

Në pajtim me nenin 55 paragrafi 1 i Ligjit për organizimin dhe punën e organeve të administratës shtetërore ("Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë" Nr. 58/00, 44/02, 82/08, 167/10, 51/11 dhe "Gazeta Zyrtare" Gazeta e Republikës së Maqedonisë së Veriut" 96/19 dhe 110/19), si dhe në bazë të nenit 50 paragrafi 6 të Ligjit për Arsimin Fillor ("Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë së Veriut" Nr. 161/2019), Ministri i Arsimit dhe Shkencës miratoi plan-program të shkurtuar për lëndën Arsimi fizik dhe shëndetësor për klasën V të arsimit fillor nëntëvjeçar për vitin shkollor 2020/21.

PROGRAM I SHKURTUAR MËSIMOR

Arsimi fizik dhe shëndetësor

Gusht 2020

Klasa V

ARSIMI FILLOR

NËNTËVJEÇAR



MINISTRIA PËR ARSIM DHE SHKENCË
BYROJA PËR ZHVILLIMIN E ARSIMIT

1. Hyrje

Programi mësimor i shkurtuar për lëndën Arsimi fizik dhe shëndetësor bazohet në qëllimet/rezultatet e pritura të parashikuara me programin mësimor për lëndën që zbatohet rregullisht në përputhje me plan-programin e përcaktuar.

Me programin e shkurtuar përcaktohen tema të caktuara/fusha mësimore dhe njësi mësimore që duhet të realizohen gjatë 159 ditëve mësimore, me kohëzgjatje prej 30 minutash, me çka ruhet fondi i parashikuar javor i orëve të përcaktuara në programin e rregullt, 3 orë në javë, respektivisht, 96 orë gjithsej.

Arsimtari gjatë planifikimit dhe realizimit të njësive mësimore nga programi i shkurtuar udhëhiqet nga qëllimet/rezultatet e pritura, konceptet, metodat dhe aktivitetet e përcaktuara në plan-programin e rregullt mësimor për lëndën Arsimi fizik dhe shëndetësor.

2. Vështrim i temave dhe njësive mësimore

TEMA 1: USHTRIME DHE LOJËRA PËR ZHVILLIM TË DREJTË FIZIK DHE PËRGATITJE (20 ORË)

Njësiti mësimor:

Zbatimi i përmbajtjeve të vendosjes dhe lëvizjes së nxënësve në formacionet: nga dy dhe nga katër.

- Vendosja dhe lëvizja në 2 dhe 4 lloje
- Vendosja dhe lëvizja në formacionin: kolonë nga një dhe nga dy
- Vendosja dhe lëvizja në formacionin: kolona nga një, nga dy dhe nga katër dhe rrotullimi në vend
- Rrotullimi majtas, djathtas, majtas në rreth (180°)

Ushtrime komplekse për formësimin e trupit dhe lëvizjet

- Ushtrime komplekse për kokën, krahët dhe brezi i supëve
- Ushtrime komplekse për trupin dhe legenin, me këmbë
- Ushtrime komplekse për formësimin e trupit (shtrirje, forcim dhe çlodhje)
- Koordinimi i lëvizjeve të sistemit lëvizës (lokomotor)

Lojërat

- Elementare, stafetat, lojërat pa kufij dhe poligone me përdorimin e rekuizitave dhe pajisjeve sportive, me ngjitje, lëshim, zvarritje, kërcim, etj.

