# MINISTRIA E ARIMIT DHE E SHKENCËS

# BYROJA E ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

**Programi mësimor**

Arsimi fizik dhe shëndetësor për klasën III

**Shkup, 2022**

# TË DHËNA KRYESORE PËR PROGRAMIN MËSIMOR

|  |  |
| --- | --- |
| **Lënda mësimore** | ***Arsimi fizik dhe shëndetësor*** |
| **Lloji/kategoria e lëndës mësimore** | E detyrueshme |
| **Klasa** | **III (e tretë)** |
| **Temat/fushat në programin mësimor** | * ***Bazat e atletikës*** * ***Bazat e gjimnastikës me ritme dhe vallëzime*** * ***Bazat e lojërave sportive*** |
| **Numri i orëve** | 3 orë në javë/108 orë në vit |
| **Pajisjet dhe mjetet** | • Dyshekë gjimnastikor, dyshekë për atletikë, blloqe shkollore të pikënisjes.  • Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj për lojëra sportive (topa hendbolli, basketbolli, volejbolli dhe futbolli).  • Topa më të vegjël gome dhe tenisi.  • Gjyle nga 0.5, 1 kg. dhe 2 kg.  • Rrathë, litarë, shkopinj gome dhe prej druri, tufa të ulëta dhe të larta – markerë për dysheme, markerë në formë koni, shkallë marinari të shtrira.  • Vegla të ulëta nga gjimnastika sportive.  • Sënduku suedez, ripstole, masë suedez, tra i ulët, "kaluç i vogël", trampolinë, shkallë marinari, shkallë suedeze, litarë të varur, litar tërheqës.  • Kosha të vendosur më ulët, gola të vegjël, gola hendbolli dhe rrjetë volejbolli vendosur më ulët.  • Kronometër, shirit centimetri, shkallë me lartësi matëse. |
| **Normativi i kuadrit mësimor** | Punën edukativo-arsimore në klasën e tretë mund ta realizojë personi i cili është:   * profesor/mësimdhënës/mësues i mësimit klasor, VII/1 ose VI/1 (sipas KMK) dhe 240 SETK; * pedagog i diplomuar, VII/1 ose VI/1 (sipas KMK) dhe 240 SETK.   Për realizimin e mësimit nga arsimi fizik dhe shëndetësor në klasën e katërt inkuadrohet edhe:   * profesor me Fakultet të kryer të arsimit fizik, sportit dhe shëndetit – drejtimi për mësimdhënie, VII/1 ose VI/1 (sipas KMK) dhe 240 SETK. |

**LIDHSHMËRIA ME STANDARDET KOMBËTARE**

Rezultatet nga të mësuarit e përmendura në programin mësimor shpijnë në përvetësimin e kompetencave të mëposhtme të përfshira me fushën ***Zhvillimi personal dhe social***:

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Nxënësi/nxënësja di dhe/ose mund:* |
| V-A.1 | ta dallojë mënyrën e jetesës të shëndetshme nga ajo e rrezikshme kur bëhet fjalë për të gjitha sferat e jetës (përfshirë shprehitë e të ngrënit, aktivitetet sportive dhe rekreative dhe sjelljet seksuale), |
| V-A.2 | të zgjedhë dhe praktikojë aktivitete që sigurojnë zhvillimin dhe përmirësimin e shëndetit dhe mirëqenies së vet mendore dhe fizike, |
| V-A.4 | të vlerësojë aftësitë dhe arritjet e tij/saj (përfshirë pikat e forta dhe të dobëta) dhe mbi atë bazë të përcaktojë përparësitë që do t'i mundësojnë atij/asaj të zhvillohet dhe përparojë, |
| V-A.6 | të vendose qëllime për të mësuar dhe zhvillimin individual dhe për të punuar në tejkalimin e sfidave që dalin në rrugën drejt arritjes së tyre, |
| V-A.7 | t’i përdore përvojat e veta për ta lehtësuar mësimin e vet dhe për ta përshtatur sjelljen personale në të ardhmen, |
| V-A.9 | t’i parashikoje pasojat e veprimeve të veta dhe veprimet e të tjerëve për veten dhe për të tjerët, |
| V-A.10 | t’i zbatojë parimet etike në vlerësimin e së mirës dhe të gabuarës në veprimet e veta dhe të tjerëve dhe të manifestojë tipare të virtytshme të karakterit (siç janë: ndershmëria, drejtësia, respekti, durimi, kujdesi, mirësjellja, mirënjohja, vendosmëria, guximi dhe vetë disiplina), |
| V-A.11 | të veprojë në mënyrë të pavarur, me vetëdije të plotë se kujt, kur dhe si mund t’i kërkojë ndihmë, |
| V-A.13 | të komunikojë me të tjerët dhe për ta prezantoje veten në mënyrë të përshtatshme për situatën, |
| V-A.14 | të dëgjojë në mënyrë aktive dhe të reagojë në mënyrë të përshtatshme, duke treguar empati dhe mirëkuptim për të tjerët dhe duke shprehur shqetësimet dhe nevojat e veta 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 | t’i njohë problemet në marrëdhëniet me të tjerët dhe të afrohet në mënyrë konstruktive në zgjidhjen e konflikteve, duke respektuar të drejtat, nevojat dhe interesat e të gjitha palëve të përfshira, |
| V-A.17 | të kërkojë informacion kthyes dhe mbështetje për veten, por gjithashtu të japë informacion kthyes konstruktiv dhe mbështetje në dobi të tjerëve, |
| V-A.19 | të japë propozime, duke marrë parasysh mundësitë e ndryshme dhe duke parashikuar pasojat në mënyrë që të nxirren përfundime dhe të merren vendime racionale. |
|  | *Nxënësi/nxënësja kupton dhe pranon që:* |
| V-B.1 | kujdesi për trupin dhe aktivitetin e rregullt fizik është një kusht i rëndësishëm për të siguruar shëndetin fizik dhe mendor, |
| V-B.3 | arritjet dhe mirëqenia personale në masë të madhe varen nga puna që ai/ajo investon dhe rezultatet që ai/ajo arrin, |
| V-B.4 | çdo veprim që e ndërmerr ka pasoja për atë dhe/ose mjedisin e tij/saj, |
| V-B.7 | iniciativa, këmbëngulja dhe përgjegjësia janë të rëndësishme për zbatimin e detyrave, arritjen e qëllimeve dhe tejkalimin e sfidave në situatat e përditshme, |
| V-B.8 | interaksioni me të tjerët është i dyanshëm - ashtu siç ka të drejtë t'i kërkojë të tjerëve që t'i mundësojnë atij/asaj të jetë i/e kënaqur me interesat dhe nevojat e tij/saj, ashtu edhe ai/ajo ka përgjegjësinë t'u japë hapësirë ​​të tjerëve për t’i kënaqur interesat e dhe nevojat e tyre, |
| V-B.9 | kërkimi i informatës kthyese dhe pranimi i kritikës konstruktive shpijnë në përparim personal në nivel individual dhe social. |

Programi mësimor gjithashtu përfshin kompetencat relevante edhe në fushën e ***Shoqërisë dhe kulturës demokratike*** të Standardeve kombëtare.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Nxënësi/nxënësja di dhe /ose mund:* |
| VI-A.5 | t’i kuptojë dallimet midis njerëzve mbi çfarëdo baze (gjinia dhe përkatësia etnike, mosha, aftësitë, statusi social, etj.), |
| VI-A.6 | të njohë praninë e stereotipave dhe paragjykimeve te vetja dhe të tjerët dhe ta kundërshtojë diskriminimin. |

