çifte dhe e zhvillon lojën: *Më ndiq mua për të më kapur*. Pas kësaj loje, nxënësit vendosen në formë rrethi për t'i realizuar ushtrimet e formimit.

Pastaj vendosni dy kosha në lartësi 1 m nga toka. Ndahuni në dy skuadra dhe përpikuni ta hidhni topin në kosh njëri pas tjetrit dhe numëroni pikët. Skuadra që ka shënuar më shumë kosha shpallet fituese.



VLERËSIMI I NXËNËSVE
Vlerësimi- lista e kontrollit Gjatë gjithë orës, mësuesi/ja vlerëson nxënësit të cilët kanë shkathtësi në pasimin e topit në kosh.
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR
REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II	
Tema: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre	Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike si pasim, gjuajtje, hedhje, me dorë me këmbë e tjera.
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 III.3 IV.3 V.2.5 VI.2.3	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore sportive të tjera.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Pasoj topin me këmbë	
Fjalët kyçe: vrapojmë, ecim, kthimet etj.	
Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore Nxënësi/ja: - Realizon pasimin e topit me këmbë.	

Kriteret e suksesit:

- Realizon pasimin e topit në distancë 2-3 metra.
- Bashkëpunon me bashkëmoshatarët.
- Merr pjesë aktive gjatë orës.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topat, rekuizitat e ndryshme.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:

Gjuhë dhe komunikim.

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Nxënësit vendosen në rreth dhe mësime dhënësi/ja jep komandën “vrapojmë”, nxënësit vrapojnë lehtë deri në qendër dhe kthehen në vend, pastaj jep komandën “kërcejmë” dhe nxënësit kërcejnë në vend, pastaj jep komandën “duart”, nxënësit rrotullojnë apo lëvizin duart para, lart ose poshtë.

Nxënësit ndahen në disa grupe si në foto dhe realizojnë pasimin e topit me pjesën e brendshme të shputës, me trinën e plotë të shputës.

Në aktivitetin tjetër, nxënësit pasojnë topin deri në një rreth të vendosur nga nxënësit në distancë deri në 5 metra ku secili nxënës mund ta ndalë topin brenda rrethit.



VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Gjatë gjithë orës, mësime dhënësi/ja vlerëson shkathhtësitë fizike në pasimet e topit në futboll.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II	
Tema: 1. Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre	Rezultati i të nxënit të temës Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike si: pasim, gjuajtje, hedhje, me dorë me këmbë e tjera.
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 III.3 IV.3 V.2.5 VI.2.3	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Kaloj me top pengesat	
Fjalët kyçe: topi, pengesa, kalimi etj.	
Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore Nxënësi/ja: - Merr pjesë aktive dhe bashkëpunon me nxënësit gjatë lojës apo garës. Kriteret e suksesit: - Bashkëpunon me bashkëmoshatarët. - Kujdeset për shëndetin gjatë lojës apo garës.	
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: litari, piramida, konet etj.	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
Nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: Cili futbollist e udhëheq topin më mirë?	
Pas përgjigjeve të marra nga nxënësit, mësimdhënësi/ja i fton ata të fillojnë përgatitjen (nxehjen) e trupit për aktivitetin sportiv. Së pari, me ecje për të përcjellë lëvizjet e secilit nxënë, pastaj me një vrapim dhe në fund me disa ushtrime të lehta në vend në një hapësirë të përshtatshme gjatë ushtrimeve të formimit të bëhet përgatitja e nyjeve të duarve në mënyrë që të parandalohen lëndimet gjatë tërheqjes së litarit.	

Aktiviteti i parë

Nxënësit i ndajmë në grupe dhe secili grup ka nga një top, nxënësit ndahen në dy pjesë brenda grupit dhe vendosen përballë njëri-tjetrit. Pastaj, njëri nxënës e udhëheq topin deri te shoku/shoqja përballë ia pason topin dhe kalon mbrapa grupit.

Aktiviteti i dytë

Ndan nxënësit në dy grupe dhe iu vendosen piramidat përpara të cilat duhet t'i kalojnë me top dhe të kthehen në grup si në foton e mëposhtme.



Në fund, mësuesi/ja i fton nxënësit për t'i shprehur mendimet e tyre për vështirësitë në udhëheqjen e topit.

VLERËSIMI I NXËNËSVE**Lista e kontrollit**

Gjatë gjithë orës, mësuesi/ja vlerëson shkathhtësitë fizike në futboll.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II**

Tema: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre	Rezultati i të nxënit të temës: Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike si: pasim, gjuajtje, hedhje, me dorë, me këmbë etj.
--	--

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):
I.3 III.3 IV.3 V.2.5 VI.2.3**Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore sportive të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

- Njësia mësimore:** Godas topin në portë

Fjalët kyçe: porta, godas, goli, topi.**Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore****Nxënësi/ja:**

- Demonstron shkathtësi fizike gjatë goditjes në portë.

Kriteret e suksesit:

- Realizon goditjet me sukses.
- Bashkëpunon me bashkëmoshatarët gjatë lojës apo garës.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: piramidat, kona, markera, rekuizitat e ndryshme.**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:**

Gjuhë dhe komunikim

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme:
Çfarë domethënë fjalë goditje e topit?
Si mund ta realizojmë një gol?

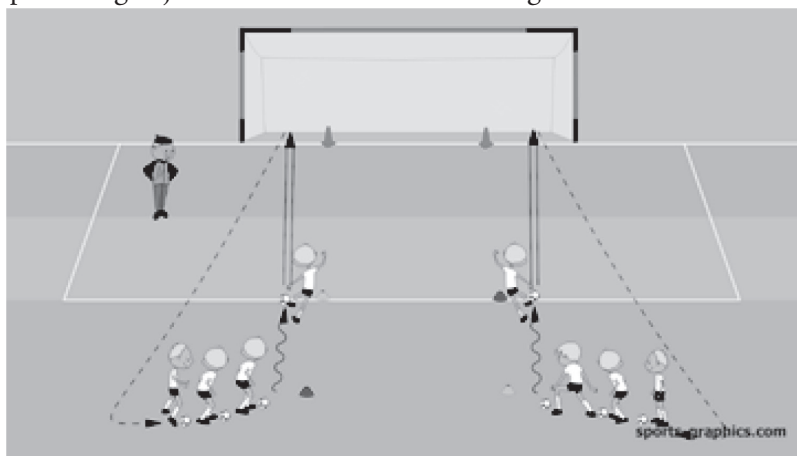
Aktiviteti i parë

Nxënësit ndahen në dyshë dhe secili me merr nga një top ku vendosen në hapësira të vogla dhe formojnë portat me piramida dhe një nxënës godet në portë, tjetri e mbron dhe anasjelltas.



Aktiviteti i dytë

I ndajmë nxënësit në dy grupe dhe bëjmë gara se cila skuadër do ta fitoj garën. Nxënësit do të godasin në portë të zbrazët pa portier nga një distancë 15-20 metra si në fig. 2.



Në fund, mësimehmënësi/ja i fton nxënësit për t'i shprehur mendimet e tyre pse njëra skuadër e fitoi garën apo lojën?

Reflektim rreth orës mësimore nëpërmjet bashkëbisedimit me nxënësit.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Gjatë gjithë orës, mësimehmënësi/ja vlerëson shkathtësitë fizike dhe bashkëpunimin me bashkëmoshataret.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II**• **Tema:**

Aktivitete psikomotorike dhe koordinimi i tyre

• **Rezultati i të nxënit të temës:**

Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike si: pasim, gjuajtje, hedhje, me dorë, me këmbë etj.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):**I.3 III.3 IV.3 V.2.5 VI.2.3****Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore sportive të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Hedh topin mbi rrjetë**Fjalët kyçe:** rrjeta, topi, gishtërinjtë etj.**Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore****Nxënësi/ja:**

- Demonstron shkathtësi në hedhjen e topit me gishtërinj.

Kriteret e suksesit:

- Merr pjesë aktive në aktivitetet gjatë orës.
- Bashkëpunon me bashkëmoshatarët në realizimin e detyrave.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topat, rrjeta, piramida.**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:**

Gjuhë dhe komunikim

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Nxjerrim parajohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme:

Me çfarë zhvillohet loja e volejbollit?

