

MINISTRIA E ARSIMIT DHE SHKENCËS
BYROJA E ZHVILLIMIT TË ARSIMIT



Programi mësimor

ARSIM FIZIK DHE SHËNDETËSOR

për klasën e V

Shkup, 2021

TË DHËNA ELEMENTARE PËR PROGRAMIN MËSIMOR

Lënda mësimore	<i>Arsimi fizik dhe shëndetësor</i>
Lloji/kategoria e lëndës mësimore	I detyrueshëm
Klasa	V (e pestë)
Temat/fushat e programit mësimor	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Atletika</i> • <i>Gjymnastika me ritëm dhe kërcim</i> • <i>Lojra sportive</i>
Numri i orëve	3 orë në javë/108 orë në vit
Pajisjet dhe mjetet	<ul style="list-style-type: none"> • Dyshekë gjymnastikor, shkopinj atletik, dyshek atletik, blloqe fillestare shkollore, tra i ulët. • Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatshme për moshën). • Barnat 1 kg, 2 kg dhe 3 kg. • Rrathë, litarë, varka të ulëta dhe të larta – shënues bazë, shënues konik. • Pajisje nga sporti gjymnastikor (bosht, shufër, shufër me dy lartësi, hallka). • Sënduk suedeze, ripstol, stol suedez, shkallë koordinimi, tra i ulët, "cjap" i vogël, trampolinë, shkallë detare, shkallë suedeze, litar varës, litar për tërheqje. • Kosha të ulëta, gola të vegjël dhe të mëdhenj të hendbollit dhe rrjetë i ulët i volejbollit. • Kronometër, metër shirit, peshore me matës lartësie.

Normativi i kuadrit arsimor	<p>Puna edukativo-arsimorë në klasën e pestë mund të kryhet nga një person që ka titullin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profesor/arsimtar/mësues i mësimit klasor, VII/1 ose VI/1 (sipas KMK-së) dhe 240 SETK; • Pedagog i diplomuar, VII/1 ose VI/1 (sipas KMK-së) dhe 240 SETK. <p>Për kryerjen e mësimit të arsimit fizik dhe shëndetësor përfshihet edhe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profesor i diplomuar në Fakultetin e Edukimit Fizik, Sportit dhe Shëndetësisë – drejtimi arsimor, VII/1 ose VI/1 (sipas KMK-së) dhe 240 SETK.
------------------------------------	---

LIDHSHMËRIA ME STANDARDET KOMBËTARE

Rezultatet e të mësuarit të paraqitura në programin mësimor shpiejnë drejt përvetësimit të kompetencave në vijim të përfshira në fushën **Zhvillimi personal dhe social**;

<i>Nxënësi/nxënësja 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 vetëzhvillim 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 lehësuar mësimin dhe për të rregulluar sjelljen personale në të ardhmen;
V-A.9	të parashikojë pasojat e veprimeve të veta dhe 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 virtutshme të karakterit (siç janë: ndershmeria, 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 të paraqesë veten 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 njuh 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'i 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 tyre;
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.

REZULTATET E TË NXËNIT

Tema: **Atletika**

Gjithsej: **18 orë**

Rezultatet e të nxënit

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

1. dallojë dhe zbatojë saktë teknikën e startit të lartë dhe të ulët;
2. dallojë dhe zbatojë saktë teknikën e kërcimit në lartësi dhe largësi;
3. zbatojë teknikën e duhur të gjuajtjes dhe të godas cakun.

Përmbajtjet (dhe konceptet)

- Vrapimi i vazhdueshëm - start i lartë;
- Vrapim i shpejtë - start i ulët;
- Kërcim në largësi nga vendi;
- Kërcim në largësi (“teknika e shtangosur”);
- Kërcim në lartësi (“gërshërë”);
- Hedhja e topit dhe goditja e cakut;
- Hedhja e topit mjekësor në largësi.

