

MINISTRIA E ARSIMIT DHE SHKENCËS

BYROJA E ZHVILLIMIT TË ARSIMIT



Programi mësimor

Arsimi fizik dhe shëndetësor

Për klasën VI

Shkup, 2023

TË DHËNA THEMELORE PËR PROGRAMIN MËSIMOR

Lënda mësimore	<i>Arsimi fizik dhe shëndetësor</i>
<i>Arsimi fizik dhe shëndetësor</i>	I detyrueshëm
I detyrueshëm	VI (e gjashtë)
Temat/fushat në programin mësimor	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Rritja dhe zhvillimi fizik dhe motorik</i> ● <i>Atletikë</i> ● <i>Gjymnastikë dhe ritmikë</i> ● <i>Lojëra sportive</i> ● <i>Valle dhe valle popullore</i>
Numri i orëve	3 orë në javë/108 orë në vit
Pajisjet dhe mjetet	<ul style="list-style-type: none"> • Dyshekë gjymnastikor, dyshek atletik, blloqe atletike, gjyle. • Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi, balona dhe topa për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll - të përshtatur në vëllim dhe peshë sipas moshës së nxënësve). • Medicinbolla deri në 3 kg. • Rrathë, litarë, rrathë të ulët dhe të lartë – markerë për dysheme, markerë me kone, bigëzim të ulët, shkopinj, llastik, shkallë koordinimi. • Vegla nga gjymnastika sportive (unaza, tezgjah, rrathë) • Sandëku suedez, ripstole, stoli suedez, tra të ulët, "kaluç", trampolinë, shkallë marinari, shkallë suedeze, litarë të varur, litar tërheqës. • Kosha, gola hendbolli të vegjël dhe të mëdhenj dhe një rrjetë volejbolli, të rregulluara sipas moshës së nxënësve. • Kronometër, shirit centimetri, peshore me lartësimatëse, kaliper. • Sistemi audio.
Normativi i kuadrit mësimor	<p>Arsimin fizik dhe shëndetësor në klasën e gjashtë mund ta realizoj person i cili ka të mbaruar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profesor i Arsimit Fizik dhe Shëndetësor – lënda, VII/1 ose VI A (sipas KMK) dhe 240 SETK.

LIDHËSHMËRIA ME STANDARDET KOMBËTARE

Rezultatet e të nxënit të specifikuar në programin mësimor çojnë në përvetësimin e kompetencave të mëposhtme që mbulohen nga fusha e **Zhvillimit Personal dhe Social:**

<i>Nxënësi/nxënësja di ose mundet të:</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 zakonet e të ngrënit, aktivitetet sportive dhe rekreative dhe sjelljen seksuale);
V-A.2	të zgjedhë dhe të praktikojë aktivitete që sigurojnë zhvillimin dhe përmirësimin e shëndetit dhe mirëqenies së tij mendore dhe fizike;
V-A.4	të vlerësojë aftësitë dhe arritjet e veta (duke përfshirë pikat e forta dhe të dobëta) dhe në bazë të tyre të përcaktojë prioritetet që do të mundësojnë zhvillimin dhe avancimin e tij/saj;
V-A.6	të vendosë synime për mësimin dhe zhvillimin personal dhe të punojë në tejkalimin e sfidave që dalin në rrugën drejt realizimit të tyre;
V-A.7	të përdorin përvojat e tyre për të lehtësuar mësimin e tyre dhe për të përshtatur sjelljen e tyre në të ardhmen;
V-A.8	të organizojë kohën e tij/saj në atë mënyrë që t'i mundësojë atij/asaj të arrijë në mënyrë efikase dhe efektive qëllimet e përcaktuara dhe të kënaqë nevojat e veta;
V-A.9	të parashikojë pasojat e veprimeve të tij dhe të veprimeve të tjerëve për veten dhe të tjerët;
V-A.10	të zbatojë parimet etike kur vlerëson të drejtën dhe të gabuarën në veprimet e veta dhe të tjerëve dhe të shfaqë tipare të virtutshme të karakterit (siç janë: ndershëmëria, drejtësia, respekti, durimi, kujdesi, mirësjellje, mirënjohje, vendosmëri, guxim dhe vetëdisiplinë);
V-A.11	të veprojë në mënyrë të pavarur, me vetëdije të plotë se kujt, kur dhe si mund të kërkojë ndihmë;
V-A.12	të komunikojë me të tjerët dhe të paraqitet në mënyrë të përshtatshme për situatën;
V-A.13	të komunikojë me të tjerët dhe të paraqitet në mënyrë të përshtatshme për situatën;
V-A.14	të dëgjon në mënyrë aktive dhe të përgjigjet siç duhet, duke treguar ndjeshmëri dhe mirëkuptim për të tjerët dhe duke shprehur shqetësimet dhe nevojat tuaja në 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 njohë problemet në marrëdhëniet me të tjerët dhe t'i qaset në mënyrë konstruktive zgjidhjes së konflikteve, duke respektuar të drejtat, nevojat dhe interesat e të gjitha palëve të përfshira;
V-A.17	për të kërkuar reagime dhe mbështetje për veten, por edhe për të dhënë reagime dhe mbështetje konstruktive në dobi të të tjerëve;

V-A.19	të bëjë sugjerime, të shqyrtojë mundësi të ndryshme dhe të parashikojë pasojat për të nxjerrë përfundime dhe për të marrë vendime racionale.
V-A.20	për të analizuar, vlerësuar dhe përmirësuar të mësuarit e tyre;
<i>Nxënësi/nxënësja kupton dhe pranon se:</i>	
V-B.1	kujdesi për trupin e vet dhe ushtrimi i rregullt i aktiviteteve fizike janë kushte të rëndësishme për sigurimin e shëndetit fizik dhe mendor;
V-B.2	realizimi i identitetit të vet kontribuon në forcimin e vetëbesimit dhe forcimin e personalitetit;
V-B.3	arritjet dhe mirëqenia personale varen në masën më të madhe nga përpjekja që investon dhe nga rezultatet që ai arrin;
V-B.4	çdo veprim që ai ndërmerr ka pasoja për të dhe/ose për mjedisin e tij/saj;
V-B.5	se a do të zgjidhen problemet dhe a do të zgjidhen konfliktet, varet nga mënyra se si ai i qaset zgjidhjes së problemeve dhe zgjidhjes së konflikteve;
V-B.7	iniciativa, këmbëngulja, qëndrueshmëria dhe përgjegjësia janë të rëndësishme për kryerjen e detyrave, arritjen e qëllimeve dhe tejkalimin e sfidave në situatat e përditshme;
V-B.8	ndërveprimi me të tjerët është i dyanshëm - ashtu si ai/ajo ka të drejtë t'u kërkojë të tjerëve të kënaqin interesat dhe nevojat e tij/saj, po ashtu ai/ajo ka përgjegjësinë t'u japë hapësirë të tjerëve për të kënaqur nevojat e tyre interesat dhe nevojat;
V-B.9	kërkimi i komenteve dhe pranimi i kritikave konstruktive çojnë në përparimin personal në nivel individual dhe social.
V-B.10	mësimi është një proces i vazhdueshëm që nuk përfundon në shkollë dhe nuk kufizohet vetëm në arsimin formal.

