

**MINISTRIA E ARSIMIT DHE E SHKENCËS**

**BYROJA E ZHVILLIMIT TË ARSIMIT**



**Programi mësimor**

# **Arsimi fizik dhe shëndetësor**

## **për klasën I**

**Shkup, 2021**

## TË DHËNA THEMELORE PËR PROGRAMIN MËSIMOR

<b>Lënda mësimore</b>	Arsimi fizik dhe shëndetësor
<b>Lloji/kategoria e lëndës mësimore</b>	E detyrueshme
<b>Klasa</b>	I (e parë)
<b>Temat/fushat në programin mësimor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unë dhe trupi im</li> <li>• Luaj dhe merrem me sport</li> </ul>
<b>Numri i orëve</b>	3 orë në javë /108 orë në vit
<b>Pajisjet dhe mjetet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luhatëse në formë peshoreje;</li> <li>• Dyshekë gjimnastikor, dyshek për atletikë;</li> <li>• Topa më të vogla dhe më të mëdha, topa për tenis, ping - pong toptha, balona dhe topa për lojëra sportive;</li> <li>• Rrathë, shkopinj gome dhe druri, litarë, kornetë të ulëta dhe të larta - markerë për dysheme, markerë në formë koni, shkallë marinari për dysheme, shkallë për koordinim;</li> <li>• Vegla të ulëta të gjimnastikës</li> <li>• Shkallë marinari, shkallë suedeze, litarë të varur, shpinore, stoli suedeze;</li> <li>• Kosha të ulëta dhe rrjetë e ulët volejboli;</li> </ul>
<b>Normativi për kuadër mësimor</b>	<p>Mësimin e arsimit fizik dhe shëndetësorë në klasën e parë mund ta realizojë:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesori për mësim klasor, VII/1 ose VI/1 sipas KMK dhe 240 SETK</li> <li>• Profesori për edukim parashkollor, VII/1ose VI/1 sipas KMK dhe 240 SETK</li> <li>• Pedagogu i diplomuar, VII/1 ose VI/1 sipas KMK dhe 240 SETK dhe</li> <li>• Profesori që ka kryer Fakultet për arsim fizik, sport dhe shëndet-drejtimi arsimor</li> </ul>

## LIDHSHMËRIA ME STANDARTET KOMBËTARE

Rezultatet nga mësimi të përmendura në programin mësimor shpijnë në përvetësimin e kompetencave të mëposhtme të përfshira me fushën **Zhvillimi personal dhe social**:

<i>Nxënësi/nxënësja di dhe/ose është i aftë:</i>	
V-A.1	ta dallojë mënyrën e jetesës të shëndetshme nga ajo e rrezikshme kur bëhet fjalë për të gjitha sferat e jetës (përfshirë shprehitë e të ngrënit, aktivitetet sportive dhe rekreative dhe sjelljet seksuale),
V-A.2	të zgjedhë dhe praktikojë aktivitete që sigurojnë zhvillimin dhe përmirësimin e shëndetit dhe mirëqenies së vet mendore dhe fizike,
V-A.4	të vlerësojë aftësitë dhe arritjet e tij/saj (përfshirë pikat e forta dhe të dobëta) dhe mbi atë bazë të përcaktojë përparësitë që do t'i mundësojnë atij/asaj të zhvillohet dhe përparojë,
V-A.6	të vendose qëllime për të mësuar dhe vetë zhvilluar dhe për të punuar në tejkalimin e sfidave që dalin në rrugën drejt arritjes së tyre,
V-A.7	t'i përdore përvojat e veta për ta lehtësuar mësimin e vet dhe për ta përshtatur sjelljen personale në të ardhmen,
V-A.9	t'i parashikojë pasojat e veprimeve të veta dhe veprimet e të tjerëve për veten dhe për të tjerët,
V-A.10	t'i zbatojë parimet etike në vlerësimin e së mirës dhe të gabuarës në veprimet e veta dhe të të tjerëve dhe të manifestojë tipare të virtytshme të karakterit (siç janë: ndershmëria, drejtësia, respekti, durimi, kujdesi, mirësjellja, mirënjohja, vendosmëria, guximi dhe vetë disiplina),
V-A.11	të veprojë në mënyrë të pavarur, me vetëdije të plotë se kujt, kur dhe si mund t'i kërkojë ndihmë,
V-A.13	të komunikojë me të tjerët dhe për ta prezantuar veten në mënyrë të përshtatshme për situatën,
V-A.14	të dëgjojë në mënyrë aktive dhe të reagojë në mënyrë të përshtatshme, duke treguar empati dhe mirëkuptim për të tjerët dhe duke shprehur shqetësimet dhe nevojat e veta në mënyrë konstruktive,
V-A.15	të bashkëpunojë me të tjerët në arritjen e qëllimeve të përbashkëta, duke ndarë pikëpamjet dhe nevojat e veta me të tjerët dhe duke marrë parasysh pikëpamjet dhe nevojat e të tjerëve,
V-A.16	t'i njohë problemet në marrëdhëniet me të tjerët dhe të afrohet në mënyrë konstruktive në zgjidhjen e konflikteve, duke respektuar të drejtat, nevojat dhe interesat e të gjitha palëve të përfshira,
V-A.17	të kërkojë informacion kthyes dhe mbështetje për veten, por gjithashtu të japë informacion kthyes konstruktiv dhe mbështetje në dobi të të tjerëve,