# REZULATET NGA MËSIMI

|  |  |
| --- | --- |
| Tema**: *BAZAT E ATLETIKËS***  Gjithsej orë: **18** | |
| **Rezultatet nga mësimi**  Nxënësi/nxënësja do të aftësohet të:  1. ecën dhe vrapon duke zbatuar elemente të ecjes dhe vrapimit atletik;  2. kërcime në lartësi, largësi dhe thellësi, duke zbatuar fazat e kërcimit;  3. hedh sende në distancë dhe objektiv, duke zbatuar fazat gjatë hedhjes. | |
| **Përmbajtjet (dhe nocionet)** | **Standardet e vlerësimit** |
| • Ecje dhe vrapim (shputë-thembra, teknikë e koordinuar e lëvizjes dorë-këmbë, nisje nga lart dhe nga poshtë).  • Kërcimi ( njohja me fazat e kërcimit - ngritje, reflektim, fluturim dhe ulje, me një këmbë dhe refleks me dy këmbë, teknikë e kërcimit së larti "gërshërët", kërcim së gjati nga një vend, teknikë e kërcimit së gjati me vrap "këmbëmbledhur", kërcim në thellësi).  • Hedhja (njohja me fazat e hedhjes dhe vendosjes së trupit në hapësirë, lëkundje, parakalimi i objektit, nxjerrja). | • Kryen një teknikë të koordinuar të ecjes dhe vrapimit atletik.  • Njeh dhe zbaton fazat e performancës si të vrapimit me fillim të lartë ashtu edhe në atë me qëndrueshmëri.  • Njeh dhe zbaton fazat për fillimin e ulët dhe performancën e shpejtë.  • Njeh dhe zbaton fazat e kërcimit nga vendi dhe me vrap – “teknika gërshërë”.  • Njeh dhe zbaton fazat e kërcimit së larti nga pozicioni në këmbë dhe me vrap “teknikë e ndërlikuar”.  • Njeh dhe zbaton fazat e hedhjes së sendeve në distancë dhe objektiv. |
| **Shembujt e aktiviteteve**  • Nxënësit kryejnë ecje me këmbë-thembra, vrapim në vend me lëvizje të koordinuara të duarve dhe këmbëve me gjunjë të ngritur poshtë dhe lart - "Lëvizje e ulët dhe e lartë".  • Nxënësit kryejnë ecje dhe vrapim me lëvizje të koordinuara të duarve dhe këmbëve me gjunjë të ngritur lart dhe të ulët - "Lëvizje e ulët dhe e lartë".  • Nxënësit vrapojnë me nisje të lartë deri në 50 metra.  • Nxënësit vrapojnë me një nisje të lartë prej 50 deri në 100 metra me ritëm mesatar.  • Nxënësit kryejnë një vrapim të qëndrueshëm prej 1 deri në 3 minuta nga një fillim i lartë.  • Nxënësit kalojnë lirisht pengesa deri në 20 centimetra lartësi.  • Nxënësit vrapojnë shpejt me një nisje të ulët prej 10 deri në 20 metra. | |

