

**MINISTRIA E ARSIMIT DHE E SHKENCËS**  
**BYROJA E ZHVILLIMIT TË ARSIMIT**



**Programi mësimor**

**ARSIMI FIZIK DHE SHËNDETËSOR**  
**për klasën II**

**Shkup, 2021**

## TË DHËNA ELEMENTARE PËR PROGRAMIN MËSIMOR

<b>Lënda mësimore</b>	<b>Arsimi fizik dhe shëndetësor</b>
<b>Lloji/kategoria e lëndës mësimore</b>	I detyrueshëm
<b>Klasa</b>	<b>II (e dytë)</b>
<b>Temat/fushat e programit mësimor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Unë dhe trupi im</b></li> <li>• <b>Luaj dhe merrem me sport</b></li> </ul>
<b>Numri i orëve</b>	3 orë në javë/108 orë në vit
<b>Pajisjet dhe mjetet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luhatëse (kolovajzë);</li> <li>• Peshore dhe matës lartësie;</li> <li>• Shirit matës/lazer për matjen e gjatësisë;</li> <li>• Dyshekë gjimnastikor, dyshek atletik;</li> <li>• Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi, topa pingpongu, balona dhe topa sporti;</li> <li>• Rrathë, shkopinj gome dhe druri, litarë, varka të ulëta dhe të larta - shënues për bazë, varka, shënues konik, shkallë të shtrira marinara, shkallë koordinuese;</li> <li>• Pajisje të ulëta gjimnastike;</li> <li>• Shkallë marinari, shkallë suedeze, litar, ripstolë, arka suedeze;</li> <li>• Kosha të ulëta dhe rrjetë të ulët volejboli;</li> </ul>
<b>Norma e kuadrit mësimor</b>	<p>Puna edukativo-arsimore në klasën e dytë mund të kryhet nga një person që ka titullin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesor/arsimtar/mësues i mësimit klasor, VII/1ose VI/1 (sipas KMK-së) dhe 240 SETK;</li> <li>• Profesor/edukator i mësimit parashkollor, VII/1 ose VI/1 (sipas KMK-së) dhe 240 SETK;</li> <li>• Pedagog i diplomuar, VII/1 ose VI/1 (sipas KMK-së) dhe 240 SETK.</li> </ul> <p>Për kryerjen e mësimit të arsimit fizik dhe shëndetësor përfshihet edhe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesor i diplomuar në Fakultetin e Edukimit Fizik, Sportit dhe Shëndetësisë – drejtimi arsimor.</li> </ul>

Rezultatet e të mësuarit të paraqitura në programin mësimor shpijnë drejt marrjes së kompetencave vijuese të përfshira në fushën **Zhvillimi personal dhe social**;

<i>Nxënësi/nxënësjka di dhe/ose mund:</i>	
V-A.1	të dallojë një mënyrë jetese të shëndetshme nga ajo e rrezikshme kur bëhet fjalë për të gjitha sferat e jetës (duke përfshirë shprehitë e të ngrënit, aktivitetet sportive dhe rekreative dhe sjelljen seksuale);
V-A.2	të zgjedhë dhe praktikojë aktivitete që sigurojnë zhvillimin dhe përmirësimin e shëndetit dhe mirëqenies së tyre mendore dhe fizike;
V-A.4	t'i vlerësojë aftësitë dhe arritjet e tij/saj (përfshirë pikat e forta dhe të dobëta) dhe mbi atë bazë të përcaktojë përparësitë që do të mundësojnë zhvillimin dhe përparimin e tij/saj;
V-A.6	të vendosë qëllime për mësim dhe vetëzhvillimin dhe të punojë për të tejkaluar sfidat që dali gjatë rrugëtimit drejt arritjeve të tyre;
V-A.7	t'i përdorë përvojat e veta për të lehtësuar mësimin dhe për të rregulluar sjelljen personale në të ardhmen;
V-A.9	të parashikojë pasojat e veprimeve të veta dhe të veprimeve të të tjerëve për veten dhe për të tjerët;
V-A.10	të zbatojë parimet etike në vlerësimin e së drejtës dhe të gabuarës në veprimet e veta dhe të të tjerëve dhe të shfaqë tipare të virtytshme të karakterit (siç janë: ndershmëria, drejtësia, respekti, durimi, kujdesi, mirësjellja, mirënjohja, vendosmëria, guximi dhe vetëdisiplina);
V-A.11	të veprojë në mënyrë të pavarur, me vetëdije të plotë se prej kujt, kur dhe si mund të kërkojë ndihmë;
V-A.13	të komunikojë me të tjerët dhe për të paraqitet në mënyrë të përshtatshme për situatën;
V-A.14	të dëgjojë në mënyrë aktive dhe të reagojë në mënyrë të përshtatshme duke treguar ndjeshmëri dhe mirëkuptim për të tjerët dhe duke shprehur shqetësimet dhe nevojat e veta në një mënyrë konstruktive;
V-A.15	të bashkëpunojë me të tjerët në arritjen e qëllimeve të përbashkëta duke ndarë pikëpamjet dhe nevojat e veta me të tjerët dhe duke marrë parasysh pikëpamjet dhe nevojat e të tjerëve;
V-A.16	të njeh problemet në marrëdhëniet me të tjerët dhe të qaset në mënyrë konstruktive zgjidhjes së konflikteve, duke respektuar të drejtat, nevojat dhe interesat e të gjitha palëve të përfshira;
V-A.17	të kërkojë informatë kthyesë dhe mbështetje për veten, por gjithashtu ta kthejë informatën në mënyrë konstruktive dhe mbështetëse në dobi të të tjerëve;