Ku mund ta luajmë lojën e volejbollit?

Nxënësit vrapojnë në një hapësirë të caktuar dhe me komandën e mësueses “përsëndet” nxënësit takohen me një shok apo shoqe duke i takuar dy duart pastaj i njëjti ushtrim, por komanda ndryshon takimi me një këmbë, takimi me krah etj.

Aktiviteti i dytë

Nxënësit ndahen në dyshë dhe njëri ia hedh topin me të dyja duart, tjetri e kap dhe ia pason në të njëjtën mënyrë, me të dyja duart kjo ju shërben për t'u ambientuar me topin e volejbollit.

Aktiviteti i tretë

Një nxënës e pason topin me dy duar, nxënësi tjetër ia kthen pasimin me gishtërinj.

Aktiviteti i katërt

Një nxënës vendoset në mes të dy shokëve/shoqeve dhe mundohet ta prekë topin gjatë pasimit të dy shokëve/shoqeve të cilët janë të vendosur anash, shokët/shoqet pasojnë topin mbi shokun/shoqen duke improvizuar rrjetën e volejbollit.



Reflektim rreth orës mësimore nëpërmjet bashkëbisedimit me nxënësit.

VLERËSIMI I NXËNËSVE**Lista e kontrollit**

Gjatë gjithë orës, mësuesdhënësi/ja vlerëson shkathtësitë fizike në sportet e caktuara në listën e kontrollit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR**REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE**

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti **Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II****Tema:**

Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre

• **Rezultati i të nxënit të temës**

Demonstron shkathtësi fizike gjatë aktiviteteve psikomotorike si pasim, gjuajtje, hedhje, me dorë, me këmbë etj.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):**I.3 III.3 IV.3 V.2.5 VI.2.3****Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore sportive të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Loja e hendbollit**Fjalët kyçe:** topi, dora, pasimi etj.**Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore****Nxënësi/ja:**

- Demonstron shkathtësi në realizimin e pasimeve në hendboll.

Kriteret e suksesit:

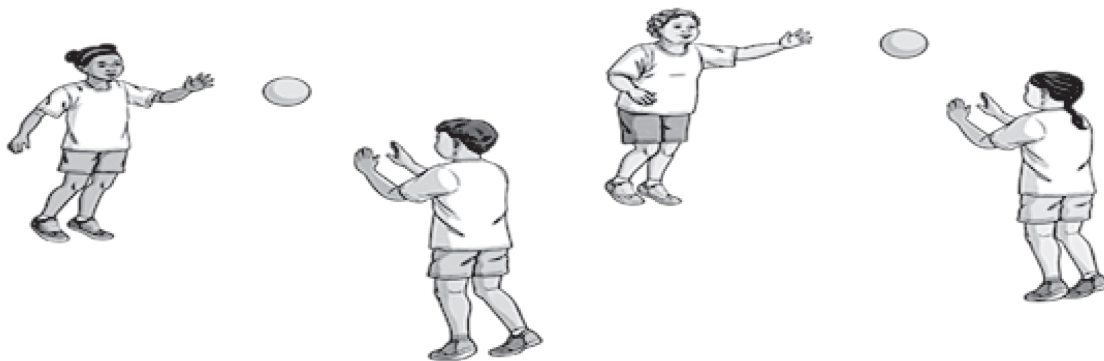
- Pason topin me njëren dorë të bashkëlojtari.
- Merr pjesë aktive gjatë lojës.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: topat, rekuizitat e ndryshme, porta.**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:**

Gjuhë dhe komunikim

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE**Aktiviteti i parë**

Nxënësit ndahen në dyshe dhe secila dyshe merr një top të hendbollit, për detyrë kanë që ta pasojnë topin me një dorë te shoku/shoqja në distancë 2-3 metra, shoku/shoqja që pranon topin e kap me të dyja duart.



Aktiviteti i dytë

Ashtu si kanë punuar më lart në ushtrimin e parë, tani pasimi i topit bëhet në mes të katër nxënësve.



Në fund, mësuesdhënësi/ja i fton nxënësit për t'i shprehur mendimet për lojën.
Reflektim rreth orës mësimore nëpërmjet bashkëbisedimit me nxënësit.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësuesdhënësi/ja vlerëson shkathtësitë fizike gjatë gjithë orës.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare/ Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti /**Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** II**Tema:** Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv**Rezultati i të nxënësve të temës:**

Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara):**I.3.7 II.8 III.1.3.7 IV.4.6 V.2.4.5 VI.3.6****Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore, si dhe sporteve të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Në hapësirë**Fjalët kyçe:** ushtrim, orientim, koordinim lëvizjesh, gjimnastikë, lojëra lëvizore.**Rezultati/et e të nxënësve për orën mësimore****Nxënësi/ja:**

- Shfaq aftësi orientuese dhe koordinuese në kohë dhe hapësirë.
- Zhvillon shkathtësitë lëvizore nëpërmjet sportit të gjimnastikës dhe lojërave lëvizore.

Kriteret e suksesit:

- Praktikon ushtrime që zhvillojnë shkathtësitë me dhe pa mjete.
- Praktikon ecje dhe veprime të ndryshme për zhvillim të orientimit dhe koordinimit.
- Luan lojëra të ndryshme, duke bashkëpunuar në grup.

Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: teksti i nxënësit; <https://youtu.be/SInBqn0vr4Q> 101 lojëra argëtuese për të gjithë.<https://majlindaleka.academia.edu/research#teachingdocuments><https://www.academia.edu/video/jEyXmj>**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore:** Gjuhë dhe komunikim.**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE****Skenari i orës**

Prezantimi i temës, shfaqim paranojë për temën përmes pyetjeve të hapura dhe foto apo video.



Pyetje të mundshme:

A e dini se si quhen ata që eksplorojnë hapësirën? Si mendoni, çfarë cilësi duhet të ketë një astronaut? Po në tokë, cilat janë disa aftësi të rëndësishme për njeriun? Cilat janë disa lëvizje bazë?

Mësimdhënësi/ja sqaron për të shtuar kuriozitetin e fëmijëve: Astronautët stërviten shumë për misionet e tyre në hapësirë. Ka disa elemente kryesore për të qëndruar të shëndetshëm në hapësirë dhe në Tokë.

Astronautët nuk mund të ecin në hënë siç bëjnë në Tokë. Në vend të kësaj, ata koordinojnë lëvizjet e duarve, krahëve dhe këmbëve. Njeriu është ndërtuar mbi lëvizjen. Ecjet, vrapimi, kërcimi, rrotullimet, ekuilibri janë disa nga shkathtësitë që fëmijët duhet të zhvillojnë që në moshë të vogël. Orientimi në hapësirë të ndryshme, me kohë të ndryshme është i rëndësishëm.

Me nxënësit, praktikohet ecja në mënyra të ndryshme, kërcime me një apo dy këmbë, afër dhe larg, vrapime me pjesë të ndryshme të këmbës, përdorimi i rekuizitave, përdorimi i mjeteve si litar, rreth, shishe, shkopi.

Lojërat dhe gjimnastika zhvillojnë më së miri këto aftësi.

Këshillohen nxënësit të bëjnë frymëmarrje dhe frymënxjerrje të rregullta.

VLERËSIMI I NXËNËSVE**Lista e kontrollit**

Gjatë gjithë orës, mësimdhënësi/ja vlerëson cilësitë qytetare dhe shkathtësitë fizike që nxënësit reflektojnë.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Kryhen veprime sipas figurave. Për shembull, kërcimi me këmbë dhe krahë anash, në lartësi si atletë, në largësi si kanguri etj.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ **Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** II**Tema:** Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv**Rezultati i të nxënit të temës:**

- aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):**I.8 II.8 III.2.7 IV.4.5 V.2.4.5 VI.2.4.6****Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore sportive të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Jemi të shkathët dhe të shpejtë**Fjalët kyçe:** shkathtësi, shpejtësi, vrapime, kërcime, hedhje, atletika.**Rezultati/et e të nxënit për orë mësimore****Nxënësi/ja:**

- Zhvillon shkathtësitë lëvizore nëpërmjet sportit të atletikës.