TEMA 2: ATLETIKA (21 ORË)

Njësiti mësimor:

Zbatimi i vrapimit korrekt me ndryshimin e drejtimit të lëvizjes, nga e drejtë, zigzag (majtas-djathtas), gjysmë-rrethor dhe rrethor, në funksion të përmirësimit të përgatitjes së përgjithshme fizike

- Zbatimi i vrapimit të duhur me ruajtjen e ritmit dhe drejtimit të lëvizjes - vrapimi anash dhe së prapthi

Përvetësimi i bazave për:

- Start të ulët
- Start të lartë

Zbatimi i vrapimit të stafetës – dorëzimi i shkopit

Kërcimi

- Kërcim nga vendi
- Zbatimi i kërcimeve me hov
- Kërcimet me një dhe dy këmbë, anash – majtas dhe djathtas
- Kërcimi në lartësi – teknika ‘gërshërë’
- Kërcimi në lartësi – teknika ‘i/e kërrusur’
- Kërcimi me litar
- Lojërat elementare më vrapim dhe kërcim

Hedhja

- Hedhja e topit në cak
- Hedhja e topit në largësi - *bowling*
- Ushtrime me hedhje dhe kapje të topit
- Hedhje dhe kapje e *frizbit*

Gara stafetash

TEMA 3: GJIMNASTIKA DHE RITMIKA (15 ORË)

Njësitë mësimore:

Ushtrime komplekse (korrektive-kompensuese dhe parandaluese-mbrojtëse)

Akrobatika

Zbatimi i kombinimit në parter nga elementet e mësuara me:

- Rrotullim para dhe prapa
- Qëndrim lopatash
- Qiri – peshore ballore

Elementet (pajisjet)

Zbatimi i lartësive dhe luhatjet në ripstol, unaza, rrathë(bosht), tezgjah, tra dhe pajisje tjera:

- Ngjitje, varje, luhatje, zbritje – kërcim me amortizim nga tezgjahu
- Ngjitje, varje, luhatje, zbritje – kërcim me amortizim nga boshti

Stoli suedez – zbatimi i elementeve të mësuara

- Ecje me kërcim
- Rrotullim nga pozita në këmbë dhe kërcim nga stoli me rënie të butë
- Rrotullim në pozicion të gjunjëzuar dhe gjysmë të gjunjëzuar

Ritmika

- Ecje, kërcim dhe rrotullim ritmik – pa muzikë
- Ecje, kërcim dhe rrotullim ritmik – me muzikë
- Ushtrime ritmike me rreth
- Kërcime – kërcimi i maces dhe galop
- Lojëra stafete me zbatimin e elementeve të ritmikës

TEMA 4: VALLET (10 ORË)

Njësitë mësimore:

Lojëra me muzikë

- Vallëzimi i lirë dhe këndimi i muzikës bashkëkohore
- Ushtrime për mbajtjen e trupit dhe estetika gjatë lojës
- Lojëra me performancë ritmike të lëvizjeve të caktuara me muzikë

Ushtrimi i valleve të mësuara më parë dhe trajnimi dhe luajtja e një valleje të re

- Ushtrimi i hapave të një valleje të re të zgjedhur nga ju
- Luajtje e valleve me ritëm dhe kompleksitet të ndryshëm të hapave

Vallet sipas zgjedhjes suaj

- Lojëra me karakter (veti/tipare)
- Tango

- | |
|---------------------------------------|
| - Një përzierje vallesh dhe kërcimesh |
|---------------------------------------|

Sportet zgjidhen sipas interesit të nxënësve dhe mundësive të shkollës.

TEMA 5: BAZAT E LOJËRAVE SPORTIVE - BASKETBOLLI (30 ORË)

Njësitë mësimore:

Elementet themelore të basketbollit me top (madhësia e topit sipas moshës)

- vrapim dhe qitje falas në një shënjestër (rrethi, koshi)
- Pasim dhe pranim basketbolli me dy duar
- Teknika e hedhjes së topit në kosh nga vendi dhe me gjuajtje me kërcim
- Dy-hapshi në basketboll
- Lojëra me elemente të basketbollit
- Lojë basketbolli me elemente të mësuara

VOLEJBOLLI

Njësitë mësimore:

Elementet themelore të volejbollit

- Qëndrimi i ulët dhe i lartë volejbollistik
- Dhënia dhe pranim i topit me gishta
- Teknika e shërbimit shkollor
- Lojë me elemente të volejbollit
- Lojë volejbolli me elementet e mësuara