V-A.19	të propozojë, të shqyrtojë mundësi të ndryshme dhe të parashikojë pasojat në mënyrë që të nxjerrë konkluzione dhe të marrë vendime racionale.
<i>Nxënësi/nxënësja kupton dhe pranon se:</i>	
V-B.1	kujdesi për trupin dhe aktiviteti i rregullt fizik është një kusht i rëndësishëm për sigurimin e shëndetit fizik dhe mendor
V-B.3	arritjet dhe mirëqenia personale kryesisht varen nga puna që ai/ajo investon dhe rezultatet që ai/ajo arrin;
V-B.4	çdo veprim që ai/ajo ndërmerr ka pasoja për të dhe/ose për mjedisin e tij/saj;
V-B.7	iniciativa, këmbëngulja, qëndrueshmëria dhe përgjegjësia janë të rëndësishme për zbatimin e detyrave, arritjen e qëllimeve dhe tejkalimin e sfidave në situatat e përditshme;
V-B.8	bashkëveprimi me të tjerët është i dyanshëm-siç ka të drejtë të kërkojë nga të tjerët që t'ia mundësojnë atij/asaj që të jetë i kënaqur me interesat dhe nevojat e tij/ saj, ashtu edhe ai/ ajo ka përgjegjësi t'u japë hapësirë të tjerëve për të përmbushur interesat dhe nevojat e veta;
V-B.9	kërkimi i informatave kthyesë dhe pranimi i kritikës konstruktive shpiejnë në përparim personal në nivel individual dhe shoqëror.

Programi mësimor përfshin edhe kompetencat përkatëse në fushën e **Shoqërisë dhe kulturës demokratike** të standardeve kombëtare..

<i>Nxënësi/nxënësja di dhe /ose mund:</i>	
VI-A.5	t'i kuptojë ndryshimet midis njerëzve për çfarëdo baze (gjinia dhe përkatësia etnike, mosha, aftësitë, statusi shoqëror, etj.);
VI-A.6	ta njohë praninë e stereotipave dhe paragjyqimeve te vetja dhe te të tjerët dhe të kundërshtojë diskriminimin.

Tema: **UNË DHE TRUPI IM**

Gjithsej: **15 orë**

## Rezultatet nga mësimi

Nxënësi/nxënësjë do të jetë i/e aftë të:

1. përcaktojë gjatësinë dhe peshën e tij/saj dhe dallon gjatësinë dhe peshën e shokëve të klasës;
2. rreshtohet në rreshta dhe kolona dhe të ecë dhe vrapon në një dhe dy kolona;
3. në shenjë të dhënë kthen majtas, djathtas dhe majtas në rreth;
4. dallon dhe kryen ushtrime të thjeshta përgatitore dhe lëvizje të trupit.