Kriteret e suksesit:

- Demonstron kërcyeshmëri, shpejtësi gjatë lojërave lëvizore atletikore.
- Realizon saktë hedhjen e objekteve.

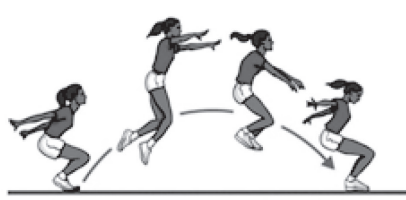
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: mjete dhe rekuizita, stafetë, tullumbace, etj.**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim.**Përdorimi i TIK:** Interneti.https://www.youtube.com/watch?v=1f_vpla_87E<https://www.academia.edu/video/jRvN0j>**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE****Skenari i orës**

Prezantimi i temës, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Pyetjet e mundshme:

Sa e njihni ju sportin e Atletikës?

Ç'kuptoni me kërcime? Ç'kuptoni me vrapime? Ç'kuptoni me hedhje të objekteve? A është dikush nga ju që praktikon sportin e atletikës?



Sqarohet qartë nga mësuesi/ndihmësi se atletika është një sport me disa disiplina, të cilat ndahen në vrapime, kërcime, hedhje.

Aktivitetet fizike dhe sporti ndihmojnë për të qëndruar aktivë dhe të shëndetshëm.

Ushtrimi ndihmon në rritjen e aftësive motore. Sporti i atletikës ju bën të shkathët dhe të shpejtë. Në moshën e fëmijëve, këto mësohen nëpërmjet lojërave atletikore.

Kalohet në nxehjen e trupit – lëvizje me kokën, krahët, trupin, këmbët.

Mësuesi/ndihmësi shpjegon veprimet që do të kryejnë dhe ndan nxënësit në dy grupe dhe i vendos në dy kolona. Luajnë: Në garë kush del i pari; Kërcejmë larg me të dyja këmbët; Luajmë me stafetë; Kapërcej pengesa; Goditja e tullumbaces etj.; lojëra që zhvillojnë shkathhtësinë atletikore. Të gjitha këto lojëra praktikohen duke zbatuar rregullat përkatëse.



VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi kryhet nëpërmjet listës së kontrollit.

Gjatë gjithë orës, mësuesi/ndihmësi vlerëson emocionet dhe sjelljet e nxënësve.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Praktikoni këtë kompleks lëvizjesh, brenda mundësisë kohore dhe mjeteve në dispozicion që ju keni.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / **Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** II**Tema:** Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv**Rezultati i të nxënit të temës:**

Demonstron koordinim lëvizor në lëvizje të thjeshta manipulative në raport me mjetet në dispozicion.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):**I.1 II.8 III.1.2 IV.2.5 V.2.4.5 VI.2.3.6****Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore sportive të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Godasim në shenjë**Fjalët kyçe:** sport, lojëra, saktësi, emocione, respekt.**Rezultatet e të nxënit të orës mësimore****Nxënësi/ja:**

- Zhvillon shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore.

Kriteret e suksesit:

- Përshkruan rëndësinë e lojërave për shëndetin fizik dhe mendor.
- Demonstron goditjen në shenjë nëpërmjet lojërave të ndryshme.
- Praktikon goditjen e birilave duke respektuar rregullat.

Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: mjete sportive të ndryshme.**Përdorimi i TIK:** Interneti**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim.**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE****Skenari i orës**

Prezantimi i temës, shfaqim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura.

U tregojmë nxënësve figurat. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato, duke dhënë opinione të ndryshme.



Mësimdhënësi/ja sqaron se në këtë orë mësimore do të luajnë lojëra duke goditur në shenjë. Kështu do të zhvillohet aftësia e hedhjes dhe saktësia.

Sqarohen nxënësit mbi rëndësinë e zhvillimit të forcës së krahëve, hedhjen.

Mësimdhënësi/ja ndan grupet duke marrë mendime nga nxënësit se çfarë ata do të donin të praktikonin në këtë ditë. Praktikohen gjuajtje të ndryshme në shenjë si në figura, sipas mjeteve në dispozicion. Këshillohen nxënësit të zbatojnë rregullat për tu ruajtur nga lëndimet.

Në fazën mbyllëse, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen. Tregojnë dhe japin mendime se si e përjetuan këtë orë mësimore.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

1. Praktikoni hedhjen e topit të mbushur. Cili nga ju e hedh atë më larg?
2. Plotësoni fjalinë: Hedhja e topit të mbushur i ngjan _____ (hedhjes së gjyles) në sportin e atletikës.
3. Gjuajtja në shenjë të ndihmon për _____ (hedhjen e shtizës) në sportin e atletikës.

(Sipas mundësisë së kohës në dispozicion dhe mjeteve.)

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / **Shkalla e kurrikulës:** I / **Klasa:** II

Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultati i të nxënit të temës:

Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit të lëvizjes.

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):

I. 3 II.8 III.1.2 IV.2.5 V.2.4.5 VI.2.3.6

Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):

Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore, si dhe sporteve të tjera.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Njësia mësimore: Lëvizje gjimnastikore

Fjalët kyçe: gjimnastikë, lëvizje manipulative, gjithëpërfshirje.

Rezultatet e të nxënës të orës mësimore:**Nxënësi/ja:**

- Zhvillon shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lëvizjeve manipulative me mjete gjimnastikore.

Kriteret e suksesit:

- Reflekton elasticitet dhe ritëm në përdorimin e rrethit.

Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: piramida, topa, dyshek, litar, sënduk për lojën.

Përdorimi i TIK: Interneti

<https://youtu.be/CG37eyKtads> situata reale mbi gjithëpërfshirjen.

Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim.

PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE

Skenari i orës

Prezantimi i temës, nxjerrim parnjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetje të mundshme: A luani ju me rreth? A keni parë në media apo internet kampionat të gjimnastikës me mjete? Kush e di nga ju, si quhet kjo gjimnastikë?



Nxënësit mësojnë përmes studimit, diskutimeve, por edhe përmes praktikës, se mjetet gjimnastikore zhvillojnë aftësitë manipulative. Mësimdhënësi/ja fton në diskutim edhe fëmijët më aftësi ndryshe. Edhe ata mund të marrin pjesë aktive në këtë orë mësimi me mjetin që ata mund të përdorin. Mësimdhënësi/ja sqaron ata se lloji i gjimnastikës që kryhet me mjete quhet gjimnastikë ritmike dhe shoqërohet me muzikë. Mjetet janë: rreth, top, birila, litar, fongo. Lëvizje manipulative zhvillojnë aftësi fizike, shkathtësi dhe forcon muskujt.

Më pas, nxënësit ndahen në grupe dhe luajnë duke hedhur dhe pritur rrethin, rrotulluar me pjesë të ndryshme të trupit. Luajnë duke hedhur litarin apo mjetin që disponon mësimdhënësi/ja, i cili mund të jetë edhe shami, top i madhësive të ndryshme etj.

Zbatohen rregullat e përdorimit të mjetit njësoj për të gjithë.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe angazhimi, performanca me mjetin.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Në fund të orës mësimore kryhet veprimtari.

