

MINISTRIA E ARSIMIT DHE E SHKENCËS

BYROJA E ZHVILLIMIT TË ARSIMIT



Programi mësimor

Arsimi fizik dhe shëndetësor për klasën VII

Shkup, 2023

TË DHËNAT THEMELORE PËR PROGRAMIN MËSIMOR

Lënda mësimore	Arsimi fizik dhe shëndetësor
Lloji/kategoria e lëndës mësimore	I detyrueshëm
Klasa	VII (e shtata)
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>Vallëzimet/kërcimet dhe vallet popullore</i>
Numri i orëve	3 orë në javë / 108 orë në vit
Pajisjet dhe mjetet	<ul style="list-style-type: none"> • Dyshek gjymnastikor, dyshek i trashë për atletikë, këmbalecë për kërcim së larti për atletikë, blloqet e startit, gjyle. • Madhësia standarde dhe pesha e topave për lojëra sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll). • Medicinbolla deri më 3 kg. • Rrathë, litarë, shënuese plastike të ulëta dhe të larta – shënuese plastik për dysheme, kone, pengesa të ulëta, shkopinj, lastikë gome, shkallë koordinuese. • Shkopinj shtafetor. • Vegla për gjymnastikë sportive (unaza paralele, rrathë). • Sandëk suedeze, shpinore, banga suedeze, tra i ulët, "kaluçi i vogël, pedana, shkallë marinari, shkallë suedeze, litarë për ngjitje, litar për tërheqje. • Kosha, porta hendbolli dhe rrjetë volejbolli.

	<ul style="list-style-type: none"> • kronometër, metro shiriti, peshore me matës lartësie, kaliper. • Audio sistem.
Normative mbi kuadrin mësimor	<p>Mësimi i Arsimit t fizik dhe shëndetësor në klasën e shtatë mund ta realizojë personi që është:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profesor i Arsimit fizik dhe shëndetësor – Drejtimi mësimor, VII/1 ose VI A (sipas KMK) dhe 240 SETK.

LIDHËSHMËRIA ME STANDARDET KOMBËTARE

Rezultatet nga të mësuarit të theksuara në programin mësimor çojnë drejt arritjes së kompetencave të përfshira në **Zhvillimin personal dhe social**:

<i>Nxënësi/nxënësja di dhe/ose mundet:</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 ngrënies, 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 kësaj, 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 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 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 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	dëgjoj në mënyrë aktive dhe përgjigjen në mënyrë të përshtatshme, 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 informata kthyesë dhe mbështetje për veten, por edhe për të dhënë informata kthyesë dhe mbështetje konstruktive në dobi e të tjerëve;
V-A.19	të bëjë propozime, të marrë në konsideratë mundësi të ndryshme dhe të parashikojë pasojat në mënyrë që të nxjerrë përfundime dhe të marrë vendime racionale.
V-A.20	të analizoj, vlerësoj dhe përmirësoj të mësuarit e tyre;
<i>Nxënësi/nxënësjë kupton dhe pranon se:</i>	
V-B.1	Kujdesi për trupin tuaj dhe praktikimi i rregullt i aktiviteteve fizike janë kushte të rëndësishme për garantimin e shëndetit fizik dhe mendor;
V- B.2	Njohja e identitetit të vet kontribuon në forcimin e vetëbesimit dhe forcimin e personalitetit;
V- B.3	arritjet dhe mirëqenia vetjake varen kryesisht nga përpjekja që bën dhe rezultatet që ai arrin;
V- B.4	çdo veprim që ai ndërmerr ka pasojë për të dhe/ose për mjedisin e tij/saj;
V- B.5	Nga mënyra e qasjes në zgjedhjen e problemeve dhe zgjedhjen e konflikteve varet a do të zgjidhet konflikti, përkatësisht vallë konfliktet do të zgjidhen;

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 - pasi ai/ajo ka të drejtë t'u kërkojë të tjerëve të përmbushin interesat dhe nevojat e tij/saj, kështu që ai/ajo ka përgjegjësinë t'u japë hapësirë të tjerëve për të kënaqur interesat dhe nevojat e tyre;
V- B.9	Kërkesa për informatë kthyesë dhe pranimi i kritikave konstruktive çojnë drejtë progresit në plan 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 kompetencat përkatëse në fushën e **Shoqërisë dhe kulturës demokratike** e Standardeve kombëtare.

<i>Nxënësi/nxënësja di dhe/ose mundet:</i>	
VI-A.5	të kuptojnë dallimet midis njerëzve në çdo bazë (gjinia dhe etnia, mosha, aftësitë, statusi social, etj.);
VI-A.6	njohin praninë e stereotipeve dhe paragjytimeve në vetvete dhe të tjerët dhe për të kundërshtuar diskriminimin;
VI-A.7	të njohë një shfaqje të dhunës verbale dhe fizike në mjedisin e vet, të marrë në konsideratë pasojat e dhunës dhe ta kundërshtojë atë;
VI-A.9	të njohin grupet vulnerabël në shoqëri dhe të marrin pjesë dhe të mbështesin veprimet humanitare dhe vullnetare;
VI-A.10	të mbrojnë veten dhe të tjerët në situata krize dhe në fatkeqësitë elementare;
VI-A.11	zbatoni rregullat dhe rregullat për pjesëmarrje të sigurt në trafik;
VI-A.18	Analizon në mënyrë kritike kërcënimet ndaj zhvillimit të pëkuilibruar mbi mjedisin dhe kontribuon aktivisht në mbrojtjen dhe promovimin e tij;
<i>Nxënësi/nxënësja kupton dhe pranon se:</i>	
VI-B.1	nuk duhet të diskriminojë në bazë të dallimeve midis njerëzve (gjinia dhe etnia, mosha, aftësitë, statusi social, orientimi seksual etj.);

REZULTATET NGA TË MËSUARIT

Tema: **RITJA DHE ZHVILLIMI FIZIK DHE MOTORIK**

Orët e përgjithshme: Zbatim i vazhdueshëm i çdo ore mësimore (në pjesën hyrëse dhe përgatitore)

Rezultatet nga të mësuarit

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

1. Në mënyrë të përshtatshme të aplikojë ushtrime për formimin e trupit pa rekuizita, me rekuizita dhe me vegla.

Nxënësi/nxënësja do të zhvillojë:

2. Shprehitë e higjienës shëndetësore.

Përmbajtjet(dhe nocionet)