|  |
| --- |
| • Nxënësit vrapojnë shpejt me një nisje të ulët prej 20 metrash.  • Nxënësit vrapojnë me një nisje të ulët prej 20 metrash me kohë.  • Nxënësit demonstrojnë vrapim të shpejtë nga pozicione të ndryshme nisjeje (ulur, gjunjëzuar, shtrirë në shpinë ose në bark) duke përdorur lojëra elementare (kush do ta kapë topin i pari, duke lëvizur objektet).  • Nxënësit demonstrojnë me ndryshim drejtimi dhe me ritëm të ndryshëm nga 30” deri në 1 minutë.  • Nxënësit demonstrojnë një vrapim progresion (përshpejtim).  • Nxënësit demonstrojnë lojëra fillore dhe stafetë me vrapim të shpejtë pa dhe me rekuizita.  • Nxënësit demonstrojnë kërcime me dy dhe një këmbë dhe kërcime në vend.  • Nxënësit demonstrojnë kërcime (kërcime për fëmijë, kërcime indiane, kërcime dreri).  • Nxënësit demonstrojnë kërcime me dy dhe me një këmbë nga pozicioni në këmbë dhe me vrap (në distancë, lartësi dhe thellësi).  • Nxënësit demonstrojnë me fazat e kërcimit dhe kryejnë kërcime të gjata, të larta dhe në thellësi.  • Nxënësit demonstrojnë një kërcim të gjatë nga një pozicion në këmbë duke tundur krahët me një ulje të vetme.  • Nxënësit demonstrojnë një kërcim së gjati në këmbë duke matur gjatësinë e kërcimit.  • Nxënësit demonstrojnë një kërcim së gjati me një vrapim gjithnjë e më të madh duke kërcyer mbi një çantë mjekësore, litar dhe objekte e rekuizita të tjera.  • Nxënësit demonstrojnë kërcim së gjati me vrapim të shkurtër dhe të gjatë, kërcim dhe reflektim nga një segment sanduku suedez / stol suedez.  • Nxënësit demonstrojnë një kërcim së gjati me vrapim me (matjen e gjatësisë së kërcimit).  • Nxënësit demonstrojnë një kërcim së larti (teknika “gërshërë”).  • Nxënësit demonstrojnë një kërcim së larti me vrapim të pjerrët me refleks të këmbës së majtë dhe të djathtë.  • Lojëra lëvizëse me elemente të ecjes, vrapimit me progresion (vrapim) dhe kërcimit.  • Nxënësit hedhin një top nga një vend në një distancë me dorën e majtë dhe të djathtë.  • Nxënësit hedhin një top me peshë deri në 0,5 kg, 1 kg. dhe 2 kg. me të dyja duart.  • Nxënësit kryejnë gjuajtje me top drejt objektivit nga distanca të ndryshme në objektiv horizontal dhe vertikal.  • Lojëra lëvizëse me elemente vrapimi, kërcimi dhe hedhja. |
| Tema**: BAZAT E GJIMNASTIKËS ME RITËM DHE VALLËZIME**  Gjithsej orët: **34** |
| **Rezultatet e mësimit**  Nxënësi/nxënësja do të aftësohet të:  1. vendos në mënyrë organizative, kombinon dhe kryen saktë ushtrime dhe lëvizje komplekse të formësimit të trupit me dhe pa rekuizita; |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. njeh dhe kryen elementet bazë gjimnastikore; 2. dallon dhe kryen lëvizjet ritmike, vallet tradicionale, hapat e kërcimit modern dhe lëvizjet me takt dhe muzikë. | |
| **Përmbajtjet (dhe nocionet)** | **Standardet e vlerësimit** |
| * **Gjimnastika**   - Vendosja organizative (një, dy dhe katër rreshta dhe rrethi).  - Ushtrimet për formësimin e trupit dhe lëvizjet pa dhe me rekuizita imituese: bimë,  kafshë, zogj dhe objekte (tren, helikopter, biçikletë...).  - Ecje dhe vrapim gjimnastikor (hap gjimnastikor)  - Njohja me akrobacinë ("qiri", urë, peshore, koka, kapërdimthi para dhe pas në sipërfaqe të sheshtë dhe të pjerrët).  - Njohja me aftësitë gjimnastike (ngjitje, varje, lëkundje, kërcim).  - Njohja me fazat e kërcimit (nisje, kërcim, shtytje dhe ulje).  - Njohja me ecjen gjimnastike, ecjen me gjunjë, kapërdimi dhe ekuilibri ballor  sëndëku suedez dhe trau i ulët. | • Vendoset në një, dy dhe katër rreshta dhe në formë rrethi.  • Kryen ushtrime të formësimit të trupit në qëndrime dhe pozicione të ndryshme me dhe pa rekuizita.  • Kryen ecje gjimnastike dhe vrap në ritëm.  • Njeh elemente të gjimnastikës së dyshemesë - akrobacisë dhe i kryen ato me ndihmën e "qiriut", "urës", "peshores së ballit", kokës, rrotës së përparme dhe rrotës së pasme.  • Njeh veglat gjimnastikore dhe kryen me ndihmën e ngjitjes, varjes, lëkundjes, kërcimit në litarë, boshtit të ulët, hallkave, tezgjahut të ulët).  • Njeh një kërcim të një "dhie" dhe një kuti suedeze dhe kryen një kërcim duke përdorur fazat e vrapimit, rikthimit, shtytjes dhe uljes.  • Zbaton ecjen gjimnastike, ecjen këmbëmbledhur, rrotullimin 180o dhe ekuilibri ballore në stolin suedez dhe tra i ulët. |