Lëvizjet kryhen si në figurë. Përdorini me kujdes mjetet, që të mos dëmtoni veten dhe të tjerët.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

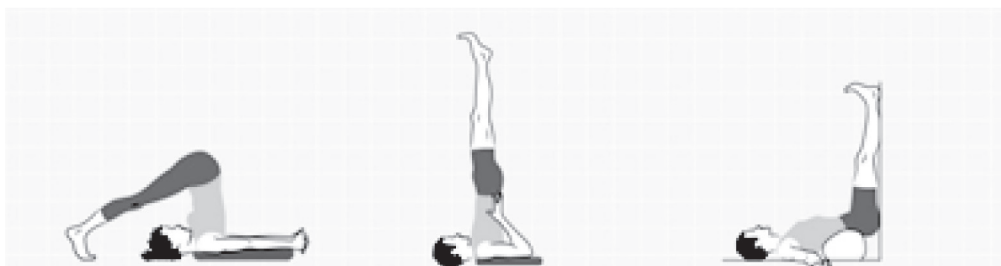
ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II I	
Tema: Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv	Rezultati i të nxënit të temës: Aplikon ushtrime me elemente të hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, vertikale kokë e duar.
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1.6 III.2.3.4 IV.2.3 V.2.4.7 VI.3.4.6	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Merr pjesë aktive duke zhvilluar shkathtësitë lëvizore nëpërmjet lojërave elementare dhe popullore, si dhe sporteve të tjera.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Vertikale mbi kokë e duar	
Fjalët kyçe: lojë, luaj ndershëm, ushtrim, rregulla, respekt.	
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - Aplikon teknikat fillestare të vertikales kokë e duar. Kriteret e suksesit: - Demonstron ushtrime për parapërgatitjen për elementin gjimnastikor. - Demonstron vertikalen kokë e duar me ndihmë ose jo, në forma të ndryshme.	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: dyshek gjimnastikor, top.	
Përdorimi i TIK: Interneti	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim. TIK interneti.	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
Skenari i orës Prezantimi i temës, shfaqim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura. A e njihni këtë element gjimnastikor? A e keni praktikuar ndonjëherë? A ka nxënës/se që merren me sportin e gjimnastikës? Pse është e rëndësishme të merresh me gjimnastikë?	
	

Ju tregohen nxënësve figurat. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato.

Mësimdhënësi/ja sqaron nxënësit mbi rëndësinë e ushtrimeve gjimnastikore. Nxënësit tregojnë nga përvoja e tyre mbi ngjarje që lidhen me temën.

Mësimdhënësi/ja bën parapërgatitjen e nxënësve për aktivitetet fizike nëpërmjet ushtrimeve të thjeshta me krahët dhe këmbët. Ecje dhe rendje me ritëm të ndryshëm. Vrapim me sinjale, ec dhe ndalo duke përdorur piketa ose vizatime në tokë me shkumës.

Në fazën kryesore praktikohen ushtrime për pjesë të ndryshme të trupit. Demonstrrohet qëndrimi mbi kokë e duar nga mësimdhënësi/ja apo një nxënës. Vendosen pëllëmbët dhe koka në formë trekëndëshi mbi dyshek dhe këmbët hidhen lart duke i mbështetur në mur. Ndhimohen ta kryejnë elementin. Por ata mund ta bëjnë edhe në mënyrën e tyre, si ta kenë më të thjeshtë.



Pastaj, në formë rrethi, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë, duke bërë ushtrime për ftohje.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Zgjidhni të kryeni një veprim si në figurë, për të edukuar ekuilibrin. Luani lojën “Sfida”. Ai që e kryen më mirë dhe qëndron 5 sekonda, fiton.



REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II	
Tema: I shëndoshë dhe i lumtur	Rezultati i të nxënit të temës: Paraqet në forma të ndryshme individin e shëndoshë dhe të jetuarit e shëndetshëm.
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I. 1.3 II.1.6 III.2.3.4 IV.2.3 V.2.4.7 VI.3.4.6	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Tregon për ndjenjat e tij /saj në situatat e jetës se përditshme. Identifikon të drejtat dhe përgjegjësitë tij/saj.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Kapërdime para	
Fjalët kyçe: sport, gjimnastikë, element gjimnastikor.	
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - Demonstron elementin gjimnastikor, kapërdimjen para mbi duar. Kriteret e suksesit: - Zbaton rregullat dhe fazat e kryerjes së elementit. - Demonstron kapërdimjen para, mbi duar me ose pa ndihmë.	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: dyshek, topa, mjete të ndryshme sportive etj.	
Përdorimi i TIK: Interneti https://www.youtube.com/watch?v=TSsCIEs17D8	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim.	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
Skenari i orës Prezantimi i temës dhe jepen disa foto dhe video mbi temën. Nxjerrim paranojohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetjet e mundshme: A keni praktikuar ndonjëherë gjimnastikë? Si quhet ky element? Cili nga ju mund ta demonstrojë atë? Mësimdhënësi/ja sqaron se ky është një element gjimnastikor. Në fillim, mësohet pjesë-pjesë, pastaj ky aktivitet kryhet komplet. Bëhet parapërgatitja e nxënësve për aktivitetet fizike, nëpërmjet ushtrimeve të thjeshta me krahët dhe këmbët. Ecje dhe rendje me ritëm të ndryshëm. Zgjatje e muskujve në tokë. Vendosjen nxënësit në një rresht dhe mbi dyshek kryejnë përkundjet e djepit (trupi i mbledhur, këmbët e kapura me duar). Pastaj mësohet vendosja e duarve dhe kokës. Theksohet që trupi të jetë i mbledhur si iriq. Nga një nivel më i lartë, rrokullisje i mbledhur në një nivel më të ulët, si në video. Pastaj mbi dyshek me ndihmë dhe pa ndihmë praktikohet kapërdimja.	



Kalohet në rregullim të frymëmarrjes dhe shkriftim të muskujve. Merret mendimi i nxënësve se si e përjetuan orën e sotme të mësimi.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Praktikohet kapërdimja dhe vlerësohet me shprehje dhe fjalë.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Fusha kurrikulare / Lënda:** Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti/ **Shkalla e kurrikulës:** I / Klasa: II**Tema:** Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehjet e të ushqyerit**Rezultati i të nxënësve të temës:**

Diskuton për shprehjet e shëndetshme të të ushqyerit.

Rezultatet e të nxënësve për kompetencat kryesore të shkollës (të synuara):**Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

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.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Disa ushqime të dëmshme për shëndetin**Fjalët kyçe:** ushqime të shëndetshme, ushqime të dëmshme, alergji, intolerancë, aktivitet fizik, lojëra.**Rezultatet e të nxënësve të orës mësimore****Nxënësi/ja:**

- Dallon ushqimet që ndihmojnë dhe ato që dëmtojnë shëndetin.

Kriteret e suksesit:

- Demonstron zakone të mira të ushqyerjes.
- Realizon ushtrime në çifte dhe grup.
- Grupon ushqimet e shëndetshme dhe ato pashëndetshme.

Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: mjete sportive të ndryshme, lapustila, letër.**Përdorimi i TIK:** Interneti, programi i aktiviteteve PE, <https://www.youtube.com/watch?v=b8aalodpNbI>**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE****Skenari i orës**

Prezantimi i temës, duke u bërë të ditur nxënësve se jo të gjitha ushqimet janë të dobishme.



Jepen figurat dhe ju kërkohet nxënësve të japin mendimin e tyre mbi to.

Mësimdhënësi/ja shpjegon se disa ushqime mund të sëmurin. Të tilla janë produktet e pasura me sheqer, pijet e gazuara, ushqimet e skuqura, ushqime të shpejta (*fast-food*).

Sheqeri merret edhe nga frutat, por ky është natyral.

Alergjia dhe intoleranca nga disa ushqime dëmton shëndetin.

Disa ushqime, pluhurat, polenet e luleve etj. mund të shkaktojnë alergji. Drithërat, qumështi, kikirikët etj., mund të shkaktojnë intolerancë.

Pse disa ushqime krijojnë atë që quhet alergji? Cilat janë shenjat e saj? Ku duhet të drejtohem?

Rritja e rezistencës nëpërmjet aktivitetit dhe sportit, forcon sistemin imunitar që është përgjegjës për këto dy çrregullime të ushqimit. Kalohet në aktivitet.

Kryhet 10 minuta një lojë p.sh.: “ Vrapo se të kapa”; “Lufta e gjelave” etj.

Pastaj kalon në disa ushtrimeve të përgatitjes së përgjithshme fizike. Nxënësit vendosen në dy rreshta para dhe praktikojnë ushtrime që fillojnë me lëvizjet e kokës, pastaj krahëve, trupit, këmbëve.

Në fazën e ftohjes, në formë rrethi nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë. Shkruftojnë trupin në ecje të lirë sipas dëshirës.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Veprimtaria e tekstit. Ngjyrosni ushqimet e shëndetshme.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare / Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: I I

Tema: Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit**Rezultati i të nxënit të temës:** Dallon vlerat ushqyese të produktet që konsumon.**Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara):****I.1.3 II.1.4.6 III.2.3.4 IV.2.5 V.3.5 VI.4.6****Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara):**

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.