- Zhvillimi funksional (qëndrueshmëri aerobe dhe anaerobe)
- Zhvillimi motorik (forca, shpejtësia, fleksibiliteti, koordinimi)
- Aparati lokomotor (qëndrimi i drejtë i trupit, qëndrimi skoliotik, kifotik dhe lordotik, këmbët "X" dhe "O", shputë të rrafshëta/dystaban, mbipesha)

Standardet për vlerësim

- Zbaton saktë komplekset e përvetësuara dhe të reja të ushtrimeve të formimit të trupit pa rekuizita (zgjatje, përforcimi dhe relaksimi në të gjitha pozicionet, qëndrimet dhe lëvizjet).
- Zbaton saktë komplekset e përvetësuara dhe të reja të ushtrimeve për formimin e trupit me rekuizita (zgjatje, përforcim dhe relaksim me shkop, litar, rrathë, top).
- Zbaton saktë ushtrimet e përvetësuara dhe të reja të formimit të trupit në çifte.
- Përzgjedh dhe zbaton me rregull ushtrimet e duhura për zhvillimin e aftësive motorike dhe funksionale.

Shembuj të aktiviteteve:

- Nxënësit zbatojnë ushtrime komplekse për zgjatje, përforcimin dhe relaksim të grup- muskujve të qafës, pjesës së supeve dhe gjymtyrëve të sipërme.
- Nxënësit aplikojnë ushtrime komplekse për zgjatje, përforcim dhe relaksim të grupeve muskulore të trupit, muskulaturës abdominale dhe shpinës.
- Nxënësit aplikojnë ushtrime komplekse për zgjatje, përforcim dhe relaksim të grupeve muskulore të pjesës së legenit dhe gjymtyrëve të poshtme.
- Nxënësit zbatojnë ushtrime komplekse për zgjatje, përforcim dhe relaksim të të gjithë muskujve në dyshe (nga pozita të ndryshme).
- Nxënësit zbatojnë ushtrime komplekse për zgjatje, përforcimin dhe relaksim të të gjithë muskulaturës duke përdorur rekuizita (shkopinj, topa, kone, rrathë).
- Nxënësit zbatojnë ushtrime për zgjatje, përforcim dhe relaksim në vegla dhe afër veglave (shpinore, sanduk suedez, tra i ulët).
- Nxënësit zbatojnë ushtrime zgjatje, përforcim dhe relaksim në dyshe sipas gjatësisë dhe peshës së tyre.
- Nxënësit aplikojnë kompleks kërcimesh pupthi dhe kërcimesh individuale dhe të kombinuar në vend dhe lëvizje.

- Nxënësit demonstrojnë individualisht komplekse ushtrimesh.
- Nxënësit zbatojnë individualisht aktivitete dhe ushtrime për zhvillimin e aftësive funksionale (qëndrueshmëri aerobe dhe anaerobe).
- Nxënësit në mënyrë individuale dhe në dyshe zbatojnë aktivitete dhe ushtrime për zhvillimin e aftësive motorike (forca, ekuilibri, koordinimi, shpejtësia, fleksibiliteti, eksplosivitet, precizitet).
- Nxënësit individualisht dhe në dyshe ekzekutojnë ushtrime parandaluese për shfaqjen e deformimeve, pa dhe me rekuizita.
- Nxënësit kryejnë individualisht aktivitete fizike dhe ushtrime për uljen e peshës trupore.

Mësimdhënësi fillimisht shpjegon dhe demonstroi ushtrimin dhe më pas nxënësit e ekzekutojnë atë. Gjatë pekezekutimit mësimdhënësi monitoron dhe korrigjon vazhdimisht gabimet e mundshme.

Tema: **ATLETIKË**

Orët e përgjithshme: **20**

Rezultatet nga të mësuarit

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

1. zbatoj teknikën e vrapimit të shpejtë/sprint me start të ulët dhe teknikën e startit të larti dhe vrapim qëndrueshmërie;
2. zbatoj teknikën e vrapimit stafetorë;
3. zbatoj teknikat e rregullta të kërcimeve së gjati dhe së larti;
4. zbatoj teknikën shkollore të hedhjes së gjyles dhe njëj edhe teknika të tjera;

Përmbajtjet(dhe nocionet)	Standardet për vlerësim
<ul style="list-style-type: none"> • Vrapim qëndrueshmërie – start i lartë • Vrapimi i shpejtë - start i ulët • Vrapim stafetorë (shkopi shtafetor) • Teknika e kërcimit së gjati i mbledhur dhe hark • Kërcim së larti "Stredel" (teknika barkushe) • Hedhja e gjyles 	<ul style="list-style-type: none"> • Përdor teknikën e startit të lartë dhe vrapimin e vazhdueshëm deri në 600 metra. • Përdor teknikën e startit të ulët dhe vrapimin e shpejtë/sprint deri në 80 metra. • Ekzekuton teknikën e drejtë të dorëzimit dhe pranimit të shkopit stafetor në ecjes dhe vrapim. • Aplikon me vrull teknikën e kërcimit së gjati "teknika i mbledhur". • Aplikon teknikë të drejtë të kërcimit së larti,, teknika hark,, gjatë një vrapimi optimal. • Përdor teknikën e kërcimit së larti "stredel" (barkushe). • Ekzekuton saktë teknikën shkollore dhe njëj teknikën racionale të hedhjes së gjyles.

Shembuj të aktiviteteve:

- Nxënësit ekzekutojnë teknikën e lëvizjeve të koordinuara të krahëve dhe këmbëve gjatë vrapimit të vazhdueshëm.
- Nxënësit ekzekutojnë teknikën e lëvizjeve të koordinuara dhe eksplozive me këmbë dhe duar gjatë vrapimit të shpejtë-sprint.
- Nxënësit vrapojnë dhe kërcëjnë mbi pengesat e vendosura (shkopinj, shkallët e koordinimit, pengesat e ulëta, medicinbolla).
- Nxënësit ekzekutojnë vrapim të qëndrueshëm me ritëm mesatar deri në 600 metra.
- Nxënësit ekzekutojnë vrapim qëndrueshmërie me një ritëm mesatar deri në 600 metra me matje të kohës.
- Nxënësit ekzekutojnë vrapime të shpejta - sprinte nga pozicione të ndryshme fillestare (ulur, shtrirë në shpinë ose bark, pupçik etj.), nga 5 deri në 50 metra, të kthyer në drejtim të vrapimit dhe anasjelltas.
- Nxënësit ekzekutojnë vrapim me progresion (nxitim – ngadalësim).
- Nxënësit vrapojnë me start të ulët deri në 80 metra.
- Nxënësit vrapojnë me start të ulët deri në 80 metra me matjen e kohës.
- Nxënësit marrin pjesë në lojëra elementare dhe stafetore me vrapim të shpejtë, pa dhe me rekuizita (gara).
- Nxënësit në dyshe në vend ekzekutojnë teknikën e drejtë të teknikës shkollore me pranim dorëzim të shkopit stafetor.
- Nxënësit në dyshe ecin dhe vrapojnë në një distancë të caktuar ekzekutojnë teknikën e rregullt shkollor të pranimit dorëzimit të stafetës.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcime pupthi dhe kërcime këmbëbashkuar me një këmbë.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcime këmbëbashkuar dhe me një këmbë dhe kërcime të kombinuara.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcime me këmbëbashkuar dhe me një këmbë dhe kërcime me litar.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcime pupthi dhe kërcime këmbëbashkuar dhe me një këmbë në shkallët e koordinimit në dyshe.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcime pupthi dhe kërcime këmbëbashkuar dhe me një këmbë dhe kërcime nga poshtë.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcim së gjati nga vendi.
- Nxënësit kryejnë kërcim së gjati nga vendi me matjen e gjatësinë të kërcimit.
- Nxënësit kryejnë kërcim së gjati teknika "i mbledhur" me vrull të shkurtër në ecje dhe vrapim , duke vendosur këmbën shtytëse në fillim të sëndukut suedez.
- Nxënësit kryejnë kërcim së gjati teknika "i mbledhur" me vrull të shkurtër në ecje dhe vrapim mbi një pengesë të ulët.
- Nxënësit kryejnë kërcim së gjati teknika "i mbledhur" me vrull.
- Nxënësit kryejnë një kërcim së gjati teknika "i mbledhur" (matja e gjatësisë së kërcimit).
- Zgjatje hark në çifte të kthyer me shpinë dhe krahë të ngritur (paraushtrim për teknikën e kërcimit së gjati të harkë).

- Nxënësit të ngjitur mbi sëndukun suedez në lartësi optimale ekzekutojnë kërcim së gjati teknika hark, me shtytje me një këmbë dhe këmbëbashkuar dhe rënie këmbëbashkuar.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcim së gjati teknika hark me vrull prej dy-tri hapave në ecje dhe shkelje me këmbën shtytëse në pjesën e sipërme të sëndukut suedez.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcim së gjati hark me vrull të shkurt me ecje mbi një pengesë të ulët.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcim së gjati teknika hark me vrull në ecje dhe vrull më të shkurtër me vrap.
- Nxënësit ekzekutojnë një kërcim së larti teknika stredel-barkushe në ecje në dyshek të trashë atletikë pa pengesë.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcim së larti teknika stredel-barkushe në dyshek të lartë atletike mbi pengesë të vendosur të ulët(litarë ose lastik).
- Nxënësit ekzekutojnë kërcim së larti teknika stredel-barkushe me vrap me vrull dhe shpejtësi të vogël mbi dyshek të trashë atletike mbi pengesë të vendosur të ulët(litarë ose lastikë).
- Nxënësit ekzekutojnë një kërcim së larti teknika barkushe (“stredel”) duke rritur gradualisht lartësinë e pengesës në vrapim mbi dyshek të trashë atletik.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcimi së larti teknika (“fosberry”) nga vendi mbi dyshek të trashë për atletikë pa pengesë.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcimit së larti teknika flop, duke ecur mbi dyshek të madh atletikë pa pengesë.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcit së larti teknika flop në ecje mbi dyshek të madh atletik mbi një pengesë të ulët (litar ose llastik).
- Nxënësit ekzekutojnë kërcim së larti teknika flop, duke rritur gradualisht lartësinë e pengesës në vrap mbi dyshek të madh atletikë.
- Nxënësit marrin pjesë në lojëra elementare dhe stafetore me elemente vrapimi dhe kërcimi dhe hedhje.
- Nxënësit ekzekutojnë teknikën elementare të hedhjes së medicinbollit në largësi deri në 2 kg me dy duar.
- Nxënësit ekzekutojnë hedhjen e gjyles teknika shkollore, me toph.
- Nxënësit ekzekutojnë hedhjen e gjyles teknik, ose medicinboll gjr më 2 kg.
- Nxënësit ekzekutojnë teknikën shkollore të hedhjes së gjyles me matjen e gjatësisë së hedhjes.
- Nxënësit ekzekutojnë hedhjen e gjyles teknika racionale me toph.
- Nxënësit ekzekutojnë një teknikë të gjuajtjes racionale me një top më të vogël.
- Nxënësit ekzekutojnë teknikën racionale të hedhjes së gjyles deri më 2 kg.

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

Tema: **GJIMNASTIKA DHE RITMIKA**

Orët e përgjithshme: **20**

Rezultatet nga të mësuarit

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

1. aplikon teknika të elementeve individuale dhe një përbërje të kombinuar ushtrimesh nga gjimnastika në dysHEME
2. aplikon teknikën e elementeve individuale dhe ushtrime në vegla gjimnastikore
3. aplikon dhe ekzekuton kapërcime
4. aplikon lëvizje dhe elemente të kombinuara në bankën suedeze dhe në tra të ulët
5. aplikon teknika të lëvizjeve ritmike të lidhura në kombinime pa dhe me muzikë

Përmbajtjet(dhe nocionet)

- **Gjimnastikë**
 - Ushtrime në dysHEME
 - Ushtrime në vegla gjimnastikore
 - Kapërcime të "kaluqit" (këmbëhapur dhe këmbëmbledhur)

Standardet e vlerësimit

- Zbaton teknikë të elementeve individuale në dysHEME (kapërdim para, kapërdim prapa, "qiri", "urë" dhe ekuilibër ballor).
- Zbaton teknikën e lidhjes së të paktën tre elementeve gjimnastikore në dysHEME (kapërdim para, kapërdim prapa, "qiri", "urë" dhe ekuilibër ballor).
- Ekzekuton me ndihmën e mësimdhënësit vertikale mbi duar.