HENDBOLLI

Njësitë mësimore:

Elementet themelore të hendbollit

- Qëndrimi themelor në hendboll
- Dhënia dhe pranim i topit në hendboll
- Udhëheqja e topit në hendboll

- Kërcim-gjuajtje në gol në hendboll
- Teknika e portierit në hendboll
- Lojëra me elemente të hendbollit
- Lojë hendbolli me elementet e mësuara

FUTBOLLI

Njësitë mësimore:

Elementet themelore të futbollit

- Udhëheqja e topit në futboll
- Pranimi i topit me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës
- Goditja e topit me pjesën e brendshme të këmbës
- Lojëra me elemente të futbollit
- Lojë futbollit me elementet e mësuara

3. Rekomandimet didaktike

Në programin mësimor të shkurtuar për lëndën e Arsimit fizik dhe shëndetësor për klasën e pestë, janë dhënë 5 tema me një numër orësh për orientim. Nevoja për një shpërndarje të ndryshme të orëve do të lindë nga vlerësimi i mësimdhënësve për përgatitjen e mëparshme të nxënësve dhe kushtet materiale dhe hapësinore të punës në shkollë. Prandaj, që në fillim, ai duhet të regjistrojë statusin psiko-fizik, emocional dhe shoqëror të secilit nxënës, në mënyrë që të përgatisë një plan duke marrë parasysh temat e mësimdhënies, qëllimet dhe kushtet e punës në shkollë. Gjatë realizimit të mësimdhënies sipas programit mësimor të shkurtuar, mësimdhënësi duhet të marrë parasysh aspektet didaktike, d.m.th. format, metodat dhe aktivitetet e përcaktuara në plan-programin e rregullt, të cilat u referohen njësisve mësimore të mbuluara nga programi mësimor i shkurtuar, si dhe kushteve hapësinore dhe rekuizitave. Duke ndjekur statusin morfologjik të nxënësve, mësimdhënësi duhet të marrë masa në rast të shfaqjes së mundshme të deformimeve fizike me

intensitet të shtuar dhe t'i kushtojë vëmendje këtij problemi duke aplikuar ushtrime adekuate komplekse. Prandaj, çdo orë pas arsimit fizik dhe shëndetësor, ushtrimet për formësimin e trupit dhe lëvizjet janë të detyrueshme. Prandaj tema e parë Ushtrimet dhe lojërat për zhvillimin dhe përgatitjen e duhur fizike, mbetet si një nevojë e përgjithshme dhe themelore e nxënësve për zhvillimin e vazhdueshëm të aftësive të përgjithshme fizike dhe lëvizshmërisë së sistemit motorik dhe trupit në tërësi. Me këtë rast, mësimit duhet t'i kushtojë vëmendje të veçantë zgjedhjes dhe ndikimit të ushtrimeve, elementeve dhe lojërave me masë të moderuar dhe përfaqësimit të tyre në fillim të secilës orë të arsimit fizik dhe shëndetësor. Temat tjera mësimore mësimit duhet t'i orientojë drejt zotërimit të elementeve të reja, për t'i kryer ato në mënyrë korrekte dhe në të njëjtën kohë për të ngritur njohuritë sportive në një nivel më të lartë. Nxënësit duhet të jenë të motivuar të ushtrojnë rregullisht dhe të dinë si të ushqehen drejt dhe ta ruajnë trupin e tyre.

4. Normativi për kuadrin arsimor

Programin e shkurtuar mësimor e realizon arsimtari në pajtim me normativin për kuadrin arsimor të dhënë në plan-programin e rregullt mësimor.

Programin e shkurtuar mësimor për lëndën e Arsimit muzikor për klasën e pestë të shkollimit fillor nëntëvjeçar për vitin shkollor 2020/2021 e konfirmoi:

Ministri për arsim dhe shkencë

Mila Carovska