V-A.19	të japë propozime, duke marrë parasysh mundësitë e ndryshme dhe duke parashikuar pasojat në mënyrë që të nxirren përfundime dhe të merren vendime racionale.
<i>Nxënësi/nxënësja kupton dhe pranon që:</i>	
V-B.1	kujdesi për trupin dhe aktivitetin e rregullt fizik është një kusht i rëndësishëm për të siguruar shëndetin fizik dhe mendor,
V-B.3	arritjet dhe mirëqenia personale në masë të madhe varen nga puna që ai/ajo investon dhe rezultatet që ai/ajo arrin,
V-B.4	çdo veprim që e ndërmerr ka pasoja për atë dhe/ose mjedisin e tij/saj,
V-B.7	iniciativa, këmbëngulja dhe përgjegjësia janë të rëndësishme për zbatimin e detyrave, arritjen e qëllimeve dhe tejkalimin e sfidave në situatat e përditshme,
V-B.8	interaksioni me të tjerët është i dyanshëm - ashtu siç ka të drejtë t'i kërkojë të tjerëve që t'i mundësojnë atij/asaj të jetë i/e kënaqur me interesat dhe nevojat e tij/saj, ashtu edhe ai/ajo ka përgjegjësinë t'u japë hapësirë të tjerëve për t'i kënaqur interesat e dhe nevojat e tyre,
V-B.9	kërkimi i informacionit kthyes dhe pranimi i kritikës konstruktive shpijnë në përparim personal në nivel individual dhe social.

Programi mësimor gjithashtu përfshin kompetencat relevante edhe në fushën e **Shoqërisë dhe kulturës demokratike** të Standardeve kombëtare.

<i>Nxënësi/nxënësja di dhe /ose mund:</i>	
VI-A.5	t'i kuptojë dallimet midis njerëzve mbi çfarëdo baze (gjinia dhe përkatësia etnike, mosha, aftësitë, statusi social, etj.),
VI-A.6	të njohë praninë e stereotipave dhe paragjytimeve te vetja dhe të tjerët dhe ta kundërshtojë diskriminimin.