Programi mësimor përfshin gjithashtu kompetencat përkatëse nga fusha e **Shoqërisë dhe kulturës demokratike** të Standardeve Kombëtare:

<i>Nxënësi/nxënësja di dhe/ose mundet:</i>	
VI-A.5	të kuptojë dallimet ndërmjet njerëzve mbi çdo bazë (gjinia dhe përkatësia etnike, mosha, aftësitë, statusi social, etj.);
VI-A.6	të njohë praninë e stereotipeve dhe paragjykimeve tek vetja dhe tek të tjerët dhe të kundërshtojë diskriminimin.

REZULTATET NGA MËSIMI

Tema: **RRITJA DHE ZHVILLIMI FIZIK DHE MOTORIK**

Numri i përgjithshëm i orëve: Aplikim i vazhdueshëm i çdo ore mësimore (në pjesën hyrëse dhe përgatitore)

Rezultatet e mëimit

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

1. realizojë saktë ushtrimet e formësimit të trupit pa rekuizita, me rekuizita dhe në dorë.

Nxënësi/nxënësja do të zhvillojë:

2. ndërgjegjësimi për nevojën e zbatimit të shprehive shëndetësore dhe higjienike.

Përmbajtjet (dhe nocionet)

- Zhvillimi funksional (rezistenca aerobike dhe anaerobe)
- Zhvillimi motorik (forca, shpejtësia, fleksibiliteti, koordinimi)
- Aparatet lokomotore (qëndrimi korrekt, qëndrimi skoliotik, kifotik dhe lordotik i trupit, shputa të rrafshëta, mbipesha)

Standardet e vlerësimit

- Kryen saktë komplekset e ushtrimeve për formësimin e trupit pa rekuizita (shtrirje, forcimi dhe lirim në të gjitha pozicionet, qëndrimet dhe lëvizjet).
- Kryen saktë komplekset e ushtrimeve për formësimin e trupit me rekuizita (shtrirje, forcim dhe lirim me shkop, litar, rathë, top).
- Kryen saktë ushtrimet e formësimit të trupit në dyshe.
- Zgjedh një ushtrim të përshtatshëm për zhvillimin e aftësive motorike dhe funksionale.

Shembuj të aktiviteteve

- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për shtrirjen, forcimin dhe lirimin e të gjithë muskulaturës së qafës, pjesës së brezit dhe ekstremiteteve të sipërme.
- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për shtrirjen, forcimin dhe lirimin e grupeve të muskujve të qafës, pjesës së shpatullave dhe gjymtyrëve të sipërme.
- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për shtrirje, forcimin dhe lirimin e grupeve muskulore të muskujve të trupit, të barkut dhe të shpinës.
- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për shtrirjen, forcimin dhe lirimin e grupeve të muskujve të pjesës së legenit dhe gjymtyrëve të poshtme.
- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për shtrirje, forcimin dhe lirimin e të gjithë muskulaturës në parter (në pozicione të ndryshme).
- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për shtrirje, forcimin dhe lirimin e të gjithë muskulaturës duke përdorur rekuizita (shkopinj, top, rathë).
- Nxënësit kryejnë ushtrime për shtrëngim, forcim dhe relaksim në dhe përreth rekuizitave (shpinore, sënduku suedez, trau i ulët)

- Nxënësit kryejnë ushtrime për shtrëngim, forcim dhe relaksim në çift sipas gjatësisë dhe peshës së tyre.
- Nxënësit kryejnë një kompleks kërcimesh dhe kërcimesh individuale dhe kolektive në vend dhe lëvizje.
- Nxënësit demonstrojnë individualisht komplekse ushtrimesh.

Mësuesi fillimisht shpjegon dhe demonstroi ushtrimin dhe më pas nxënësit e kryejnë atë. Gjatë performancës mësuesi monitoron dhe korrigjon vazhdimisht gabimet e mundshme.

Tema: ATLETIKA

Numri i përgjithshëm i orëve : 24¹

Rezultati nga mësimi

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

1. zbaton teknikën e saktë të startit të ulët dhe vrapimit të shpejtë dhe teknikën e startit të lartë dhe vrapimit të vazhdueshëm;
2. zbaton teknikat e sakta të kërcimeve së gjati dhe së larti;
3. zbaton teknikën e saktë të hedhjes dhe goditjes së objektivit;
4. njeh dhe zbaton teknikën bazë të gjuajtjes.

Përmbajtje(dhe nocionet)

Standardet e vlerësimit

- Vrapim i qëndrueshëm – starti i lartë
- Vrapim i shpejtë – start i ulët
- Kërcim nga vendi në largësi
- Kërcim në largësi "teknika e kërrusur"
- Kërcim së larti "Stredëll" (teknika e hapërimit)
- Hedhja e një topi dhe goditja e në cak
- Hedhja e gjyles

- Kryen teknikën e drejtë të startit të lartë.
- Vrapon drejtë me ritëm mesatar deri në 400 metra.
- Kryen teknikën e drejtë të startit të ulët.
- Vrapon mjaft shpejt deri në 60 metra.
- Kryen teknikën e drejtë të kërcimit së gjati.
- Kryen teknikën e drejtë të kërcimit së gjati me një vrapim “të kërrusur” optimal.
- Kryen teknikën e drejtë të kërcimit së larti “stredëll” (teknika e hapërimit), me një nisje optimale.
- Hedh një top në cak të caktuar në një distancë deri në 15 metra.
- Kryen teknikën e drejtë shkollore të hedhjes së gjyles

¹ Në të gjitha lëndët mësimore, numri i orëve mund të ndryshohet në varësi të kushteve hapësinore-materiale dhe teknike në shkollë, nga njohuritë, shkathhtësitë dhe aftësitë paraprake të nxënësve, kreativiteti i mësuesit dhe faktorët klimatikë.

