

Në bazë të nenit 55 paragrafi 1 nga Ligji për organizimin dhe punën e organeve të administratës shtetërore („Gazeta zyrtare e Republikës së Maqedonisë “ nr. 58/00, 44/02, 82/08, 167/10 dhe 51/11),), si dhe në bazë të nenit 50 alinea 6 nga Ligji për arsim fillor („Gazeta zyrtare e Republikës së Maqedonisë së Veriut “ nr.161/2019) ministri për arsim dhe shkencë e solli programin e shkurtuar për lëndën mësimore *Arsimi fizik dhe shëndetësor* për klasën e katërt të arsimit fillor nëntëvjeçar për vitin shkollor 2020/2021.

PROGRAM I SHKURTUAR MËSIMOR



MINISTRIA E ARSIMIT DHE SHKENCËS  
BYROJA PËR ZHVILLIMIN E ARSIMIT

# ARSIMI FIZIK DHE SHËNDETËSOR

KLASA IV

Shtator 2020

ARSIMI FILLOR NËNTËVJEÇAR

## 1. Hyrje

Programi i shkurtuar mësimor për vitin shkollor 2020/2021 për lëndën *Arsimi fizik dhe shëndetësor* për klasën e katërt të arsimit fillor nëntëvjeçar bazohet në qëllimet/rrezultatet e pritura me programin mësimor për lëndën mësimore i cili në formë të rregullt realizohet në përputhshmëri me planin mësimor.

Me programin e shkurtuar vërtetohen temat dhe njësitet mësimore që do të duhet të realizohen për 159 ditë pune mësimore, gjatë së cilës duhet ruajtur fondi i paraparë javor i paraparë në programin e rregullt, konkretisht për lëndën mësimore me 3 orë mësimore në javë janë paraparë 96 orë me program të shkurtuar.

Mësimdhënësi gjatë planifikimit dhe realizimit të njësive mësimore nga programi i shkurtuar bazohet nga qëllimet/ rrezultatet e pritura, nocionet, metodat dhe aktivitetet të parapara në programin e rregullt mësimor.

## 2. Pasqyrë e temave dhe njësive mësimore

### TEMA: USHTRIME DHE LOJËRA PËR ZHVILLIMIN E DREJTË FIZIK DHE PËRGATITJE

(Kompleks ushtrimesh për çdo orë. Kompleksin e ushtrimeve e planifikon mësuesi sipas përmbajtjes së orës dhe realizohen në pjesën hyrëse të orës. Një pjesë e këtyre ushtrimeve shfrytëzohen edhe në pjesën kryesore dhe gjithashtu mund të shfrytëzohen edhe në pjesën përfundimtare të orës).

#### **Njësi mësimore:**

- Vendosja e nxënësve në dy rreshta sipas gjatësisë
- Vendosja e nxënësve në kolonë për një në vend dhe në lëvizje
- Vendosja në kolonë për dy
- Vendosje dhe lëvizje në një dhe dy rreshta, kolonë për një dhe dy – lojëra elementare
- Vendosje në rresht (komanda majtas/djathtas rreth)
- Vendosje në rresht dhe kolonë (lëvizje në rreth – ushtrime)
- Kthim në vend, majtas/djathtas - ushtrime
- Ushtrime për qafën, kokën dhe duart(brezit të supeve)
- Ushtrime për trupin
- Ushtrime për legenin dhe këmbët
- Kompleks ushtrimesh të veçanta me ndikim preventiv dhe korrektiv në deformitetet trupore.

## TEMA: ATLETIKA ( 29 ORË)

### Njësi mësimore:

1. Test i ecjes, vrapimit (dijagnostikim)
2. Perfeksionim të ecjes së drejtë
3. Ecje me hapa të gjata dhe të shkurtra
4. Ecje në pozitë të ulur
5. Ecje - ushtrime
6. Vrapim me tempo të ndryshme
7. Vrapim në vijë rrethore dhe pozita të ndryshme fillestare
8. Vrapim zik – zak dhe duke e rrotulluar rrethin
9. Hedhje dhe pritje e topit në çifte
10. Hedhje në cak të caktuar
11. Hedhje dhe kapje të topit të kthyer nga muri
12. Hedhje dhe kapje të topit të kthyer nga dysHEMEJA
13. Hedhje me një dorë dhe kapje të topit me të dy duart
14. Vrapim I shpejtë deri në 30 m - ushtrime
15. Vrapim në terene të ndryshme