|  |  |
| --- | --- |
| * **Ritmika**   - Ecje ritmike, vrapim dhe rrotullim në 2/4 e kohës pa dhe me muzikë.  - Kërcimet dhe kërcimet ritmike (fëmijë, mace, galop, “gërshërë”).  - Lëvizjet ritmike me rekuizita (rrathë, litar, fjongo, top), me dhe pa muzikë. | • Përdor lëvizjet ritmike të koordinuara në 2/4 e kohës pa dhe me muzikë.  • Kryen lëvizje të kombinuara ritmike në ecje dhe vrapim duke përdorur kërcime dhe kërcime.  • Lëviz në rrahje dhe muzikë me rekuizita. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * **Vallëzimet**   - Kërcimet e fëmijëve sipas dëshirës  - Valle popullore tradicionale sipas dëshirës  - Valle bashkëkohore sipas dëshirës | • Kryen hapat bazë të kërcimeve të fëmijëve.  • Kryen hapat bazë të një valle popullore tradicionale nga rajoni i lindjes.  • Kryen hapat bazë të kërcimit bashkëkohor. | |
| **Shembuj aktivitetesh**  • Nxënësit e një shenjë të dhënë vendosen në një, dy dhe katër rreshta dhe në një rreth.  • Nxënësit e një shenje të caktuar vendosen dhe lëvizin në një, dy dhe katër kolona dhe në një rreth.  • Nxënësit kryejnë ushtrime të formësimit të trupit (duke imituar kafshët, zogjtë, bimët dhe objektet) në qëndrime dhe pozicione të ndryshme.  • Nxënësit kryejnë ushtrime për formësimin e trupit dhe lëvizjet me rekuizita (rrathë, top, litar, shkop, shirit, shkopinj).  • Nxënësit kryejnë një ecje gjimnastike (ritëm të ndryshueshëm me ritëm dhe muzikë).  • Nxënësit performojnë me ndihmën e një “qiri” dhe një “urë”.  • Nxënësit performojnë me ndihmën e "ekuilibri ballor" dhe qëndrimin në kokës.  • Nxënësit në mënyrë të pavarur kryejnë një "kërrusje" në shpinë (me këmbët të mbledhura në gjoks) dhe në bark (me këmbët e tyre të kapura pas trupit).  • Nxënësit kryejnë një rrotullim përpara në një rrafsh të pjerrët (rrotullim përgjatë boshtit gjatësor dhe rrotullim përpara me ndihmë).  • Nxënësit kryejnë një rrotullim mbrapa në një plan të pjerrët (rrotullim gjatësor dhe rrotullim prapa me ndihmë).  • Nxënësit performojnë me ndihmën e një kapërdimi para dhe një kapërdim mbrapa në një sipërfaqe të rrafshët.  • Nxënësit bëjnë peshoren ballore (në një vijë dhe në një stol suedez).  • Nxënësit kryejnë një kërcim në këmbë mbi një stol suedez me një reflektim të trampolinës me dy këmbë.  • Nxënësit kryejnë një ulje të butë me dy këmbë nga sëndëkun suedez.  • Nxënësit kryejnë një kërcim mbi një "kaluç" të ulët në mënyra të ndryshme me ndihmë (më parë një reflektim kryhet duke vendosur duart në dorezë me këmbët e hapura pa u kërcyer mbi "kaluç").  • Nxënësit performojnë me një hov më të vogël vrapimi mbi një "kaluç" këmbëmbledhur (me ndihmë).  • Nxënësit kryejnë ngjitje, varje, lëkundje dhe zbritje me ndihmën e pajisjeve gjimnastike: ripstola, rrathët, unazat, paralele.  • Nxënësit kryejnë ecje gjimnastike, kërcim për fëmijë, rrotullim (90 dhe 180), gjunjëzim, peshore dhe ulje me dy këmbë në një stol suedez.  • Nxënësit kryejnë lojëra elementare, lojëra shumëkëndëshe dhe stafetë me elemente të gjimnastikës.  • Nxënësit kryejnë ecje dhe vrapim të koordinuar ritmike me tempe dhe muzikë të ndryshme.  • Nxënësit kryejnë lëvizje ritmike të koordinuara në 2/4 e taktit pa dhe me muzikë.  • Nxënësit kryejnë kërcime dhe mbikërcime të koordinuara me tempo dhe muzikë të ndryshme (për fëmijë, macës, galop, “gërshërë”, individualisht dhe në përbërje).  • Nxënësit kryejnë lëvizje ritmike me rekuizita, me dhe pa muzikë (rrathë, litar, shirit, top).  • Nxënësi kryen hapa bazë nga vallet e fëmijëve.  • Nxënësi realizon hapat bazë të një valle popullore tradicionale nga rajoni i tij i lindjes.  • Nxënësi kryen hapat bazë të kërcimit modern.  Теmа**: BAZAT E LOJËRAVE SPORTIVE**  Numri i përgjithshëm i orëve: **56** | | |