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE**Njësia mësimore:** Zakonet e mira të të ushqyerit**Fjalët kyçe:** higjienë, ushtrime, lojë, argëtim.**Rezultatet e të nxënit të orës mësimore****Nxënësi/ja:**

- dallon llojet e ushqimeve që përdor në menynë e tij/saj.

Kriteret e suksesit:

- Përshkruan të jetuarit në mënyrë të shëndetshme.
- Planifikon një mëngjes të shëndetshëm.

Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: ushqime ngjyra-ngjyra, tabakë letre, plastelinë, lapustila.**Përdorimi i TIK:** Interneti.**Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare:** Gjuhë dhe komunikim. TIK interneti.**PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE****Skenari i orës**

Prezantimi i temës, nxjerrim parajohuritë përmes pyetjeve të hapura.

Ju tregohen nxënësve figurat. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato.



Mësimdhënësi/ja sqaron nxënësit mbi zbatimin e disa zakone të mira në lidhje me ushqimin. Nuk hamë gjithmonë të njëjtat ushqime, për të marrë vlera ushqyese të ndryshme. Ushqimin e hamë në tavolinë. Vakti më i rëndësishëm për ne është mëngjesi.

Mësimdhënësi/ja shpjegon mbi higjienën e ushqimeve që përfshin:

- pastrimin e tyre me ujë të bollshëm e të pastër.
- ruajtja në vende të freskëta, frigorifer.

Mësimdhënësi/ja bën parapërgatitjen e nxënësve për aktivitet.

Në fazën e mbylljes praktikohet loja si: “Topi në tunel”, etj.

Pastaj, në formë rrethi, nxënësit fillojnë ta rregullojnë frymëmarrjen, duke marrë frymë me hundë dhe duke liruar frymëmarrjen me gojë.

Praktikojnë larjen e duarve pas aktivitetit.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

- a. Veprimtaria e tekstit.
- b. Gjeni rrugën për në tavolinën e ngrënies. (opsionale në varësi të kohës në dispozicion).



REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II	
Tema: Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit	Rezultati i të nxënit të temës: Shpjegon prejardhjen e ushqimeve që konsumon.
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1.4.6.8 III.4.5.7 IV.2.5 V.3 VI.4.6.7	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): 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.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Ushqimet bimore dhe shtazore	
Fjalët kyçe: ushqime bimore, ushqime shtazore, piramida e ushqimit, të dobishme.	
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - Njeh produktet e ushqimit nga bota bimore dhe shtazore. Kriteret e suksesit: - Përshkruan të ushqyerit sipas piramidës ushqimore. - Dallon ushqimet bimore dhe shtazore. - Lidh me shigjetë ushqimin me burimin nga vjen ai.	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: tabakë letre, lapustila, foto, video.	
Përdorimi i TIK: Interneti, https://www.youtube.com/watch?v=j4uImCEtfOo	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim. TIK interneti.	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
Skenari i orës Prezantimi i temës, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Pyetje të mundshme: Pse quhen ushqime bimore? Pse quhen ushqime shtazore? Cili është ndryshimi midis ushqimit të kafshëve dhe ushqimit bimor?	

Ju tregohen nxënësve video mbi zakonet e mira të jetesës, ku hyn përveç higjienës edhe ushqyerja e shëndetshme. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato.

Mësimdhënësi sqaron qartë nxënësit mbi grupet e ushqimeve, bimore dhe shtazore. Shkruan në dërrasë në dy kolona ushqimet për secilin grup. I gjithë ushqimi vjen nga bimët.

Karbohidratet gjenden tek drithërat.

Yndyrat i gjejmë te vaji i ullirit, bulmeti, lajthia dhe arra.

Proteinat i gjejmë te mishi, qumështi, peshku, vezët, arrat, bajamet dhe bishtajat.

Vitaminat i gjejmë te perimet, frutat, drithërat dhe qumështi.

Ujin e gjejmë te lëngjet, frutat, perimet dhe shumica e ushqimeve. Ai është i domosdoshëm për të gjitha format e jetës.

Mineralet i gjejmë te perimet, frutat, mishi dhe qumështi. Ato janë lëndë me rëndësi jetësore për njeriun.

Fibrat i gjejmë te frutat, perimet dhe drithërat.

Mësimdhënësi/ja bën parapërgatitjen e nxënësve për aktivitet, duke i ndarë në grupe me detyra të veçanta (vizatim i piramidës, vizatim i frutave dhe perimeve që ata pëlqejnë etj.).

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrja aktive dhe vlerësimi formativ.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Secili nxënës duhet të shprehë mendimin e vet mbi temën.

Veprimtaria e tekstit.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Fusha kurrikulare/Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti / Shkalla e kurrikulës: I / Klasa: II	
Tema: Ushqimi i shëndetshëm dhe kultura e të ushqyerit	Rezultati i të nxënit të temës: Shpjegon prejardhjen e ushqimeve që konsumon
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.1.3.8 II.6.8 III.1.2.3 IV.2 V.3.5 VI.4.6.7	
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): 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.	
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE	
Njësia mësimore: Miq me vitaminat	
Fjalët kyçe: shëndet, aktivitet, argëtim, i lumtur.	
Rezultatet e të nxënit të orës mësimore Nxënësi/ja: - Vlerëson ndikimin e ushqimit dhe aktiviteteve fizike në shëndet. Kriteret e suksesit: - Përshkruan të ushqyerit në mënyrë të shëndetshme. - Krahason jetën pasive dhe pasojat, me atë aktive. - Ekzekuton veprimtari, lojëra për të qenë i shëndetshëm. - Emërton veprime që ndikojnë në rritje të shëndetshme.	
Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: kripëra dhe vitamina, shëndet fizik dhe mendor, aktivitet dhe sport.	
Përdorimi i TIK: Interneti, https://www.youtube.com/watch?v=fE8lezHs19s	
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo çështjet ndërkurrikulare: Gjuhë dhe komunikim. TIK interneti.	
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE	
Skenari i orës Prezantimi i temës, nxjerrim paranjohuritë përmes pyetjeve të hapura. Ju tregohen nxënësve foto, video mbi zakonet e mira të jetesës. Ata shpjegojnë si i kuptojnë ato.	



Mësimdhënësi/ja sqaron qartë mbi ushqyerjen në mënyrë të shëndetshme; Krahasohen pasiviteti dhe jeta aktive, duke vënë theksin mbi pasojat e obezitetit. Nxënësit tregojnë përvoja personale nga jeta e tyre në lidhje me temën.

Në fazën e mbylljes ekzekutohen veprimtari, lojëra për të qenë të shëndetshëm si: “Hedhja e jastëkut”; “Shkopi argëtues” etj.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Vlerësimi, lista e kontrollit, pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Secili nxënës duhet të shprehë mendimin e vet me 5 fjali, mbi rëndësinë e aktivitetit fizik dhe ushqimit të shëndetshëm.

Veprimtaria e tekstit. Emërto dy veprime që ndikojnë në rritje të shëndetshme.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: II
Tema: Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet		Rezultati i të nxënit të temës: Diskuton për sigurinë dhe rreziqet në jetën e përditshme në shtëpi, shkollë dhe mjedise tjera.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.5.8 III. 2.3.7 IV.3.6 V.5.6 VI.2.3.4			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi në shkollë dhe mjedisin ku jeton.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Siguria dhe rreziqet për fëmijët			
Fjalët kyçe: rrezik, kujdes, rregull.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Dallon veprime që përbëjnë rrezik për fëmijët. Kriteret e suksesit: - Emërton disa veprime që mund të jenë të rrezikshme për fëmijët. - Ndan përvojat e tij me të tjerët.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathtësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Aktiviteti i parë Nxënësit njihen me njësinë mësimore. Nxiten të tregojnë disa rregulla që duhet të zbatojnë në shkollë. - Si mendoni pse duhet të zbatojmë rregulla?			