16. Kros pranveror
17. Vrapim i lirë me tempo të ndryshme deri në 20 m
18. Vrapim dhe ecje e ndryshueshme
19. Vrapim në largësi deri 30 m – përmbajtje për vlerësim
20. Kërcim nga vendi me dy këmbë
21. Kërcim nga vendi me dy këmbë deri 90 cm
22. Kërcim në largësi me hov(vrapim)
23. Kërcim në largësi me hov deri në 110 cm në kushte natyrore
24. Kërcim në lartësi mbi litar
25. Kërcim në thellësi (posht, rënie)
26. Kërcim në largësi, lartësi dhe thellësi – ushtrime, përforcim
27. Hedhje dhe kapje (pritje) të topit në lëvizje
28. Hedhje e topit në cak të lëvizshëm
29. Hedhje e topit në lartësi në drejtim të caktuar

## TEMA: GJIMNASTIKA DHE RITMIKA ( 30 ORË)

### Njësi mësimore:

1. Bartja e objekteve deri në 5 kg
2. Ngritje dhe bartje të nxënësit deri 15 m
3. Mbajtje të objekteve në kokë në sipërfaqe të ngushtuar
4. Tërheqje në çifte
5. Shtyrje në çife në pozicione të ndryshme
6. Kërcim mbi litar
7. Garë me tërheqje, shtyrje dhe kërcime
8. Zvarritje në mënyra të ndryshme (katër këmbë, me tërheqje në bark, shpinë, anësore) – ushtrime, përforcim
9. Zvarritje dhe hipje në sipërfaqe të pjerrta
10. Hipje në vegla të ndryshme
11. Lëkundje në unaza të ulta, rathë
12. Lëkundje në shpinore të ulta në sipërfaqe të rrafshët – ushtrime, përforcim
13. Lëkundje në sipërfaqe të pjerrët
14. Lëkundje në sipërfaqe të rrafshët dhe të pjerrët – ushtrime, përforcim

15. Lëkundje (Sharrë) në shpinë dhe stomak
16. Kapërdimi para
17. Kapërdimi para – ushtrime
18. Kapërdimi para prej gjunjëzimi në gjunjëzim
19. Kapërdimi para - vlerësim
20. Ekuilibri i ulët
21. Ekuilibri I ulët qëndrim shkurt në pozitë
22. Kapërdimi para, ekuilibri i ulët – përforcim (përmbajtje për vlerësim)
23. Varje simetrike
24. Varje të përziera
25. Varje simetrike dhe të përziera – ushtrime, përforcim
26. Zhvendosje në varje
27. Zhvendosje varur përgjatë hekurit gjimnastikor (bushtit) – ushtrime, përforcim
28. Varje në rathë
29. Zhvendosje gjatë varjes – përmbajtje për vlerësim



30. Ecje në tra të ulët

**TEMA: BAZAT E VALLËZIMEVE (7 ORË)**

**Njësi mësimore:**

1. Përvetësimi i lëvizjeve ritmike të duarve me mbështetje muzike
2. Përvetësimi i lëvizjeve ritmike themelore me muzikë
3. Ritmikë me taktim dhe muzikë (ecje dhe vrapim)
4. Valle popullore – valle themelore(e lehtë), (hapat, lëvizjet)
5. Valle popullore - valle themelore ( e lehtë),( me mbështetje, përcjellje të muzikës)
6. Valle popullore - ,, Pajdushka,, ( hapat, lëvizjet)
7. Valle popullore - ,, Pajdushka ,, ( me mbështetje, përcjellje të muzikës)