Nxënësi/nxënësjë do të:

5. zhvillon nevojën për aktivitet të rregullt fizik;
6. zhvillon respektin për dallimet në konstituimin e trupit dhe aftësitë fizike.

Përmbajtjet (dhe konceptet)	Standarde për vlerësim
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa jam i gjatë dhe sa janë të gjatë dhe sa peshojnë shokët/shoqet e mi?</li> <li>• Si rreshtohem në një dhe dy rreshta dhe si mund të pozicionohem dhe të lëviz në një vijë të drejtë dhe në një rreth në një dhe dy kolona?</li> <li>• Kthehem majtas, djathtas dhe majtas në rreth</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merr pjesë në matjen e gjatësisë dhe peshës së vet dhe në gjatësinë dhe peshën e shokëve të klasës;</li> <li>• Bën dallimin midis gjatësisë dhe peshës së vet dhe gjatësisë dhe peshës së shokëve/shoqeve të klasës;</li> <li>• Në mënyrë të pavarur pozicionohet në një rresht dhe merr pjesë në pozicionimin në dy rreshta;</li> <li>• Pozicionohet dhe lëviz në një distancë të përshtatshme në ecje dhe vrapim në një dhe dy kolona dhe në një rreth;</li> <li>• Zbaton kthimin majtas, djathtas dhe majtas në formë rrethi;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si mund të ushtroj për të formuar trupin tim?</li> <li>• (ushtrime përgatitore me kokë, qafë, duar dhe brez shpatullash, trup, ijë dhe këmbë në qëndrime dhe pozicione të shumta)<sup>1</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbaton ushtrime dhe lëvizje të thjeshta përgatitore me të gjitha pjesët e trupit;</li> <li>• Zbaton ushtrime të thjeshta përgatitore dhe të kombinuara për formimin e trupit në të gjitha qëndrimet dhe pozicionet në mënyrë të pavarur dhe me një shok/shoqe të klasës;</li> </ul>

<sup>1</sup> Aktivitetet e kësaj përmbajtjeje ushtrohen si ushtrime hyrëse në çdo klasë me lëndën *Arsimi fizik dhe shëndetësor*.

## Shembuj të aktiviteteve

- Nxënësit nëpërmjet lojës *Kush peshon më shumë?* në një luhatëse, krahasojnë peshën e tyre dhe më pas përcaktojnë ndryshimin duke u matur në peshoren
- Në shenjë të dhënë, nxënësit, në një shenje të shënuar në hapësirë rreshtohen në një dhe dy rreshta sipas gjatësisë dhe më pas e përcaktojnë ndryshimin duke u matur në lartësimatësin;
- Nxënësit rreshtohen sipas lartësisë nga më i larti deri te më i shkurtri dhe anasjelltas në hapësirën e shënuar gjatë gjithë lojërave: Ecje pa përplasje, Ecje njëri pas tjetrit, Vijnë grabitqarët, Përrua, shkojmë në shkollë dhe kthehemi, Zogjtë në tel, Toka dhe uji);
- Nxënësit vendosen sipas lartësisë dhe lëvizin në një, dy kolona dhe në një rreth me shpejtësi/ritëm të ndryshueshëm (nëpërmjet lojërave: Lokomotivë, Grabitqarë, Përrua, Neka bie, Mimi i vogël, Po shko macja pranë teje);
- Nxënësit i përgjigjen pyetjes së bërë nga mësuesi se cili shok i klasës është majtas dhe djathtas (nëpërmjet lojërave: Thënia e emrave ose numrave, çfarë është në të majtë dhe çfarë në të djathtë?);
- Nxënësit e vendosur në një rresht ose kolonë kryejnë lëvizje dhe lojëra (Vijë, Marshim, Tren, Tërheq);
- Nxënësit krahasohen sipas peshës dhe diskutojnë se si janë të lidhura pesha dhe gjatësia;
- Nxënësit në një shenjë të caktuar nga vendi kthehen majtas, djathtas dhe bëjnë rrotullim (thembra - gishta);
- Nxënësit bëjnë lëvizje të thjeshta për formësimin me qafën, kokën, krahët dhe shpatullat në të gjitha pozicionet e fillimit pasi mësuesi shpjegon dhe demonstroi lëvizjen (imiton lëvizjet e shpendëve, kafshëve, bimëve dhe objekteve; Polici, dua - nuk dua, mbledh mollë, helikopter, zogu pi ujë, lejleku fluturon, notojmë);
- Nxënësit bëjnë lëvizje të thjeshta me bustin në të gjitha pozicionet pasi mësuesi u shpjegon dhe demonstroi (p.sh. lojëra: Era tund degët, unë luaj në piano, Tik-tak);
- Nxënësit bëjnë lëvizje të thjeshta me kërdhokullat dhe këmbët në të gjitha qëndrimet dhe pozicionet e fillimit pasi mësuesi t'i shpjegojë dhe demonstroi ato (për shembull: Çiklizmi, Balerina, Milingonat ecin).

