

**MINISTRIA E ARSIMIT DHE E SHKENCËS BYROJA E ZHVILLIMIT TË ARSIMIT**

**Programi mësimor**

SPORTI DHE AKTIVITETET SPORTIVE

**për vitin I Gjimnaz**

**Shkup, 2025**

**TË DHËNA THEMELORE PËR PROGRAMIN MËSIMOR**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lënda mësimore** | ***Sporti dhe aktivitetet sportive*** |
| **Lloji/kategoria e lëndës mësimore** | E detyrueshme |
| **Viti mësimor** | I (i parë) |
| **Temat/fushat në programin mësimor** | * **Fushat bazë**
	+ Zhvillimi fizik dhe aftësitë motorike dhe funksionale;
	+ Sportet individuale (atletikë dhe gjimnastikë sportive);
	+ Sportet ekipore (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll).
* **Fushat zgjedhore**
	+ Fitnes dhe shëndet (aerobik, fitnes, pilates);
	+ Struktura ritmike vallëzuese (valle popullore dhe kërcime);
	+ Lojëra ekipore dhe individuale (futsall, basketboll 3x3, mini-volejboll, mini-hendboll, badminton, tenis dhe ping-pong).
 |
| **Numri i orëve** | 2 orë në javë/72 orë në vit |
| **Pajisjet dhe mjetet** | * Dyshekë gjimnastikorë, dysheku i uljes, strukturat mbështetëse të pajisjeve për kërcimin në lartësi - atletike, blloqe për start, gjyle;
* Pajisje për gjimnastikë sportive (shtangë horizontale, paralele, unazat);
* Sandëku suedez, strukturë prej druri me shufra horizontale, për ushtrime), bankë suedeze, trau i ekuilibrit i ulët, “kaluç” gjimnastikor, dërrasë kërcyese, shkallë prej litari, shkallë suedeze, litar për ngjitje, litar për tërheqje;
* Kosha basketbolli, porta hendbolli dhe rrjetë volejbolli;
* Topa me madhësi dhe peshë standarde sipas sporteve (hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll);
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | * Rrathë, litarë, topa medicinale, shënues të ulët dhe të lartë për dysheme, shënues kone, pengesa të ulëta, shkopinj, llastik gome, shkallë koordinimi, shkopinj për vrapim stafetor;
* Dysheme për aerobik dhe fitnes, topa për pilates, stola për steper;
* Pajisje për ping-pong, badminton dhe tenis;
* Sistem audio;
* Kronometër, shirit matës në centimetra, peshore me matës të gjatësisë, kaliper.
 |  |
| **Normativi i kuadrit mësimor** | Mësimin e lëndës Sporti dhe aktivitete sportive në vitin I (e parë) të arsimit të mesëm në gjimnaz mund ta realizojë personi që ka fituar titullin:* Profesor i Arsimit Fizik dhe Shëndetësorë, me fakultet të kryer për Arsim fizik, sport dhe shendet– drejtimi arsimor, niveli i kualifikimit VII/1 ose VI/1 (sipas KMK) dhe 240 të fituara

sipas SETK-ut. |
|  |
| **REZULTATET E TË NXËNIT** |  |
|  |
|  | Fushë**: ZHVILLIMI FIZIK DHE AFTËSITË MOTORIKE DHE FUNKSIONALE**Gjithsej orë: Zbatim në çdo ore mësimore në pjesën hyrëse dhe përgatitore |
| **Rezultatet e të nxënit:**Nxënësi/nxënësja do të jetë i/ e aftë të:1. Aplikon ushtrime për formimin e trupit.
2. Aplikon aktivitete dhe ushtrime për mirëmbajtjen dhe përmirësimin e zhvillimit fizik, motorik dhe funksional. Nxënësi/nxënësja do të zhvillojë:
3. Shprehi higjienike dhe shëndetësore.
4. Qasje pozitive ndaj shëndetit dhe mirëqenies së vet.
 |
| **Përmbajtjet:** | **Standardet për vlerësim:** |
| * **Kompleksi i ushtrimeve për formësimin e trupit dhe të lëvizjeve**
 | * Aplikon dhe përcakton në mënyrë adekuate numrin e përsëritjeve të ushtrimeve për formësimin e trupit në qëndrime dhe pozicione të ndryshme, me ose pa mjete ndihmëse (zgjatje, forcim dhe relaksim), individualisht ose në çifte;
 |