## REZULTATET E MËSIMIT

<p><b>Tema: UNË DHE TRUPI IM</b></p> <p>Numri i përgjithshëm i orëve: <b>18</b></p>	
<p><b>Rezultatet e mësim:</b></p> <p>Nxënësi / Nxënësja do të jetë i aftë/e aftë të:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. dallojë masën trupore nga gjatësia</li> <li>2. dallojë rreshtin nga kolona dhe vendoset në rresht dhe kolonë sipas lartësisë</li> <li>3. dallojë majtas-djathtas dhe lëvizë para-prapa, majtas-djathtas, pas dhënies së instruksionit</li> <li>4. kryej ushtrime të thjeshta motorike me trupin</li> </ol>	
<p><b>Përmbajtja (dhe koncepti):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sa jam i madh(lartësia, pesha)</li> <li>• Si vendosem (rresht, kolonë)<sup>1</sup></li> <li>• Kthehem në të majtë dhe në të djathtë<sup>1</sup></li> </ul>	<p><b>Standardet e vlerësimit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merr pjesë në përcaktimin gjatësisë dhe peshës së vet</li> <li>• Bën dallim mes gjatësisë dhe peshës</li> <li>• Individualisht e gjen vendin e vet gjatë rreshtimit sipas lartësisë</li> <li>• Gjen me cilin prej bashkënxënësve mund të jetë partner për ushtrime</li> <li>• Vendoset në rresht dhe kolonë</li> <li>• Bën dallim mes rreshtit dhe kolonës</li> <li>• Vendoset në kolonë dhe rresht nga një dhe nga dy</li> <li>• Aplikon kthim majtas dhe djathtas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si mundem të lëviz me trupi tim<sup>1</sup> (kokë, qafë, duar dhe supe, kërdhokulla dhe këmbë në pozita të ndryshme në drejtqëndrim, ndenjor dhe pozita e shtrirë)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekzekuton lëvizje një nga një të koordinuara me pjesë të trupit të vet</li> <li>• Kryen lëvizje të kombinuara me pjesë të trupit të vet</li> <li>• Individualisht dhe me partner, merr pjesë në ushtrime trupore të thjeshta në të gjitha qëndrimet dhe pozitat</li> </ul>
<p><b>Shembuj të aktiviteteve:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nxënësit rreshtohen sipas gjatësisë në fillim nga më i gjati gjer i më i shkurti dhe anasjelltas në hapësirë të përcaktuar (psh. nëpërmjet lojërave: “Ecje pa ndeshje”, “ecje njëri pas tjetrit”, po vijnë grabitqarët, “Përroi”, Shkojmë në shkollë” dhe “Kthehemi prej shkolle”, “Zoqj në tela”, “Tokë dhe uj”).</li> <li>• Nxënësit rreshtohen sipas gjatësisë në kolonë një herë nga më i gjati gjer më i shkurti dhe anasjelltas (psh. nëpërmjet lojërave: “Grabitqarët”, “Përroi”);</li> </ul>	

<sup>1</sup>Aktivitetet nga kjo përmbajtje praktikohen si ushtrime hyrëse në secilën orë të arsimit fizik dhe shëndetësorë

- Nxënësit përcaktojnë kush gjendet nga ana e majtë të tij dhe e djathtë (psh. Luajnë "Tregimi i emrave ose numrave).
- Nxënësit përcaktojnë kush gjendet para tyre, a cili pas tyre (psh. Loja "Marshojnë").
- Nxënësit me anë të luhatësës në formë të peshores, krahasohen me peshën dhe diskutojnë për atë se si pesha dhe gjatësia kanë lidhshmëri.
- Nxënësit kryejnë lëvizje të thjeshta për formim me qafën/kokën, duart dhe supet në të gjithë qëndrimet dhe pozitat fillestare, pasi që mësimdhënësi u'a demonstroi lëvizjet (imiton lëvizje të zogjve, kafshë dhe bimë).
- Nxënësit kryejnë lëvizje të thjeshta me trupin në të gjithë qëndrimet dhe pozitat, pasi që mësimdhënësi u'a demonstroi (psh. Loja "Era i lëkund degët").
- Nxënësit kryejnë lëvizje të thjeshta me kërdhokullat dhe këmbët në të gjithë qëndrimet dhe pozitat, pasi që mësimdhënësi u'a demonstroi (psh. "Biçikletë", "Gërshërë").

