

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 për klasën I-V të arsimit fillor nëntëvjeçarë të vitit shkollor 2020/21.



MINISTRIA E ARSIMIT DHE SHKENCES
BYROJA PËR ZHVILLIMIN E ARSIMIT

PROGRAMI I SHKURTUAR MËSIMOR

ARSIMI FIZIKO-
SHËNDETSOR PËR
KLASËN I-V

Gusht 2020

MËSIMI KLASOR

1. Hyrje

Duke pasur parasysh krizën shëndetsore me covid 19 dhe protokolet për punë nëpër shkolla, si dhe mënyrën e organizimit, të mësimit, për shkak të specifikave të programit mësimor të lëndës Arsimi Fizik dhe Shëndetësor, veçanërisht mos mundësinë realizimit të mësimit të sporteve grupore dhe kolektive, është përgatitur programi i shkurtuar mësimor me tema dhe njësi mësimore, që nxënësit të mundën më lehtë ti praktikojnë, me udhëzimet nga ana e arsimtarit, që do të ju mundësojnë ti shfrytëzojnë për formësimin e trupit dhe për relaksion, për zhvillimin e aftësive psikomotorike, si dhe ushtrimet preventive e korrektive gjatë kohës së mësimit nga largësia.

Ky program i shkurtuar nga Arsimi Fizik dhe Shëndetësor do të relizohet në të gjitha klasat e mësimit klasor nga klasa e I- V, ku mësimi do zhvillohet online e arsimtari megjithatë do ti përshtatë ushtrimet sipas nevojave të tyre, moshës së tyre zhvillimore, karakteristikave individuale, aftësive të secilit nxënës veçmas.

Arsimtari gjatë planifikimit dhe realizimit të njësive mësimore nga program I shkurtuar nisët nga qëllimet mësimore të parapara, nocionet, metodat dhe aktivitetet e caktuara në programin e rregullt mësimor.

2. Pasqyrë e temave dhe njësive mësimore

TEMA I : NJIHU ME TRUPIN TËND (ORË)
<p>Njësitë mësimore:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trupi im• Gjatësia ime• Pesha ime• Si lëvizin shokët e mi/• Çfarë mund të bëjë me duar/

- Çfarë mund të bëjë me trupin tim?
- Çka mundem me këmbët?

TEMA II: USHTRIME PËR FORMIMIN E TRUPIT DHE TË LËVIZJEVE (ORË)

Njësitë mësimore:

- Ushtrime për duart dhe brezin e supeve (imitimi i kafshëve,shpezëve dhe bimëve)
- Ushtrime për trupin
- Ushtrime për legenin dhe këmbët
- Ushtrime komplekse për tërë trupin
- Ushtrime komplekse në pozitë në këmbë, ulur, dhe shtrirë
- Ushtrime komplekse të veçanta preventive që ndikojnë kundër deformiteteve trupore.

TEMA III: USHTRIME PËR FORMËSIMIN E TRUPIT ZVARRITJE, tërheqje ПРОВАЛЕКУВАЊЕ, NGJITJE, KËRCIM (ORË)

Njësitë mësimore:

- Zvarritje në hapësirë
- Kapërcim përmes gjësendeve që gjenden në hapësirë (Ulëse karrike etj.)
- Hypje mbi ulëse, mbi karrike karrike dhe gjera të tjera
- Kërcim në lartësi dhe kërcim në gjatësi 30-50 centimeter.

3. Rekomandimet didaktike

Për dallim nga ajo kur programi mësimor nga lënda e Arsimit Fizik dhe Shëndetsor realizohej në kushte normale e 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 këtilla të mësimin në largësi, ora mësimore do të zgjasë 30 minuta në vitin shkollor 2020/21.

Prandaj, në programet e shkurtuara janë dhënë tema që mund të realizohen dhe të njëjtat do ju ndihmojnë nxënësve që ti mbajnë në formë dhe ti përmirësojnë aftësitë e tyre fizike, qëndrimin e drejtë të trupit, mbajtjen në formë dhe përmirësimin e shëndetit të tyre dhe gjendjes së tyre emocionale

Në programin e shkurtuar mësimor tek secila tërësi tematike janë dhënë një numër i caktuar i njësive mësimore ku arsimtarët në bazë të kompetencave, përvojës, kreativitetit, e para së gjithash duke pasur parasysh mundësitë, nevojat dhe dëshirat e nxënësve me të cilët punojnë do të vendosin se, me sa orë mësimore do ti realizojnë këto njësi.

Për realizimin e lëndës mësimore Arsimit Fizik dhe Shëndetësor është e detyrueshme të zbatohen metoda verbale e komunikimit, demonstrimit dhe e ushtrimit praktik.

Arsimtari bën përzgjedhjen e ushtrimeve për secilën pjesë të trupit dhe përpiqet të bëjë seri – të ushtrime të ndryshme për secilën orë. Ai jep udhëzime nxënësve si, e në çfarë mënyre dhe ku mund të realizojnë ushtrimet në kushte shtëpie, me cilat mjete e rekuizita ose nëse kanë mundësi ushtrimet ti praktikojnë në vend të hapur. Nxënësit nga klasa e I-V ushtrimet duhet ti realizojnë me prani të prindërve ose kujdestarëve.

Sa i përket të të arriturave të nxënësve, do të vlerësohen me notim përshtatës.

4. Normativi për kuadrin mësimor

Programin e shkurtuar mësimor e realizon arsimtari sipas normativit për kuadër mësimor

Programin e shkurtuar mësimor nga lënda e Arsimit Fizik dhe Shëndetësor nga klasa e I-V për mësim online të arsimit fillor nëntëvjeçar e miratoi

Minisër I Arsimit dhe Shkencës

Mila Carovska