

MINISTRIA E ARSIMIT DHE E SHKENCËS

BYROJA E ZHVILLIMIT TË ARSIMIT



Programi mësimor

Arsimi fizik dhe shëndetësor

për klasën IV

Shkup, 2021

TË DHËNA THEMELORE PËR PROGRAMIN MËSIMOR

Lënda mësimore	Arsimi fizik dhe shëndetësor
Lloji/kategoria e lëndës mësimore	E obligueshme
Klasa	IV (e katërt)
Temat/fushat në programin mësimor	<ul style="list-style-type: none"> • Atletikë • Gjmnastikë me ritmikë dhe vallëzim • Lojërat sportive
Numri i orëve	3 orë në javë /108 orë në vjet
Pajisja dhe mjetet	<ul style="list-style-type: none"> • Dyshek gjmnastikor, dyshek për atletikë, bloqe fillestare të shkollës. • Topa më të vegjël dhe më të mëdhenj, topa tenisi dhe topa për loja sportive. • Gjyle prej 1 kg dhe 3 kg. • Rrathë, litarë, birilat e ulëta dhe të larta - shënues për dysheme, shënues konik. • Pajisje të ulëta të gjmnastikës. • Arka suedeze, ripstoli, karrigia suedeze, shkallë të shtrira marinari, trari i ulët, “cjapi” i vogël, dërrasa e kërcimit, shkallët e marinarit, shkallët suedeze, litarët që varen, litari për tërheqje. • Kosh i ulët, porta të vogla dhe të mëdha për hendboll dhe rrjet e ulët për volejball. • Kronometër, shirit me centimetër, matës lartësie.
Normativi i kuadrit mësimor	<p>Punën edukativo-arsimore në klasën e katërt mund ta realizojë personi i cili është:</p> <ul style="list-style-type: none"> • profesor/arsimtar/mësues i mësimit klasor, VII/1 ose VI/1 (sipas KMK) dhe 240 SETK; • pedagog i diplomuar, VII/1 ose VI/1 (sipas KMK) dhe 240 SETK. <p>Për realizimin e mësimit nga arsimi fizik dhe shëndetësor në klasën e katërt inkuadrohet edhe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • profesor me Fakultet të kryer të arsimit fizik, sportit dhe shëndetit – drejtimi për mësimdhënie, VII/1 ose VI/1 (sipas KMK) dhe 240 SETK.

LIDHSHMËRIA ME STANDARDET KOMBËTARE

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

<i>Nxënësi/nxënësjja 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 virtutshme të karakterit (siç janë: ndershmeria, 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 prezantojë 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 të vetja dhe të tjerët dhe ta kundërshtojë diskriminimin.

REZULTATET E MËSIMIT

<p>Tema: ATLETIKA</p> <p>Numri i përgjithshëm i orëve: 20</p>	
<p>Rezultatet e mësimit</p> <p>Nxënësi/nxënësja do të jetë i/e aftë të:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vrapojë, duke aplikuar elemente të vrapimit; 2. Kërcimi në lartësi dhe largësi, duke aplikuar elemente të kërcimit; 3. Gjuajtja e topit, duke aplikuar elemente të gjuajtjes. 	
<p>Përmbajtjet (dhe konceptet)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vrapimi (vrapim i drejt, start i lartë, vrapim i shpejtë, start i ulët). • Kërcimi (kërcim në lartësi “gërshërë”, kërcim në largësi nga vendi, kërcim në largësi “teknika e shtangur”). • Gjuajtja e topit (gjuajtja e topit në largësi, gjuajtja e topit në cak). 	<p>Standardet e vlerësimit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kryen start të lartë. • Kryen teknikë të drejt të vrapimit. • Zbaton start të ulët gjatë vrapimit të shpejtë. • Kryen kërcim të drejt në largësi. • Zbaton kërcim në largësi “teknika e shtangur”. • Kryen kërcim në lartësi “gërshërë”. • Gjuan top në largësi. • E qëllon cakun me top.
<p>Shembuj për aktivitete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit vrapojnë me ndryshim e drejtimit dhe shpejtësisë. • Nxënësit vrapojnë me temp të ndryshëm deri në 1 minutë. • Nxënësit vrapojnë me start të lartë deri në 50 metra. • Nxënësit kryejnë vrapim të drejt për 1 deri në 4 minuta me start të lartë. • Nxënësit kryejnë vrapim të shpejtë nga pozicione të ndryshme fillestare (të ulur, të shtrirë në shpinë ose bark, të gjunjzuar, etj.). • Nxënësit kryejnë vrapimin progresiv (përshpejtues). • Nxënësit vrapojnë me start të ulët deri në 20 metra. • Nxënësit i kapërcejnë pengesat të lirë deri në 20 cm të larta. • Nxënësit vrapojnë me start të ulët deri në 20 metra duke e matur kohën. • Lojëra elementare dhe stafetë me vrapim të shpejtë pa dhe me rekuizita. • Nxënësit kryejnë gjysmë kërcime dhe kërcime me një këmbë dhe me dy këmbë (gjysmë kërcime fëmijërore, gjysmë kërcime indiane). 	