Standarde për vlerësim

- Kryen drejt teknikën e startit të lartë dhe vrapon deri në 200 metra;
- Vrapon me shpejtësi mesatare deri në 3 minuta;
- Kryen drejt teknikën e startit të ulët dhe vrapon deri në 50 metra;
- Kryen drejt teknikën kërcim në largësi nga vendi;
- Kryen drejt teknikën kërcim në largësi (“teknika e shtangosur”);
- Kryen drejt teknikën kërcim në lartësi (“gërshërë”);
- Hedh dhe godet një cak të caktuar në largësi prej 5 deri në 10 metra;
- Kryen drejt teknikën e hedhjes në largësi të topit mjekësor deri në 2 kg.

Shembuj të aktiviteteve

- Nxënësit kryejnë teknikën e lëvizjeve të koordinuara të krahëve dhe këmbëve gjatë vrapimit.
- Nxënësit vrapojnë nëpër rekuizita/pengesa të vendosura (shkopinj, shkallët e koordinimit, tra të ulët, top mjekësor).
- Nxënësit kryejnë vrapim të vazhdueshëm me shpejtësi mesatar prej 2 deri në 5 minuta.
- Nxënësit kryejnë vrapim të vazhdueshëm me shpejtësi mesatar prej 200 deri 300 metra duke matur kohën.
- Nxënësit kryejnë vrapim të shpejtë nga pozicione të ndryshme fillestare (ulur, shtrirë në shpinë ose bark, në gjunjë, etj.).
- Nxënësit kryejn vrapim me progresion (përsheptim).
- Nxënësit vrapojn me start të ulët deri në 50 metra.
- Nxënësit vrapojn me start të ulët prej 20 deri në 50 metra duke matur kohën.
- Nxënësit marrin pjesë në lojëra stafetore me vrapim të shpejtë, pa dhe me rekuizita (gara).
- Nxënësit kryejnë kërcime dhe kërcime pupthi me dy dhe me një këmbë.

- Nxënësit kryejn kërcim në largësi nga vendi.
- Nxënësit kryejn kërcim në largësi nga vendi duke matur gjatësin e kërcimit (garë).
- Nxënësit kryejn kërcim në largësi me hov (teknika e “shtangosur”).
- Nxënësit kryejn kërcim në largësi me hov, teknika e “shtangosur” (garë).
- Nxënësit kryejn kërcim në lartësi (teknika “gërshërë”)
- Nxënësit kryejn kërcim në lartësi teknika “gërshërë” (garë)
- Nxënësit marrin pjesë në lojra me stafetë me elemente vrapimi dhe kërcimi.
- Nxënësit kryejn hedhja e topit nga vendi në largësi me dorën e majtë dhe të djathtë.
- Nxënësit kryejn hedhja e topit në largësi me hov.
- Nxënësit kryejn hedhja e topit medicinal në largësi deri 2 kg me dy dhe një dorë.
- Nxënësit kryejn gjuajtje me top në cak prej 5 deri 10 metra.
- Nxënësit kryejn gjuajtje me top në një cak në lëvizje (rrathë, top)
- Nxënësit marrin pjesë në lojra me stafetë me elemente vrapimi, kërcimi dhe hedhje.

Tema: **GJIMNASTIKA, RITMI DHE KËRCIMI**

Gjithsej: **32 orë**

Rezultatet e të nxënit

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

1. vendoset në mënyrë të organizuar, të kombinojë dhe kryejë me sukses ushtrime komplekse për formësimin e trupit dhe lëvizjeve¹;
2. dallojë dhe kryejë teknikat e sakta të elementeve gjimnastikore nga parteri dhe pajisjet gjimnastikore;
3. dallojë dhe zbatojë teknikat e lëvizjeve ritmike dhe të kërcimit, me dhe pa muzikë.

Përmbajtjet (dhe konceptet)

- **Gjimnastika**
- Vendosja organizative në hapësirë;
- Ushtrime komplekse për formësimin e trupit dhe lëvizjeve;
- Ecje dhe vrapim gjimnastikor në ritëm dhe takt;

Standardet për vlerësim

- Vendoset në dy dhe katër rreshta dhe lëviz në kolona dhe në formë rrethi;
- Kryen ushtrime komplekse për formësim të gjith trupit në qëndrime dhe pozicione të ndryshme;
- Kryen teknikën e duhur të ecjes dhe vrapimit gjimnastikor në ritëm dhe takt;
- Kryen teknikën e saktë “qiri”, “urë” dhe peshore ballore;
- Kryen teknikën e duhur rrotullim përpara dhe prapa;
- Kryen teknikën e duhur të qëndrimit në duar duke mbështetur këmbët në mur me ndihmën;

¹ Ky rezultat arrihet nëpërmjet ushtrimeve të formëimit të trupit dhe lëvizjeve dhe ushtrimeve për vendosje organizative në hapësirë që realizohen çdo orë.