|  |  |
| --- | --- |
| * **Zhvillimi motorik (forca, shpejtësia, fleksibiliteti, koordinimi, ekuilibri, saktësia)**
* **Zhvillimi funksional (qëndrueshmëria aerobike dhe anaerobike), vëllimi dhe intensiteti**
 | * I mirëmban dhe përmirëson aftësitë motorike dhe funksionale përmes dozimit adekuat të intensitetit të ngarkesës.
 |
| **Shembuj të aktiviteteve:*** Nxënësit në mënyrë aktive aplikojnë komplekse ushtrimesh për zgjatje, forcim dhe relaksim e të gjitha grupeve muskulore në pozicione dhe qëndrime të ndryshme, qëndrimi i drejtë trupor, qëndrimi ulur dhe i shtrirë, sipas aktiviteteve të mëtejshme në pjesën kryesore të orës;
* Nxënësit në mënyrë aktive, në çifte, zbatojnë komplekse ushtrimesh për zgjatje, forcim dhe relaksim të të gjitha grupeve muskulore në pozicione, në qëndrim të drejtë trupor, ulur dhe të shtrirë, sipas aktiviteteve të mëtejshme në pjesën kryesore të orës;
* Nxënësit aktivisht aplikojnë komplekse ushtrimesh për zgjatje, forcim dhe relaksim të të gjitha grupeve muskulore në pozicione dhe qëndrime të ndryshme me pajisje (shkop gjimnastikor, top, konuse kone, rrath, litar etj.), sipas aktiviteteve të mëtejshme në pjesën kryesore të orës.
* Nxënësit aktivisht aplikojnë në mënyrë aktive një kompleks ushtrimesh me kërcime të veçanta dhe të kombinuara në vend dhe në lëvizje, me vëllim dhe intensitet të ndryshëm, me ose pa pajisje, në varësi të aktiviteteve të mëtejshme në pjesën kryesore të orës;
* Nxënësit aktivisht, në grupe, zbatojnë aktivitete dhe ushtrime me vëllim dhe intensitet të ndryshëm për zhvillimin e aftësive funksionale (qëndrueshmëri aerobike dhe anaerobike);
* Nxënësit, individualisht dhe në grupe, aplikojnë aktivitete dhe ushtrime me vëllim dhe intensitet të ndryshëm për zhvillimin e aftësive motorike (forcë, shpejtësi, eksplosivitet, ekuilibër, koordinim, fleksibilitet, precizitet);
* Nxënësit, individualisht dhe në çifte, me vëllim dhe intensitet të ndryshëm, zbatojnë ushtrime preventive për parandalimin e

deformimeve, me ose pa pajisje; |

|  |
| --- |
| * Nxënësit, individualisht dhe në grupe, me vëllim dhe intensitet të ndryshëm, zbatojnë aktivitete fizike dhe ushtrime për uljen e peshës trupore.

Mësimdhënësi i përcjell dhe e korrigjon ekzekutimin e ushtrimeve për formësimin e trupit dhe të lëvizjeve, ju ndihmon i udhëzon gjatë përzgjedhjes dhe në mënyrë aktive e kontrollon vëllimin dhe intensitetin e aktiviteteve dhe ushtrimeve për zvillimin e aftësive funksionale dhe motorike |
| Fushë**: SPORTE INDIVIDUALE** (atletikë dhe gjimnastikë sportive) Gjithsej: 12 orë |
| **Rezultatet e të nxënit:**Nxënësi/nxënësja do të jetë i/ e aftë të:1. Ekzekuton dhe përmirëson teknikat e elementeve nga disiplinat atletike.
2. Ekzekuton dhe përmirëson teknikat e elementeve nga gjimnastika sportive.
 |
| **Përmbajtjet:** | **Standardet për vlerësim:** |
| * **Atletikë**
	+ Vrapim i shpejtë, vrapim me ritëm mesatar dhe vrapim stafetë
	+ Kërcime në gjatësi dhe në lartësi, hedhje