- Nxënësit kryejnë një kërcim në largësi nga vendi.
- Nxënësit kryejnë një kërcim në largësi nga vendi duke e matur gjatësinë e kërcimit.
- Nxënësit kryejnë një kërcim në largësi me nxitim (teknika “e shtangur”).
- Nxënësit kryejnë një kërcim në lartësi me nxitim diagonal me kërcim me këmbën e matë dhe të djathtë.
- Nxënësit kryejnë një kërcim në lartësi (teknika “gërshërë”).
- Lojëra elementare dhe stafetë me elementë vrapimi dhe kërcimi.
- Nxënësit hedhin një top në distanca me dorën e majtë dhe të djathtë.
- Nxënësit hedhin një top në distancë me nxitim.
- Nxënësit hedhin një gjyle në distancë deri në 1 kg me të dyja duart.
- Nxënësit kryejnë një gjuajtje me top nga një distancë e ndryshme në një objektiv horizontal dhe vertikal.
- Nxënësit gjuajnë në një objektiv në lëvizje me një top (kosh, top).
- Lojëra elementare dhe stafetë me elemente të vrapimit, kërcimit dhe gjuajtjes.

Tema: GJIMNASTIKA, RITMIKA DHE VALLËZIMI

Numri i përgjithshëm i orëve: **36**

Rezultatet e mësimit

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

1. vendoset në mënyrë organizative, të kombinojë dhe të kryejë saktë ushtrime komplekse për formësimin e trupit dhe lëvizjeve;
2. kryen elemente gjimnastikore;
3. kryen hapa dhe lëvizje ritmike dhe për vallëzim.

Përmbajtjet (dhe konceptet)

•Gjimnastika

- Vendosja organizative në hapësirë¹.
- Ushtrime për formësimin e trupit dhe lëvizjeve.
- Të ecurit dhe vrapimi gjimnastikor.
- Akrobatika.
- Kacavarja dhe luhatja.
- Kërcim dhe kapërcim (“cjapi”, “arka suedeze”).
- Të ecurit, rrotullimi, kapërcimi fëmijëror, (arka suedeze, trari i ulët).

Standardet e vlerësimit

- Vendoset në dy dhe katër rreshta dhe kolona dhe në një rreth.
- Kryen ushtrime për formësimin e trupit në qëndrime dhe pozicione të ndryshme.
- Kryen ecje dhe vrapim gjimnastikor në ritëm me muzikë.
- Kryen elemente të gjimnastikës në parter - akrobatikë (rrotullim përpara, rrotullim mbrapa, “qiri”, “urë”, peshore, qëndrim në duar duke i mbështetur këmbët në mur).
- Kryen ngjitje, zbritje, kacavirret dhe luhatet në pajisjet gjimnastikore (ripstoli, unaza e ulët, trapez, paralele).