<ul style="list-style-type: none"> - Ushtrime në parter; - Ushtrime me mjetet gjimnastikoretë varura dhe lëkundëse; - Kapërcim mbi “cjapin”; - Ecje gjimnastikore 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen teknikën e duhur të varjes dhe lëkundjes së pajisjeve gjimnastike (ripstol, bosht të ulët, hallka, shtylla me dy lartësi); • Kryen teknikën e kapërcimit mbi një “cjap” të vogël, në mënyra të ndryshme; • Zbaton teknikën e duhur të ecjes gjimnastike, parakërcim fëmijor, rrotullimit dhe peshore në stol suedez dhe tra i ulët.
<ul style="list-style-type: none"> • Ritmika - Ecje dhe vrapim ritmik; - Kërcime dhe nën-kërcime ritmike; - Lëvizje ritmike me rekuizita; 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen me takt lëvizje të ndërlidhura e të koordinuara ritmike me krahët dhe këmbët në ecje dhe vrapim dhe lëvizje estetike të trupit; • Kryen katër nënkërcime dhe kërcime të lidhura në ecje dhe vrapim (fëmijërore, macesh, galop, “gërshërë”, kërcime dreri, kërcime i lartë në largësi); • Kryen lëvizje ritmike me zgjedhje të lirë të rekuizitave (rrathë, litar, fjongo, top), pa muzikë.
<ul style="list-style-type: none"> • Vallet - Valle fëmijësh; - Valle popullore tradicionale; - Vallëzime bashkëkohore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen valle fëmijësh sipas dëshirës, me muzikë; • Kryen valle popullore tradicionale sipas dëshirës, me muzikë; • Kryen valle bashkëkohore sipas dëshirës, me muzikë.

Shembuj të aktiviteteve

- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për formësimin e të gjithë trupit në këmbë (ushtrime për forcim, zgjatje, shlibim);
- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për formësimin e të gjithë trupit ulur dhe shtrirë (ushtrime për forcim, zgjatje, shlibim);
- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për formësimin e trupit dhe lëvizjet në këmbë, ulur dhe shtrirë (qafën, brezin e shpatullave dhe krahët, bustin, legenin dhe këmbët);
- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për formësimin e trupit dhe lëvizjet në këmbë, ulur dhe shtrirë me rekuizita (shkop, top, litar, rrathë).
- Nxënësit kryejnë teknikën e duhur të ecjes gjimnastike në ritëm dhe takt;
- Nxënësit kryejnë teknikën e duhur të ecjes gjimnastike të shoqëruar me muzikë;
- Nxënësit në mënyrë të pavarur kryejnë një “kolovajzë” në shpinë (me këmbët të mbledhura në gjoks) dhe në bark (me këmbët e kapura pas trupit);
- Nxënësit kryejnë një qëndrim në shpinë – “qiri”;
- Nxënësit kryejnë rrotullim përpara në një rrafsh diagonal;
- Nxënësit me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur kryejnë rrotullim përpara në sipërfaqe të drejtë;
- Nxënësit kryejnë dy rrotullim përpara njëra pas tjetrës, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur;
- Nxënësit me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur kryejnë rrotullim përpara në një rrafsh diagonal;
- Nxënësit me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur kryejnë rrotullim prapa në sipërfaqe të drejtë;