Tema: **LUAJ DHE MERREM ME SPORT**

Gjithsej: **93 orë**

### Rezultatet nga mësimi

Nxënësi/nxënësja do të jetë i/e aftë të:

1. njeh dhe kryen elementet bazë të atletikës;
2. njeh dhe kryen elementet bazë të gjimnastikës;
3. njeh dhe merr pjesë në lojëra, valle e valle ritmike;
4. merr pjesë në lojëra të lëvizshme, duke respektuar rregullat e lojës së ndershme (fair play).

Nxënësi/nxënësja do të:

5. zhvillon nevojën për aktivitet të rregullt fizik;
6. zhvillon respektin për dallimet në konstituimin e trupit dhe aftësitë fizike.

Përmbajtjet (dhe konceptet)	Standardet për vlerësim
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alfabeti atletik</li> <li>• (ecje dhe vrapim i shpejtë, kërcim në vend, kërcim, hedhje në distancë dhe në qëllim)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ec dhe vraponi me hapa të shkurtër dhe të gjatë, duke ndryshuar drejtimin dhe ritmin (përpara, prapa, majtas, djathtas, i ngadalshëm, mesatar dhe i shpejtë);</li> <li>• Kryen kërcimin e duhur në distancë, lartësi dhe thellësi, nga vendi dhe me vrap, me reflektim dhe ulje me një këmbë dhe dy këmbë;</li> <li>• Hedh sende (top, top dhe frisbi) në një distancë dhe në një objektiv të caktuar, me njëren ose të dyja duart;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alfabeti i gjimnastikës</li> <li>• (ecje gjimnastike, vrapim dhe kërcim me dhe pa rekuizita, rrokullisje, lëkundje, zvarritje dhe tërheqje, ngjitje, varje, lëkundje, balancim pozicionesh, tërheqje dhe tërheqje, ngritje dhe mbajtje, shtytje, kërcime, ecje dhe kthim në sipërfaqe të ngushtuara)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mban trupin drejt dhe lëviz në mënyrë të koordinuar gjatë ecjes dhe vrapimit gjimnastikor;</li> <li>• Kryen saktë lëvizjet gjimnastike në një hapësirë pa dhe me rekuizita;</li> <li>• Shkon (para dhe mbrapa) dhe rrotullohet në një sipërfaqe të ngushtë në lartësi të ndryshme;</li> <li>• Kryen një shumëkëndësh të përbërë nga elemente të thjeshta gjimnastikor;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lojëra ritmike me dhe pa rekuizita (kërcimet e fëmijëve, kërcimet e maceve, hapi i galopit për fëmijë, rrrathë, litar, top)</li> <li>• Vallet folklorike</li> <li>• Valle popullore</li> <li>• Valle</li> <li>• Valle bashkëkohore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kryen lëvizje ritmike me trupin në vend dhe në lëvizje me dhe pa rekuizita;</li> <li>• Dallon elementet që janë pjesë përbërëse e lojërave;</li> <li>• Luan valle popullore me hapa të thjeshtë;</li> <li>• Luan kërcim bashkëkohor me hapa të thjeshtë;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lojëra lëvizëse</li> <li>• (lojëra elementare, lojëra me stafetë)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respekton rregullat e lojës dhe rregullat e lojës pa hile;</li> <li>• Merr pjesë në lojëra të thjeshta në grup;</li> <li>• Merr pjesë në lojëra me stafetë.</li> </ul>
<p><b>Shembuj të aktiviteteve</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nxënësit në një shenjë të caktuar kryejnë vrapim të shpejtë dhe vrapim me ritëm mesatar në distanca të caktuara (vrapim i shpejtë nga 10 deri në 20 metra, vrapim me ritëm mesatar nga 50 deri në 100 metra);</li> <li>• Nxënësit kryejnë lëvizje ciklike në ecje dhe vrapim me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie (përpara, mbrapa, majtas, djathtas, në rreth,</li> </ul>	

ngadalë, mesatare, shpejt);