- | * Sipas aftësive të veta, ekzekuton në mënyrë të saktë teknikat e vrapimit, kërcimit dhe hedhjes (vrapim i qëndrueshëm dhe sprint, vrapim stafetë, kërcime në gjatësi – me këmbë të mbledhura dhe të ,,hark“, kërcime në lartësi – “stredëll” dhe “fosbery”, shtytje me teknikë shkollore dhe racionale);
* Ruan dhe përmirëson rezultatet e tij/saj në disiplinat atletike.
 |
| **Shembuj të aktiviteteve:*** Nxënësit në grupe, nga starti i lartë, ekzekutojnë vrapim të qëndrueshëm me ritëm mesatar, duke përdorur taktikë individuale në fazat e
* lëvizjes në pistë (në start – në fillimin e pistës, në pjesën e pistës dhe në pjesën përfundimtare – finish), me matje kohe;
* Nxënësit vrapojnë dhe kapërcejnë pengesa të vendosura (shkopinj, shkallë koordinimi, pengesa të ulëta, topa medicinalë);
* Nxënësit në grupe ekzekutojnë vrapime eksplozive – sprint nga pozicione të ndryshme fillestare (qëndrimi në këmbë me trupin drejt., ulur, shtrirë në shpinë, në bark, në
* gjunjë etj.), nga 10 deri në 60 metra, me fytyrë në drejtim të vrapimit dhe në drejtim të kundërt;
* Nxënësit kryejnë vrapim me progresion përshpejtim – ngadalësim);
 |

|  |
| --- |
| * Nxënësit nga starti i ulët, në grupe, ekzekutojnë vrapime eksplozive me matje kohe (garë);
* Nxënësit në grupe ekzekutojnë teknikën e vrapimit stafetë duke përdorur taktikë gjatë vrapimit, si dhe taktikë gjatë ndërrimit dhe dorëzimit të shkopit të stafetes.
* Nxënësit në grupe prej katër nxënësish garojnë në vrapim stafetë me matje kohe;
* Nxënësit ekzekutojnë kombinime të kërcimeve këmbëbashkuar dhe me një këmbë, me dhe pa litar, kërcime mbi shkallë koordinimi dhe
* kërcime mbi pengesa të ulëta;
* Nxënësit kryejnë kërcim në gjatësi – teknikë me këmbë të mbledura, me nisje optimale dhe matje të gjatësi së kërcimit (garë);
* Nxënësit kzekutojnë kërcim në gjatësi – teknikë me këmbë të mbledhura, teknika hark, me vrull optimal dhe matje të gjatësisë së kërcimit (garë);
* Nxënësit realizojnë kërcim në lartësi– me teknikën e kalimit “ barkushe”teknika ,,stredëll“, duke e rritur gradualisht lartësinë e pengesës gjatë vrapimit, mbi dyshek të madh për ulje për atletikë (garë – matje e lartësisë së kërcimit).
* Nxënësit kryejnë kërcim në lartësi – teknikë me shpinë “fosberi-flop”, me rritje graduale të lartësisë së pengesës gjatë vrapimit mbi një /garë matja e lartësisë të kërcimit
* dyshek të madh për atletikë (garë – matje e lartësisë së kërcimit);
* Nxënësit ekzekutojnë teknikë shkollore dhe racionale të shtytjes së gjyles me matje të gjatësisë së hedhjes.