- Nxënësit kryejnë një peshore ballore (në një arkë suedeze dhe në tra të ulët);
- Nxënësit me ndihmë dhe të mënyrë të pavarur kryejnë “urë”;
- Nxënësit kryejnë qëndrim në duar duke u mbështetur me këmbët në mur ose ripstol me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur;
- Nxënësit lidhin elementet e mësuara të gjimnastikës parter në një kompozim (“qiri”, “urë”, shtrirje, kalojnë në pozicion të përkulur, rrotullim përpara dhe prapa);
- Nxënësit kryejnë një mbikërcim të mbledhur në arkën suedeze me dy këmbë nga një trampoline;
- Nxënësit kryejnë një mbikërcim me duart e mbështetura në arkën suedeze të vendosur për nga gjatësia dhe një kërcim me dy këmbë;
- Nxënësit kryejnë një kapërcim mbi një “cjav” me këmbë të hapura me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur (me një ngritje graduale të hovit)
- Nxënësit me ndihmë kryejnë një kapërcim mbi një “cjav” shtangosur (me pak hov);
- Nxënësit kryejnë varje dhe teknikën e përkundjes dhe lëkundjes në pajisjet gjimnastike (ripstoli, trapez, hallka, paralele dhe paralele me dy nivele);
- Nxënësit kryejnë ecje gjimnastike, ecje me nëngjunjëzim, nënkërcime fëmijërore, rrotullim (180°), peshore dhe kërcim me dy këmbë në arkën suedeze dhe tra të ulët (elementet kryhen individualisht dhe në kompozicion);
- Nxënësit kryejnë lojëra poligone me elemente të përvetësuara nga gjimnastika;
- Nxënësit kryejnë lëvizje të ndërlidhura ritmike e të koordinuara me krahët dhe këmbët gjat ecjes dhe vrapimit në hapësirë.
- Nxënësit kryejnë nënkërcime dhe kërcime të ndërlidhura gjat ecjes dhe vrapimit në hapësirë;
- Nxënësit kryejnë lëvizje të ndërlikuara ritmike me zgjedhje të lirë të rekuizita, me dhe pa muzikë (rrath, litar, shirit, top);
- Nxënësit kryejnë vallëzimi për fëmijë sipas zgjedhjes së tyre, pa dhe me muzikë (rosat, kur jam I lumtur, vallzim me tullumbace, kapel kërcimi, ngrirje muzikore, limbo);
- Nxënësit kryejnë valle popullore tradicionale sipas zgjedhjes, pa dhe me muzikë;
- Nxënësit kryejnë hapa nga vallëzime moderne sipas zgjedhjes, pa dhe me muzikë (polka, hip-hop, ça-ça-ça, samba, tvist, rokënrol).

Tema: **LOJRA SPORTIVE**

Gjithsej orë: **58**

Rezultatet e të nxënësve

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

1. aplikojë elemente bazë nga lojërat sportive: hendboll, basketboll, volejball dhe futboll;
2. aplikojë elementet e adaptuara nga teknika në lojë në hapësirë të vogël dhe me një numër të vogël pjesëmarrësish.

Përmbajtjet (dhe konceptet)