Aktiviteti i dytë

Nxiten nxënësit të tregojnë disa veprime që mund të përbëjnë rrezik për ta dhe listohen në tabelë. Tregojnë përvoja personale nga jeta e tyre në lidhje me temën.

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave.

Theksohet rëndësia e marrjes së masave parandaluese për evitimin e situatave të rrezikshme.

Aktiviteti i tretë

Përforcohen njohuritë e nxënësve duke punuar veprimtarinë në libër:

*Plotësoni fjalitë me një nga fjalët **jam/nuk jam**.*

Kur zbatoj rregulla në lojë **jam** më i sigurt.

Kur ngas biçikletën pa kapelë mbrojtëse **nuk jam** i sigurt.

Nxiten të diskutojnë rreth pyetjes:

- Pse duhet të parandalojmë situatat e rrezikshme ?

VLERËSIMI I NXËNËSVE**Lista e kontrollit**

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- mendimet që shprehin dhe argumentojnë në lidhje me sigurinë dhe rreziqet për fëmijët;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimet.

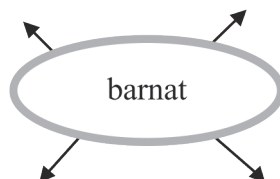
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR**REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE**

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: II
Tema: Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet		Rezultati i të nxënit të temës: Tregon për rëndësinë e medikamenteve dhe rreziqet nga përdorimi i barnave, substancave, preparateve, pajisjeve të ndryshme për jetën e tyre.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1.5 III. 2.4.7 IV.2.3.4.5.6 V.4.5 VI.1.3.7			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Identifikon produktet dhe mjetet të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen, si dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Përdorimi me kujdes i barnave			
Fjalët kyçe: rrezik, kujdes, barna.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Kupton që barnat përdoren me kujdes dhe në praninë e prindërve. Kriteret e suksesit: - Përshkruan barnat që mund të ketë përdorur. - Si është ndier gjatë marrjes së barnave dhe pas përdorimit të tyre. - Ndan përvojat e tij me të tjerët.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			

Aktiviteti i parë

Nxiten të japin mendimin e tyre rreth barnave.

Shkruhen mendimet në tabelë pa i komentuar.



Njihën nxënësit me njësinë mësimore.

Aktiviteti i dytë

Theksohet roli i barnave dhe rëndësia që ka përdorimi i tyre në prani të prindërve dhe asnjëherë vetëm, në mënyrë që të parandalohen rreziqe të mundshme.

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave.

Gjatë diskutimit nxënësit sjellin përvoja nga jeta e tyre në lidhje me përdorimin e barnave.

Aktiviteti i tretë

Nxënësit identifikojnë fjalitë e vërteta në lidhje me përdorimin e barnave:

Përdor barnat vetëm me ndihmën e prindërve.

Përdor barnat vetëm kur jam i sëmurë.

VLERËSIMI I NXËNËSVE**Lista e kontrollit**

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- mendimet që shprehin dhe argumentojnë në lidhje me kujdesin e përdorimit të barnave;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR**REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE**

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: II
Tema: Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet		Rezultati i të nxënit të temës: Tregon për rëndësinë e medikamenteve dhe rreziqet nga përdorimi i barnave, substancave, preparateve, pajisjeve të ndryshme për jetën e tyre.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1.4.8 III. 2.3.7 IV.2.4.5 V.4 VI.1.3.7			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Identifikon produktet dhe mjetet të cilat nuk preken dhe nuk konsumohen, si dhe kupton se çfarë janë barnat dhe substancat e dëmshme.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Substancat e dëmshme			
Fjalët kyçe: rrezik, kujdes, substanca të dëmshme.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Tregon disa substanca të dëmshme. Kriteret e suksesit: - Përshkruan shenjat e rrezikut nga përdorimi i substancave të dëmshme. - Kupton që barnat përdoren sipas këshillave të mjekut. - Ndan përvojat e tij me të tjerët.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Aktiviteti i parë Nxihen nxënësit me njësinë mësimore. Nxiten të shkruajnë emrin e një substance të dëmshme për shëndetin në një copë fletë. Lexohen nga nxënësit dhe shkruhen në tabelë. Nxiten të tregojnë përse shërben secila prej tyre dhe stimulohen që të përfshihen në diskutim.			

Aktiviteti i dytë

Shpjegohet se duhani, kafeja, pijet me gaz, detergjentet e ndryshëm larës janë të dëmshëm për shëndetin, prandaj me to duhet të tregohet kujdes.

Gjithashtu edhe përdorimi i barnave pa zbatuar këshillat e mjekut është i dëmshëm.

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave

Gjatë diskutimit nxënësit sjellin përvoja nga jeta e tyre.

Tërhiqet vëmendja në identifikimin e shenjave nga përdorimi i substancave të dëmshme si: dhimbje koke, dhimbje barku, të vjella dhe temperaturë.

Theksohet rëndësia që ka dallimi i këtyre shenjave dhe biseda me prindërit.

Aktiviteti i tretë

- Pse substancat e dëmshme dhe barnat mbahen në vende ku fëmijët nuk mund t'i kapin dhe t'i përdorin?
- Ku i mbani në familjen tuaj?

Përforcohen njohuritë e nxënësve duke punuar veprimtarinë në libër.

Shënoni **X** te substancat e dëmshme.

**VLERËSIMI I NXËNËSVE****Lista e kontrollit**

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- mendimet që shprehin dhe argumentojnë në lidhje me kujdesin nga substancat e dëmshme;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR**REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE**

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: II
Tema: Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet		Rezultati i të nxënit të temës: Tregon për rëndësinë e medikamenteve dhe rreziqet nga përdorimi i barnave, substancave, preparateve, pajisjeve të ndryshme për jetën e tyre.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1.5 III. 2.4.7 IV.2.3.4.5.6 V.4.5 VI.1.3.7			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi në shkollë dhe mjedisin ku jeton.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Kujdesi nga dëmtimet në shtëpi			
Fjalët kyçe: rrezik, kujdes, rregull.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Kujdeset për të parandaluar rreziqe të mundshme në shtëpi. Kriteret e suksesit: - Ndan përvojat e tij me të tjerët. - Dallon objekte që përbëjnë rrezik në shtëpi.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Aktiviteti i parë Nxënësit njihen me njësinë mësimore Nxiten të listojnë disa objekte që përbëjnë rrezik në shtëpi.			
Aktiviteti i dytë Përmbledhen mendimet e nxënësve duke i shkruar në tabelë. Shpjegohet se me këto objekte duhet të tregohen të kujdesshëm, në mënyrë që të parandalohen rreziqe të mundshme. Tërhiqet vëmendja te objekte të tilla si: prizat, thikat, shkrepëset, detergjentet larës, hekuri i nxehtë, barnat, etj.			

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave
Gjatë diskutimit nxënësit sjellin edhe përvojat e tyre të ngjashme ose jo.

Aktiviteti i tretë

Përforcohen njohuritë e nxënësve duke punuar veprimtarinë në libër.

Identifikojnë objektet e rrezikshme dhe plotësojnë tabelën.

<i>Përbën rrezik</i>	<i>Nuk përbën rrezik</i>
thika	buka
hekuri	tavolina
shkrepësja	macja
uji në dysHEME	gjalpi
grerëza	lëngu i frutave

Diskutohen me të gjithë klasën objektet e gjetura.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- mendimet që shprehin dhe argumentojnë në lidhje me rreziqet në shtëpi;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Liston emrat e pesë objekteve që ka në shtëpi, të cilat përbëjnë rrezik për shëndetin.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: II
Tema: Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet		Rezultati i të nxënit të temës: Diskuton për sigurinë dhe rreziqet në jetën e përditshme në shtëpi, shkollë dhe mjedise tjera.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.3 II.1.5 III.2.4.7 IV.2.3.4.5.6 V.4.5 VI.1.3.7			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Identifikon rreziqet e ndryshme në shtëpi në shkollë dhe mjedisin ku jeton.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Kujdesi nga aksidentet në rrugë			
Fjalët kyçe: rrezik, kujdes, rregull.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Përshkruan format për parandalimin e rreziqeve të mundshme në rrugë. Kriteret e suksesit: - Ndan përvojat e tij me të tjerët. - Dallon rreziqet në rrugë.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Aktiviteti i parë Nxënësit njihen me njësinë mësimore. Nxiten të formojnë fjali me fjalët <i>rrugë, rrezik, rregulla</i> .			
Aktiviteti i dytë Shkruhen disa fjali të nxënësve në tabelë. Shpjegohet se në rrugë duhet të tregohen të kujdesshëm, në mënyrë që të parandalohen rreziqe të mundshme dhe aksidente. Tërhiqet vëmendja te situata të tilla si: loja në rrugë, loja në anë të rrugës, loja pranë makinave të parkuara etj.			