| **Rezultatet nga mësimi**  Nxënësi/nxënësja do të aftësohen t’i:   1. Dallojnë lojërat sportive: hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll 2. Merr pjesë në luajtjen e lojërave sportive, duke i respektuar rregullat bazike.   Nxënësi/nxënësja do të:   1. Zhvillojë frymë ekipore 2. Jetë i vetëdijshëm për nevojën nga fer – plej veprimin gjatë kohës së lojërave sportive | | |
| **Përmbajtjet (dhe nocionet)** | | **Standardet e vlerësimit** |
| **Hendbolli**   * Pozicionet bazë të hendbollit (paralel dhe diagonal). * Kapja/marrja dhe pasimi bazë i topit (në lartësinë e gjoksit, kokës dhe kërdhokullave). * Trajtimi bazë i hendbollit (në vend dhe në këmbë). * Goditje bazë (goditje) në portë. | | • Vendoset dhe zbatohet në vend një qëndrim bazë hendbolli paralele dhe diagonale.  • Vendoset në mënyrë të përshtatshme gjatë kryerjes së kapjes/marrjes dhe pasimit të topit në një vend në lartësinë e gjoksit.  • Kryen një lëvizje të drejtë me top në vend dhe ecje.  • Kryen teknikën bazë të gjuajtjes së golit nga vendi. |
| **Basketbolli**   * Qëndrimet bazë të basketbollit (paralele dhe diagonale). * -Kapja/marrja dhe pasimi bazë i topit (në lartësi të gjoksit, kokës dhe mbi kokë). * Driblime bazë të basketbollit me (djathtas dhe majtas). * Gjuajtje bazë në kosh. | | • Vendos dhe zbaton një qëndrim bazë basketbolli paralel dhe diagonal në vend.  • Është vendosur siç duhet gjatë kryerjes së kapjes/marrjes dhe pasimit të topit në një vend në lartësinë e gjoksit.  • Kryen një lëvizje të drejtë me top në vend dhe ecje.  • Realizon teknikën bazë të gjuajtjes në një kosh të vendosur më ulët. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Volejbolli**   * Pozicionet bazë të volejbollit (paralele dhe diagonale). * Teknika bazë e pasimit të topit me gishta dhe parakrah ("çekiç"). * Bazat e shërbimit (shërbimi shkollor). | • Vendoset dhe zbatohet një qëndrim bazë volejbolli paralel dhe diagonal.  • Kryen pasimin e topit me gishta dhe parakrah.  • Kryen shërbimin bazë të shkollës. |
| **Fudbolli**   * Pritja dhe pasimi bazë i topit (me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës). * Vrapim bazë futbolli (me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës). * Goditje bazë (goditje) në portë me pjesën e brendshme të këmbës. | * Kryen marrjen dhe pasimin e topit në një vend me pjesën e brendshme dhe të jashtme të shputës. * Bën pasimin e topit në një vijë të drejtë të ecjes me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës. * Ekzekuton goditjen e golit me pjesën e brendshme të këmbës. |
| **Shembuj aktivitetesh**  • Nxënësit realizojnë qëndrimet bazë të hendbollit në vend dhe lëvizje.  • Nxënësit realizojnë teknikën e mbajtjes së topit në qëndrime bazë (mbajtja e topit me dy dhe një dorë.  • Nxënësit, të ndarë në dyshe dhe grupe, kalojnë dhe marrin një top në vend (duke rrotulluar një top në një sipërfaqe, në lartësinë e gjoksit.  • Nxënësit bëjnë marrjen e një topi më të vogël me dorë të kërcyer nga muri (në lartësinë e gjoksit).  • Nxënësit bëjnë pasimin e topit të vogël me dorë në vend dhe lëvizjen drejtvizore ndërsa ecin me shpejtësi gjithnjë e më të madhe.  • Nxënësit bëjnë goditje në një gol me një top më të vogël me dorë nga një pikë.  • Nxënësit bëjnë goditje me një top më të vogël me dorë duke goditur një objektiv të caktuar (rrathë, shënues, gol i vogël).  • Nxënësit ekzekutojnë lojëra stafetë dhe elementare me elementë të adoptuar të hendbollit (pasim, pranim, drejtim në ecje, goditje në objektiv).  • Nxënësit bëjnë qëndrimet bazë të basketbollit në vend dhe lëvizje.  • Nxënësit realizojnë një teknikë basketbolli të mbajtjes së një topi më të vogël në pozicione (duke mbajtur topin me dy dhe një dorë).  • Nxënësit realizojnë dhe marrin një top basketbolli më të vogël në vend (duke e rrotulluar topin në një sipërfaqe, në lartësinë e gjoksit).  • Nxënësit realizojnë dhe marrin një top basketbolli më të vogël në një vend të kërcyer nga një mur (në lartësinë e gjoksit).  • Nxënësit realizojnë driblim basketbolli me një top basketbolli më të vogël në vend dhe një lëvizje ecjeje. | |

