

Në bazë të nenit 55 paragrafi 1 të Ligjit për organizimin dhe punën e organeve në administratën shtetërore („Gazeta zyrtare e Republikës së Maqedonisë së Veriut” nr. 58/00, 44/02, 82/08, 167/10, 51/11), dhe Gazeta zyrtare e Republikës së Maqedonisë së Veriut” 96/19 dhe 110/19) si dhe në bazë të nenit 50 paragrafi 6 të Ligjit për arsim fillor („Gazeta zyrtare e Republikës së Maqedonisë së Veriut“ nr. 161/2019), ministri i Arsimit dhe Shkencës e caktoi programin mësimor të shkurtuar për lëndën mësimore **arsimi fizik dhe shëndetësor** për klasën e **VI - IX** në arsimin fillor nëntëvjeçar për vitin shkollor 2020/2021.



MINISTRIJA E ARSIMIT DHE SHKENCËS  
BYROJA PËR ZHVILLIMIN E ARSIMIT

PROGRAMI MËSIMOR I SHKURTUAR

ARSIMI FIZIK DHE SHËNDETËSORË  
KLASA E VI-IX

KLASA E VI-IX

Gusht, 2020

ARSIMI FILLOR

## 1. Hyrje

Duke marrë parasysh krizën shëndetësore me covid 19 dhe protokolet për punë në shkolla, si dhe mënyra e organizimit të mësimit, për shkak të specifikës së programeve mësimore të arsimit fizik dhe shëndetësor, sidomos pamundësia të mësimit të sporteve kolektive, është hartuar program mësimor i shkurtuar me tema dhe njësi mësimore të cilët nxënësit mundën lehtë t'i praktikojnë me këshilla nga mësuesit dhe do t'ju shërbejnë për formimin e trupit dhe relaksim, mirëmbajtjen e aftësive psikomotorike, mësimin e vlerave popullore dhe kërcimeve, si dhe ushtrime korrektive gjatë kohës së mësimit nga distanca.

Në të gjitha klasat të mësimit lëndor(VI-IX) të arsimit fillor do të realizohet program me tema të njëjta, ndërsa mësuesit, gjithsesi do t'i përshat ushtrimet dhe kërkesat e nxënësve në përputhshmëri me moshën, mundësitë, nevojat dhe karakteristikat e secilit nxënës.

Mësuesit gjatë planifikimit dhe realizimit të njësive mësimore të programit të shkurtuar niset nga qëllimet, termat e përcaktuara, metodat dhe aktivitetet të parapara në temat përkatëse të programit mësimor aktual.

## 2. Pasqyra e temave dhe njësive mësimore

### TEMA I: USHTRIME DHE LOJËRA PËR ZHVILLIM TË DREJT FIZIK DHE PËRGATITJE

#### Njësitë mësimore:

- Kompleks ushtrimesh për qafën, rripin e supeve dhe ekstremitetet e sipërme
- Kompleks ushtrimesh për trupin(muskulatura e stomakut dhe e shpinës)
- Kompleks ushtrimesh për pjesën e kërdhokullave dhe ekstremitetet e poshtme
- Kompleks ushtrimesh për gjithë trupin me shkop gjimnastikor
- Kompleks ushtrimesh për gjithë trupin me top
- Kompleks ushtrimesh me litar
- Ushtrime në dysHEME me kërcime pupthi, kërcime, në vënd dhe lëvizje

### TEMA II : USHTRIME PËR ZHVILLIMIN E MOTORIKËS SË PËRGJITHSHME

#### Njësitë mësimore:

- Ushtrime për shpejtësi
- Ushtrime për forcën
- Ushtrime për zhvillimin e kërcyeshmërisë
- Zhvillimi i fleksibilitetit
- Ushtrime për zhvillimin e koordinacionit
- Zhvillimi i forcës repetitive
- Zhvillimi i forcës eksplozive

### TEMA III: KËRCIME

**Njësitë mësimore:**

- Mësimi i 2-3 valleve popullore sipas dëshirës së nxënësve, a në marrëveshje me mësimdhënësin e përcjellur me muzikë
- Совладување на чекори на две модерни танци со музика по желба на учениците

**TEMA IV:GJIMNASTIKA KORREKTIVE****Njësitë mësimore:**

- Ushtrime për për rritje dhe zhvillim të drejtë
- Ushtrime preventive dhe korrektive për kifozë
- Ushtrime preventive dhe korrektive për skoliozë
- Ushtrime preventive dhe korrektive për lordozë

**3. Rekomandimet metodike**

Për dallim kur lënda e arsimit fizik dhe shëndetësorë në kushte normale realizohet në kushtë hapësirore adekuate(salla sportive, terrene të jashtme)duke shfrytëzuar vegla dhe rekuizita, në kushte mësimi nga distanca, si dhe në kohëzgjatje të orës prej 30 minutash, në vitin shkollor 2020/2021, pjesa më e madhe e temave të parapara/disciplina sportive nuk ka mundësi të realizohen. Prej aty në programin e shkurtuar mësimor janë të përfshirë tema të cilat mund të realizohen dhe të njëjtit do t'ju mundësojnë nxënësve t'i mirëmbajnë dhe t'i përmirësojnë aftësitë të tyre fizike, mbajtjen e drejtë të trupit, mirëmbajtjen dhe përmirësimin e gjendjes shëndetësore dhe emocionale.

Në programin e shkurtuar mësimor, te secila tërësi tematike janë të paraparë numër i përcaktuar njësishtë mësimore për të cilët vetë mësimdhënësit në bazë të kompetencave të tyre, përvojës dhe kreativitet, a para së gjithash, në bazë të mundësive, nevojave dhe dëshirave të nxënësve me të cilët punojnë, do të vendosin me sa orë do t'i realizojnë ato.

Për realizimin e lëndës mësimore Arsimi fizik dhe shëndetësor detyrimisht duhet të aplikohet metoda e komunikimit verbal, demonstrimit, si dhe metoda e të ushtruarit praktik.

. Mësimdhënësi bën përzgjedhjen e ushtrimevë për secilin pjesë të trupit dhe tenton të bëjë set ushtrimesh për secilën orë. U jep rekomandime nxënësve si dhe ku mund t'i realizojnë ushtrimet në kushte shtëpiake, me cilët rekuizita, ose nëse kanë mundësi nxënësit ushtrimet t'i praktikojnë në vend të hapur.

Sa i përket notimit të të arriturave të nxënësve, mësimdhënësit do të përkushtojnë vëmendje t'i veçantë në njohjen dhe ekzekutimin e ushtrimeve, mbajtjen e drejt të trupit gjatë ekzekutimit të ushtrimeve, edhe atë nëpërmjet treguesve me sa vijon: ekzekutimi i ushtrimeve jo të drejtë, ekzekutimi i ushtrimeve me gabime, ekzekutimi i ushtrimeve me devijime të vogla dhe ekzekutimi i ushtrimeve teknikisht rregullt.

#### **4. Normativi për kuadrin mësimor**

Programin mësimor të shkurtuar e realizon mësimdhënësi në bazë të normativit për kuadrin mësimor të dhënë në programin e rregullt mësimor.

Programin mësimor të shkurtuar për lëndën mësimore *arsimi fizik dhe shëndetësor* për klasën VI - IX në arsimin fillor nëntëvjeçar e caktoi

Ministër i Arsimit dhe Shkencë

Mila Carovska