¹ Ushtrimet për formësimin e trupit dhe lëvizjeve dhe ushtrimeve për vendosje organizative në hapësirë realizohen në çdo orë.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen kapërcime dhe kërcime në arkën suedeze. • Kryen kapërcim mbi “cjapin” e vogël. • Zbaton ecje gjimnastikore, kërcim fëmijëror, rrotullim dhe peshorja në arkën suedeze.
<ul style="list-style-type: none"> • Ritmika - Të ecurit dhe vrapimi ritmik me takt dhe muzikë. - Kërcim i ulët dhe kërcime ritmike (fëmijërore, si mace, galop, “gërshërë”). - Lëvizje ritmike me rekuizite (unazë, litar, shirit) me dhe pa muzikë. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen lëvizje të koordinuara me duart dhe këmbët në ecje dhe vrapim me qëndrimin e duhur dhe lëvizjen estetike të trupit. • Zbaton lëvizje ritmike të koordinuara me takt dhe muzikë. • Kryen lëvizje të kombinuara ritmike në ecje dhe vrapim duke bërë kërcime të ulëta dhe kërcime. • Lëvizë në ritmin e taktit dhe muzikës me rekuizita.
<ul style="list-style-type: none"> • Vallëzim - Vallëzim fëmijëror (rrugica, kur jam i lumtur). - Valle popullore tradicionale sipas zgjedhjes. - Vallëzim modern sipas zgjedhjes (polka, hip-hop, ça-ça-ça, samba). 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen hapa bazë të vallëzimeve fëmijërore. • Kryen hapa bazë të valleve tradicionale popullore. • Kryen hapa bazë të vallëzimit modern.
<p>Shembuj për aktivitete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit kryejnë ecje gjimnastike (me ritëm të ndryshueshëm dhe muzikë). • Nxënësit kryejnë një qëndrim në shpinë – “qiri” (me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur). • Nxënësit kryejnë në mënyrë të pavarur një “kolovajzë” në shpinë (me këmbët e mbledhura në gjoks) dhe në bark (me këmbët e kapura pas trupit). • Nxënësit kryejnë rrotullim përpara në një rrafsh diagonal (duke u rrotulluar përgjatë një boshti dhe një rrotullim përpara, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur). • Nxënësit kryejnë rrotullim përpara (individualisht dhe deri në dy rrotullime përpara të njëpasnjëshme, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur). • Nxënësit kryejnë një rrotullim prapa në rrafshin diagonal (duke u rrotulluar përgjatë një boshti dhe një rrotullim prapa, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur). • Nxënësit kryejnë një rrotull prapa (individualisht dhe deri në dy rrotulla të njëpasnjëshme, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur). • Nxënësit kryejnë një peshore ballore (në një vijë, në një arkë suedez dhe në një tra). • Nxënësit kryejnë “urë” (me ndihmë dhe të mënyrë të pavarur). • Nxënësit kryejnë qëndrim në duar duke u mbështetur me këmbët në mur ose ripstol (me ndihmë). 	

- Nxënësit nga pozicioni i përkulur kryejnë shtrirje në shpinë, “qiri” dhe kalojnë në pozicion të përkulur (elementët ndërliohen në një kompozicion).
- Nxënësit kryejnë një kompozicion të elementeve të miratuar të gjimnastikës parter (lidhja e dy ose më shumë elementeve).
- Nxënësit kryejnë një kërcim në arkën suedeze me dy këmbë nga një trampolinë (duke e rritur gradualisht lartësinë e arkës suedeze).
- Nxënësit kryejnë kërcim të butë me dy këmbë nga arka suedeze (duke e rritur gradualisht lartësinë e arkës suedeze).
- Nxënësit kryejnë një kërcim me duart e mbështetura në arkën suedeze të vendosur për nga gjatësia dhe një kërcim me dy këmbë (duke e rritur gradualisht lartësinë e arkës suedeze).
- Nxënësit e kapërcejnë një “cjap” me këmbë të hapura me ndihmë (paraprakisht kryhet një kërcim me vendosjen e duarve në pajisje me këmbë të hapura pa e kapërcyer “cjapin”).
- Nxënësit kryejnë kapërcimin e “cjapit” të vogël me këmbë të hapura (me ndihmë).
- Nxënësit kryejnë ngjitje, kacavarje, lëkundje dhe zbritje në pajisjet gjimnastikore: ripstoli, trapez, unaza, paralele (me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur).
- Nxënësit kryejnë ecje gjimnastike, kërcime fëmijërore, rrotullim (90° dhe 180°), gjuhëzim, peshore dhe kërcim me dy këmbë në arkën suedeze (elementet kryhen individualisht dhe në kompozicion).
- Nxënësit kryejnë lojëra elementare, poligone dhe lojëra stafetë me elementë të gjimnastikës (të kombinuara me elementë më të thjeshta dhe më komplekse të përvetësuar).
- Nxënësit kryejnë ecje dhe vrapim ritmik të koordinuar me ritëm dhe muzikë të ndryshme.
- Nxënësit kryejnë kërcime të koordinuara me ritëm dhe muzikë të ndryshme (fëmijërore, mace, galop, “gërshërë”, individualisht dhe në kompozicion).
- Nxënësit kryejnë lëvizje ritmike me rekuizita, me dhe pa muzikë (unazë, litar, shirit, top, individualisht dhe në kompozicione).
- Nxënësit kryejnë hapat e vallëzimit për fëmijë sipas zgjedhjes së tyre, pa dhe me muzikë (për shembull, rosat, ole majole, vallëzimi i majmunit, polka kauboji, makarena, kur jam i lumtur).
- Nxënësit kryejnë hapa nga valle popullore tradicionale sipas zgjedhjes, pa dhe me muzikë.
- Nxënësit kryejnë hapa nga vallëzime moderne sipas zgjedhjes, pa dhe me muzikë (për shembull, polka, hip-hop, ça-ça-ça, samba, tvist, rokënrol).