- Nxënësit kryejnë disa forma të ecjes dhe vrapimit në drejtime të ndryshme dhe shpejtësi të ndryshme lëvizjeje (Ndjekje dhe prekje në qëndrim, Garë me numra);
- Nxënësit ushtrojnë lëvizje të ndryshme të trupit, duke imituar kafshët (ari, lepur, breshkë, bretkosë, gjarpër);
- Nxënësit ushtrojnë vrapim duke ndryshuar drejtimin (gjarpër, zig-zag, përpara - mbrapa, majtas - djathtas, në rreth, me imitim) me shpejtësi të ndryshme dhe në distanca të ndryshme;
- Nxënësit kryejnë kërcime me një këmbë dhe me dy këmbë dhe kërcime në vend dhe lëvizje me detyra të ndryshme (kërkim në varka të ulëta, litar, rrathë në dysHEME, pengesa të ulëta sportive, shkallë lundrimi në dysHEME);
- Nxënësit kryejnë kërcime nga vendi me hov në largësi, larti dhe thellë me një kërcim dhe ulje të duhur;
- Nxënësit marrin pjesë në kërcime me distanca të gjata, në lartësi të mëdha, me këmbë të thella, me dy këmbë (kërcim së gjati, kërcim së larti, kërcim së ulëti, kërcim së larti);
- Nxënësit marrin pjesë në lojërat me stafetë duke ecur dhe vrapuar, me kërcime dhe kërcime (Guacë, Përroi, Kapërcimi me litar).
- Nxënësit luajnë lojëra kërcimtare në një dhe/ose dy këmbë (Pllakë, Ilastik, Luftë me gjelin);
- Nxënësit luajnë lojëra me litar (individualisht, në çifte dhe grupe) dhe lojëra me Ilastik (Kërcim litari, tërheqje me litar, Gara me karroca).
- Nxënësit individualisht dhe në dyshe hedhin dhe kapin një top më të lehtë të hedhur nga muri në mënyra dhe distanca të ndryshme (topa më të lehtë volejboli, topa gome të lehta, topa tenisi);
- Nxënësit, të vendosur në dyshe, grupe ose në rreth, kryejnë kalimin dhe kapjen e topit më të vogël/më të madh dhe frisbit në distanca gjithnjë e më të mëdha me një dhe dy duar. (Fituesi është ai që do të qëndrojë i fundit pa i rënë topi.);
- Nxënësit garojnë në goditjen e një objekti duke hedhur një top më të vogël, një top të lehtë më të madh dhe një frisbi (goditja e një unaze të varur, goditja e një koshi të ulët, goditja e një goli më të madhe dhe më të vogël, një objektivi i vizatuar në mur);
- Nxënësit luajnë lojëra sipas dëshirës duke hedhur topin, topin dhe frisbin me një dhe dy duar (Gjuajtja e kunjave, shmangia e goditjes me top, rruzare, gjuajtje në shënjestër, kush do të hedhë më larg);
- Nxënësit me qëndrimin e drejtë të duhur kryejnë ecje gjimnastike (ecje) në një shenjë të caktuar me ndryshim ritmi dhe takti (ecje me një libër në kokë, ecje gjimnastike, rreshtim i shpejtë në një dhe dy rresht);
- Nxënësit kryejnë lëvizje gjimnastike në hapësirë, pa dhe me rekuizita (lëvizje me ndryshim drejtimi dhe kaheje, lëvizje me hedhje, rrokullisje, rrotullim, dhënia e rekuizitave - top, rrathë, litar, varkë plastike, shkopinj, shirita);
- Nxënësit e vendosur përballë pajisjeve dhe rekuizitave të gjimnastikës në një shenjë të caktuar kryejnë ushtrime me rrotullim, ngjitje, lëkundje, zvarritje dhe tërheqje, varje, luhatje, pozicione të balancuara, tërheqje dhe mbitërheqje, ngritje dhe mbajtje (rrokullisje në sipërfaqe të rrafshët dhe të pjerrët, zvarritja në sipërfaqe të rrafshët dhe të pjerrët, tërheqje nën segmentet e sënduk suedez, tërheqje dhe mbitërheqje me litar, ngjitja, zbritja, varja dhe lëkundja në ripstol dhe boshtin e ulët, vendosja në një pozicion peshore, ngritja dhe mbajtja e një shoku klase dhe objekte);
- Nxënësit në zona të kufizuara dhe të ngushta në një shenje të caktuar lëvizin në ecje dhe vrapim mesatar dhe kthejnë majtas, djathtas dhe rrotullim majtas ( në dysHEME e vizatuar një vijë më e gjërë, stol suedez, trau i ulët);
- Nxënësit në një shenje të caktuar me një ritëm të caktuar kryejnë ushtrime për formësimin e trupit pa rekuizita;
- Nxënësit në një shenje të caktuar me një ritëm të caktuar kryejnë ushtrime për formësimin e trupit me rekuizita (topa, rrathë, litarë, shkopinj plastikë);
- Nxënësit kryejnë ushtrime ritmike dhe lojëra me topa, rrathë, shkopinj, fjongo të shoqëruara me muzikë;