Mësimdhënësi/ja i përcjell nxënësit gjatë aktiviteteve në ekzekutimin e teknikave të elementeve të atletikës, i motivon dhe ua tregon gabimet gjatë ekzekutimit i vlerëson nxënësit me kërcimet më të gjata dhe më të larta dhe me teknikat më të mira, dhe kujdeset për sigurinë e tyre. |
| * **Gjimnastika**
	+ Gjimnastikë në dysheme
	+ Pajisje gjimnastikore
 | * Sipas aftësive të veta, ekzekuton saktë teknikat e elementeve të gjimnastikës në dysheme rrokullisje para, rrokullisje prapa, “qiri”, “urë”, rrotullim anësor, vertikale mbi duar);
* Sipas aftësive të veta, ekzekuton saktë teknikat e ushtrimeve në pajisjet gjimnastikore (shtanga horizontale, paralele, unaza, kërcime, trau i ulët i ekuilibrit).
 |
| **Shembuj të aktiviteteve:*** Nxënësit i lidhin elementet e mësuara nga gjimnastika në dysheme në një kombinim me disa elemente rrokullisje para, rrokullisje prapa,

“qiri”, “urë”, rrotullim anësor – “ylli” dhe ekuilibër ballor);* Nxënësit ekzekutojnë vertikale mbi duar lidhur me rrokullisje para, me dhe pa asistencë;
* Nxënësit ekzekutojnë varje dhe lëkundje në pajisje gjimnastikore me kërcim të saktë mbi vegël dhe ulje,( strukturë prej druri me shufra horizontale, për ushtrime, shtangë horizontale, unaza, paralele);
* Nxënësit, me asistencë dhe në mënyrë të pavarur, ekzekutojnë lëkundje, tërheqje në shtangën horizontale dhe lëkundje me këmbë e

mbështetur në kërcirë në shtangën horizontale; |

|  |
| --- |
| * Nxënësit, me asistencë, ekzekutojnë tërheqje në shtangë horizontale, lëkundje në mbështetje/ Lëkundje me krahë të drejtë dhe Lëkundje me mbështetje në parakrahë, qëndrim në sup/vertikale mbi supe në paralele, të vendosur në lartësi dhe gjerësi optimale;
* Nxënësit, në unaza të vendosura në lartësi optimale, realizojnë lëkundje dhe, me asistencë dhe vetë, qëndrim të varur me trupin e plosur përpara;
* Nxënësit, vetë dhe me asistencë, individualisht dhe në kombinime, realizojnë ecje gjimnastikore, ecje me përkulje të gjurit, kërcim fëmijëror,

rrotullim (90˚ dhe 180˚), ekuilibër, ulje me këmbëbashkuar nga tra i ulët;* Nxënësit realizojnë kërcim mbi “kaluçin” gjimnastikor me këmbë të hapura dhe të mbledhura, me shtytje me të dyja këmbët nga dërrasa për kërcim;
* kërcim me rritje graduale të gjatësisë së vrullit dhe lartësisë së “kaluçit”, me dhe pa asistencë.