Standardet për vlerësim

<ul style="list-style-type: none"> • Hendboll 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton pozicionin paralel dhe diagonal të qëndrimit hendbollistik në vend dhe lëvizje gjatë kryerjes së elementeve teknike të hendbollit (pranim, pasim, udhëheqje, shutimi); • Kryen teknikën e pranimit dhe pasimit të topit në vend dhe lëvizje në çifte; • Kryen teknikën e udhëheqje lineare duke ecur dhe vrapuar me ndryshim të shpejtësisë; • Realizon teknikën e gjuajtjes në portë nga vendi dhe në lëvizje; • Zbaton elemente hendbolli në lojë me zbatim të rregullave elementeve.
<ul style="list-style-type: none"> • Basketboll 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton pozicionin paralel dhe diagonal të qëndrimit basketbollistik në vend dhe lëvizje gjatë kryerjes së elementeve teknike të basketbollit (pranim, pasim, udhëheqje, shutimi); • Kryen teknikën e pranimit dhe pasimit të topit në vend dhe lëvizje në çifte; • Kryen teknikën e udhëheqje lineare të basketbollit në vend dhe lëvizje me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie me ndalim; • Realizon teknikën e gjuajtjes në kosh nga vendi dhe në lëvizje me ndalim. • Zbaton elemente basketbolli në lojë në një dhe dy kosha me zbatim të rregullave elementeve.
<ul style="list-style-type: none"> • Volejboll 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton pozicionin paralel dhe diagonal të qëndrimit volejbollistik në vend dhe lëvizje gjatë kryerjes së elementeve teknike të volejbollit (kthimi I topit me gishta dhe bërryl); • Kryen teknikën e kthimit të topit me gishta dhe bërryl në çifte në distanca të ndryshme mbi një rrjetë të ulët; • Kryen teknikën e shërbimit shkollor prej distacave të shkurtra dhe të gjata mbi një rrjetë të ulët; • Zbaton elemente në lojë (mini volejboll) mbi një rrjetë të ulët me zbatim të rregullave elementeve.
<ul style="list-style-type: none"> • Futboll 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen teknikën e pranimit dhe pasimit të topit në distanca të ndryshme me pjesën e mbrendshme dhe të jashtme të shputës; • Kryen teknikën e udhëheqjes së topit në ecje dhe vrapim me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie; • Kryen teknikën e xhonglimit të topit me këmbë; • Kryen teknikën e gjuajtjes në portë me pjesën e mbrendshme të shputës; • Zbaton elemente në lojë (mini futboll) me zbatim të rregullave elementeve.
<p>Shembuj të aktiviteteve</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit kryejnë teknikën e duhur të mbajtjes së topit në pozicionet bazë të hendbollit (mbajtja e topit me dy duar dhe ndarja me një dorë, lëvizje e kombinuar me top rreth trupit, kokës dhe këmbëve); • Nxënësit e realizojnë pasimin dhe pranimin e topit të refuzuar nga muri (në lartësinë e gjoksit, mbi kokë dhe të kthyer nga dyshemeja); • Nxënësit, të ndarë në dyshe dhe treshe, kryejnë pasimin dhe pranimin e topit hendbollistik në vend me një dhe dy duar (mbi kokë, në lartësinë e shpatullave, në lartësinë e gjoksit dhe të kthyer nga dyshemeja); 	

- Nxënësit, të ndarë në dyshe dhe treshe, kryejnë pasim me dorë dhe marrjen e topit në lëvizje duke fituar hapësirë
- Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit hendbollistik në vend dhe në ecje dhe vrapim (me dorën më të mirë, më të dobët dhe anasjelltas - të kombinuar, me shpejtësi më të ulët dhe më të lartë);
- Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit hendbollistik sllalom në drejtime të ndryshme (midis pengesave të vendosura, me shpejtësi të ndryshme);
- Nxënësit bëjnë gjuajtje në portë nga vendi dhe ecje në hendboll (me dorën më të mirë dhe më të dobët, nga distanca më e shkurtër dhe më e gjatë);
- Nxënësit kryejnë lojëra me stafetë dhe lojëra elementare me elementë të përvetësuar të hendbollit (pasimi, pranimi, udhëheqja, gjuajtja në objektiv, në kombinim me elementë nga sportet e tjera);
- Nxënësit luajnë duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të hendbollit në një hapësirë më të vogël 2 : 2 (garë);
- Nxënësit luajnë duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të hendbollit në një hapësirë më të vogël 3 : 3 (garë);
- Nxënësit luajnë duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të hendbollit në një hapësirë më të vogël 4 : 4 (garë);
- Nxënësit luajnë mini hendboll duke zbatuar rregullat (garë);
- Nxënësit kryejnë teknikën e duhur të mbajtjes së topit në pozicionet bazë të basketbollit (rrotullimi i kombinuar me top rreth trupit, kokës dhe këmbëve, transferimi i topit nga njëra dorë në tjetrën);
- Nxënësit e realizojnë pasimin dhe pranimin e topit basketbollistik të refuzuar nga muri (në lartësinë e gjoksit, mbi kokë dhe të kthyer nga dyshemeja);
- Nxënësit, të ndarë në dyshe dhe treshe, kryejnë pasimin dhe pranimin e topit basketbollistik në vend me dy duar (mbi kokë, në lartësinë e shpatullave, në lartësinë e gjoksit dhe të kthyer nga dyshemeja);
- Nxënësit, të ndarë në dyshe dhe treshe, kryejnë pasimin dhe pranimin e topit basketbollistik në lëvizje duke fituar hapësirë;
- Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit basketbollistik në vend dhe në ecje, vrapim dhe ndalim (me dorën më të mirë, më të dobët dhe anasjelltas - të kombinuar, me shpejtësi më të ulët dhe më të lartë);
- Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit basketbollistik sllalom në drejtime të ndryshme (midis pengesave të vendosura, me shpejtësi të ndryshme).
- Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit basketbollistik në drejtime të ndryshme (përpara, prapa; majtas, djathtas);
- Nxënësit bëjnë gjuajtje në kosh nga vendi dhe ecje me ndalim (nga distanca më e shkurtër dhe më e gjatë);
- Nxënësit kryejnë lojëra me stafetë dhe lojëra elementare me elementë të përvetësuar të basketbollit (pasimi, pranimi, udhëheqja, gjuajtja në kosh, në kombinim me elementë nga sportet e tjera);
- Nxënësit luajnë duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të basketbollit në një hapësirë më të vogël 2 : 2 (garë);
- Nxënësit luajnë duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të basketbollit në një hapësirë më të vogël 3 : 3 (garë);
- Nxënësit luajnë duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të basketbollit në një hapësirë më të vogël 4 : 4 (garë);
- Nxënësit luajnë mini basketboll duke zbatuar rregullat (garë);
- Zbaton pozicionin paralel dhe diagonal të qëndrimit volejbollistik në vend dhe lëvizje gjatë kryerjes së elementeve teknike të volejbollit (kthimi I topit me gishta dhe bërryl);
- Kryen teknikën e kthimit të topit volejbollistik me gishta dhe bërryl, në çifte, në distanca të ndryshme mbi një rrjetë të ulët;
- Kryen teknikën e shërbimit shkollor volejbollistik prej distacave të shkurtra dhe të gjata mbi një rrjetë të ulët;
- Zbaton elemente në lojë (mini volejboll) mbi një rrjetë të ulët, me zbatim të rregullave elementeve;