<p>- Lëvizje dhe ushtrime në bankë suedeze dhe tra të ulët</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ekzekuton me ndihmën e mësimeve rrotullim anash – “ylli”. • Ekzekuton teknikën e varjes dhe lëkundjes në vegla gjimnastikore të vendosura në një lartësi optimale (shpinore, hekur gjimnastikor, paralele, unaza). • Përdor teknikën e kapërcimit të kaluqit këmbëhapur, i vendosur në lartësinë optimale sipas moshës. • Ekzekuton me ndihmë kapërcim “i mbledhur” mbi kaluq, të vendosur në lartësi optimale sipas moshës. • Përdor një kompozicion elementesh të kombinuara në bankën suedeze dhe tra të ulët.
<ul style="list-style-type: none"> • Ritmikë <ul style="list-style-type: none"> - Ecje dhe vrapim ritmikë - Kërcime pupthi dhe kërcime ritmike - Lëvizje ritmike me rekuizita 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton lëvizje të lidhura dhe të koordinuara ritmike me krahëve dhe këmbë në ecje dhe vrapimi me mbajtjen e drejt të trupit. • Aplikon kërcime pupthi dhe kërcime të lidhura në ecje dhe vrapim (fëmijërore, macjes, galop, "gërshtë", kërcim dreri, kërcime në gjatësi dhe lartësi. • Përdor lëvizje ritmike dhe ushtrime dhe ushtrime me rekuizita me përzgjedhje të lirë me muzikë.

Shembuj të aktiviteteve

- Nxënësit ekzekutojnë elemente gjimnastikore në dysheme (kapërdim përpara, kapërdim prapa, "qiri", "urrë", ekuilibër ballor në një sipërfaqe të rrashtë me ndihmë dhe në mënyrë vetanake – individualisht.
- Nxënësit i lidhin elementet e mësuara gjimnastikore në dysheme në një përbërje prej të paktën tre elementesh (kapërdim përpara, kapërdim prapa, "qiri", "urrë" dhe ekuilibër ballor).
- Nxënësit ekzekutojnë vertikale mbi kokë, me ndihmë ose pa ndihmë.
- Nxënësi ekzekutojnë qëndrim mbi duar me mbështetje të këmbëve në mur ose shpinorë, me ndihmë ose pa ndihmë.
- Nxënësit ekzekutojnë vertikale mbi duar me ndihmë.
- Nxënësit ekzekutojnë rrotullim anash „ylli,, duke e vendosur trupin anash në drejtim të ekzekutimit të ushtrimit, individualisht nga vendi.
- Nxënësit ekzekutojnë një rrotullim anash ("ylli") me ndihmë.
- Nxënësit ekzekutojnë teknikën e varjes dhe përpëlitjes me lëkundje në vegla gjimnastikore (shpinore, hekur gjimnastikor, unaza, paralele) pa ndihmë.
- Nxënësit ekzekutojnë lëkundje dhe varje me vendosjen e nëngjurit në hekurin gjimnastikor në lartësi optimale me ndihmë dhe pa ndihmë.
- Nxënësit ekzekutojnë lëkundje në mbështetje mbi krahë dhe mbështetje në paralele të vendosur në lartësi optimale me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur.
- Nxënësit ekzekutojnë varje i palosur me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur, në unaza të vendosura në lartësi optimale.

- Nxënësit ekzekutojnë në mënyrë individuale ecje gjimnastikore, ecjen me përkulje, kërcime fëmijërore, kthim (180°) dhe ekuilibër në vijë të drejtë të shënuar në dysHEME.
- Nxënësit ekzekutojnë individualisht dhe në kompozicion elemente në traun e ulët, ecje gjimnastikore, ecje me përkulje, kërcime fëmijërore, kthim (180°) në vijë të drejtë të shënuar në dysHEME në mënyrë të pavarur në kombinim.
- Nxënësit ekzekutojnë ecje gjimnastikore, ecje me përkulje, kërcime fëmijërore me kthim (180°), ekuilibër dhe dalje nga banga suedeze ose nga trau i ulët dhe renie këmbë bashkuar individualisht me asistencë.
- Nxënësit ekzekutojnë elemente të lidhura në kompozicion të bankën suedeze dhe në traun e ulët (ecje gjimnastikore, ecje me përkulje, kërcime pupthi, kthim (90° dhe 180°), ekuilibër, rënie këmbëbashkuar) me asistencë dhe në mënyrë të pavarur.
- Nxënësit ekzekutojnë poligone me elemente të përvetësuara të gjimnastikës.
- Nxënësit ekzekutojnë kapërcime të "kaluqit" të vogël këmbëhapur me shtytje këmbëbashkuar nga pedana me rritje graduale të gjatësisë të vrullit dhe lartësisë të kaluqit me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcim mbi sëndukun suedez me lartësi optimale këmbëmbledhur(sipas nevojës be shtytje nga pedana) me ecje me ndihmë dhe pa ndihmë.
- Nxënësit ekzekutojnë shtytje këmbëbashkuar nga pedana dhe hipje këmbë mbledhur mbi kaluq i vendosur optimalisht, me ecje dhe vrapim me ndihmë.
- Nxënësit ekzekutojnë kapërcim i kaluqit këmbëmbledhur i vendosur në lartësi optimale duke shtytur nga pedana në ecje me vrull më të vogël dhe me ndihmë.
- Nxënësit ekzekutojnë elemente të lidhura në kompozicion në stolin suedez dhe traun e ulët(ecje gjimnastikorre, ecje me përkulje, kërcime pupthi, kthim (90° dhe 180°), ekuilibër, rënie këmbëbashkuar) me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur.
- përvetësojnë poligone me elemente të mësuara nga gjimnastika.
- Nxënësit ekzekutojnë lëvizje të ndërlidhura ritmike të koordinuara me krahë dhe këmbë në ecje dhe vrapim në hapësirë, sipas zgjedhjes së tyre.
- Nxënësit ekzekutojnë lëvizje ritmike të koordinuara të lidhura në kompozicion me duar dhe këmbë në ecje dhe vrapim në hapësirë, sipas dëshirës.
- Nxënësit ekzekutojnë kërcime pupthi dhe kërcime të lidhura në ecje dhe vrapim në hapësirë(kërcime fëmijërore, kërcim së larti dhe së gjati, kërcime të maces, kërcim kadet, kërcimi i drerit etj.) sipas dëshirës.
- Nxënësit ekzekutojnë lëvizje ritmike të lidhura sipas dëshirës me rekuizita, pa dhe me muzikë(rreth, fjongo, top), sipas dëshirës.

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 të ekzekutuara nga nxënësit dhe kujdeset për sigurinë gjatë orës.