Mësimdhënësi i përcjell aktivitetet dhe ekzekutimin e elementeve të gjimnastikës nga ana e nxënësve, ndihmon aktivisht dhe në mënyrë të vazhdueshme u tregon dhe korrigjon gabimet e mundshme, i motivon nxënësit duke theksuar teknikat më të mira të ekzekutimit dhe kujdeset maksimalisht për sigurinë e tyre gjatë orës. |
| Fushë**: SPORTET EKIPORE** (hendboll, basketboll, volejboll, futboll) Gjithsej: 32 orë |
| **Rezultatet e të nxënit:**Nxënësi/nxënësja do të jetë i/ e aftë të:1. Zbaton elemente të teknikës gjatë lojës dhe garës
2. Zbaton kombinime tekniko–taktike në lojë, në mbrojtje dhe në sulm
3. Zbaton rregullat e lojës
 |
| **Përmbajtjet:** | **Standardet për vlerësim:** |
| * **Hendboll**
	+ Teknika e hendbollit
	+ Elemente tekniko–taktike
	+ Rregullat e lojës
 | * Aplikon elemente të teknikës së hendbollit gjatë lojës (pasime, pranime, drejtim të topit/udhëheqja e topit dhe gjuajtje në portë);
* Zbaton/aplikon elemente të thjeshta tekniko–taktike të lojës në mbrojtje dhe në sulm;
* Njeh dhe zbaton rregullat në lojën dhe garën e hendbollit.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| * **Basketboll**
	+ Teknika e basketbollit
	+ Elemente tekniko–taktike
	+ Rregullat e lojës
 | * Aplikon elemente të teknikës së basketbollit gjatë lojës (pasime, marrje, driblim, dy hapa, gjuajtje në kosh);
* Aplikon elemente të thjeshta tekniko–taktike në lojë në mbrojtje dhe sulm;
* Njeh dhe zbaton rregullat në lojën dhe garën e basketbollit.
 |
| * **Volejboll**
	+ Teknika e volejbollit
	+ Elemente tekniko–taktike
	+ Rregullat e lojës
 | * Ekzekuton elemente nga teknika e volejbollit gjatë lojës, dëbimi i topit me gishta dhe parakrahun, shërbimi, goditja në rrjet – smeçi, bllokimi).
* Aplikon elemente të thjeshta tekniko–taktike në lojë në mbrojtje dhe sulm;
* Njeh dhe aplikon rregullat në lojën dhe garën e volejbollit.
 |
| * **Futboll / Futsal**
	+ Teknika e futbollit
	+ Elemente tekniko–taktike
	+ Rregullat e lojës
 | * Aplikon elemente të teknikës së futbollit gjatë lojës (pasime, pranime, udhëheqje, gjuajtje në portë);
* Aplikon elemente të thjeshta tekniko–taktike në lojë në mbrojtje dhe sulm;
* Njeh dhe aplikon rregullat në lojën dhe garën e futbollit.
 |
| **Shembuj të aktiviteteve:*** Nxënësit praktikojnë pasime dhe pranime të topit në vend dhe në lëvizje, duke zënë hapësirë në palë, treshe dhe grupe, në kombinim me driblim dhe gjuajtje në portë me dorën e djathtë dhe të majtë;
* Nxënësit praktikojnë gjuajtje në portë nga shtatë metra (penallti), gjuajtje në portë me dy dhe tre hapa nga pozicione të ndryshme, në kombinim me pasime dhe driblim, me një nxënës të vendosur si portier;
* Nxënësit përdorin elementet e mësuara të teknikës dhe rregullave të hendbollit në lojë një dhe në dy porta;
* Nxënësit aplikojnë rolet dhe detyrat specifike të lojës së hendbollit në mbrojtje dhe sulm;
* Nxënësit praktikojnë mbrojtje dhe sulm individual (1:1), mbrojtje dhe sulm në grupe (2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4, 5:4, 5:5) dhe mbrojtje edhe sulm në ekip (7:7);
* Nxënësit praktikojnë elemente tekniko–taktike të mbrojtjes pasive dhe aktive me mbulim hapësire – mbulim të lojtarit, marrje në mbrojtje të lojtarit, marrje të topit dhe lojë në mbrojtje në hapësirë të caktuar;
* Nxënësit praktikojnë elemente tekniko–taktike të sulmit me finalizim dhe gjuajtje në portë gjatë lojës dhe ndeshjes me dy porta (7:7), me