## **TEMA: BAZAT E LOJËRAVE SPORTIVE – BASKETBOLL, HENBOLL, VOLEJBOLL, FUDBOLL (30 ORË)**

### **Njësi mësimore:**

1. Udhëheqje e lirë e topit
2. Elementet themelore të basketbollit me top
3. Lojëra elementare me top basketbolli
4. Udhëheqje e lirë e topit të basketbollit
5. Gjuajtje e topit të basketbollit dhe pritje me dy duar
6. Gjuajtje në cak të caktuar - r Rathë
7. Gjuajtje në cak të caktuar - kosh
8. Basketboll – përforcim (të ushtruarit)
9. Udhëheqje e lirë e topit (hendbollit)
10. Udhëheqje e hendbollit në drejtim të caktuar
11. Gjuajtje e lirë dhe kapja e topit të vogël të hendbollit nga muri
12. Gjuajtje të ndryshme të lira nga lartësi të ndryshme të trupit, nga supet në gjoks
13. Gjuajtje e hendbollit në dysHEME me refuzim nga muri
14. Pasimi dhe pritja e topit ndërmjet dy personave në vend
15. Shutimi i hendbollit (topit) në portë nga vendi
16. Hendboll – ushtrime, përforcim
17. Elemente themelore me lojëra në vend dhe në lëvizje (hendboll)
18. Refuzimi i topit të vogël volejbolli nga muri

19. Dhënia e topit përtej litarit
20. Dhënia e topit përtej rretit të ulët të volejbollit
21. Refuzimi (kthimi) i topit të vogël me gishta, çekiç dhe parakrah (individualisht)
22. Volejboll – lojë (garë)
23. Udhëheqje e lirë e topit në futboll
24. Shutimi i futbollit (topit) në mur
25. Pranimi i topit të kthyer nga muri
26. Pasim dhe pranim të topit në çifte në vend
27. Gjuajtje e lire futbollit
28. Shutimi (gjuajtje) i topit në cak të caktuar dhe në portë(gol)
29. Lojëra – futboll i vogël me rregulla të modifikuara
30. Lojëra elementare dhe stafetore me top futbollit

### 3. Rekomandime didaktike

Gjatë realizimit të programit të shkurtuar mësimor për lëndën *Arsimi fizik dhe shëndetësor* nisët nga mundësitë zhvillimore, aftësitë dhe interesat e nxënësve. Mësimdhënësi ju ofron një gamë të gjërë të aktiviteteve nga lëvizjet natyrore, bazat e atletikës, gjimnastikës dhe ritmikës, bazat e vallëzimeve dhe bazat e lojërave sportive të cilat përfshijnë aktivitete të nga më të ndryshmet (nduarduarshme). Me programin e shkurtuar mësimor janë përfshirë tema dhe njësi mësimore nga programi i rregullt mësimor dhe janë në korelacion të ndërsjelltë dhe formojnë një tërësi logjike. Për çdo temë, është propouar numër variabil ( i ndryshueshëm ) Për të cilin mësimdhënësi varësisht nga kushtet ku realizon mësimin, mjeteve mësimore, mjete t ndihmëse, rekuizitat ... e përcakton numrin e orëve për temën/temat.

Pasi që janë shënuar njësitë mësimore të cilat kanë të bëjnë me përpunim gjatë orës, pjesën tjetër të orëve në kuadër të temës mësimdhënësi e planifikon, organizon dhe realizon si orë për përsëritje, ushtrime, vlerësim të njohurive të nxënësve etj.

Gjatë realizimit në përputhje me programin e shkurtuar mësimor, duhet të mirren parasysh rekomandimet didaktike, dmth. format, metodat dhe aktivitetet e përcaktuara në programin e rregullt mësimor dhe të cilat kanë të bëjnë me njësitë mësimore të parapara me programin e shkurtuar mësimor si dhe kushtet hapësinore dhe rekuizitat.

### 4. Normativi për kuadrin arsimor

Programin e shkurtuar mësimor e realizon mësimdhënësi në bazë të normativit për kuadër mësimor i paraparë në programin e rregullt mësimor.

Programin e shkurtuar mësimor për lëndën mësimore *Arsimi fizik dhe shëndetësor* për klasën e katërt në arsimin fillor nëntëvjeçar për vitin shkollor 2020/2021 e miratoi

Ministër i Arsimit dhe Shkencës

---

Mila Carovska