Tema: **LOJËRAT SPORTIVE**

Gjithsej orë: **60**

Rezultatet nga të mësuarit

Nxënësi/nxënësja do të aftësohet të:

1. zbaton dhe lidh disa elemente të teknikave të lojërave sportive (hendboll, basketboll, volejboll, futboll);
2. zbaton elementet e teknikës në lojë në një hapësirë të vogël dhe standarde;
3. i aplikon rregullat elementare të lojërave sportive në lojë.

Nxënësi/nxënësja do të zhvilloj vetëdije për:

4. Respektimi i lojtarëve nga skuadra e tyre dhe skuadrës kundërshtare (fair- play).

Përmbajtjet (dhe nocionet)

- **Hendboll**

(Teknika e hendbollit, rregullat e hendbollit, fusha e hendbollit, porta e hendbollit dhe topi i hendbollit)

Standardet e vlerësimit

- i zbaton individualisht elementet e teknikës së hendbollit në lëvizje (pranim, pasim, udhëheqje, gjuajtje në portë).
- Aplikon në mënyrë të kombinuar të teknikave të pranimit, pasimit dhe udhëheqjes të topit në lëvizje në çifte dhe treshe.
- Ekzekuton teknika driblimi me ndryshim drejtimi dhe shpejtësi të lëvizjes në vrapim.
- Ekzekuton teknikën e gjuajtjes në portë nga vendi dhe në ecje dhe vrapim me tri hapa me dhe pa kërcim.
- I Aplikon teknikat e hendbollit në lojë në një dhe dy porta.
- I Njeh elementet bazë të teknikës së portierit në hendboll.
- I tregon dimensionet e fushës së hendbollit, përmasat e portës, karakteristikat e topit të hendbollit dhe rregullat bazë të lojës.

<ul style="list-style-type: none"> • Basketbolli (Teknika e basketbollit, rregullat e lojës të basketbollit, terreni i basketbollit, koshi dhe topi i basketbollit) 	<ul style="list-style-type: none"> • Përdor elemente të teknikës së basketbollit në lëvizje(pranim, pasim, udhëheqje, gjuajtje në kosh). • Ekzekuton teknika të kombinuara të pranimit, pasimit dhe udhëheqjes të topit në lëvizje në dyshe dhe treshe. • Ekzekuton teknika driblimi me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie në lëvizje në vrapim. • Ekzekuton teknikën e rregullt të dyhapëshit basketbollistikë të djathtë dhe t majtë. • Ekzekuton teknika të udhëheqjes, ndalimit dhe gjuajtjes në kosh nga vendi. • I Përdor teknikat e rregullta të basketbollit gjatë lojës në një dhe dy kosha. • i tregon dimensionet e fushës së basketbollit, lartësinë e koshit, karakteristikat e topit të basketbollit dhe rregullat bazë të lojës.
<p>1. Volejbolli (Teknika e volejbollit, rregullat e volejbollit, volejbolli, rrjeta dhe topi i volejbolli)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Përdor teknikën e saktë të dëbimit të topit në çifte me gishta dhe parakrahë-çekan anash. • Përdor teknikën e saktë të dëbimit të topit në çifte me gishta dhe parakrahë-çekan anash mbi rrjetë. • Përdor teknikën e duhur të shërbimit shkollor mbi rrjetë të vendosur. • Përdor elemente të teknikës së volejbollit në lojë. • I di dimensionet e fushës dhe rrjetës së volejbollit, karakteristikat e topit të volejbollit dhe rregullat bazë të lojës.
<p>1. Fudball / Futsal (Teknika e futbollit – futboll/futsal, rregullat e futsallit dhe futbollit, futbolli/fusha futsalit, porta, topi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Përdor teknikat e pranimit dhe pasimit të topit në vend dhe lëvizje në çifte me pjesën e brendshme të shputës. • Përdor teknikë të drejtë të udhëheqjes të topit me ndimin e drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes në ecje dhe vrapim. • Përdor teknikën e rregullt të goditjes të në portë në ecje dhe vrapim. • I di elementet bazë të teknikës të portierit në futboll. • Përdor elemente të teknikës së lojës së futbollit në një dhe dy gola. • I di dimensionet e fushës dhe portës së futbollit/futsalit, karakteristikat e një topi futbollit/futsal dhe rregullat bazë të lojës.

Shembuj të aktiviteteve

- Nxënësit përdorin lëvizje duke mbajtur topin e hendbollit me dy dhe një dorë dhe me rrethim të kombinuar të topin rreth trupit, kokës dhe këmbëve, duke e transferuar topin nga njëra dorë në tjetrën etj.
- Nxënësit përdorin teknikën e saktë të mbajtjes së topit në qëndrimet bazë të hendbollit.
- Lojë elementare në dyshe - "kush do të marrë i pari topin e hendbollit me duar" në pozicione dhe qëndrime të ndryshme (në këmbë, në gjunjë, ndenjtur përballë njëri-tjetrit dhe të kthyer kurriz me kurriz).
- Nxënësit përdorin pasimin dhe pranimin e topit në vend me dorën e djathtë dhe të majtë në lartësinë e supeve dhe të dëbuar nga dyshemeja, në dyshe.
- Nxënësit përdorin pasimin dhe pranimin e topit në vend me dorën e djathtë dhe të majtë në lartësinë e supeve dhe të dëbuar nga dyshemeja, në treshe.
- Nxënësit përdorin pasimin dhe pranimin e topit në lëvizje, në ecje dhe vrapim me dorën e djathtë dhe të majtë duke e përballuar hapësirën, në çifte.
- Nxënësit përdorin pasimin dhe pranimin e topit në lëvizje me dorën e djathtë dhe të majtë dhe duke e përballuar hapësirën, të ndarë në grupe me nga tre nxënës.
- Nxënësit përdorin udhëheqjen e topit në vijë të drejtë gjatë ecjes (me dorën më të mirë, me dorën më të dobët dhe në mënyrë alternative – të kombinuara).
- Nxënësit përdorin udhëheqjen e në vijë të drejtë të topit të kombinuar në ecje dhe vrapim (me dorën më të mirë, me dorën më të dobët dhe në mënyrë alternative, me një shpejtësi lëvizjeje gjithnjë e më të madhe).
- Nxënësit përdorin udhëheqjen e topit zig-zag/slalom me dorën e majtë dhe të djathtë gjatë ecjes dhe vrapimit ndërmjet pengesave (shënuesve plastike të ulëta) me shpejtësi të ndryshme të lëvizjes.
- Nxënësit në dyshe duke lëvizur në ecjeje dhe vrapim në mënyrë alternative pranojnë dhe e pasojnë topin duke e udhëhequr.
- Nxënësit përdorin goditjen në portë nga vendi, nga një distancë më e shkurtër dhe më me nxënës të vendosur si portier.
- Nxënësit përdorin goditje nga vendi, në ecje dhe vrapim pa kërcim nga distanca më të shkurtë dhe të gjata me një nxënës të vendosur si portier.
- Nxënësit përdorin goditjen në portë nga vendi në ecje dhe vrapim me kërcim, nga distanca të shkurtra dhe të gjata me një nxënës të vendosur si portier.
- Nxënësit përdorin goditje në portë në ecje dhe vrapim me dy dhe tri hapa nga distanca më të shkurtra dhe më të gjata me një nxënës të pozicionuar si portier.
- Nxënësit përdorin goditjen në portë nga ecja dhe vrapimi pas driblimit të topit me dy dhe tre hapa nga distanca më të shkurtra e më të gjata me një nxënës të pozicionuar si portier.
- Nxënësit përdorin elementet e mësuara të teknikës së hendbollit dhe zbatojnë rregullat elementare të hendbollit në një portë në lojë dhe garë në një fushë më të vogël dhe në një fushë standarde hendbolli.
- Nxënësit përdorin elementet e mësuara të teknikës së hendbollit dhe rregullat elementare të hendbollit në dy porta në lojë dhe garim në një fushë më të vogël dhe në një fushë standarde hendbolli.
- Nxënësit përdorin lojëra stafetore dhe elementare me elementë të përvetësuar të teknikës së hendbollit (pasim, pranim, udhëheqje, gjuajtje drejt portës) dhe në kombinim me elementë nga sportet e tjera.
- Nxënësit përdorin lëvizje duke mbajtur topin e basketbollit me dy dhe një dorë dhe rrethime të kombinuara me topin rreth trupit, kokës dhe këmbëve, duke e transferuar topin nga një dorë në tjetrën etj.