detyra specifike të koordinuara; |

* Nxënësit praktikojnë pasime dhe pranim të topit në lëvizje, duke zënë hapësirë në palë, tre persona dhe grupe, në kombinim me driblim dhe gjuajtje në kosh;
* Nxënësit praktikojnë gjuajtje nga hedhjet e lira, gjuajtje në kosh në lëvizje dhe në kombinim me pasime, pranim dhe driblim, gjuajtje me kërcim, dhe dyhapëshi në basketboll me dorën e djathtë dhe të majtë nga pozicione të ndryshme;
* Nxënësit praktikojnë elemente të mësuara të teknikës dhe rregullave të basketbollit në lojë me një dhe dy kosh (5:5).
* Nxënësit në lojë zbatojnë rolet dhe detyrat specifike të lojës së basketbollit në mbrojtje dhe sulm.
* Nxënësit praktikojnë elemente tekniko-taktike të mbulimit hapësinor – mbulim të lojtarit, pranim përsipër të lojtarit, marrje të topit, lojë mbrojtëse në hapësirë të caktuar;
* Nxënësit praktikojnë elemente tekniko-taktike të sulmit me finalizim;
* Nxënësit, në lojën me dy kosha (5:5), zbatojnë elemente tekniko–taktike me detyra specifike gjatë lojës;
* Nxënësit praktikojnë teknika të goditjes dhe pranimit të topit mbi rrjetë, në çift, në grupe nga tre deri në gjashtë nxënës, në kombinim me shërbimin;
* Nxënësit praktikojnë teknikat e shërbimit ballor, smeç-it dhe bllokimit;
* Nxënësit praktikojnë teknika të goditjes dhe pranimit të topit mbi rrjetë në kombinim me shërbimin, smeçin dhe bllokimin;
* Nxënësit aplikojnë pozicionimin hapësinor në lojë dhe njëkohësisht zbatojnë rolet dhe detyrat specifike të lojës së volejbollit në mbrojtje dhe sulm, me rrotullim të detyrueshëm të vendeve në lojë;
* Nxënësit aplikojnë elemente tekniko–taktike në mbrojtje me mbulim hapësinor të fushës gjatë sulmit të kundërshtarit;
* Nxënësit aplikojnë elemente tekniko-taktike në mbrojtje gjatë shërbimit me goditje në rrjet (smeç), duke vendosur bllok me një ose dy lojtarë.
* Nxënësit, në lojën 6:6, aplikojnë elemente tekniko–taktike për organizimin e sulmit me goditje në rrjet (smeç).
* Nxënësit, në lojën 6:6, me detyra të koordinuara specifike, zbatojnë elemente tekniko–taktike gjatë lojës dhe ndeshjes.
* Nxënësit zbatojnë pasime dhe pranime të topit në vend dhe në lëvizje, duke fituar hapësirë në palë/dyshe, treshe dhe grupe prej katër nxënësish, në kombinim me driblim dhe gjuajtje në portë me këmbën e djathtë dhe të majtë;
* Nxënësit aplikojnë gjuajtje në portë nga penalltia, nga pozicione të ndryshme dhe në kombinim me pasime dhe driblim, me një nxënës të vendosur si portier;
* Nxënësit aplikojnë elementet e mësuara të teknikës së futbollit dhe rregullat gjatë lojës me një ose dy porta;
* Nxënësit gjatë lojës zbatojnë rolet dhe detyrat specifike të lojës së futbollit në mbrojtje dhe në sulm;
* Nxënësit zbatojnë mbrojtje dhe sulm individual dhe në grup.
* Nxënësit zbatojnë elemente tekniko–taktike të mbrojtjes pasive dhe aktive me mbulim hapësinor – mbulim të lojtarit, marrje përsipër të lojtarit, marrje të topit, lojë mbrojtëse në një zonë të caktuar;

|  |
| --- |
| * Nxënësit zbatojnë elemente tekniko–taktike të sulmit me finalizim dhe gjuajtje në portë gjatë lojës dhe ndeshjes me dy porta, me detyra specifike të koordinuara.

Mësimdhënësi përcjell aktivitetet dhe aplikimin e elementeve tekniko–taktike të nxënësve, u jep vazhdimisht udhëzime dhe i korrigjon gabimet dhe lëshimet eventuale, i motivon nxënësit duke theksuar paraqitjet më të mira dhe thekson domosdoshmërinë e zbatimit të rregullave të lojës dhe sjelljes së ndershme (fair-play). |
| Fushë**: FUSHAT ZGJEDHORE**Gjithsej: 28 orë |
| **Rezultatet e të nxënit:**Nxënësi/nxënësja do të jetë i/ e aftë të:1. Aplikon në mënyrë të saktë teknikat dhe ushtrimet nga aerobiku, fitnesi dhe pilatesi, me theks në kontrollin, koordinimin dhe frymëmarrjen e duhur, duke e përshtatur intensitetin sipas aftësive të veta fizike.
2. Aplikon në mënyrë të saktë struktura ritmike dhe vallëzuese, të përshtatura me ritmin muzikor, me theks në koordinim, shprehshmëri