Shembuj të aktiviteteve

- Nxënësit kryejnë teknikën e lëvizjeve të koordinuara të krahëve dhe këmbëve gjatë vrapimit.
- Nxënësit vrapojnë dhe kërcëjnë mbi pengesat e vendosura (shkopinj, shkallët e koordinimit, pengesat e ulëta, medicinbolla).
- Nxënësit kryejnë vrapim të qëndrueshëm me një ritëm mesatar deri në 400 metra.
- Nxënësit kryejnë vrapim të shpejtë nga pozicione të ndryshme fillestare (ulur, shtrirë në shpinë ose bark, në gjunjë, etj.).
- Nxënësit kryejnë vrapim me progresion (nxitim – ngadalësim).
- Nxënësit vrapojnë me start të ulët deri në 60 metra.
- Nxënësit vrapojnë me start të ulët deri në 60 metra me matje të kohës.
- Nxënësit marrin pjesë në lojëra stafetë me vrapim të shpejtë, pa dhe me rekuizita (gara).
- Nxënësit kryejnë kërcime dhe kërcime së larti individuale me dy dhe me një këmbë.
- Nxënësit kryejnë kërcime dhe kërcime së larti me dy dhe me një këmbë dhe kërcime të kombinuara.
- Nxënësit kryejnë kërcime me dy këmbë dhe me një këmbë dhe kërcime me litar.
- Nxënësit kryejnë kërcime dhe kërcime së larti me dy dhe me një këmbë në shkallët koordinuese të dyshemesë.
- Nxënësit kryejnë kërcime me dy këmbë dhe me një këmbë dhe kërcime nga pengesat e ulëta.
- Nxënësit kryejnë një kërcim nga vendi në gjatësi.
- Nxënësit kryejnë një kërcim nga vendi në gjatësi me matje të gjatësisë së kërcimit.
- Nxënësit kryejnë një kërcim në gjatësi në teknikën "të shtanguar" me një kërcim të vogël në një ecje me dy deri në tre hapa dhe duke shkelur këmbën reflektuese në pjesën e epërme të sëndukut suedez.
- Nxënësit kryejnë një kërcim së gjati në teknikën "të kërrusur" me një vrap të vogël në ecje mbi një pengesë të ulët.
- Nxënësit kryejnë një kërcim së gjati në një teknikë "të kërrusur" me një hap më të madh në ecje.
- Nxënësit kryejnë një kërcim së gjati në teknikën "të kërrusur" me vrapim deri në gjashtë hapa.
- Nxënësit kryejnë një kërcim së gjati me teknikë vrapimi, "kryq" (matja e gjatësisë së kërcimit).
- Nxënësit nga vendi në një dyshek të madh atletik pa pengesë kryejnë një kërcim së larti me teknikën e hapit ("stredëll").
- Nxënësit nga vendi në një dyshek të madh atletik mbi një pengesë të ulët (litar ose gome) kryejnë një kërcim në lartësi me një teknikë hapi ("stredëll").
- Nxënësit ecin dy deri në tre hapa në një dyshek të madh atletik mbi një pengesë të ulët (litar ose gome) dhe kryejnë një kërcim në lartësi me teknikën stredëll.
- Nxënësit vrapojnë me një ritëm të mesatar prej disa hapash në një dyshek të madh atletik dhe kryejnë një kërcim në lartësi me teknikën hap pas hapi ("stredëll") me një rritje graduale të lartësisë së pengesës.
- Nxënësit marrin pjesë në lojëra stafetë me elemente vrapimi dhe kërcimi.
- Nxënësit hedhin një top nga vendi në distancë me dorën e majtë dhe të djathtë.

- Nxënësit kryejnë një gjuajtje të topit në distancë me një vrapim të shkurtër deri në tre hapa.
- Nxënësit kryejnë një hedhje medicinbolla deri në 1 kg. me dy duar
- Nxënësit gjuajnë një top në cak deri në 15 metra.
- Nxënësit gjuajnë një top në cak të lëvizshëm. (rrathë, top...).
- Nxënësit marrin pjesë në lojëra stafetë dhe lojëra të hedhjes elementare.
- Nxënësit marrin pjesë në lojëra stafetë me elemente të vrapimit, kërcimit dhe hedhjes.
- Nxënësit me një top më të vogël kryejnë teknikën shkollore të gjuajtjes së gjyles.
- Nxënësit me gjyle ose medicinboll deri në 1 kg. kryejnë një teknikë shkollore të gjuajtjes me gjyle.
- Nxënësit hedhin një gjyle prej 1 kg. - teknikë shkollore.

Mësuesi fillimisht shpjegon dhe demonstroi teknikat e elementeve të atletikës dhe më pas nxënësit i realizojnë ato. Mësuesi/ja monitoron vazhdimisht ecurinë e aktiviteteve, motivon nxënësit, vë në dukje gabimet, nxjerr në pah teknikat e kryera më së miri nga nxënësit dhe kujdeset për sigurinë e tyre.

Tema: **GJIMNASTIKA DHE RITMI**

Numri i përgjithshëm i orëve: **24**

Rezultatet e mësimit

Nxënësi/nxënësja do të jetë i/e aftë:

1. kryen teknika të drejta të elementeve të gjimnastikës në dysheme
2. kryen teknikën e drejtë të elementeve individuale dhe ushtrimet në rekuizitat gjimnastike
3. kryen kërcime
4. kryen lëvizje dhe elemente në stolin suedez dhe në traun e ulët
5. zbaton teknikat e lëvizjes ritmike, me dhe pa muzikë

Përmbajtje (dhe nocionet)

- **Gjimnastikë**
- Ushtrime në dysheme
- Ushtrime në rekuizitat gjimnastike
- Kërcen mbi një "kaluç"
- Lëvizje dhe ushtrime në stol suedez dhe tra të ulët

Standardet e vlerësimit

- Kryen teknikën e drejtë në elemente të veçanta parter (rrotullimi përpara, rrotullimi mbrapa, "qiri", "urë" dhe ekuilibri ballor).
- Kryen teknikën e drejtë me të paktën dy elementë të lidhur në parter (mbështjellës përpara, mbështjellës mbrapa, "qiri", "urë" dhe ekuilibri ballor).
- Kryen (me asistencë) qëndrim në dorë duke i mbështetur këmbët në mur.
- Kryen teknikën e drejtë të varjes dhe lëkundjes në vegla gjimnastike të vendosura në lartësinë optimale (rrathë, bosht, paralele, unaza).