- Nxënësit përdorin teknikë të saktë të mbajtjes të topit në qëndrime bazë basketbollistike
- Nxënësit përdorin elementare në dyshe - "kush do të jetë i pari që do të marrë topin e basketbollin me duar" në pozicione dhe qëndrime të ndryshme (në këmbë, në gjunjë, denjur përballë njëri-tjetrit dhe shpinë me shpinë).
- Nxënësit përdorin pasimin dhe pranimin e topit të basketbollit në vend me dy dhe një dorë në lartësinë e supeve, krarërorit, mbi kokë dhe e dëbuar nga dyshemeja, me rritjen graduale të distancës në dyshe
- Nxënësit përdorin pasimin dhe pranimit e topit të basketbollit në vend njëherë me njëren pastaj me tjetren dorë në lartësinë e supeve, në gjoks, sipër kokës dhe e dëbuar nga dyshemeja, duke rritur gradualisht distancën në treshe.
 - Nxënësit praktikojnë pasimin dhe pranimin basketbollistikë në lëvizje me dy dhe një dorë duke e përballuar hapësirën në çifte.
- Nxënësit përdorin pasimin dhe pranimin basketbollistikë në lëvizje me dy dhe një duar duke e përballuar hapësirën në treshe.
- Nxënësit përdorin udhëheqjen basketbollistikë gjatë ecjes dhe vrapimit (me dorën më të mirë, me dorën më të dobët dhe në mënyrë alternative – në kombinim
- Nxënësit aplikojnë udhëheqjen basketbollistike të kombinuar në ecje dhe vrapim (me dorën më të mirë, me dorën më të dobët dhe në mënyrë alternative, me shpejtësi gjithnjë e më të madhe).
- Nxënësit përdorin udhëheqjen basketbollistike në kahje të ndryshme (përpara, prapa, majtas, djathtas).
- Nxënësit përdorin udhëheqjen zig-zag me dorën e majtë dhe të djathtë gjatë ecjes dhe vrapimit ndërmjet pengesave (shënuesve të ulta) me shpejtësi të ndryshme lëvizjeje.
- Nxënësit në dyshe dhe treshe në lëvizje ecje dhe vrapimi pasojnë dhe pranojnë topin në mënyrë alternative të kombinuar me udhëheqje të topit.
- Nxënësit praktikojnë goditjen e topit në kosh të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës së tyre, nga një distancë gjithnjë e më të madhe nga vendi.
- Nxënësit praktikojnë goditjen në një kosh të vendosur në lartësi të përshtatur moshës së tyre, ose në kosh standard nga një distancë më të vogël dhe më të madhe, nga vendi, duke udhëhequr topin gjatë ecjes dhe vrapimit me ndalim.
- Nxënësit përdorin dyhapëshin basketbollistikë të djathtas ose e majtë dhe godasin në kosh të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës së tyre, duke e potencuar këmbën e djathtë dhe të majtë në vende të shënuara qartë nga vendi.
- Nxënësit përdorin dyhapëshin e djathtë ose të majtë dhe godasin në kosh të vendosur në lartësi të përshtatshme sipas moshës ose në kosh standard nga një distancë më e vogël dhe më e madhe, duke hapëruar me këmbën e djathtë dhe të majtë në vende të shënuara qartë, duke udhëhequr topin në ecje dhe ndalje.
- Nxënësit aplikojnë dyhapëshin basketbollistëve të djathtë ose të majtë dhe godasin në kosh të vendosur në lartësi të përshtatshme për moshën ose në kosh standard nga distancë më e shkurtër dhe të madhe nga udhëheqja në ecje dhe vrapim.
- Nxënësit luajnë dhe garojnë në një kosh (1:1 ... 2:2 ... 3:3), duke zbatuar elementet e mësuara të teknikës së basketbollit, gjithashtu duke zbatuar rregullat bazë të basketbollit.
- Nxënësit përdorin lojëra stafetore dhe elementare me elemente të përvetësuara të teknikës së basketbollit (pasim, pranim, udhëheqje, goditje në kosh) dhe në kombinim me elementë nga sportet e tjera.
- Nxënësit ekzekutojnë dëbimin e topit me gishta mbi kokë (në hapësirë të lirë dëbojnë topin duke e hedhur para vetes në lartësi të ndryshme) individualisht.
- Lojë elementare në dyshe – "kush do të marrë i pari topin e volejbollit me duar" (në drejtqëndrim, pupçik, denjur).

