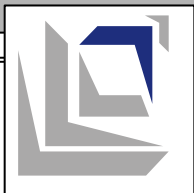


Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Службен весник на Република Македонија“ бр. 58/00, 44/02, 82/08, 167/10 и 51/11), како и врз основа на член 50 став 6 од Законот за основно образование („Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 161/2019) министерот за образование донесе скратена наставна програма по наставниот предмет *физичко и здравствено образование* за трето одделение на деветгодишното основното образование.

Në bazë të nenit 55 alineja 1 i Ligjit për organizim dhe punë të organeve të administratës shtetërore (“Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë”) nr. 58/00, 44/02, 82/08, 167/10 и 51/11) dhe në bazë të nenit 25 paragrafi 2 dhe paragrafi 5 i Ligjit për arsim fillor („Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë”) nr. бр. 103/08, 33/2010, 116/10, 156/10, 18/11, 51/11, 6/12, 100/12 и 24/13), si dhe në bazë të nenit 6 dhe 7 paragrafi 1, alineja 4 i Ligjit për Byronë për zhvillimin e arsimit (“Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë”) nr. 37/06, 142/08, 148/09, 69/13, 120/13, 148/13), ministri i Arsimit dhe Shkencës e miratoi Programine shkurtuar mësimorë për lëndën **Arsim fizik dhe shëndetësor klasa e III të arsimit fillorë për vitin shkollor 2020/2021**



PROGRAM I SHKURTUAR MËSIMOR

MINISTRIA PËR ARSIM DHE SHKENCË  
BYROJA E ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

# ARSIM FIZIK DHE SHËNDETSOR

KLASA E III

SHTATOR 2020

ARSIMI FILLOR NËNTËVJEÇAR

## 1. Hyrje

Programi i shkurtuar arsimor nga lënda ***Arsimi fizik dhe shëndetësori për klasën e III të Arsimit fillor nëntëvjeçar*** themelohet në qëllimet / në rezultatet e pritura të parapara me Programin arsimor të lëndës mësimore që realizohet rregullisht në pajtim me planin e vërtetuar arsimor. ,

Me programin e shkurtuar mësimor përcaktohen temat dhe njësitet mësimore të caktuara që duhet të realizohen për 159 ditë mësim duke e respektuar fondin javor të orëve të paraparë në programin e rregullt , 3 orë në javë respektivisht 87 orë.

Arsimtari gjatë planifikimit dhe realizimit të njësive mësimore nga Programi mësimor i shkurtuar udhëhiqet nga qëllimet/rezultatet e pritura, nocionet e caktuara , metodat dhe aktivitetet e përcaktuara në programin e mësimimit të rregullt.

## 1. Pasqyrë e temave dhe njësive mësimore

### TEMA 1: USHTRIME PËR VENDOSJE ORGANIZATIVE DHE LËVIZJE (14 ORË)

#### Njësiti mësimore :

1. Vendosja e nxënësve në kolonë /dy rradhë sipas lartësisë
2. Vendosje e nxënësve në kolonë nga një në vend dhe në lëvizje;
3. Ushtrime vendosje e nxënësve në kolonë nga një në vend dhe në lëvizje;
4. Rrotullim në vend,majtas dhe djathtas rrotullim në të majtë(rrotullim 180
5. Ushtrime rrotullimi
6. Lëvizja drejt, zik-zak (matjas dhe djathtas) gjysëmrrrotull dhe rrotull (sipas formave gjeometrike të shënuara);
7. Lëvizje rrotull dhe gjysëmrrrotull nëpër vija të shënuara
8. Ushtrime në vrapim drejt dhe rrotull
9. Formimi i grupeve në hapësirë të caktuar.
10. Ushtrime në lëvizje të grupeve të formuara
11. Vlerësimi i lëvizjeve në hapësirë të caktuar
12. Ushtrime për rrotullim në vend
13. Ushtrime për lëvizje nëpër vija të shënuara
14. Vlerësim i vendosjes në kolonë dhe dhe rradhë

### TEMA 2: USHTRIME PËR FORMIMIN E TRUPIT DHE LËVIZJET (24 orë)

#### Njësiti mësimore :

1. Ushtrime për qafën,kokën dhe duart
2. Ushtrime për duart dhe supet
3. Ushtrime për këmbët (Gjunjzim)
4. Ushtrime për formimin e trupit
5. Ushtrime me trup të shtrirë
6. Ushtrime për legenin dhe këmbët
7. Pompa
8. Ekzekutim - pompa
9. Ushtrime - pompa
10. Vlerësimi i ekzekutimit të pompave
11. Ushtrime për kulje dhe gjunjëzim në një këmbë dhe në dy këmbë
12. Ecje një para - prapa , djathtas majtas dhe pjerrtas

13. Ushtrime për zgjatje
14. Ushtrime për forcim
15. Kompleks ushtrime për zhvillim simetrik dhe mbajtjen e të drejtë të trupit;
16. Вежби во седење, полу лежење, лежење на стомак и на грб
17. Kompleks të ushtrimeve
18. Vlersimi i i performimit individual të ushtrimeve