	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen teknika kërcimi mbi një "kaluç" në mënyra të ndryshme, të vendosura në lartësinë optimale sipas moshës. • Aplikon një përbërje elementësh në stolin suedez dhe në traun e ulët (ecje, kërcim, rrotullim, squat, ekuilibër frontal dhe lunge).
<ul style="list-style-type: none"> • Ritmika <ul style="list-style-type: none"> - Ecje dhe vrapim ritmik - Kërcimet dhe kërcimet së larti ritmike - Lëvizje ritmike me rekuizita 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen lëvizje të ndërlidhura të koordinuara ritmike me krahët dhe këmbët në ecje dhe vrapim me qëndrimin e drejtë të trupit. • Kryen kërcime dhe kërcime së larti të ndërlidhura në ecje dhe vrapim (për fëmijë, mace, galop, "gërshërë", kërcim dreri, kërcime të larta). • Kryen lëvizje ritmike dhe ushtrime me rekuizita sipas zgjedhjes së lirë me muzikë.
<p>Shembuj të aktiviteteve</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur, kryejnë një rrotullim përpara në një sipërfaqe të sheshtë. • Nxënësit kryejnë dy rrathë të lidhur përpara, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur. • Nxënësit me ndihmë dhe të pavarur kryejnë një kthim prapa në një sipërfaqe të pjerrët. • Nxënësit kryejnë një rrotullim prapa në një sipërfaqe të sheshtë me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur. • Nxënësit realizojnë "qiriun" me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur. • Nxënësit kryejnë "urën" me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur. • Nxënësit, me ndihmë ose në mënyrë të pavarur, kryejnë një qëndrim në kokë duke mbështetur këmbët në mur. • Me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur, nxënësit kryejnë një qëndrim me duar duke mbështetur këmbët në një mur ose një stol, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur. • Nxënësit i lidhin elementet e mësuara të gjimnastikës së dyshemesë në një përbërje prej të paktën dy elementësh (një unazë përpara, një unazë prapa, një "qiri" dhe një "urë"). • Nxënësit kryejnë një kërcim së larti në sanduk suedez me një kërcim trampoline me dy këmbë. • Nxënësit, me ndihmë dhe të pavarur, kryejnë kërcimin mbi një "kaluç" të vogël në mënyra të ndryshme (duke rritur vrapimin). • Me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur, nxënësit kryejnë varje dhe teknikën e lëkundjes duke lëkundur pajisje gjimnastikore (ripstole, unaza, hallka, paralele). • Nxënësit kryejnë në mënyrë individuale ecjen gjimnastike, ecjen me përlulje, kërcimin e fëmijëve, kthesën (180°) dhe shkallëzimin në një vijë të drejtë të shënuar në dysheme. • Nxënësit me asistencë dhe në mënyrë të pavarur kryejnë në mënyrë individuale ecjen gjimnastike, ecjen në gjunjë, kërcimin e fëmijëve, rrotullimin (180°), ekuilibrin dhe uljen me dy këmbë në stolin suedez dhe tra të ulët. • Me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur, nxënësit kryejnë elemente të lidhura në një kompozim në stolin suedez dhe në rreze të ulët (ecje gjimnastike, ecje në gjunjë, kërcime, kthime (90° dhe 180°), peshore, ulje me dy këmbë). • Nxënësit zotërojnë poligone me elemente të përvetësuara të gjimnastikës. 	

- Nxënësit kryejnë lëvizje të ndërlidhura ritmike të koordinuara me krahë dhe këmbë gjatë ecjes dhe vrapimit në hapësirë.
 - Nxënësit kryejnë kërcime dhe kërcim në lartësi shoqëruese në ecje dhe vrapim në hapësirë (kërcime për fëmijë, kërcim së gjati, kërcim mace, kërcim kadeti, kërcim dre).
 - Nxënësit kryejnë lëvizje ritmike të lidhura sipas zgjedhjes së lirë të rekuizitave, pa dhe me muzikë (rrathë, litar, shirit, top).
- Mësuesi shpjegon, demonstroi dhe ndihmon në realizimin e teknikave të elementeve të gjimnastikës dhe ritmikës. Monitoron vazhdimisht aktivitetet e nxënësve dhe vë në dukje gabimet e mundshme, motivon nxënësit duke nxjerrë në pah teknikat më të mira në performancën nga nxënësit dhe kujdeset për sigurinë e klasës.

Tema: **LOJRAT SPORTIVE**

Numri i përgjithshëm i orëve: **48**

Rezultatet e mësimin

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

1. zbaton elemente individuale dhe të kombinuara të teknikës së lojërave sportive (hendboll, basketboll, volejball, futboll);
2. zbaton elementet e përvetësuara të teknikës në lojë në një hapësirë të vogël dhe standarde;
3. njeh dhe zbaton rregullat elementare të lojërave sportive.

Nxënësi/nxënësja do të zhvillojë një vetëdije për:

4. nevojën për të zbatuar rregullat në lojë dhe për të respektuar lojtarët e skuadrës së vetë dhe kundërshtarë

Përmbajtja (dhe nocionet)

Standardet e vlerësimit

- **Hendboll**

(Teknika e hendbollit, fusha e hendbollit, goli i hendbollit dhe topi i hendbolli)

- Zbaton individualisht elementet e teknikës së hendbollit në vend (pritje, pasim, drejtim në vend, gjuajtje).
- Realizon teknika të marrjes dhe pasimit të topit në lëvizje në çift.
- Realizon teknikat e pasimit drejt hendbollit duke ndalur dhe pasuar duke ndryshuar drejtimin dhe shpejtësinë e lëvizjes në ecje dhe vrapim.
- Realizon teknikat e goditjes së golit në këmbë dhe vrapim.
- Zbaton teknikat dhe rregullat e hendbollit në lojë.
- I përmend dimensionet e fushës së hendbollit, dimensionet e golit dhe karakteristikat e hendbollit.

- **Basketboll**

(Teknika e basketbollit, fusha e basketbollit, koshi dhe topi i basketbollit)

- Zbaton individualisht elementë të teknikës së basketbollit në vend (pritje, pasim, drejtim në vend, gjuajtje në kosh).
- Realizon teknikat e pritjes dhe pasimit të topit në çift.
- Realizon teknika të gjuajtjes të basketbollit drejt duke u ndalur dhe dribluar me ndryshim të drejtimin dhe shpejtësisë së lëvizjes në ecje dhe vrapim.
- Kryen teknikat e gjuajtjes nga vendi.