• Nxënësit gjuajnë në një kosh me një top basketbolli më të vogël nga një vend në një kosh të ulët nga një distancë më e shkurtër.

• Nxënësit bëjnë lojëra stafetë dhe elementare me elementë të adoptuar të basketbollit (pasim, marrje, drejtim, gjuajtje në kosh).

• Nxënësit bëjnë qëndrimet bazë të volejbollit në vend dhe lëvizje.

• Nxënësit individualisht në një pikë rënieje kryejnë një pasim të një topi volejbolli më të vogël me gishtat e tyre mbi kokë.

• Nxënësit bëjnë individualisht një pasim topi të volejbollit me gishta më të vogël të luajtur në një mur (nga një distancë më e shkurtër).

• Nxënësit bëjnë pasimin e topit me gishta, në dyshe.

• Nxënësit individualisht në vendin e hedhjes bëjnë një hedhje të topit më të vogël të volejbollit me parakrah - "çekiç".

• Nxënësit kryejnë në mënyrë individuale një gjuajtje të një topi volejbolli më të vogël me një parakrah të kthyer nga një mur (nga një distancë më e vogël).

• Nxënësit bëjnë një pasim me parakrah të një topi në çift nga një distancë më e shkurtër.

• Nxënësit në dyshe bëjnë pasimin e topit me gishta dhe parakrah nga një distancë më e vogël (veprimi mund të realizohet pa rrjetë dhe përmes një rrjeti të ulët).

• Nxënësit kryejnë shërbimin shkollor me një volejboll më të vogël në një distancë më të shkurtër (në çifte pa dhe mbi një rrjetë të ulët).

• Nxënësit kryejnë një teknikë bazë të pasimit dhe marrjes së topit të futbollit me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës mbi një top të kërcyer.

• Nxënësit bëjnë në dyshe teknikën elementare të pasimit dhe marrjes së topit të futbollit me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës.

• Nxënësit bëjnë një driblim me vijë të drejtë të një topi futbolli ndërsa ecin me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës.

• Nxënësit bëjnë një goditje pikash me pjesën e brendshme të këmbës nga një distancë e shkurtër.

• Nxënësit bëjnë një gjuajtje në një gol duke goditur një objektiv specifik (rrathë, shënues, gol i vogël) - garë.

• Nxënësit bëjnë lojëra stafetë dhe elementare me elementë të adoptuar të futbollit (lojëra stafetë me pasime, pritje, udhëheqje, goditje në portë).

• Nxënësit luajnë mini futboll.