- Nxënësit, nëpërmjet lojërave, kryejnë forma natyrore të lëvizjes duke ndryshuar drejtimin: majtas - djathtas, përpara - prapa (Dhelpra ndryshon vrimën) dhe shpejtësinë (kur është vonë dhe kur është i lodhur /e lodhur);
- Nxënësit marrin pjesë në një kërcim valle (valle e zgjedhur me hapa të thjeshtë, për shembull: "drejtë");
- Nxënësit marrin pjesë në një kërcim të thjeshtë (valle të thjeshta sipas zgjedhjes, kërcim galop hap pas hapi dhe anash).
- Nxënësit luajnë lojëra me top (Topi mbi gardh, populloren, le të rrah).

## GJITHËPËRFSHIRJA, BARAZIA / NDJESHMËRIA GJINORE, NDËRKULTURA DHE INTEGRIMI NDËRLËNDOR

Mësimdhënësit të cilët punojnë nga dy veta, sigurojnë përfshirjen e të gjithë nxënësve në të gjitha aktivitetet gjatë orës. Për këtë ata përdorin të dhënat e marra nga matja e zhvillimit motorik dhe fizik të çdo nxënësi në fillim të vitit shkollor. Kjo mundëson që aktivitetet gjatë orës të përshtaten me nevojat/mundësitë individuale të nxënësve. Gjatë punës me nxënësit me aftësi të kufizuara, zbatohet një plan arsimor individual (me rezultate të përshtatura të të mësuarit dhe standarde të vlerësimit) dhe çdo herë kur është e mundur përdoret mbështetje shtesë nga individ të tjerët (asistentë personalë dhe arsimorë, ndërmjetës arsimorë, tutorë vullnetarë dhe profesionistë nga shkollat e qendrave të burimeve).

Gjatë realizimit të aktiviteteve, mësimdhënësit trajtojnë si djemtë ashtu edhe vajzat në mënyrë të barabartë, duke u kujdesur që të mos i ndajnë në lojëra dhe ushtrime sipas gjinisë dhe të mos u caktojnë role stereotipike gjinore. Gjatë formimit të grupeve të punës, ata përpunohen të sigurojnë ekuilibrin gjinor.

Në shkollat ku mësimi zhvillohet në më shumë gjuhë stimulojnë mbajtjen e orëve të përbashkëta mësimore. Njëkohësisht, shumica e ushtrimeve dhe aktiviteteve të realizohen bashkërisht, duke i përzier nxënësit nga klasat. Përzierja e nxënësve nga gjuhë të ndryshme mësimore është veçanërisht e rëndësishme për aktivitetet në grup - kjo siguron bashkëpunim ndëretnik dhe parandalon konkurrencën ndëretnike.