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave.
Gjatë diskutimit nxënësit sjellin edhe përvojat e tyre të ngjashme ose jo.

Aktiviteti i tretë

Përforcohen njohuritë e nxënësve duke punuar veprimtarinë në libër.

Shkruajnë këshilla në lidhje me situatat e paraqitura në figura:

Mos luaj me monopatinë në rrugë.

Mos e kalo rrugën me vrap.

Diskutohen me të gjithë klasën këshillat që shkruan.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- mendimet që shprehin dhe argumentojnë në lidhje me rreziqet në rrugë;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Vëzhgon gjatë një jave shkelje të rregullave në rrugën pranë shtëpisë ku banon.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: II
Tema: Kujdesi për mjedisin		Rezultati i të nxënit të temës: Diskuton për faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në rritjen dhe zhvillimin e tij/saj.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.1.3 II.7,8 III. 2.7 IV.2.6 V.5.7 VI.2.6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike, dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Mbaj pastër mjedisin			
Fjalët kyçe: mjedis, riciklim, ndotje.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rëndësinë që ka riciklimi për mbajtjen pastër të mjedisit. Kriteret e suksesit: - Përshkruan gjërat që riciklohen. - Tregon çfarë është riciklimi. - Komenton veprimet e gabuara ne hedhjen e mbeturinave.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit, objekte të riciklueshme, gota plastike, fill me gjatësi rreth 2 m.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Aktiviteti i parë Nxënësit nxiten të tregojnë çfarë dinë për riciklimin. Njihen nxënësit me njësinë mësimore Aktiviteti i dytë Paraqiten objekte të përgatitura me materiale të riciklueshme dhe diskutohet rreth tyre. Nxiten nxënësit të shpjegojnë me fjalë të thjeshta rëndësinë që ka riciklimi për mbajtjen pastër të mjedisit.			

Hapen librat dhe lexohet materiali duke punuar në dyshe:

Paragrafin e parë njëri nga nxënësit e lexon, kurse tjetri e përmbledh.

Për paragrafët e tjerë nxënësit ndërrojnë rolet.

Në përfundim, u kërkohet nxënësve të plotësojnë tabelën:

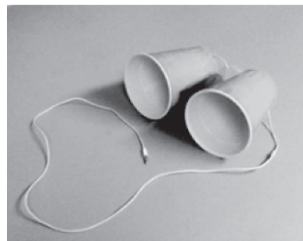
	<i>Çfarë është?</i>	<i>Materiale që riciklohen</i>	<i>Pse është i rëndësishëm?</i>
<i>Riciklimi</i>			

Diskutohet me gjithë nxënësit plotësimi i tabelës.

Aktiviteti i tretë

Nxënësit punojnë në dyshe për të përgatitur një “telefon” duke përdorur dy gota plastike dhe një fill me gjatësi rreth 2 m.

Mbasi e përgatitin, nxënësit luajnë me “telefon”.



VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- shpjegimet që japin në lidhje me riciklimin dhe rëndësinë e tij;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Bashkë me prindërit përgatit një lodër me materiale të riciklueshme.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: II
Tema: Kujdesi për mjedisin		Rezultati i të nxënit të temës: Zbaton rregulla elementare të mbajtjes pastër të mjedisit që e rrethon.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.7 II.1 III. 2.4. IV.2.6 V.5 VI.3.6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike, dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Oqeani është plot ngjyra			
Fjalët kyçe: mjedis i pastër, oqean.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon rëndësinë që ka zhvillimi i aktivitetit fizik në mjedis të pastër.			
Kriteret e suksesit: - Emërton së paku tri vende ku mund të zhvillohen aktivitetet fizike. - Tregon për veprimet e gabuara të bashkëmoshatarëve në natyrë.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit, letër me ngjyra, gërshërë, ngjitës, pjatë plastike ose prej kartoni.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Aktiviteti i parë Njihen me njësinë mësimore. Paraqiten foto të oqeanit dhe gjallesave të ndryshme që rriten aty.			

Aktiviteti i dytë

Lexohet informacioni në tekst duke punuar në dyshe.

Për paragrafin e parë njëri nga nxënësit e lexon dhe tjetri e përmbledh.

Dëgjohen disa dyshe.

Për paragrafët e tjerë nxënësit ndërrojnë rolet.

Shpjegohet rëndësia që ka mbajtja pastër e ujit të për shëndetin e gjallesave.

Aktiviteti i tretë

Punë në grupe.

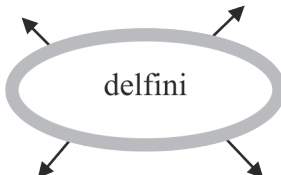
Nxënësit ndërtojnë një mjedis nënujor në formën e një pjate.

**VLERËSIMI I NXËNËSVE****Lista e kontrollit**

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- shpjegimin e rëndësisë që ka mjedisi i pastër;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR**REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE**

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: II
Tema: Kujdesi për mjedisin		Rezultati i të nxënit të temës: Zbaton rregulla elementare të mbajtjes pastër të mjedisit që e rrethon	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.7 II.1 III.2.4. IV.2.6 V.5 VI. 3.6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike, dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Pse qau delfini?			
Fjalët kyçe: mjedis i sigurt, ekip shpëtimi.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Dallon mjedise të pastra. - Shpjegon rëndësinë që ka zhvillimi i aktivitetit fizik në mjedis të pastër. - Përshkruan një mjedis të pastër. - Praktikon aktivitete fizike në mjedise të sigurta.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit, top, rreth gjimnastikor.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Aktiviteti i parë Nxënësit nxiten të tregojnë çfarë dinë për delfinin. Shkruhen mendimet në tabelë pa i komentuar.			
			
Njihen me njësinë mësimore.			

Aktiviteti i dytë

Lexohet përralla “Pse qau delfini”.

Diskutohet rreth përmbajtjes duke drejtuar pyetjet:

- Ku jetonte delfini Kiko?
- Çfarë i ndodhi atij?
- Pse?
- Pse uji i deteve dhe lumenjve duhet të jetë i pastër?
- Shpjegoni si e kuptoni fjalën *Uji është burim jete*.

Shpjegohet rëndësia që ka mbajtja pastër e ujit të deteve dhe lumenjve për shëndetin e gjallesave.

Gjatë diskutimit nxënësit sjellin përvoja nga jeta e tyre.

Aktiviteti i tretë

Nxënësit praktikojnë ushtrimet që kryen delfini:

- Hedhja e pritja e topit me duar në pozicionin shtrirë në kurriz.
- Gjuajtja e topit disa herë me kokë.
- Kalimi përmes rrethit.
- Kërcim me dy këmbë dhe me duart në mes.

VLERËSIMI I NXËNËSVE**Lista e kontrollit**

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- identifikimin e mjediseve të përshtatshme për zhvillimin e aktiviteteve fizik;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Përsërit ushtrimet që u praktikuan në klasë.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: II
Tema: Kujdesi për mjedisin		Rezultati i të nxënit të temës: Diskuton për faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në rritjen dhe zhvillimin e tij/saj.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.1.3 II.7,8 III.2.7 IV.2.6 V.5.7 VI.2.6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike, dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Lulja e miqësisë			
Fjalët kyçe: Dita e Sportit, shëndet.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Flet për rëndësinë që ka sporti. Kriteret e suksesit: - Përshkruan sportin e preferuar dhe rëndësinë e tij. - Komenton sportistin e preferuar.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit, ngjyra.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Aktiviteti i parë Nxiten nxënësit të tregojnë çfarë dinë për Ditën e sportit dhe çfarë aktivitete zhvillohen në shkollën e tyre me rastin e kësaj dite. Njihen nxënësit me njësinë mësimore.			
Aktiviteti i dytë Hapen librat dhe lexohet në heshtje informacioni i dhënë. Nxiten nxënësit të pyesin nëse kanë diçka që nuk e kuptojnë.			