Tema: **LOJËRA SPORTIVE**

Numri i përgjithshëm i orëve: **52**

Rezultatet e mësimin

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

1. aplikon elemente bazë nga lojërat sportive (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll).

Përmbajtjet (dhe konceptet)	Standardet e vlerësimit
<ul style="list-style-type: none"> • Hendbolli <ul style="list-style-type: none"> - Qëndrimet dhe lëvizjet bazë të hendbollit. - Pranimit dhe pasimi i topit. - Udhëheqja në hendboll. - Gjuajtja në portë. - Mini hendboll. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton pozicionin paralel dhe diagonal të qëndrimit në hendboll në vend dhe lëvizje. • Kryen teknikën bazë të pranimit dhe pasimit të topit në vend dhe lëvizje. • Kryen udhëheqje lineare në vend, duke ecur dhe vrapuar. • Realizon gjuajtje në portë nga vendi. • Zbaton elementet bazë në lojë (mini hendboll).
<ul style="list-style-type: none"> • Basketbolli <ul style="list-style-type: none"> - Qëndrimet dhe lëvizjet bazë të basketbollit. - Pranimit dhe pasimi i topit. - Udhëheqja në basketboll. - Gjuajtja në kosh. - Mini basketboll. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton pozicionin paralel dhe diagonal të qëndrimit në basketboll në vend dhe lëvizje. • Kryen teknikën bazë të pranimit dhe pasimit të topit në vend dhe lëvizje. • Kryen udhëheqje lineare në vend, duke ecur dhe vrapuar. • Realizon gjuajtje në kosh nga vendi. • Zbaton elementet bazë në lojë (mini basketboll).
<ul style="list-style-type: none"> • Volejboli <ul style="list-style-type: none"> - Qëndrimet dhe lëvizjet bazë të volejbollit. - Kthimi i topit. - Shërbimi shkollor. - Mini volejboli. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbaton pozicionin paralel dhe diagonal të qëndrimit në volejboll në vend dhe lëvizje. • E kryen vendosjen e duhur dhe teknikën bazë të kthimit të topit me gishta dhe parakrah. • Kryen teknikën bazë të kthimit të topit me gishta dhe parakrah përmes rrjetës në një lartësi më të ulët. • Kryen teknikën e shërbimit bazë shkollor. • Zbaton elementet bazë të lojës në rrjetë (mini volejboll).
<ul style="list-style-type: none"> • Futbolli <ul style="list-style-type: none"> - Pranimit dhe pasimi i topit. - Udhëheqja e topit. - Xhonglim. - Gjuajtja në portë. - Mini futboll. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kryen teknikën bazë të pranimit dhe pasimit të topit. • Kryen udhëheqje lineare të topit në ecje dhe vrapim. • Kryen xhonglim me këmbë. • Realizon gjuajtje në portë nga vendi. • Zbaton elementet bazë në lojë (mini futboll).
<p>Shembuj për aktivitete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nxënësit kryejnë pozicionet bazë të hendbollit në vend dhe lëvizje në drejtime të ndryshme. • Nxënësit kryejnë teknikën e mbajtjes së topit në pozicione themelore (duke e mbajtur topin me dy dhe një dorë, duke e lëvizur topin rreth trupit, kokës dhe këmbëve). 	