	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton teknikat dhe rregullat e basketbollit në lojë. • I përmend përmasat e fushës së basketbollit, lartësinë e koshit dhe karakteristikat e basketbollit.
<ul style="list-style-type: none"> • Volejball (Teknika e volejbollit, fusha e volejbollit, rrjeti dhe topi i volejbollit) 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizon elemente individuale të teknikës së volejbollit në çift (gjuajtja e topit me gishta dhe parakrah). • Realizon elemente individuale të teknikës së volejbollit në çift mbi një rrjetë të vendosur (kërcimi i topit me gishta dhe parakrah). • Aplikon teknikën e servimit shkollor nëpërmjet një rrjeti të nivelit të ulët. • Aplikon një kombinim të disa elementeve të teknikës së volejbollit nëpërmjet një rrjeti. • Zbaton teknikat dhe rregullat e volejbollit në lojë. • I përmend përmasat e fushës së volejbollit dhe rrjetës dhe karakteristikat e topit të volejbollit.
<ul style="list-style-type: none"> • Futboll / Futsal (Teknika e futbollit-futboll/futsall, fusha e futbollit/futsallit, golli, topi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton individualisht elementet e teknikës së futbollit në vend (pritje, pasim). • Realizon teknikat e pritjes dhe pasimit të topit në çift. • Realizon teknikat e drejtimit në vijë të drejtë duke ndaluar dhe drejtuar duke ndryshuar drejtimin dhe shpejtësinë e lëvizjes në ecje dhe vrapim. • Realizon teknikën e goditjes nga vendi dhe në ecje. • Realizon teknikat dhe rregullat kur luan futboll në ambiente të mbyllura (futboll të vogël). • Përmend përmasat e fushës dhe portës së futbollit/futsalit dhe karakteristikat e një topi futbollit/futsal.
<p>Shembuj të aktiviteteve</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit realizojnë teknikën e duhur të mbajtjes së topit në pozicionet bazë të hendbollit (mbajtja e topit me dy duar dhe një dorë, rrotullimi i kombinuar me topin rreth trupit, kokës dhe këmbëve, transferimi i topit nga një dorë në tjetrën...). • Lojë elementare në dyshe – “kush do të marrë i pari topin e hendbollit me duar” (në këmbë, në gjunjë, ulur...). • Nxënësit në mënyrë individuale kalojnë dhe marrin një top në hendboll, i cili kthehet nga muri me dorën e djathtë dhe të majtë në lartësinë e shpatullave, mbi kokë dhe kërcëhet nga një sipërfaqe dhe gradualisht duke rritur distancën. • Nxënësit në dyshe kryejnë pasim dhe marrjen e topit me dorë në një vend me dorën e djathtë dhe të majtë në lartësinë e shpatullave dhe të larguar nga dyshemeja. • Nxënësit në treshe, realizojnë një pasim me dorë dhe marrin një top në një vend me dorën e djathtë dhe të majtë) në lartësinë e shpatullave dhe të larguar nga dyshemeja. • Nxënësit, të ndarë në dyshe, kryejnë pasim me dorë dhe marrjen e topit në lëvizje me dorën e djathtë dhe të majtë duke fituar hapësirë • Të ndarë në grupe me nga tre nxënës, kryejnë pasim dhe marrjen e topit me dorë në lëvizje me dorën e djathtë dhe të majtë dhe duke fituar hapësirë. 	

- Nxënësit kryejnë lojë hendbolli duke kaluar topin në vend dhe gjatë ecjes (me dorën më të mirë, me dorën më të dobët dhe në mënyrë alternative - të kombinuara)
- Nxënësit kryejnë lojë hendbolli duke pasuar topin të kombinuar në vend, ecje dhe vrapim (me dorën më të mirë, me dorën më të dobët dhe në mënyrë alternative, me shpejtësi më të ulët e më të madhe).
- Nxënësit realizojnë sllallomin e hendbollit duke gjuajtur topin me dorën e majtë dhe të djathtë gjatë ecjes dhe vrapimit ndërmjet pengesave (pllakave të ulëta) me shpejtësi të ndryshme lëvizjeje.
- Nxënësit në dyshe me lëvizje duke ecur dhe vrapuar kalojnë dhe marrin topin në mënyrë alternative të kombinuar duke udhëhequr topin.
- Nxënësit, me një nxënës të vendosur si portier, kryejnë një goditje në portë nga një vend nga një distancë e shkurtër dhe e largët.
- Nxënësit, me një nxënës të vendosur si portier, gjuajnë në një portë nga një vend duke ecur dhe vrapuar pa kërcyer nga një distancë e shkurtër dhe e gjatë.
- Nxënësit me një nxënës të vendosur si portier kryejnë një goditje nga vendi duke ecur dhe vrapuar me kërcim nga distanca të shkurtra dhe të gjata.
- Nxënësit zbatojnë elementet e mësuara të teknikës së hendbollit dhe miratojnë rregullat elementare të hendbollit për një gol në një lojë dhe një ndeshje në një zonë më të vogël dhe në një zonë standarde hendbolli.
- Nxënësit zbatojnë elementet e mësuara të teknikës së hendbollit dhe miratojnë rregullat elementare të hendbollit në dy gola në një lojë dhe një ndeshje në një zonë më të vogël dhe në një zonë standarde hendbolli.
- Nxënësit kryejnë teknikën e duhur të mbajtjes së topit në qëndrimet bazë të basketbollit (të kombinuara rrethimi me topin rreth trupit, kokës dhe këmbëve, kalimi i topit nga një dorë në tjetrën...).
- Lojë elementare në dyshe – “kush do të jetë i pari që do të marrë topin e basketbollit me duar” (në këmbë, duke u kërcyer, ulur...).
- Nxënësit kalojnë dhe marrin individualisht një top basketbolli të gjuajtur nga muri me dy dhe një dorë (në lartësinë e gjoksit, mbi kokë dhe të kërcyer nga dyshemeja) me një rritje graduale të distancës.
- Nxënësit në dyshe kryejnë një pasim basketbolli dhe marrin një top në vend me dy dhe një dorë në lartësinë e shpatullave, në gjoks, mbi kokë dhe të refuzuar nga sipërfaqja, me një rritje graduale të distancës.
- Nxënësit në treshe, realizojnë një pasim basketbolli dhe marrin një top në vend në mënyrë të alternuar me dy dhe një dorë në lartësinë e shpatullave, në gjoks, sipër kokës dhe të zbrapsur nga tapeti, me një rritje graduale të distancës.
- Nxënësit, të ndarë në dyshe, realizojnë një pasim basketbolli dhe marrin topin me lëvizje me dy dhe një duar duke fituar hapësirë.
- Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit të basketbollit në vend dhe gjatë ecjes (me dorën më të mirë, me dorën më të dobët dhe në mënyrë alternative - të kombinuara).
- Nxënësit udhëheqin topin e basketbollit të kombinuar në vend, ecje dhe vrapim (me dorën më të mirë, me dorën më të dobët dhe në mënyrë alternative, me shpejtësi më të ulët e më të madhe).
- Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit të basketbollit në drejtime të ndryshme (përpara, prapa, majtas, djathtas).
- Nxënësit kryejnë sllallomin e basketbollit duke udhëhequr topin me dorën e majtë dhe të djathtë gjatë ecjes dhe vrapimit ndërmjet pengesave (pllakave të ulëta) me shpejtësi të ndryshme lëvizjeje.
- Nxënësit në dyshe me lëvizje duke ecur dhe vrapuar kalojnë dhe marrin topin në mënyrë alternative të kombinuar me udhëheqje
- Nxënësit gjuajnë nga vendi në kosh të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës së tyre, nga një distancë e shkurtër dhe e gjatë.
- Nxënësit nga udhëheqja e topit gjatë ecjes dhe vrapimit me ndalesë, nga vendi që gjuajnë në kosh të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës së tyre ose në kosh standard nga një distancë më e vogël dhe më e madhe.