Tema: **MERREM ME SPORT DHE LUAJ**

Numri i përgjithshëm i orëve: **90**

**Rezultatet e mësimi:**

Nxënësi / nxënësja do të jetë i/e aftë të:

1. ekzekuton lëvizjet dhe ushtrimet bazë në atletikë
2. ekzekuton lëvizjet dhe ushtrimet bazë në gjimnastikë
3. merr pjesë në lojëra ritmike, valle kërcime
4. merr pjesë në lojëra grupore me respektimin e rregullave

**Përmbajtje (dhe koncepte):**

- Abetarja e atletikës  
(ecje, vrapim, kërcime pupthi, kërcime, hedhje)

**Standartet e vlerësimit:**

- Ecë dhe vrapon me hapa të shkurtra dhe të gjata, me ndërrimin e kahes dhe tempos, me transportimin e peshës, në sipërfaqe të kufizuara
- Vrapon shpejtë deri te caku i përcaktuar.
- Kërcen në gjatësi, lartësi, thellësi, nga vendi dhe me vrull, me shtytje me një dhe këmbë bashkuar
- Hedh gjësende (topth, top, frizbi) në largësi dhe në cak të përcaktuar, me një dhe dy duar

- Abetarja e gjimnastikës  
(ecje dhe vrapim gjimnastikorë, kërcime pupthi, kërcime, rrokullisje, zvarritje, mbitërheqje, shtyrje)

- Në mënyrë të rregullt e mban trupin gjatë ecjes dhe vrapimit gjimnastikor
- Në mënyrë të rregullt e mban trupin gjatë ekzekutimit të lëvizjeve gjimnastikore me rekuizita (topa, rrathë, shkopinj), me dhe pa përcjellje të muzikës

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekzekuton lëvizje bazë gjimnastikore (zvarritje, rrokullisje, kalime, kapërcime, kërcime, ngjitje, varje, mbështetje), ecë në sipërfaqe të ngushta (para-pas) dhe në lartësi të ndryshme</li> <li>• Ekzekuton poligon të thjeshtë me ecje, vrapim, zvarritje, kalime, mbikërcime, kërcime, kapërcime, ngjitje, varje;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lojëra ritmike (ritëm, rreth )</li> <li>• Valle popullore dhe kërcim/vallëzim (valle popullore)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecë dhe vrapon sipas ritmit të dhënë</li> <li>• Ekzekuton lëvizje ritmike me trupin në vend dhe lëvizje (lëkundje, lëvizje valë-valë, lëvizje rrethore).</li> <li>• Ekzekuton hapa bazë sipas muzikës të valles popullore</li> <li>• Ekzekuton kërcim/vallëzim me hapa dhe lëvizje të thjeshta</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lojëra grupore/ Lojëra lëvizore (stafetore, lojëra pa kufi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I respekton rregullat e lojës dhe rregullat e sjelljes fer - plej</li> <li>• Merr pjesë në lojëra elementare dhe tradicionale dhe lojëra pa kufi</li> <li>• Merr pjesë në lojëra stafetore</li> </ul>
<p><b>Shembuj aktivitete:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nxënësit ushtrojnë (ekzekutojnë) vrapin në drejtime të ndryshme dhe me shpejtësi të ndryshëm (“ta lash” dhe preke ndalu”, “Garim i numrave”).</li> <li>• Nxënësit marrin pjesë në lojëra stafetore me ecje dhe vrapim, me kërcime pithi dhe kërcime (“Guacka”, “Përroi”, Kërcimi i litarit).</li> <li>• Nxënësit ushtrojnë ngjitje dhe transportim të rregullt të peshës në distanca të ndryshme, me ecje dhe vrapim (ngjitje dhe transportim i gjësendeve në kokë, në duar, në supe).</li> <li>• Nxënësit ushtrojnë lëvizje të ndryshme të trupit, duke imituar kafshë (ari, lepur, breshkë, bretkosë, gjarpër...);</li> <li>• Nxënësit ushtrojnë vrapim me ndërrimin e kahes (në formë gjarpërore, zigzag, para - pas, majtas-djathtas) me shpejtësi të ndryshme dhe në distanca të ndryshme;</li> <li>• Nxënësit luajnë lojëra me kërcime pupthi në një dhe dhe/ose dy këmbë (“Plakë”, “Llastik”, “Lufta e gjelave”)</li> <li>• Nxënësit luajnë lojëra me litar (individualisht, në çifte dhe në grupe) dhe lojëra me “llastik” (“kërcimi i litarit”, “mbitërheqje me litarë”, “Garimi i karrocave”)</li> <li>• Nxënësit luajnë lojëra me hedhje të topti, topit dhe frizbit me një dhe dy duar (“Gjuajtja e bilave, “Anashkalim i goditjes me top”, “Numërorja”, “ Goditje me top në kosh”, “Gjuajte e cakut”)</li> <li>• Nxënësit ushtrojnë kërcim në gjatësi, lartësi dhe thellësi më të madhe me shtytje me një dhe këmbë bashkuar dhe vrull më të madh, kapërcim i stolit me ndihmë të duarve, kërcim së gjati nga vendi, mbi kërcim në sëndukun suedez dhe kërcim nga sënduku suedez)</li> <li>• Nxënësit ushtrojnë mbajtje të rregullt të trupit dhe ecje gjimnastikore gjatë ecjes me temp të ndryshueshëm me taktim (“Ecje me mbajtje të librit mbi kokë”, “Hapëri gjimnasatikor”, “Shpejt në vendin e takimit”)</li> <li>• Nxënësit ekzekutojnë ushtrime formimi me topa, rrathë, shkopinj, me dhe pa shoqërim me muzikë.</li> </ul>	