- Nxënësit, të ndarë në çifte dhe grupe, kryejnë pasimin dhe pranimin e topit në vend (duke e rrotulluar topin në dysHEME, në lartësinë e gjoksit, mbi kokë dhe të refuzuar nga dysHEMEJA).
- Nxënësit e realizojnë pasimin dhe pranimin e topit të refuzuar nga muri (në lartësinë e gjoksit, mbi kokë dhe të refuzuar nga toka).
- Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit në vend dhe lineare (me dorën më të mirë, më të dobët dhe anasjelltas - të kombinuar, me shpejtësi më të ulët dhe më të lartë).
- Nxënësit kryejnë udhëheqjen e topit zigzag duke vrapuar në drejtime të ndryshme (midis pengesave të vendosura, me shpejtësi të ndryshme).
- Nxënësit gjuajnë në portë nga vendi (me dorën më të mirë dhe më të dobët, nga distanca më e shkurtër dhe më e gjatë).
- Nxënësit gjuajnë në portë duke goditur një objektiv të caktuar me dorën më të mirë dhe më të dobët (unazë, shënues, portë e vogël, portë madhe, objektiva horizontale dhe vertikale).
- Nxënësit kryejnë lojëra stafetë dhe lojëra elementare me elementë të përvetësuar të hendbollit (pasimi, pranimi, udhëheqja, gjuajtja në objektiv, në kombinim me elementë nga sportet e tjera).
- Nxënësit në lëvizje e realizojnë pasimin e topit (pasimet dhe pranimet bazë në distanca të ndryshme dhe me shpejtësi të ndryshme).
- Nxënësit luajnë mini hendboll 3:3 dhe 4:4, duke përdorur elemente të mësuara (zbatimi i rregullave elementare).
- Nxënësit kryejnë pozicione bazë të basketbollit në vend dhe lëvizje në drejtime të ndryshme.
- Nxënësit kryejnë teknikën e basketbollit të mbajtjes së topit në pozicione (duke e mbajtur topin me dy dhe një dorë, rrotullimi me top rreth trupit, kokës dhe këmbëve).
- Nxënësit realizojnë pasimin dhe pranimin e topit në vend (duke e rrotulluar topin në dysHEME, në lartësinë e gjoksit, mbi kokë dhe të kthyer nga dysHEMEJA, me të dy duart dhe një dorë).
- Nxënësit realizojnë pasimin dhe pranimin e topit në vend të kthyer nga muri (në lartësinë e gjoksit, mbi kokë dhe të kthyer nga dysHEMEJA, me të dy duart dhe një dorë).
- Nxënësit kryejnë udhëheqjen e basketbollit të topit në vend dhe në lëvizje (me dorën më të mirë dhe më të dobët, në mënyrë të alternuar dhe të kombinuar me ndryshimin e shpejtësisë).
- Nxënësit kryejnë udhëheqje zigzag të topit dhe në drejtime të ndryshme (midis pengesave të vendosura, duke e drejtuar me shpejtësi të ndryshme).
- Nxënësit bëjnë gjuajtje në kosh nga vendi (në kosh të ulët nga distanca të ndryshme).
- Nxënësit bëjnë gjuajtje në kosh (nga pozicione dhe distanca të ndryshme).
- Nxënësit kryejnë lojëra stafetë dhe lojëra elementare me elementë të përvetësuar të basketbollit (pasimi, pranimi, udhëheqja, gjuajtje në kosh, në kombinim me elemente nga sportet e tjera).
- Nxënësit luajnë mini basketboll 2:2 dhe 3:3 duke përdorur elemente të mësuara (zbatimi i rregullave elementare).
- Nxënësit realizojnë pozicione bazë të volejbollit në vend dhe lëvizje në drejtime të ndryshme.
- Nxënësit individualisht realizojnë refuzim të topit me gishtat mbi kokë (në hapësirë të lirë ata e refuzojnë topin duke e hedhur në lartësi të ndryshme).