- Nxënësit ekzekutojnë dëbimin e topit me gishtërinj dhe parakrahë/çekan nga muri në lartësi mbi kokë (të mesëm dhe pasim të ulët në distancë më të shkurtër dhe të gjatë) individualisht në qëndrim paralel dhe diagonal volejbollistikë.
- Nxënësit ekzekutojnë dëbimin e topit me gishtërinj dhe parakrahë (pasim të mesëm, të lartë dhe të ulët, në distancë të shkurtër dhe të gjatë) në vend në dyshe, në qëndrim paralel dhe diagonal volejbollistikë, me hedhjen e topit para vetes.
- Nxënësit ekzekutojnë dëbimin e topit me gishtërinj dhe parakrahë, në pozicionin pupçik(në pozicion në gjunjë) dhe denjur në dyshe, duke hedhur topin para vetes me dy duar.
- Nxënësit ekzekutojnë në mënyrë të alternuar dëbimin e topit me gishtërinj dhe më pas me parakrah, duke ndryshuar distancën në dyshe duke e hedhur topin majtas dhe djathtas.
- Nxënësit ekzekutojnë në mënyrë të alternuar dëbimin e topit me gishtërinjtë dhe parakrahë duke ndryshuar distancën në vend në dyshe.
- Nxënësit ekzekutojnë dëbimin e topit në mënyrë të alternuar dëbimin e topit me gishtërinj dhe parakrahë me ndryshimin e distancës në vend në çifte.
- Nxënësit ekzekutojnë dëbimin e topit me gishtërinj dhe parakrah në grup prej disa nxënësish të vendosur në rreth.
- Nxënësit ekzekutojnë teknikat e dëbimit të topit në volejball me gishtërinj dhe parakrah, në çift, në distanca të ndryshme, mbi rrjetë të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës.
- Nxënësit ekzekutojnë teknikat e dëbimit të topit në volejball, me gishta dhe parakrah në grupe nga 3 deri në 6, mbi rrjetë të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës.
- Nxënësit ekzekutojnë teknikën e shërbimit volejbollistikë shkollorë në një distancë më të shkurtër deri në 5 metra në çifte dhe në qëndrim diagonal volejbollistikë.
- Nxënësit ekzekutojnë teknikën e shërbimit volejbollistikë shkollor me rritje graduale të distancës, në çifte dhe në mbi rrjete të vendosur në lartësi të duhur sipas moshës së tyre në çifte.
- Nxënësit në lojë dhe ndeshje zbatojnë elementet e mësuara të teknikës së volejbollit dhe i përvetësojnë rregullat elementare të volejbollit mbi rrjete të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës së tyre.
- Nxënësit ekzekutojnë lojëra stafetore dhe elementare me elementë të përvetësuar të teknikës së basketbollit (pasim, pranim, drejtim, gjuajtje në kosh) dhe në kombinim me elementë të sporteve të tjera.
- Lojë elementare në dyshe – “kush do të marrë i pari topin e futbollit” (drejtqëndrim, pozitë pupçik, denjur).
- Nxënësit individualisht me dëbimin e topit nga muri në vend ekzekutojnë teknikën elementare të pasimit dhe pranimit të topit në futboll me pjesën e brendshme të shputës në distancë më të vogël dhe më të madhe.
- Nxënësit individualisht me dëbimin e topit nga muri në vend kryejnë teknikën elementare të pasimit dhe pranimit të topit në futboll me trinën e plotë të shputës në distancë të shkurtër dhe të gjatë.
- Nxënësit individualisht me dëbimin e topit nga muri në vend kryejnë teknikën elementare të pasimit dhe pranimit të topit në futboll me trinën e jashtme të shputës në distancë të vogël dhe më të madhe.
- Nxënësit kryejnë teknikën elementare të pasimit dhe pranimit të topit në futboll me pjesën e brendshme, trinën e plotë dhe të jashtme të shputës në distancë gjithnjë e më të madhe, në vend, në çifte.

- Nxënësit kryejnë teknikën elementare të pasimit dhe marrjes së topit në futboll me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës, në një distancë më të shkurtër dhe më të madhe, në këmbë dhe vrapim, në çift.
- Nxënësit ekzekutojnë teknikën elementare të pasimit dhe pranimit të topit në futboll me pjesën e brendshme, trinën e plotë dhe të jashtme të shputës në distancë të shkurtër dhe të gjatë ecjes dhe vrapimit, në treshe.
- Nxënësit ekzekutojnë udhëheqjen e topit me pjesën e brendshme të këmbës (në distancë të vogël dhe më të madhe me shpejtësi gjithnjë e më të madhe).
- Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit me trinën e plotë të shputës (në distancë të vogël dhe më të madhe me shpejtësi gjithnjë e më të madhe).
- Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit me trinën e jashtme të shputës (në distancë të vogël dhe më të madhe gjithnjë e më të madhe).
- Nxënësit ekzekutojnë udhëheqjen e topit në vijë të drejtë trinën e jashtme të shputës (në distancë të vogël dhe më të madhe me shpejtësi gjithnjë e më të madhe).
- Nxënësit ekzekutojnë udhëheqjen e topit të kombinuar në ecje dhe vrapim me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të shputës (me këmbën më të mirë, me këmbën më të dobët dhe në mënyrë alternative, me shpejtësi gjithnjë e më të madhe).
- Nxënësit ekzekutojnë udhëheqjen e topit zig-zag me këmbën e majtë dhe të djathtë ndërsa ecin dhe vrapojnë midis pengesave, me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të shputës (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 në ecje dhe vrapim në mënyrë të alternuar pasojnë dhe e pranojnë topin me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të shputës të kombinuar me udhëheqjen e topit.
- Nxënësit në mënyrë të njëpanjëshme pasojnë dhe e pranojnë topin me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të shputës, të kombinuara me udhëheqjen e topit në treshe në ecje dhe vrapim.
- Nxënësit ekzekutojnë xhonglim individual me këmbë, gjunjë dhe kokë (në hapësirë të lirë).
- Nxënësit ekzekutojnë goditje në portë futbollit nga vendi, me pjesën e mesme dhe të brendshme të shputës, nga distanca të ndryshme.
- Nxënësit ekzekutojnë goditje në portë të futbollit me ecje dhe vrapim, me pjesën e mesme dhe të brendshme të shputës, nga distanca të ndryshme.
- Nxënësit gjuajnë në portë, duke goditur një objektiv të caktuar në distanca të ndryshme (objektiv i shënuar me numraportë të vogël, një unazë, kone, etj.).
- Nxënësit zbatojnë elementet e mësuara të teknikës së futbollit dhe aplikojnë rregullat elementare të futbollit, luajnë dhe garojnë në porta henbolli.
- Nxënësit zbatojnë elementet e mësuara të teknikës së futbollit dhe aplikojnë rregullat elementare të futbollit, luajnë dhe garojnë në portat e hendbollit.
- Nxënësit ekzekutojnë lojëra stafetore dhe elementare me elemente të përvetësuara futbollit (lojëra stafetore me pasim, marrjen, udhëheqje, goditjen e objektivit etj.).