- Nxënësit ushtrojnë zvarritje, rrokullisje dhe kalime ndërmjet veglave të ndryshme (psh. Poligon-“Kush do të arrijë i pari”)
- Nxënësit, përmes lojërave, ekzekutojnë forma natyrore të lëvizjeve me ndihmë të kahes, majtas-djathtas, para-prapa (“Dhelpra e ndërron gropën”) dhe shpejtësi (kur vonohet dhe kur është i lodhur)
- Nxënësit ekzekutojnë ushtrime me ecje dhe vrapim mbi hapësirë të kufizuar ose të ngushtuar (ecje dhe vrapim të ngadalësuar në vijë, stol suedez, trarë i ulët me duar në kyçe, të shtrirë përpara dhe anash).
- Nxënësit marrin pjesë në lojë dhe vallëzime të thjeshta (valle sipas dëshirës, hap galop vallëzues përpara dhe anash)
- Nxënësit luajnë lojëra me top (“Le të gjuan”, “Lojë popullore”, “Top mbi gardh”)

## INKLUZIVITETI, BARAZIA / NDJESHMËRIA GJINORE, NDËRKULTURA DHE INTEGRIMI MES LËNDËVE

Mësuesit që punojnë në dyshe sigurojnë përfshirjen e të gjithë nxënësve në të gjitha aktivitetet gjatë orës së mësim. Duke vepruar kështu, ata i përdorin të dhënat e marra nga matja e zhvillimit motorik dhe fizik të secilit nxënës në fillim të vitit shkollor. Kjo mundëson që aktivitetet gjatë orës së mësim të përshtaten me nevojat/mundësitë individuale të nxënësve. Gjatë punës me nxënësit me aftësi të kufizuara, zbatohet një plan arsimor individual (me rezultate të përshtatura e të mësuarit dhe standarde vlerësimi) dhe kur është e mundur, mbështetje shtesë nga njerëz të tjerë (asistentë personalë dhe arsimorë, ndërmjetësues arsimorë, tutorë vullnetarë dhe profesionistë të shkollave me qendra resurse).

Gjatë realizimit të aktiviteteve, mësuesit i trajtojnë njësoj djemtë dhe vajzat, duke u kujdesur që të mos i ndajnë në lojëra dhe ushtrime sipas gjinisë dhe të mos u caktojnë role stereotipa gjinore. Kur formojnë grupe pune, ata përpiqen të sigurojnë ekuilibrin gjinor.

