

PLANIFIKIMI VJETOR DHE PLANIFIKIMET
E NDARA SIPAS PERIUDHAVE NË LËNDËN
EDUKATA FIZIKE 2

Planifikimi vjetor i temave mësimore për fushën e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti, Klasa II

Lëndët e fushës kurrikulare	TEMAT MËSIMORE TË SHPËRNDARA GJATË MUAJVE				Rezultatet e Kompetencave (Rezultatet e të nxënit për shkallë)
	PERIUDHA I		PERIUDHA II	PERIUDHA III	
	shtator—tetor	nëntor—dhjetor	janar—shkurt—mars	prill—maj—qershor	
Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti	<p>Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve</p> <p>I shëndoshë dhe i lumtur</p>	<p>Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre</p> <p>Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv</p>	<p>Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv</p> <p>Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit</p>	<p>Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme</p> <p>Kujdesi për mjedisin</p>	<p>Komunikues efektiv: I-1,2,3,5,6,7,8</p> <p>Mendimtar kreativ; II-1,2,3,4,5,6,7</p> <p>Nxënës i suksesshëm III-1,2,3,4,5,6,7</p> <p>Kontribues produktiv IV-1, 2,3,4,5,6,7</p> <p>Individ i shëndoshë V-1,2,3,4,5,6,7</p> <p>Qytetar i përgjegjshëm VI-1,2,3,4,5,6,7</p>

PLANI DYMUJOR: SHTATOR—TETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: II

Temat mësimore: Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve
I shëndoshë dhe i lumtur

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

I.3,6; II.8; III.2,3,7; IV.2,3; V.2,4,5,6; VI.2,3,4,6;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

1.1,2

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndët e tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
<p>Përkujdesja ndaj vetes dhe të tjerëve</p> <p>I shëndoshë dhe i lumtur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tregon kujdes për veten dhe të tjerët në mënyra të ndryshme krijuese; - Menaxhon emocionet gjatë lojës, punës grupore, bashkëveprimit me të tjerët; - Gjykon veprimet e veta dhe të tjerëve në situata të caktuara; - Paraqet në forma të ndryshme individin e shëndoshë dhe të jetuarit e shëndetshëm; - Tregon rolin që kanë individët/institucionet që ofrojnë ndihmë në situata të caktuara; - Tregon për simptoma të gjendjes jo të mirë shëndetësore dhe di të kërkojë ndihmë; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matjet antropometrike (Zh) 2. “Shamia e humbur” (Zh) 3. “Pasqyra” (Zh) 4. Dhëmbët (Zh) 5. Simptomat e gripit (Zh) 6. Vrapojmë për shëndetin (Zh) 7. Vrapimet nga pozita të ndryshme (Zh) 8. Drejtqëndrimi – balancimi (Zh) 9. Ushtrimet formimi - imitimi i kafshëve (Zh) 10. Ecja e drejtë në traun e ulët dhe në vijat të caktuara (Zh) 11. Ecja me duar dhe këmbë, sipas kombinimit (Zh) 12. Dëgjo rregullat! (Zh) 13. “Shishet e rrëzuara” (Zh) 14. “Grupi më i shpejtë” (Zh) 15. “Lexo dhe vepro” (Zh) 16. Pasimi i topit nga pozita të ndryshme (Zh) 17. Hedhja (shtytja) e topit me një dorë (Zh) 18. Pasimi i topit me këmbë - Gjuajtja e topit me këmbë 	18	<ul style="list-style-type: none"> - Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vlerësimi diagnostikues - Listat e kontrollit 	<p>Shoqëria dhe mjedisi</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm</p>	<p>“Edukatë fizike sportet dhe shëndeti 2”,</p> <p>Sh.B. “Duk-agjini” Burime nga interneti</p>

PLANI DYMUJOR: NËNTOR—DHJETOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: II

Temat mësimore: Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre
Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

I.3,6; II.8; III.2,3,5,7; IV.2,4,5; V.2,5,7; VI.1,2,3,6;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

2.1; 2.2;

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
Aktivitetet psikomotorike dhe koordinimi i tyre Lojërat lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv	<ul style="list-style-type: none"> - Aplikon teknikën e duhur të frymëmarrjes dhe nxehtësisë para, gjatë dhe pas aktiviteteve dhe ushtrimeve fizike, - Zbaton pozicionet e sakta të drejtqëndrimit në pozitë 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, si dhe - 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 dispoziicion, - Aplikon teknikat fillestare të kapërdimit para, kërcimit me pengesa të ndryshme dhe goditjes në she-një. 	<ol style="list-style-type: none"> 19. “Të lëvizim me ritëm” (Zh) 20. “Gjej hapësirën tënde” (Zh) 21. “Kapja e shkopit” 22. “Bartja e rrethit duke u rrokullisur” (Zh) 23. Rrotullimi anash i shtrirë (Zh) 24. Kapërdimi para (Zh) 25. Vrapimi me pengesa (Zh) 26. “Bredhi i Vitit të Ri” (Zh) 27. Si të çlodhemi? (Zh) 28. Si të vishem gjatë aktivitetit fizik dhe pas tij? (Zh) 29. Higjiena personale pas aktivitetit fizik (Zh) 30. “Poligoni” (Zh) 31. Koordimi i lëvizjeve (Zh) 32. Vrapim 2 x 20 m (Zh) 33. Tërheqja e shokut (Zh) 34. “Ecja në kolonë” (Zh) 	16	<ul style="list-style-type: none"> - Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vlerësimi diagnostikues - Listat e kontrollit 	<p>Shoqëria dhe mjedisi</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm</p>	<p>“Edukatë fizike sportet dhe shëndeti 2”, Sh.B. “Duk-agjini”</p> <p>Burime nga interneti</p>