Mësuesi së pari shpjegon dhe demonstroi teknikat e lojërave sportive dhe monitoron në vazhdimësi ecurinë e aktiviteteve, motivon nxënësit, tregon gabimet, nxjerr në pah teknikat më të mira të kryera nga nxënësit dhe kujdeset për sigurinë e tyre.

Tema: **VALLET POPULLORE DHE VALLËZIMET/KËRCIMET**

Orët e përgjithshme: **8**

Rezultatet nga të mësuarit

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

1. Kërcen valle popullore nga tre bashkësitë etnike në Maqedoninë e Veriut
2. Ekzekuton hapa kërcimi standard, amerikano-latin dhe modern.

Përmbajtjet (dhe nocionet)

- **Valle popullore**

- Valle popullore tradicionale.

- **Kërcim**

- Kërcim standard (valceri anglez)
- Vallet latino-amerikane ("ça-ça-ça")
- Rokenrolli, tuist
- Kërcim modern (hip-hop)

Standardet e vlerësimit

- Në mënyrë të saktë kërcen valle tradicionale nga bashkësitë e ndryshme etnike në shtet sipas hapave (pa muzikë).
- Në mënyrë të saktë kërcen tre valle tradicionale nga bashkësitë e ndryshme etnike në shtet (me muzikë)
- Në mënyrë të saktë përdor kërcim standard, kërcim latino-amerikan dhe modern, sipas hapave (pa muzikë).
- Në mënyrë të saktë përdor hapa dhe lëvizje të një kërcimi standard, latino-amerikan dhe modern (me muzikë)

Shembuj të aktiviteteve

- Nxënësit ekzekutojnë hapa dhe lëvizje individuale nga vallet tradicionale popullore maqedonase dhe vallet nga bashkësitë e ndryshme etnike (pa muzikë).
- Nxënësit ekzekutojnë hapa dhe lëvizje të lidhura nga të njëjtat valle popullore tradicionale me muzikë.
- Nxënësit ekzekutojnë 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 kërcimin në dyshe.
- Nxënësit ekzekutojnë individualisht hapa të ndryshëm hip hop sipas krijimtarisë së tyre, sipas muzikës.

Së pari mësuesi shpjegon dhe demonstroi hapat dhe lëvizjet e kërcimit, dhe pastaj nxënësit i kryejnë ato. Mësuesi vazhdimisht monitoron nxënësit dhe tregon gabimet e mundshme, motivon nxënësit duke theksuar performancat më të mira.

INKLUZIVITETI, BARAZIA GJINORE/SENZIVITETI, INTERKULTURALIZMI DHE INTEGRIMI NDËR LËNDOR

Mësuesi siguron gjithëpërfshirjen në punë dhe realizimin e përmbajtjes tematike të planifikuara duke i përfshirë të gjithë nxënësit në të gjitha aktivitetet gjatë orës së mësimit. Nëpërmjet zbatimit të mësimdhënies, mësuesi mundëson që çdo fëmijë të angazhohet fizikisht, konjitivisht dhe emocionalisht duke përdorur qasjet e duhura (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 të nxënësve dhe standarde vlerësimi, dhe sa herë që është e mundur përdoret mbështetje shtesë nga profesionistë të tjerë (asistentë personalë dhe arsimorë, ndërmjetës edukativë, mësues vullnetarë dhe profesionistë nga shkollat me qendra burimore).

Gjatë kryerjes së aktiviteteve në klasën e 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 kur formohen grupet e punës dhe pjesëmarrja në aktivitete përqipen 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. Përzierja 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 parandalimin e konkurrencës ndëretnike.

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

VLERËSIMI I TË ARRITURAVE TË NXËNËSËVE

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

Gjatë monitorimit dhe analizës së efekteve të mësimit të Arsimit fizik dhe shëndetësor gjatë vitit shkollor, mësuesi vlerëson dhe noton vazhdimisht.:

- progresin e përvetësimit të elementeve të teknikave sportive);
- përfshirja aktive gjatë orës së mësimit;

- bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;
- respektimi i rregullave të sjelljes në sallën e sportit.

Në të gjitha periudhat e klasifikimit (tremujorit), si dhe në fund të vitit shkollor, nxënësi merr një notë përmbledhëse numerike. e cila përcaktohet kryesisht nga elementët e mësipërme duke monitoruar ecurinë, duke vlerësuar dhe notuar arritjet, pavarësisht nga talenti i nxënësve.

Mësuesi siguron përfshirjen e të gjithë nxënësve në të gjitha aktivitetet gjatë orës së mësimi. 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), përbërja e trupore (BMI - indeksi i masës trupore). , vëllimi i belit), forca e muskujve, qëndrueshmëria muskulare, 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 e arsimit fizike dhe shëndetësor.

Mësuesi/ja informon prindin për nivelin e zhvillimit fizik dhe motorik të nxënësit dhe jep udhëzime për ushtrime shtesë në shtëpi (nëse bie nën nivelin mesatar) ose bën një rekomandim për përfshirjen e nxënësit në një klub sportiv (nëse bie mbi nivelin mesatar).

AKTIVITETET ALTERNATIVE

Në shkollat që nuk kanë salla të përshtatshme dhe/ose fushë sportive, mund të përdoren hapësira/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, pishina për not, tereni i tenisit, shkëmbi artificial, shtigje për çiklizëm, skuter ose me roler).

Fillimi i zbatimit të programit mësimor	Viti shkollor 2025/2026
Institucioni/bartësi i programit	Byroja e Zhvillimit të Arsimit

Në përputhje me nenin 30, paragrafi 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 në lëndën e *Arsimit Fizik dhe Shëndetësor* për klasën VII.

nr. 12-12122/10
8.11.2023

Ministri i Arsimit dhe Shkencës,
Doc. dr. Jeton Shaqiri, d.v