Diskutohet rreth përmbajtjes duke drejtuar pyetjet:

- Çfarë dite ishte në shkollë?
- Çfarë aktivitete u zhvilluan?
- Po në fund të garave çfarë bënë fëmijët?
- Çfarë u kujtojnë lulet fëmijëve?
- Si ju duket veprimi i tyre?

Shpjegohet rëndësia që kanë lulet dhe sporti për shëndetin tonë.

Aktiviteti i tretë

Nxënësit plotësojnë veprimtarinë në libër.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- shpjegimet që japin në lidhje me rëndësinë e sportit;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimi.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE

Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: II
Tema: Kujdesi për mjedisin		Rezultati i të nxënit të temës: Respekton rregullat elementare të ecjes në natyrë	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.7 II.1 III. 2.4. IV.2.6 V.5 VI.3.6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike, dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.			

ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE
Njësia mësimore: Një ditë në ekskursion
Fjalët kyçe: ekskursion, natyrë, rregulla.
Rezultati/et e të nxënësve për orën mësimore Nxënësi/ja: - Tregojnë rregullat elementare të ecjes në natyrë. Kriteret e suksesit: - Shpjegojnë rëndësinë që ka zbatimi i rregullave gjatë ecjes në natyrë. - Numëron disa gjëra që nevojiten gjatë ecjes në natyrë.
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit, top, balona etj.
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE
Aktiviteti i parë Nxënësit nxiten të tregojnë në për aktivitetet që zhvillojnë në natyrë. Njihen nxënësit me njësinë mësimore.
Aktiviteti i dytë Përshkruajnë një lojë, ecje, etj. që ata kanë kryer në natyrë. Shpjegohet rëndësia që ka zbatimi i rregullave gjatë ecjes apo aktiviteteve të ndryshme në natyrë. Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurave. Gjatë diskutimit nxënësit sjellin përvoja nga jeta e tyre.
Aktiviteti i tretë Nxënësit shpjegojnë veprimet e fëmijëve në figurë. Luajnë në një mjedis në natyrë rreth shkollës së tyre dhe zbatojnë rregullat.
VLERËSIMI I NXËNËSVE
Lista e kontrollit Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për: - identifikimin dhe praktikimin e rregullave elementare të ecjes në natyrë; - pjesëmarrjen aktive në orën e mësimit.
DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR
Praktikon lojëra në natyrë rreth shtëpisë.
REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: II
Tema: Kujdesi për mjedisin		Rezultati i të nxënit të temës: Diskuton për faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në rritjen dhe zhvillimin e tij/saj.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.7 II.1 III.2.4. IV.2.6 V.5 VI.3.6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike, dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Aktivitetet dhe mjedisi			
Fjalët kyçe: tokë, ujë, ajër.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Dallon ndikimin që kanë toka, uji, ajri në rritjen dhe zhvillimin e tij/saj. Kriteret e suksesit: - Shpjegon pse sportistet pinë ujë gjatë lojës. - Përshkruan mënyrën si ndikon ajri i ndotur në performancën e sportistëve.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathtësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Aktiviteti i parë Njihen nxënësit me njësinë mësimore. Nxiten të tregojnë pse ka rëndësi për jetën uji, toka, ajri. Përfshihen sa më shumë nxënës në diskutim.			
Aktiviteti i dytë Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurës. - Cilat aktivitete sportive mund të zhvillohen në tokë? - Cilat aktivitete sportive mund të zhvillohen në ujë? - Cilat aktivitete sportive mund të zhvillohen në ajër?			

Shpjegohet rëndësia që ka mjedisi i pastër për të zhvilluar aktivitete sportive.
Gjatë diskutimit nxënësit sjellin përvoja nga jeta e tyre.

Aktiviteti i tretë

Në rubrikën *Veprimtari* nxënësit identifikojnë aktivitetet që mund të zhvillohen në tokë.
Zgjedhin njëren prej tyre dhe e praktikojnë.

VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- shpjegimin e ndikimit që ka toka, uji, ajri në rritjen dhe zhvillimin e tyre;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Praktikon lojëra në mjedise të pastra rreth shtëpisë.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

ASPEKTET E PËRGJITHSHME TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Fusha kurrikulare:	Lënda: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	Shkalla e kurrikulës: I	Klasa: II
Tema: Kujdesi për mjedisin		Rezultati i të nxënit të temës: Përzgjedh mjediset e përshtatshme për zhvillimin e aktiviteteve fizike.	
Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës (të synuara): I.7 II.1 III.2.4. IV.2.6 V.5 VI.3.6			
Rezultatet e fushës së kurrikulës (të synuara): Kupton rëndësinë e zhvillimit të vazhdueshëm të aftësive fizike, dhe ndikimin e mjedisit në shëndetin dhe cilësinë e jetës.			
ASPEKTET SPECIFIKE TË PLANIT TË ORËS MËSIMORE			
Njësia mësimore: Joga në natyrë			
Fjalët kyçe: joga, shëndet fizik, shëndet mendor.			
Rezultati/et e të nxënit për orën mësimore Nxënësi/ja: - Shpjegon ndikimin që ka joga në shëndetin fizik dhe mendor. Kriteret e suksesit: - Emërton disa ushtrime të jogës. - Përshkruana disa vende ku praktikon ushtrime të jogës.			
Burimet, mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri i nxënësit.			
Lidhja me lëndët e tjera mësimore dhe/apo me çështjet ndërkurrikulare dhe situata jetësore: Gjuhët dhe komunikimi, Njeriu dhe natyra, Shkathësi për jetë.			
PËRSHKRIMI I METODOLOGJISË DHE VEPRIMTARITË E PUNËS ME NXËNËS GJATË ORËS MËSIMORE			
Aktiviteti i parë Njihen nxënësit me njësinë mësimore. Nxiten të gjejnë fjalën që formohet me shkronjat O, G, J, A. Përfshihen sa më shumë nxënës në diskutim për gjetjen e fjalës. Më pas tregojnë çfarë dinë për jogën. Nëse nxënësit njohin ndonjë ushtrim të jogës mund ta demonstrojnë para të tjerëve.			

Aktiviteti i dytë

Hapen librat, lexohet materiali i dhënë dhe diskutohet rreth figurës.

- Përse na ndihmojnë ushtrimet e jogës?
- Ku mund të kryhen ushtrimet e jogës?
- Pse në natyrë përfitimet prej saj janë më të mëdha?

Shpjegohet rëndësia që ka ushtrimi i jogës për shëndetin fizik dhe mendor.

Aktiviteti i tretë

Në rubrikën *Veprimtari*, nxënësit praktikojnë pozat e jogës që tregohen në figurë.

Numërojnë deri në 10 në secilën pozë.



VLERËSIMI I NXËNËSVE

Lista e kontrollit

Mësimdhënësi/ja vlerëson nxënësit në mënyrë individuale për:

- shpjegimin e ndikimit që ka joga në rritjen dhe zhvillimin e tyre;
- pjesëmarrjen aktive në orën e mësimit.

DETYRAT DHE PUNA E PAVARUR

Praktikoni ushtrime të jogës në kushtet e shtëpisë.

REFLEKTIMI PËR RRJEDHËN E ORËS MËSIMORE

REFERENCA

Ministria e Arsimit, Shkencës dhe Teknologjisë (2011), Korniza e Kurrikulës e Arsimit Parauniversitar të Republikës së Kosovës, Prishtinë.

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (2016), Kurrikula Bërthamë (Klasat 0, I, II, III, IV dhe V) (e rishikuar).

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (2014), Udhëzues për zbatimin e kurrikulës për klasën përgatitore dhe arsimin e mesëm të ulët.

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (2019), Plani dhe programi lëndor për klasën e parë në arsimin e mesëm të ulët në Republikën e Kosovës (i rishikuar).