PLANI TREMUJOR: JANAR—SHKURT—MARS

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: II

Temat mësimore: Lojëra lëvizore dhe rëndësia e pushimit aktiv
Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

I.3,4,5; II.4,6,8; III.3,6,7; IV.2,4,5,6; V.2,3,5,7; VI.2,3,6;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

1.1,2;

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
<p>Lojërat dhe rëndësia e pushimit aktiv</p> <p>Ushqimi i shëndetshëm dhe shprehitë e të ushqyerit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dallon shenjat e lodhjes dhe praktikon mënyrat e çlodhjes gjate lojës dhe ushtrimeve - Vishet në mënyrën e duhur dhe ruan higjienën personale, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike brenda dhe jashtë shkollës. - Diskuton për shpehitë e shëndetshme të të ushqyerit. 	<ol style="list-style-type: none"> 35. “Orientimi” (Zh) 36. Gjuajtja e topit në shportë (Zh) 37. Kërcimi me litar (Zh) 38. “Zgjidh ngjyrat” (Zh) 39. Kërcimi i pengesave (Zh) 40. Grumbullimi i koneve (Zh) 41. Vrapim me matje të kohës (Zh) 42. Rreshtimi (Zh) 43. Ushtrime të forcës (Zh) 44. Pasimi i topit me gishta - Pasimi i topit për tokë (Zh) 45. Pasimi i topit me një dorë 46. Udhëheqja e topit me këmbë (Zh) 47. “Kalimi i topit në tunel” (Zh) 48. “Lëvizja me litar” (Zh) 49. “Ndërro ngjyrën” (Zh) 50. “Rrëzo topat” (Zh) 51. “X-O” (Zh) 52. “Shamia” (Zh) 53. “Zogjtë dhe dhelprat” (Zh) 54. “Bletët, grerëzat dhe mjalti” (Zh) 	20	<ul style="list-style-type: none"> - Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vlerësimi diagnostikues - Lista e kontrollit 	<p>Shoqëria dhe mjedisi</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm</p>	<p>“Edukatë fizike sportet dhe shëndeti 2”, Sh.B. “Dukagjini”</p> <p>Burime nga interneti</p>

PLANI TREMUJOR: PRILL—MAJ—QERSHOR

Lënda mësimore: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Fusha e kurrikulës: Edukatë fizike, sportet dhe shëndeti

Klasa: I

Temat mësimore: Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e ndryshme
Kujdesi për mjedisin

Rezultatet e të nxënit për kompetencat kryesore të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

I.3,6; II.2,3; III.2,3; IV.2,4; V.2,4,5,6,7; VI.2,3,4,6;

Rezultatet e të nxënit të fushës kurrikulare të shkallës që synohen të arrihen përmes shtjellimit të temës/ve:

1.1,2

Temat mësimore	Rezultatet e të nxënit për tema mësimore	Njësitë mësimore	Koha mësimore (orë mësimore)	Metodologjia e mësimdhënies	Metodologjia e vlerësimit	Ndërlidhja me lëndë të tjera mësimore, me çështjet ndërkurrikulare dhe situatat jetësore	Burimet
<p>Mbrojtja dhe siguria nga rreziqet e dryshme</p> <p>Kujdesi për mjedisin</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rezultatet e të nxënit për tema mësimore - Dallon mjediset e përshtatshme për zhvillimin e aktiviteteve fizike; Vlerëson rëndësinë e mjedisit të pastër gjatë aktiviteteve sportive; - 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 - Kupton rëndësinë e përdorimit të barnave për shëndetin e tij/saj; - Përshkruan shenjat e rrezikut nga përdorimi i substancave dhe preparateve të ndryshme; - Identifikon personat apo institucionet ku mund të kërkojë ndihmë; - Identifikon faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në zhvillimin e tij/saj. 	<ul style="list-style-type: none"> 55. “Kalojmë nëpër rrrathë” (Zh) 56. “Helikopteri i caktuar” (Zh) 57. “Formojmë numër” (Zh) 58. “Kush është më i sakti?” (Zh) 59. “Mbaje në mend” (Zh) 60. “Fusha e minuar” (Zh) 61. “Fishekszjarri” (Zh) 62. “Stafeta e pasuar” (Zh) 63. “Qëllo në shenjë” (Zh) 64. Higjiena para dhe pas ushqimit (Zh) 65. Cili është ushqimi i shëndetshëm? (Zh) 66. Si i pastrojmë frutat dhe perimet? (Zh) 67. Vlerat e frutave (Zh) 68. Rëndësia e barnave (Zh) 69. Rreziku nga barnat (Zh) 70. Mjedisin e jashtëm (Zh) 71. Ta mbajmë mjedisin e pastër! (Zh). 72. Faktorët që ndikojnë në zhvillimin tim (Zh) 73. Mjedisin im i përshtatshëm (Zh) 74. Tetëkahore (P) 	20	<ul style="list-style-type: none"> - Mësimdhënie e drejtpërdrejtë (shpjegim, sqarim, ushtrime praktike dhe shembuj). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vlerësimi diagnostikues - Lista e kontrollit 	<p>Shoqëria dhe mjedisi</p> <p>Arsimi për zhvillim të qëndrueshëm</p>	<p>“Edukatë fizike sportet dhe shëndeti 2”, Sh.B. “Dukagjini”</p> <p>Burime nga interneti</p>