### TEMA 3: BAZAT E ATLETIKËS ( 20 orë)

#### Njësitë mësimore :

1. Kërcim nga vendi në largësi
2. Kërcim nga vendi në lartësi
3. kërcim nga vendi dhe me vrull;
4. kërcim nga vendi dhe me vrull në lartësi
5. Ushtrime në kërcim
6. Lojra elementare , gara në kërcim
7. Kërcim individual me tërkuzë
8. Kërcim në grup me një tërkuzë
9. Kërcimi i pengesave me vrapim
10. Hedhja dhe kapja e topave në çifte
11. Hedhja e topit në cak me piketim
12. Hedhja e topit në qëllim të caktuar
13. Lojra elementare me topa: kape, pasoe dhe pranoe
14. Lojra elementare me top : kapërcim të topit djathtas majtas
15. Në pozitë të ulur rrokullisja e topit majtas ,djathtas
16. Goditja e topit në dysheme me kërcim dhe kapja e topit
17. Pasimi dhe pranimi i topit
18. Hedhja e topit mbi rrjetë të ulët
19. Depërtimi dhe ngjitja mbi objekt të vendosur pjertas
20. Ngjitja në shkallë
21. Ushtrime për ngjitje

#### TEMA 4: BAZAT E GJIMNASTIKËSTEMA ( 21 orë )

##### Njësitë mësimore :

1. Rrokullisje përpara në sipërfaqe të rrafshët
2. Rrokullisje prapa në sipërfaqe të rrafshët
3. Lidhja e 2 ose 3 rrotullimeve përpara
4. Ushtrime me rrotullim para dhe rrotullim prapa
5. Vlerësim
6. Rrokullisje përmes boshtit
7. Përkundje në shpinë dhe bark
8. Pozitë në lopata - qiri
9. Pezull në dy duar në skalë
10. Ushtrime me bartje
11. Varje në degë të drurit në natyrë
12. Llojet e ndryshme të zhagitjeve me tërheqje
13. Zhagitje me tërheqje ndër ndonjë object
14. Lojrat elementare me zhagitje -----
15. Ngritja dhe bartja e objekteve në një rën shpatull
16. Ngritja dhe bartja e objekteve në dy shpatulla
17. Ngritja dhe bartja e objekteve me qëllim të caktuar
18. Ushtrime për ngritje dhe bartje të objekteve në sipërfaqe të ngushtë
19. Mbajtja e objekteve me peshë rreth 5kg
20. Bartja e objekteve mbi -----
21. Lojra elementare me tra të ulët
22. Vlerësim

## TEMA 5: LOJËRAT (14 ORË)

### Njësitë mësimore :

1. Bisedë rreth vendosjes së rregullave të lojës – sjellje sportive
2. Lojëra me shtafetë me qëllim garues
3. Lojëra me shtafetë -----
4. Lojëra me top “Le ti bjere , le ti bjere”
5. Gara në lojra me rrjet
6. Lojëra pa kufi
7. Tërheqje individuale
8. Tërheqja në çift
9. Lojra me shtafet: ngritje, bartje të objeteve
10. Vallëzime popullore dhe vallet
11. Luajtja e valleve
12. Rregullat në luajtjen e valleve me muzikë
13. Vlerësimi I lojës ekipore
14. Vlerësim individual

### 3. Udhëzime didaktike

Gjatë realizimit të programit të shkurtuar për arsimin fizik dhe shëndetësor fillohet nga mundësitë zhvillimore, aftësitë dhe interesimet e nxënësve. Programi për arsimin fizik dhe shëndetësor ofron spektër të gjerë të aktiviteteve, të detyrueshme, në të cilat bëjnë pjesë lëvizjet në natyrë dhe bazat e atletikës dhe gjimnastikës me lojrat dhe lëmitë që i përfshijnë not, aktivitete në borë dhe në natyrë, aktivitete me vozitje e të ngjashme, si lëmi të posaçme tematike sipas interesit dhe nevojat e nxënësve dhe prindërve, ndërsa duhet të realizohen në mjedisin lokal, prej ku pritjet edhe përparim i rëndësishëm në nivel lokal dhe shfrytëzimi i kushteve natyrore.

Është me rëndësi që arsimtari në orët e para sa më shpejt të zhvillojë komunikimin verbal dhe motorik me të cilin do ta mbajë disiplinën me tërë paralelën, përkatësisht si tërësi me vendosje dhe lëvizje të organizuar. Kjo temë është shumë me rëndësi për lëvizje të organizuar, siguri në realizimin e aktiviteteve të nevojshme me paralelën si tërësi dhe në organizimin e aktiviteteve në shkollë dhe jashtë saj.

#### **4. Normativ për kuadër mësimor**

Programin e shkurtuar mësimor e realizon mësimdhënës në pajtim me Normativin për kuadër arsimor të dhënë në Programin e rregullt mësimor.

#### **4. Normativ за наставен кадар**

Скратената наставна програма ја реализира наставик согласно нормативот за наставен кадар даден во редовната настава програма

Programin mësimor të shkurtuar nga lënda: ***Arsimi fizik dhe shëndetësoni për klasën e III të Arsimit fillor nëntëvjeçar në Vitin shkollor 2020/21, e miratoi :***

Скратената наставна програма по наставниот предмет *физичко и здравствено образование* за трето одделение на деветгодишното основното образование ја утврди

Министер за образование и наука

---

Мила Царовска