- Nxënësit realizojnë dy hapa djathtas ose majtas nga vendi dhe gjuajnë në kosh të vendosur në një lartësi të përshtatshme sipas moshës së tyre, duke shkelur këmbën e djathtë dhe të majtë në vende të shënuara qartë.
- Nxënësit nga udhëheqja e topit në ecje me ndalesë, realizimin e dy hapave djathtas ose majtas dhe gjuajtja drejt në kosh të vendosur në lartësia e përshtatshme sipas moshës ose në kosh standard nga një distancë më e vogël dhe më e madhe, duke shkelur këmbën e djathtë dhe të majtë në vende të shënuara qartë.
- Nxënësit nga udhëheqja e topit te ecja pa ndalesë, kryejnë dy hapa djathtas ose majtas dhe gjuajnë në kosh të vendosur në lartësi të përshtatshme sipas moshës ose në kosh standard nga një distancë më e vogël ose më e madhe, duke shkelur këmbën e djathtë dhe të majtë në vende të shënuara qartë.
- Nxënësit nga udhëheqja e topit te ecja pa ndalesë, kryejnë dy hapa djathtas ose majtas dhe gjuajnë në kosh të vendosur në lartësi të përshtatshme sipas moshës ose në kosh standard nga një distancë më e vogël ose më e madhe, duke shkelur këmbën e djathtë dhe të majtë në vende të shënuara qartë.
Nxënësit nga udhëheqja e topit në një vrapim të pandërprerë, kryejnë dy hapa djathtas ose majtas dhe gjuajtje në kosh të vendosur në lartësi të përshtatshme sipas moshës ose në kosh standard nga një distancë më e vogël ose më e madhe, duke shkelur këmbën e djathtë dhe të majtë në vende të shënuara qartë.
- Nxënësit kryejnë lojëra stafetë dhe lojëra elementare me elementë të përvetësuar të teknikës së basketbollit (pasim, marrje, drejtim, gjuajtje në kosh) dhe në kombinim me elementë të sporteve të tjera.
- Nxënësit luajnë dhe garojnë në lojë në një kosh të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës së tyre, duke zbatuar elementet e mësuara të teknikës së basketbollit dhe në të njëjtën kohë duke pranuar rregullat bazë të basketbollit.
- Nxënësit luajnë dhe garojnë në mini basketboll në një hapësirë të vogël me dy kosha, me kosha të vendosura në lartësinë e duhur sipas moshës, duke zbatuar elementet e mësuara të teknikës së basketbollit dhe njëkohësisht duke përvetësuar aftësitë bazë të basketbollit.
- Nxënësit në mënyrë individuale realizojnë zbrapsje të topit me gishtat mbi kokë (në hapësirën e lirë ata kërcejnë një top duke kërcyer në lartësi të ndryshme).
- Lojë elementare në dyshe – “kush do të marrë i pari topin e volejbollit me duar” (në këmbë, pozitë të kërrusur, ulur).
- Nxënësit individualisht në një qëndrim paralel dhe diagonal të volejbollit kryejnë zbrapsje të topit me gishta dhe parakrah nga një mur në një lartësi mbi kokën e tyre (mesatare, e lartë dhe e ulët, në një distancë më të shkurtër dhe më të gjatë).
- Nxënësit në vend dhe në dyshe, në pozicionin paralel dhe diagonal të volejbollit, kryejnë një kërcim me gishta dhe parakrah (mesatar, të lartë dhe të ulët, në një distancë më të shkurtër dhe më të gjatë).
- Nxënësit në pozicionin e gjunjësuar, në pozicionin e gjunjësuar dhe të ulur në çift me topin me dy duar kryejnë një kërcim të topit me gishta dhe parakrah.
- Duke hedhur një top majtas dhe djathtas, nxënësit në dyshe kërcejnë në mënyrë të alternuar topin me gishta dhe më pas me parakrah, duke ndryshuar distancën.
- Nxënësit nga vendi në dyshe kërcejnë me radhë një top me gishta, duke ndryshuar distancën.
- Nxënësit nga vendi në dyshe kërcejnë me radhë një top me parakrah, duke ndryshuar distancën.
- Nxënësit në grup prej disa nxënësish të vendosur në një rreth bëjnë kërcime me top me gishta dhe parakrah.
- Nxënësit kryejnë teknikat e kërcimit të topit në volejball me gishta dhe parakrah, në çift, në distanca të ndryshme, përmes një rrjete të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës

- Nxënësit realizojnë teknikat e kërcimit të topit të volejbollit me gishta dhe parakrah në grupe nga 3 deri në 6, përmes një rrjete të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës.
- Nxënësit në dyshe dhe në pozicion diagonal të volejbollit kryejnë një teknikë shërbimi të volejbollit në shkollë në një distancë më të shkurtër deri në 5 metra.
- Nxënësit në dyshe dhe me qëndrim diagonal të volejbollit kryejnë teknikën e shërbimit të volejbollit shkollor me rritje graduale të distancës.
- Nxënësit në dyshe kryejnë teknikën e shërbimit të volejbollit të shkollës në një distancë më të shkurtër dhe më të madhe, nëpërmjet një rrjete të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës së tyre.
- Nëpërmjet një rrjete të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës, nxënësit zbatojnë elementet e mësuara të teknikës së volejbollit dhe zbatojnë rregullat elementare të volejbollit gjatë lojës dhe garës.
- Lojë elementare në dyshe - "kush do të jetë i pari që do të marrë topin e futbollit" (në këmbë, duke u përkulur, ulur).
- Nxënësit individualisht nga muri në vend kryejnë teknikën elementare të pasimit dhe marrjes së topit në futboll me pjesën e brendshme të këmbës në një distancë gjithnjë e më të madhe.
- Nxënësit individualisht nga muri në vend kryejnë teknikën elementare të pasimit dhe marrjes së topit në futboll me pjesën e mesme të këmbës në një distancë gjithnjë e më të madhe.
- Nxënësit individualisht nga muri në vend kryejnë teknikën elementare të pasimit dhe marrjes së topit në futboll me pjesën e jashtme të këmbës në një distancë gjithnjë e më të madhe.
- Nxënësit në dyshe kryejnë teknikën elementare të pasimit dhe marrjes së topit të futbollit me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës në një distancë gjithnjë e më të madhe.
- Nxënësit në ecje dhe vrapim në dyshe kryejnë një teknikë elementare të kalimit dhe marrjes së topit të futbollit me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës në një distancë gjithnjë e më të madhe.
- Nxënësit në ecje dhe vrapim në treshe kryejnë teknikën elementare të kalimit dhe marrjes së topit të futbollit me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës në një distancë më të vogël dhe më të madhe.
- Nxënësit bëjnë udhëheqjen e topit me pjesën e brendshme të këmbës (në një distancë më të vogël dhe më të madhe dhe me një shpejtësi më të shkurtër dhe më të madhe).
- Nxënësit bëjnë udhëheqjen e topit me pjesën e mesme të këmbës (në një distancë më të vogël dhe më të madhe dhe me një shpejtësi më të shkurtër dhe më të madhe).
- Nxënësit bëjnë udhëheqjen e topit me pjesën e jashtme të këmbës (në një distancë më të vogël dhe më të madhe dhe me një shpejtësi më të shkurtër dhe më të madhe).
- Nxënësit bëjnë udhëheqje të topit në vijë të drejtë me pjesën e jashtme të këmbës (në një distancë më të vogël dhe më të madhe dhe me një shpejtësi më të shkurtër dhe më të madhe).
- Nxënësit bëjnë udhëheqjen e topit në mënyrë të kombinuar në ecje dhe vrapim me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës (me më të mirën, me këmbën më të dobët dhe në mënyrë alternative, me shpejtësi gjithnjë e më të madhe).
- Nxënësit bëjnë sllallomin e futbollit duke udhëhequr topin me këmbën e majtë dhe të djathtë në ecje dhe vrapim midis pengesave, me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës (me këmbën më të mirë, me këmbën më të dobët dhe në mënyrë alternative, me shpejtësi më të ngadaltë dhe më të shpejtë.).
- Nxënësit në dyshe me lëvizje duke ecur dhe vrapuar në mënyrë të alternuar kalojnë dhe marrin topin me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës së kombinuar me drejtimin e topit

