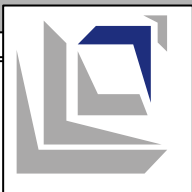


Në bazë të nenit 55 paragrafi 1 nga Ligji për organizimin dhe punën e organeve të administratës shtetërore („Gazeta zyrtare e Republikës së Maqedonisë “ nr. 58/00, 44/02, 82/08, 167/10 dhe 51/11)), sidhe n; bazë të nenit 50 alinea 6 nga Ligji për arsim fillor („Gazeta zyrtare e Republikës së Maqedonisë së veriore “ nr.161/2019)Ministri për arsim dhe shkencë e solli programin e shkurtuar nga lënda e Arsimit Fizik dhe Shëndetësor të klasës së I të arsimit fillor nëntëvjeçarë të vitit shkollor 2020/21.

PROGRAMI I SHKURTUAR MËSIMOR



MINISTRIA E ARSIMIT DHE SHKENCËS
BYROJA PËR ZHVILLIM TË ARSIMIT

ARSIMI FIZIK DHE SHËNDETËSOR

KLASA I

Shtator 2020

ARSIMI FILLOR NËNTËVJEÇAR

1. HYRJE

Programi i shkurtuar mësimor nga lënda mësimore **Arsimi fizik dhe shëndetësor** bazohet në qëllimet/rezultatet e pritura të parashikuara me programin e rregullt mësimor për këtë lëndë të paraparë me planin mësimorë.

Në programin e shkurtuar janë përcaktuar temat dhe njësitë mësimore që duhet të realizohen gjatë 159 ditëve mësimore, ku duke pasur parasysh fondi javor i orëve -3 orë mësimore në javë i përcaktuar në programin e rregullt mësimor, gjegjësisht 96 orë gjithsejt.

Programi i shkurtuar mësimor nga lënda **Arsimi fizik dhe shëndetësor** për klasën e parë të arsimit fillor nëntëvjeçar realizohet në vitin shkollor 2020/21

2. Pasqyra e temave dhe njësive

TEMA: NJIHU ME
<p>Njësitë mësimore:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Trupi im2. Lartësia ime3. Pesha ime4. Vizatoj trupin tim.5. Vizatoj pjesë të trupit me pëllëmbë të dorës dhe plantograme6. Çfarë mundem me trupin tim7. Çfarë mundem me këmbë8, Bëj ushtrime duke shikuar ilustrime9. Si lëvizin shokët e mi10. Njihemi me hapësirën me mjetet dhe rkuizitata e caktura me të cilat do ushtrojnë e luajnë

TEMA: USHTRIME PËR VENDOSJE ORGANIZATIVE DHE LËVIZJE

Njësitë mësimore:

1. Vendosja grupore e nxënësve para arsimtarit
2. Gjej vendin tënd (në hapësirën e shënuar)
3. Vendosja në kolonë nga një
4. Vendosje në rreshta nga një
5. Vendosje në rreshta nga dy
6. Luajmë „Treni“ (lëvizje në kolonë nga një)
7. Luajmë „Atobusi жив“ (lëvizje në kolonë nga dy)
8. Lëvizje nga një vend në tjetrin në sallën sportive
9. Lëvizje nga një vend në tjetrin në oborrin e shkollës
10. Vendosje në rresht me nga dy në terrenin sportiv

TEMA: USHTRIME PËR FORMIMIN E TRUPIT DHE TË LËVIZJEVE

Njësitë mësimore:

1. Loja „Manekeni“ (mbajtja e drejt e trupit gjatë ecjes dhe qëndrimit në vend)
2. Ushtrime për brezin e supeve
3. Ushtrime për komplekse trupin
4. Ushtrime në duar
5. Ushtrime për vërtetëqëndrim të qetë,
6. Ushtrime për vërtetëqëndrim të lirë në vend
7. Ushtrime për qëndrim hapërues
8. Ushtrime për trupin me krahë para dhe anash

9. Ushtrime për legenin dhe këmbët
10. Ushtrime ulur, gjysëmshtrirë, shtrirë dhe shtrirje në bark dhe në shpinë
11. Loja „Pesëgurëshi“ (për zhvillim të muskulaturës së imët të duarve)
12. Rradhis katrorë të imët
13. Grupon ose klasifikon fara (për zhvillim të muskulaturës së imët të duarve dhe gishtërinjëve)
14. Aktivitete motorike,prerje të letrës, mbledhje e pjesëve të letrës, rregullim i hapësirës
15. Ekzekutim i ushtrimeve ulur, këmbëkryq.
16. Ekzekutim i ushtrimeve gjysëmshtrirë
17. Ekzekutim i ushtrimeve shtrirje në bark dhe në shpinë

TEMA: BAZATE ATLETIKËS

Njësitë mësimore:

1. Ushtrime për ecje të drejtë
2. Ushtrime për vrapim
3. Ecje e shpejtë „ Shpejtojmë për në shkollë“
4. Ecje e ngadaltë „ Kthehemi nga shkolla“
5. Vrapim i shpejtë „Lepuri“
6. Ecje dhe vrapim në drejtim të caktuar. (Ecje majtas, djathtas)
7. Ecje dhe vrapim në drejtim (ecje përpara prapa)
8. Ecje dhe vrapim në oborrin e shkollës
9. Imitimi- si ecën ariu,si ecën shkurtabiqët
10. Ushtrime e kërcimit në vend
11. Ushtrime za kërcim në largësi
12. Ushtrime për kërcim pupthi
13. Ushtrime „gjunjzim,,
14. Kërcim individual me litar
15. Kërcim me litar në çift
16. Vrapim me timon („Vozitim automobilin“)