Në shkollat shumëgjuhëshe stimulohet mbajtja e orëve të përbashkëta në paralelet me mësim në gjuhë të ndryshme. Kështu, shumica e ushtrimeve dhe aktiviteteve realizohen bashkarish, duke u përzier nxënësit nga paralelet. Përzierja e nxënësve nga mësimi në gjuhë të ndryshme është veçanërisht e rëndësishme për aktivitetet në grup – me këtë sigurohet bashkëpunim ndëretnik dhe e parandalon konkurrencën ndëretnike.

Gjithmonë që është e mundur, mësuesit përdorin integrimin e aktiviteteve nga lënda e *Arsimit fizik dhe shëndetësor* me përmbajtjet/standartet e lëndëve të tjera gjatë planifikimit dhe zbatimit të mësimdhënies. Në këtë mënyrë, kjo lëndë i motivon nxënësit në mësimin e lëndëve të tjera dhe ndihmon në zotërimin e tyre më të lehtë.



## VLERËSIMI I ARRITJEVE TË NXËNËSVE

Për t'iu mundësuar nxënësve të arrijnë standardet e pritshme të vlerësimit, mësuesi monitoron vazhdimisht aktivitetet e nxënësve gjatë mësimdhënies dhe mësimin, mbledh informacione për përparimin e secilit nxënës dhe i regjistron ato në portfoliot e nxënësve. Gjatë aktiviteteve, nxënësit marrin informacione kthyes nga mësuesit për arritjet e tyre. Mësuesit mund të përdorin metodat, teknikat, mjetet dhe strategjitë e mëposhtme për të vlerësuar arritjet e nxënësve:

- realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës së mësimin;
- inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimin;
- bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;
- respektimi i rregullave të sjelljes në sallën sportive.

Në fillim të vitit shkollor, mësuesit bëjnë një matje fillestare të secilit nxënës në mënyrë që, bazuar në zhvillimin e tij motorik dhe fizik, ta klasifikojnë atë në një nga tre nivelet: mbi mesataren, mesataren dhe nën mesataren. Mësuesi vendos ushtrimet në klasë në lidhje me nivelin e caktuar të zhvillimit të secilit nxënës (një ushtrim të njëjtë disa nxënës do të përsërisin 20, të tjerët 15 dhe të tjerë 10 herë).

Nota përmbledhëse formohet nga dy mësues që punojnë së bashku. Nuk formohet në bazë të nivelit të zhvillimit motorik dhe fizik të cilit i përket nxënësi. Gjatë vlerësimit të nxënësve, mësuesi monitoron përparimin individual të secilit nxënës brenda nivelit të tij të zhvillimit. Kjo do të thotë që një nxënës për të cilin matja fillestare ka treguar se i përket një niveli nën mesataren mund të marrë notën 5 nëse angazhohet në një ushtrim, sipas udhëzimeve të dhëna nga mësuesi, dhe shfaq interes për duke përparuar.

Mësuesi e informon prindin për nivelin e zhvillimit të fëmijës së tij dhe jep udhëzime për ushtrime shtesë në shtëpi (nëse është nën nivelin mesatar të zhvillimit motorik dhe fizik) ose jep një rekomandim që fëmija të përfshihet në një klub sportiv (nëse është mbi nivelin mesatar). Në fund të vitit shkollor, nxënësi merr një notë numerike.

## AKTIVITETE ALTERNATIVE

Në shkollat që nuk kanë palestër dhe/ose fushë sportive të përshtatshme, mund të përdoren ambiente/fusha të përshtatshme alternative në afërsi të shkollës. Shkolla gjithashtu mund të ofrojë aktivitete alternative për nxënësit nëse ka kushte infrastrukturore brenda dhe përreth saj dhe/ose kushte natyrore për realizimin e tyre (për shembull, shtigje skish, pishinë, fushë tenisi, shkëmb artificial, shtigje për çiklizëm, trotinet ose patina me rrota).

<b>Fillimi i zbatimit të programit mësimor</b>	2021/2022
<b>Institucioni/përfaqësuesi i programit</b>	Byroja e Zhvillimit të Arsimit