- Nxënësit në treshe me lëvizje në ecje dhe vrapim kalojnë dhe marrin topin në mënyrë të alternuar me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës së kombinuar me drejtimin e topit.
- Nxënësit kryejnë zhonglim individual me këmbë, gjunjë dhe kokë (në hapësirë të lirë).
- Nxënësit kryejnë gjuajte në një portë futbollit nga vendi, me pjesën e mesme dhe të brendshme të këmbës, nga distanca të ndryshme.
- Nxënësit kryejnë gjuajte në portë në futboll me ecje dhe vrapim, me pjesën e mesme dhe të brendshme të këmbës, nga distanca të ndryshme.
- Nxënësit gjuajnë në gol në futboll, duke goditur një cak të caktuar në distanca të ndryshme (një objektiv i shënuar me numra, një gol i vogël, një unazë, kone, etj.).
- Nxënësit kryejnë lojëra stafetë dhe lojëra elementare me elementë të pranuar të futbollit (lojëra stafetë me pasim, marrjen, drejtimin, goditjen e objektivit etj.).
- Në golat e vegjël, nxënësit luajnë dhe garojnë, zbatojnë elementet e mësuara të teknikës së futbollit dhe miratojnë rregullat elementare të futbollit.
- Nxënësit në golin të hendbollit luajnë dhe garojnë, zbatojnë elementet e mësuara të teknikës së futbollit dhe miratojnë rregullat elementare të futbollit.
- Mësuesi/ja vë në dukje gabimet dhe i korrigjon ato gjatë kryerjes së elementeve teknike të lojërave sportive, si dhe evidenton teknikat më të mira të performancës nga nxënësit.

Mësuesi fillimisht shpjegon dhe demonstroi teknikat e lojërave sportive dhe monitoron në vazhdimësi ecurinë e aktiviteteve, motivon nxënësit, vë në dukje gabimet, nxjerr në pah teknikat e kryera më mirë nga nxënësit dhe kujdeset për sigurinë e tyre.

Tema: **VALLET POPULLORE DHE VALLËZIMET**

Numri i përgjithshëm i orëve: **12**

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

1. vallëzojnë valle popullore nga tri bashkësi etnike nga Maqedonia e Veriut;
2. kryen hapa vallëzimi nga vallëzimi standard, latinoamerikan dhe modern.

Përmbajtja (dhe nocionet)

Standardet e vlerësimit

- **Valle popullore**
- Valle popullore tradicionale.

- Njeh vallet tradicionale nga bashkësitë e ndryshme etnike të vendit sipas hapave (pa muzikë)
- Vallëzon tri valle tradicionale nga bashkësitë e ndryshme etnike të vendit

- **Vallëzime**

- Njeh vallëzimin standard, vallëzimin latinoamerikan dhe vallëzimin modern, sipas hapave (pa muzikë).

<ul style="list-style-type: none"> - Valle standarde (valcer anglez) - Vallet e Amerikës Latine ("cha-cha-cha", rock and roll, twist) - Valle moderne (hip-hop) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen hapat dhe lëvizjet bazë të dy prej vallëzimeve me muzikë (valle standarde, latino-amerikane dhe/ose moderne).
<p>Shembuj të aktiviteteve</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit bëjnë hapa dhe lëvizje individuale nga vallet tradicionale popullore maqedonase dhe vallet nga bashkësitë e ndryshme etnike (pa muzikë). • Nxënësit bëjnë hapa dhe lëvizje të lidhura nga të njëjtat valle popullore tradicionale me muzikë. • Nxënësit bëjnë individualisht hapat bazë të valsit anglez, "cha-cha-cha", rock'n'roll dhe twist pa muzikë dhe më pas i përsërisin me muzikë. Në fund bëjnë vallëzim në dyshe. • Nxënësit bëjnë individualisht hapa të ndryshëm hip hop sipas krijimtarisë së tyre, me muzikë. <p>Fillimisht mësuesi shpjegon dhe demonstroi hapat dhe lëvizjet e vallëzimit dhe më pas nxënësit i realizojnë ato. Mësuesi monitoron vazhdimisht nxënësit dhe vë në dukje gabimet e mundshme, motivon nxënësit duke evidentuar performancat më të mira.</p>	

PËRFSHIRJA, BARAZIA/NDJESHMËRIA GJINORE, NDËRKULTURALITETI DHE INTEGRIMI NDËRLËNDOR

Mësuesi siguron gjithëpërfshirjen në punë dhe realizimin e përmbajtjes tematike të planifikuar duke i përfshirë të gjithë nxënësit në të gjitha aktivitetet gjatë orës së mësimt. Nëpërmjet zbatimit të mësimdhënies, mësuesi mundëson që çdo fëmijë të angazhohet fizikisht, kognitivisht dhe emocionalisht nëpërmjet përdorimit të qasjeve të përshtatshme (individualizimi, diferencimi, puna në grup, mbështetja e shokëve të klasës), duke siguruar zhvillim optimal biologjik dhe psikologjik dhe përfshirje shumë të rëndësishme sociale.