Çdo herë kur është e mundur, mësimdhënësit përdorin integrimin e aktiviteteve nga lënda *Arsimi fizik dhe shëndetësor* me përmbajtjet/standartet e lëndëve të tjera në planifikimin dhe realizimin e mësimdhënies. Në këtë mënyrë, kjo lëndë motivon nxënësit për të mësuar lëndë të tjera dhe ndihmon në zotërimin e tyre më të lehtë.

## VLERËSIMI I TË ARRITURAVE TË NXËNËSVE

Për t'iu mundësuar nxënësve të arrijnë standardet e pritura të vlerësimit, mësimdhënësi vazhdimisht vëzhgon aktivitetet e tyre gjatë mësimdhënies dhe të mësuarit dhe mblodh informacion për përparimin e secilit nxënësi dhe i regjistron ato në portofolet e nxënësve. Gjatë aktiviteteve, nxënësit marrin komente nga mësimdhënësit për arritjet e tyre. Mësimdhënësit mund të përdorin metodat, teknikat, mjetet dhe strategjitë e mëposhtme për të vlerësuar arritjet e nxënësve:

- Performanca praktike e aktiviteteve gjatë orës së mësimit,
- përfshirje aktive gjatë orës së mësimit,

- bashkëpunimi me shokët/shoqet e klasës në performimin e aktiviteteve,
- respektimin e rregullave të sjelljes në sallën e sportit.

Në fillim të vitit shkollor, mësime të kryejnë një matje fillestare të çdo nxënësi, me qëllim që, në bazë të zhvillimit të tij motorik dhe fizik, ta klasifikojnë në një nga tre nivelet: mbi mesataren, mesataren dhe nën mesataren. Mësuesi i dozoi ushtrimet në klasë lidhur me nivelin e caktuar të zhvillimit të secilit nxënës (një ushtrim i njëjtë disa nxënës do ta përsërisin 20, të tjerët 15 dhe të tjerët 10 herë).

Vlerësimi përmbljedhës formohet nga dy mësime të kryejnë së bashku. Ai nuk formohet në bazë të nivelit të zhvillimit motorik dhe fizik të cilit i përket nxënësi. Gjatë vlerësimit të nxënësve, mësime të vëzhgon përparimin individual të secilit nxënës brenda nivelit të tij të zhvillimit. Kjo do të thotë se një nxënës për të cilin matja fillestare ka treguar se i përket një niveli nën mesatare mund të marrë notën 5 nëse angazhohet në një ushtrim, sipas udhëzimeve të dhëna nga mësime të tregojnë interes për të përparuar.

Mësime të informon prindin për nivelin e zhvillimit të fëmijës së tij dhe jep udhëzime për ushtrime shpesh në shtëpi (nëse është nën nivelin mesatar të zhvillimit motorik dhe fizik) ose jep një rekomandim që fëmija të përfshihet në një klub sportiv (nëse është mbi nivelin mesatar).

## AKTIVITETET ALTERNATIVE

Në shkollat që nuk kanë palestër dhe/ose fushë sportive të përshtatshme, mund të përdoren hapësira/fusha të përshtatshme alternative në afërsi të shkollës. Shkolla mund të ofrojë edhe aktivitete alternative për nxënësit nëse ka kushte infrastrukturore brenda dhe rreth saj dhe/ose kushte natyrore për realizimin e tyre (p.sh.: shtigje skish, pishinë, fushë tenisi, shkëmb artificial, shtigje për çiklizëm, skuter, rrota).

<b>Fillimi i zbatimit të programit mësimor</b>	Viti shkollor 2022/2023
<b>Institucioni/përfaqësues i programit</b>	Byroja e Zhvillimit të Arsimit

**Në pajtim me nenin 30 paragrafi (3) të Ligjit të Arsimit Fillor (Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë së Veriut nr. 161/19 dhe 229/20) ministrja e Arsimit dhe e Shkencës miratoi programin mësimor për lëndën *Arsimi fizik dhe shëndetësor* për klasën II.**

Vendimi nr. \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

ministrja e Arsimit dhe e Shkencës  
Milla Carovska

\_\_\_\_\_