- Nxënësit individualisht me hedhje realizojnë refuzimin e topit me gishtat mbi kokë (në hapësirë të lirë ata e refuzojnë topin duke e hedhur në lartësi të ndryshme);
- Nxënësit kryejnë një refuzim topi me gishta në pozicione volejboli (pasime mesatare dhe të larta, në distanca më të shkurtra dhe më të gjata);
- Nxënësit kryejnë një refuzim topi me parakrah (“çekiç”) në pozicione volejboli (pasime mesatare dhe të larta, në distanca më të shkurtra dhe më të gjata);
- Nxënësit kryejnë një refuzim topi me gishta me parakrah (“çekiç”) mbi rrjet, në distanca të ndryshme;
- Nxënësit kryejnë shërbimin shkollor në distanca më të shkurtra dhe më të gjata (në çifte dhe kolona mbi një rrjet të ulët);
- Nxënësit luajnë mini volejbol duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të volejboli 2 : 2 (garë);
- Nxënësit luajnë mini volejbol duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të volejboli 3 : 3 (garë);
- Nxënësit luajnë mini volejbol duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të volejboli 4 : 4 (garë);
- Nxënësit luajnë mini volejbol duke zbatuar rregullat (garë);
- Nxënësit kryejnë teknikën elementare të pasimit dhe pranimit të topit në futboll me pjesën e brendshme të shputës në vend dhe lëvizje (në një distancë më të vogël dhe më të madhe nga muri, individualisht dhe në çifte);
- Nxënësit kryejnë teknikën elementare të pasimit dhe pranimit të topit në futboll me pjesën e jashtme të shputës në vend dhe lëvizje (në një distancë më të vogël dhe më të madhe nga muri, individualisht dhe në çifte);
- Nxënësit kryejnë pasimin dhe pranimit e topit me pjesën e mesme të shputës – “rrëqebulli i plotë” në vend (në një distancë më të vogël dhe më të madhe nga muri, individualisht dhe në çifte);
- Nxënësit kryejnë udhëheqje lineare të topit me pjesën e brendshme të shputës (në distanca më të shkurtra dhe më të gjata dhe me shpejtësi më të ulëta dhe më të larta);
- Nxënësit kryejnë udhëheqje lineare të topit me pjesën e mesme të shputës (në distanca më të shkurtra dhe më të gjata dhe me shpejtësi më të ulëta dhe më të larta);
- Nxënësit kryejnë udhëheqje lineare të topit me pjesën e jashtme të shputës (në distanca më të shkurtra dhe më të gjata dhe me shpejtësi më të ulëta dhe më të larta);
- Nxënësit kryejnë xhonglim individual me këmbë dhe kokë (në hapësirë);
- Nxënësit gjuajnë në portën e futbollit nga vendi, me pjesën e mesme dhe të brendshme të shputës nga distanca të ndryshme;
- Nxënësit gjuajnë në portën e futbollit me hov, me pjesën e mesme dhe të brendshme të shputës nga distanca të ndryshme;
- Nxënësit gjuajnë në portën e futbollit, duke goditur një objektiv të caktuar në distanca të ndryshme (objektiv I shënuar me numra, gol I vogël);
- Nxënësit realizojnë lojëra stafetë dhe lojëra elementare me elemente futbollit të përvetësuar (lojëra stafetë me pasim, pranim, udhëheqje, goditjen e objektivit, lojëra elementare, për shembull, “loja në mes”);
- Nxënësit luajnë duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të futbollit në një hapësirë më të vogël 2 : 2 (garë);
- Nxënësit luajnë duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të futbollit në një hapësirë më të vogël 3 : 3 (garë);
- Nxënësit luajnë duke zbatuar elementet e mësuara dhe rregullat elementare të futbollit në një hapësirë më të vogël 4 : 4 (garë);
- Nxënësit luajnë futboll në hapësirë të vogël duke zbatuar rregullat (garë).