17. Vrapim me rrotullake në oborrin e shkollës
18. Kërcim i gjësendeve
19. Kërcim me këmbëbashkuar dhe me një këmbë
20. Lojëra me kërcimkëmbëbashkuar dhe me një këmbë
21. Lojë „Zonja,„
- 22, Rënie nga kërcimi horizontal dhe rënie nga lartësia me amortizim- rënie.
23. Hedhje e topit në largësi dhe në cak
24. Hedhje e topit plastik në kosh të ulët
- 25, hedhje e topit mbi rrjetin e ulët të hendbollit
- 26, Lojëra stafetore me elemente të ecjes
27. Lojëra stafetore me elemente me hedhje në rrjet
29. Lojëra stafetore me elemente me hedhje në vend të caktuar
30. Lojë me topa plastik me birlla dhe shishe druri (kuglim,bowling)

TEMA: BAZAT E GJIMNASTIKËS

Njësitë mësimore:

1. Njoftim me veglat e gjimnastikës (tra, sport paralele,sënduku suedez)
2. Hypje dhe zbritje nga trau i ulët
3. Ushtrime në tra të ulët
4. Hypje dhe zbritje në tra
5. Hypje dhe zbritje në paralele të ulëta.
6. Rrokullisemi në dushek
7. Rrokullisje në dushek në boshtin gjatësor të trupit.
8. Ushtrime „Përkundje,„ në stomak dhe shpinë
9. Ecim në vijë, në sipërfaqe të ngushta
10. Ecim në tra të ulët

11. Zvarritje në tra të ulët.
12. Lojëra stafetore
13. Tërheqim gjesnde të vogla dhe të mëdha
14. Lojëra me mbitërheqje të gjësendeve
15. Shtyerje të gjësendeve

TEMA: LOJËRA

Njësitë mësimore:

1. Mësojmë elementet e valleve popullore
2. Luajmë valle popullore
3. Luajmë „Le të jete- le të jetëИграме“
4. Ne jemi „Alpinisti“
5. Ne jemi „Zjarrëfikës“
6. Zvarritje dhe përbirim në mes objekteve
7. Lojë „Kulla“ (radhisim plakat një mbi një dhe i gjuajmë me top)
8. Lojëra me karakter garues
9. Lojëra vallëzuese të përcjellura me muzikë
10. Lojëra stafetore
11. Lojëra me tobogan
12. Lojëra pa kufi
13. Lojëra në dushekë të butë
14. Lojëra „Ana ime djathtë është e zbrazët“

3. REKOMANDIMET DIDAKTIKE

Pikënisje për realizimin e Programit të shkurtuar mësimor nga lënda Arsimit Fizik dhe shëndetësor për klasë parë janë qëllimet konkrete, nocionet aktivitetet dhe metodat e propozuara në program.

Për dallim nga ajo kur programi mësimor nga lënda e Arsimit Fizik dhe Shëndetësor realizohej në kushte normale të përshtatshme hapësinore (në salla sportive, terrene sportive në kuadër të shkollës) ku shfrytëzoheshin rekuizita dhe mjete mësimore të përshtatshme për aktivitete, tani në rrethana të këtylla të mësimit ora mësimore do të zgjasë 30 minuta në vitin shkollor 2020/21, dhe pjesën më të madhe të qëllimeve tematike nuk mundemi ti realizojmë.

Është me rëndësi që në fillim të vitit shkollor dhe fillim të mësimit, arsimtari të bëjë inçizim të statusit psikofizik, emocional dhe social të nxënësve në paralele me qëllim që të përgatit njësitë mësimore në korelim lëndët e tjera mësimore. Në kushtet që I ka për punë në shkollë duke pasur parasysh interesat individuale dhe aftësitë psikomotorike të nxënësve. Çdo herë kur ka mundësi është mirë që orët të organizohen jashtë, në terrene sportive, në oborrin e shkollës ose edhe në natyrë..

Duke pasur parasysh moshën e nxënësve, aktivitete motorike do të realizohen, para së gjithash përmes lojërave lëvizëse. Secili nxënës duhet të nxitet që të arrijë sa më shumë që mundet, e jo, a i ka arritur standardet e vendosura. Arsimtari duhet ti kushtojë kujde të veçantë kyçjes së të gjithë nxënësve në aktivitete pa marrë parasysh aftësitë e tyre dhe përkatësinë gjinore. duke pasur parasysh edhe situatën e tanishme me COVID – 19 në vendin tonë e më gjerë. Motivimi duhet të bëhet në mënyrë sa më afirmative që të nxitet nxënësi të arrijë sa më shumë në zhvillimin e aktiviteteit (rekordin e tij personal). Në pjesën përfundimtare të orës të përmbledhen ajo çka është punuar dhe organizohen ushtrime për relaksim.

4. NORMATIVI PËR KUADRIN MËSIMOR

Programin e shkurtuar mësimor e realizon arsimtari klasor në përputhshmeri me Normativin për kuadër mësimor

Programin e shkurtuar mësimor nga lënda Arsimit muzikor për klasën e parë të arsimit fillor nëntëvjeçar e miratohet

MINISTËR I ARSIMIT DHE SHKENCËS

MILA CAROVSKA