**PËRFSHIRËSIA, BARAZIA/NDJESHMËRIA GJINORE, NDËRKULTURALITETI DHE INTEGRIMI NDËRLËNDORNDËR**

Mësimdhënësit që punojnë së bashku sigurojnë përfshirjen e të gjithë nxënësve në të gjitha aktivitetet gjatë orës së mësimit. Për këtë ata përdorin të dhënat e marra nga matja e zhvillimit motorik dhe fizik të çdo nxënësi në fillim të vitit shkollor. Ai lejon që aktivitetet gjatë orës së mësimit t'u përshtaten nevojave/aftësive individuale të nxënësve. Kur punohet me nxënësit me aftësi të kufizuara, zbatohet një plan arsimor individual (me rezultate mësimore të personalizuara dhe standarde vlerësimi) dhe kurdo që është

është e mundur të përdoret mbështetje shtesë nga persona të tjerë (asistentë personalë dhe arsimorë, ndërmjetës arsimorë, mësues vullnetarë dhe profesionistë nga shkollat ​​me një qendër burimore).

Gjatë realizimit të aktiviteteve 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. Gjatë formimit të grupeve të punës, ata përpiqen të sigurojnë një ekuilibër në aspektin gjinor.

Në shkollat ​​shumëgjuhëshe stimulohet mbajtja e përbashkët e mësimeve 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 nga gjuhë të ndryshme mësimore është veçanërisht e rëndësishme për aktivitetet në grup - kjo siguron bashkëpunim ndëretnik dhe parandalon 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 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 ARRITJEVE TË NXËNËSVE

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:

* kryerja praktike e veprimtarive gjatë orës së mësimit;
* përfshirja aktive gjatë orës së mësimit;
* bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e veprimtarive;
* respektimi i rregullave të sjelljes në sallën e sportit.

Në fillim të vitit shkollor, mësuesit kryejnë një matje fillestare të çdo nxënësi, në mënyrë që, bazuar në zhvillimin e tij motorik dhe fizik, ta vendosin në një nga tre nivelet: mbi mesataren, mesataren dhe nën mesataren. Mësuesi i dozon ushtrimet në klasë duke respektuar nivelin e përcaktuar të zhvillimit të secilit nxënës (disa nxënës do të përsërisin të njëjtin ushtrim 20 herë, të tjerë 15 dhe të tjerë 10 herë).

Vlerësimi përmbledhës formohet nga dy mësuesit që punojnë së bashku. Nuk formohet në bazë të nivelit të zhvillimit motorik dhe fizik të cilit i përket nxënësi. Gjatë vlerësimit të nxënësve, mësuesi monitoron përparimin individual të secilit nxënës në kuadrin e nivelit të tij të zhvillimit. Kjo do të thotë se edhe një nxënës për të cilin matja fillestare ka treguar se i përket një niveli nën mesatare mund të marrë notën 5 nëse ushtrohet me zell, sipas drejtimeve të dhëna nga mësuesi dhe shfaq interes për të ecur përpara.

Mësuesi informon prindin për nivelin e zhvillimit të fëmijës së tij dhe jep udhëzime për praktikë shtesë në shtëpi (nëse ai bie në nivelin nën mesatar të zhvillimit motorik dhe fizik) ose bën një rekomandim për përfshirjen e fëmijës në një klub sportiv (nëse ai bie në nivelin mbimesatar). Në fund të vitit shkollor nxënësi merr notën përmbledhëse numerike.

**AKTIVITETET ALTERNATIVE**

Në shkollat ​​që nuk kanë gjimnaz 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 skish, pishinë, fushë tenisi, shkëmb artificial, shtigje për çiklizëm, skuter. ose me rul).

|  |  |
| --- | --- |
| **Fillimi i zbatimit të programit mësimor** | Viti 2023/2024 |
| **Institucioni/bartësi i programit** | Byroja e Zhvillimit të Arsimit |
| **Në bazë të 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 për lëndën e *Arsimit fizik dhe shëndetësor për klasën III.*** | Nr. 12-14413/2  28.11.2022  Ministër i Arsimit dhe Shkencës,  Doc.dr. Jeton Shaqiri |