Përmbajta dhe aktivitete të caktuara nga temat e përcaktuara në klasën e katërt përsëriten edhe në temat e klasës së pestë.

GJITHËPËRFSHIRJA, BARAZIA / NDJESHMËRIA GJINORE, NDËRKULTURA DHE INTEGRIMI NDËRLËNDOR

Mësimdhënësit të cilët punojnë në tandem, 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 individë të tjerë (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 përpiqen 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 përvetësimin më të lehtë të tyre.

VLERËSIMI I ARRITJEVE TË NXËNËSVE

Për t'iu mundësuar nxënësve të arrijnë standardet e pritura të vlerësimit, mësimdhënësi vazhdimisht ndjek aktivitetet e tyre gjatë mësimdhënies dhe të mësuarit dhe mbledh informacion për përparimin e secilit nxënësi dhe i regjistron ato në portofolet e nxënësve. Gjatë aktiviteteve, nxënësit marrin informata kthyesë 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, mësimeve 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. Mësimeve i dozohet ushtrimet në klasë lidhur me nivelin e caktuar të zhvillimit të secilit nxënësi (një ushtrim i njëjtë disa nxënës do ta përsërisin 20, të tjerët 15 dhe të tjerët 10 herë).

Vlerësimi përmblendhëse formohet nga dy mësimeve që punojnë së bashku. Ai nuk formohet në bazë të nivelit të zhvillimit motorik dhe fizik të cilit i përket nxënësi. Gjatë vlerësimit të nxënësve, mësimeve vëzhgon përparimin individual të secilit nxënësi brenda nivelit të tij të zhvillimit. Kjo do të thotë se një nxënësi 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 mësimeve dhe tregon interes për të përparuar.

Mësimeve informon prindin për nivelin e zhvillimit të fëmijës së tij dhe jep udhëzime për ushtrime shtesë 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).

Fillimi i zbatimit të programit mësimor	Viti shkollor 2022/2023
Institucioni/përfaqësues i programit	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) Ministria e Arsimit dhe Shkencës miratoi programin mësimor për lëndën <i>Arsim fizik dhe shëndetësor</i> për klasën e V.	<p>Vendimi nr. _____ Data _____</p> <p style="text-align: right;">Ministrja e Arsimit dhe e Shkencës Milla Carovska</p> <p style="text-align: right;">_____</p>