- Nxënësit në mënyrë individuale kryejnë një refuzim të topit me gishta të refuzuar nga muri (refuzim duke rritur gradualisht distancën nga muri).
- Nxënësit realizojnë pasimin e topit me gishta, në dyshe dhe në grupe (në distanca të ndryshme).
- Nxënësit individualisht me hedhje kryejnë një teknikë të kthimit të topit me parakrah – “çekiç” (në lartësi të ndryshme).
- Nxënësit në mënyrë individuale kryejnë një teknikë të kthimit të topit me parakrahun e kthimit nga muri (refuzim duke rritur gradualisht distancën nga muri).
- Nxënësit kryejnë pasimin e topit me parakrah, në dyshe dhe në grupe (në distanca të ndryshme).
- Nxënësit në dyshe, treshe dhe në një grup më të madh kryejnë refuzim të topit me gishtat dhe parakrahët (aktiviteti mund të bëhet pa rrjetë dhe përmes një rrjete të ulët).
- Nxënësit kryejnë shërbimin shkollor në distanca më të shkurtra dhe më të gjata (në një mur dhe në çifte pa dhe mbi një rrjet të ulët).
- Nxënësit luajnë mini volejboll 2:2 dhe 3:3, duke përdorur elemente të përvetësuara (zbatimi i rregullave elementare).
- Nxënësit kryejnë teknikën elementare të pasimit dhe pranimit të topit në futboll me pjesën e brendshme të shputës (në një distancë më të vogël dhe më të madhe nga muri, individualisht dhe në çifte).
- Nxënësit kryejnë pasimin dhe pranimit e topit me pjesën e mesme të shputës – “rrëqebulli i plotë” (në një distancë më të vogël dhe më të madhe nga muri, individualisht dhe në çifte).
- Nxënësit kryejnë udhëheqje lineare të topit me pjesën e mesme të shputës (në distanca më të shkurtra dhe më të gjata dhe me shpejtësi më të ulëta dhe më të larta).
- Nxënësit kryejnë udhëheqje zigzag të topit me pjesën e brendshme të shputës (në distanca më të shkurtra dhe më të gjata dhe me shpejtësi më të ulëta dhe më të larta).
- Nxënësit gjuajnë në portë nga vendi dhe me një nxitim të vogël me pjesën e mesme dhe të brendshme të shputës nga distanca të ndryshme.
- Nxënësit gjuajnë në portë duke goditur një objektiv specifik (unazë, shënues, portë e vogël, portë e madhe, shënjestra horizontale dhe vertikale).
- Nxënësit kryejnë xhonglim (në hapësirë të lirë bëjnë xhonglim individualisht sipas mundësive).
- Nxënësit realizojnë lojëra stafetë dhe lojëra elementare me elemente futbollit të përvetësuara (lojëra stafetë me pasim, pranim, udhëheqje, goditjen e objektivit, lojëra elementare, për shembull, “loja në mes”),
- Nxënësit luajnë mini futboll 2:2, 3:3 dhe 4:4, duke përdorur elemente të mësuara (zbatimi i rregullave elementare).

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 mësimit. 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 mësimit 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 të 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 mësimit, mbledh informacione për përparimin e secilit nxënës dhe i regjistron ato në portfoliot e nxënësve. Gjatë aktiviteteve, nxënësit marrin informacione kthyesë 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 mësimit;
- inkuadrimi aktiv gjatë orës së mësimit;
- 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).

Fillimi i zbatimit të programit mësimor	2021/2022
Institucioni/përfaqësuesi i programit	Byroja e Zhvillimit të Arsimit
Në përputhje me nenin 30, paragrafi 3 nga Ligji për arsim fillor (“Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë së Veriut” nr. 161/19 dhe 229/20) ministri i Arsimit dhe Shkencës e miratoi këtë program mësimor nga lënda e Arsimit fizik dhe shëndetësor për klasën IV.	nr. 08-7413/13 10.05.2021 Ministrja e Arsimit dhe Shkencës, Milla Carovska, n.p.