Kur punoni me nxënësit me aftësi të kufizuara, përgatitet dhe zbatohet një plan arsimor individual me rezultate të personalizuar të nxënësve dhe standarde vlerësimi, dhe sa herë që është e mundur përdoret mbështetja shtesë nga profesionistë të tjerë (asistentë personalë dhe arsimorë, ndërmjetës arsimorë, tutorë vullnetarë dhe profesionistë nga shkollat me qendra burimore).

Gjatë aktiviteteve të klasës mësuesit i trajtojnë në mënyrë të barabartë djemtë dhe vajzat, duke u kujdesur që të mos i ndajnë në lojëra dhe ushtrime sipas gjinisë dhe të mos u caktojnë role të stereotipizuara gjinore, e kjo do të thotë edhe se gjatë formimit të grupeve të punës dhe pjesëmarrjes në aktivitetet përpiqen të sigurojnë ekuilibrin gjinor.

Në shkollat shumëgjuhëshe stimulohet mbajtja e përbashkët e mësimëve në klasa të gjuhëve të ndryshme mësimore. Në të njëjtën kohë, shumica e ushtrimeve dhe aktiviteteve bëhen bashkërisht, me pjesëmarrjen e nxënësve të klasave. Përzjerja e nxënësve sipas kombësisë nga gjuhët e ndryshme mësimore është veçanërisht e rëndësishme për aktivitetet dhe lojërat në grup, duke siguruar kështu bashkëpunimin ndëretnik dhe duke parandaluar konkurrencën ndëretnike.

Kur është e mundur, mësuesit përdorin integrimin e aktiviteteve nga lënda e Arsimit fizik dhe shëndetësor me përmbajtjen/standardet nga lëndët e tjera gjatë planifikimit dhe zbatimit të mësimt. Në këtë mënyrë, kjo lëndë i motivon nxënësit në mësimin e lëndëve të tjera dhe i ndihmon ata t'i zotërojnë më lehtë ato.

VLERËSIMI I ARRITJEVE TË NXËNËSVE

Gjatë vitit shkollor nxënësit e klasës së 6-të (tremujori i parë, gjysëmvetori i parë dhe tremujori i tretë) vlerësohen nga mësuesi me nota përshkruese, ndërsa në fund të vitit shkollor vlerësohen me nota përmbledhëse numerike.

Për t'i mundësuar nxënësve arritjen e standardeve të pritura të vlerësimit, mësuesi monitoron vazhdimisht aktivitetet e nxënësve gjatë mësimdhënies dhe mësimnxënies, mbledh informacion për përparimin e secilit nxënës dhe i regjistron ato në portofolet e nxënësve. Gjatë pjesëmarrjes në aktivitete, nxënësit marrin komente nga mësuesit për arritjet e tyre. Mësuesit mund të përdorin metodat, teknikat, instrumentet dhe strategjitë e mëposhtme për vlerësimin dhe vlerësimin e arritjeve të nxënësve

Gjatë monitorimit dhe analizës së efekteve të mësimdhënies së edukimit fizik dhe shëndetësor gjatë vitit shkollor, mësuesi vlerëson dhe vlerëson vazhdimisht:

- progresin në adoptimin e elementeve të teknikave sportive;
- përfshirja aktive gjatë orës së mësimin;
- bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e veprimtarive;
- respektimi i rregullave të sjelljes në sallën e sportit.

Në fund të vitit shkollor, nxënësi merr një notë përmbledhëse numerike, e cila përcaktohet kryesisht nga aspektet e sipërpërmendura të vlerësimit dhe vlerësimit të vazhdueshëm të nxënësve dhe nuk varet nga talenti i nxënësit për realizimin me sukses të një veprimtarie specifike të përfshirë në Program.

Mësuesi siguron përfshirjen e të gjithë nxënësve në të gjitha aktivitetet gjatë orës së mësimin. Për ta bërë këtë, ata përdorin të dhënat e marra nga matja e rritjes dhe zhvillimit motorik dhe fizik të çdo nxënësi. Monitorimi i rritjes dhe zhvillimit fizik dhe aftësive motorike kryhet nga mësuesi në fillim dhe në fund të vitit shkollor, në fushën e qëndrueshmërisë kardiorespiratore (vlerësimi i kapacitetit aerobik), përbërjes trupore (BMI - indeksi i masës trupore). , perimetri i belit), forca e muskujve, qëndrueshmëria muskulore, fleksibiliteti, shpejtësia, shkathtësia dhe koordinimi.

Mësuesi organizon kushtet e punës dhe rregullimin hapësinor gjatë kryerjes së matjeve. Është e nevojshme njohja e nxënësve me rëndësinë e vlerësimit dhe matjes së rritjes dhe zhvillimit motorik dhe fizik, si dhe vendosja e një objekti të arritshëm për arritjen e vlerave që do të shkaktojnë kënaqësi tek çdo nxënës. Nxënësit janë të motivuar për të përmirësuar rezultatet e tyre dhe mësuesi ka për detyrë të njohë dhe të shpërblejë arritjet në arritjen e qëllimit.

Rezultatet e testeve të aplikuara për vlerësimin e niveleve të aftësive motorike dhe matjet që bëhen për të kuptuar gjendjen morfologjike të nxënësve, nuk duhet të lidhen me vlerësimin përmbledhës të nxënësve në lëndën fizike dhe shëndetësore. arsimimi.

AKTIVITETET ALTERNATIVE

Në shkollat që nuk kanë sallë sportive dhe/ose fushë sportive të përshtatshme, mund të përdoren dhoma/fusha të përshtatshme alternative në afërsi të shkollës. Gjithashtu, shkolla mund të ofrojë aktivitete alternative për nxënësit nëse ka kushte infrastrukturore dhe/ose kushte natyrore për realizimin e tyre në të ose në rrethinën e saj (p.sh., pista për skijim, pishinë, fushë tenisi, shkëmb artificial, shtigje për çiklizëm, skuter ose me roler).

Fillimi i zbatimit të Programit mësimor	Viti shkollor 2023/2024
Institucionet/ Bartësi i programit	Byroja e Zhvillimit të Arsimit
Sipas nenit 30, paragrafit 3 të Ligjit për Arsimin fillor (Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë së Veriut nr. 161/19 dhe 229/20) Ministri i Arsimit dhe Shkencës miratoi programin mësimor për lëndën e <i>arsimi fizik dhe shëndetësor</i> për klasën VI.	nr. 08-3170/8 15.3.2023 Ministri i Arsimit dhe Shkencës, Doc. dr. Jeton Shaqiri, _____