dhe vazhdimësi të lëvizjeve.1. Aplikojnë në mënyrë të saktë teknikat dhe taktikat nga lojërat ekipore dhe individuale zgjedhore, duke respektuar rregullat dhe sjellje n

sportive. |
| **Përmbajtjet:** | **Standardet për vlerësim:** |
| * **Fitnes dhe shëndet**
	+ Aerobik
	+ Fitnes
	+ Pilates
 | * Zbaton hapat dhe lëvizjet e aerobikut (high-low, step, kick) në përputhje me ritmin muzikor, me theks në teknikën e duhur dhe koordinim;
* Zbaton teknikën e saktë të ushtrimeve të fitnesit për zhvillimin e forcës, qëndrueshmërisë aerobike dhe anaerobike, fleksibilitetit dhe koordinimit;
* Dallon ushtrimet bazë të pilatesit dhe teknikën e frymëmarrjes.
 |
| * **Struktura ritmike vallëzimi**
	+ Valle popullore
	+ Vallëzime klasike
 | * Aplikon hapat e mësuar gjatë ekzekutimit të valleve tradicionale me muzikë;
* Aplikon teknikat dhe lëvizjet bazë të vallëzimeve klasike dhe moderne.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| - **Vallëzime moderne** |  |
| * **Lojëra ekipore dhe individuale**[**1**](#_bookmark0)

- Futsal, basketboll 3x3, minivolejboll, minihendboll badminton, tenis, ping-pong | * Aplikon teknikën e saktë gjatë ekzekutimit të së elementeve bazë të lojës së zgjedhur individuale ose ekipore;
* Aplikon elemente bazë tekniko–taktike nga sporti i zgjedhur në lojë dhe garë;
* Respekton rregullat e lojës nga sportet zgjedhore;
* Zbaton masa sigurie gjatë lojës dhe kujdeset për sigurinë e vet dhe të lojtarëve të tjerë.
 |
| **Shembuj të aktiviteteve:*** Nxënësit ekzekuton hapa aerobiku me intensitet të ulët dhe lëvizje të koordinuara me duar me muzikë (Low Steps);
* Nxënësit ekzekuton hapa aerobiku me intensitet mesatar dhe lëvizje të koordinuara me duar me muzikë (Mid Steps);
* Nxënësit ekzekuton hapa aerobiku me intensitet të lartë dhe lëvizje të koordinuara me duar me muzikë (High Steps);
* Nxënësit ekzekuton hapa bazë të step-it dhe lëvizje të koordinuara me duar me muzikë (Basic Step Moves);
* Nxënësit ekzekuton hapa të nivelit mesatar të step-it dhe lëvizje të koordinuara me duar me muzikë (Intermediate Step Moves);
* Nxënësit ekzekuton hapa të avancuar të step-it dhe lëvizje të koordinuara me duar me muzikë (Advanced Step Moves);
* Nxënësit ekzekuton hapa bazë të kick-aerobikut dhe lëvizje të koordinuara me duar me muzikë;
* Nxënësit ekzekuton një mini koreografi nga high-low, step dhe kick-aerobik;
* Nxënësit ekzekuton ushtrime fitnesi për tërë trupin.
* Nxënësit ekzekuton ushtrime fitnesi për muskujt e pjesës së sipërme të trupit (Upper Body Exercises);
* Nxënësit ekzekuton ushtrime fitnesi për muskulaturën e pjesës së poshtme të trupit (Lower Body Exercises);
* Nxënësit ekzekuton ushtrime fitnesi për muskujt e pjesës qendrore të trupit (Core Exercises);
* Nxënësit ekzekuton ushtrime kardio fitnesi me dhe pa pajisje (Cardio Exercises);
* Nxënësit ekzekuton ushtrime bazë pilates në këmbë;
* Nxënësit ekzekuton ushtrime bazë pilates në dysheme.
* Nxënësit ekzekuton ushtrime bazë pilates me top pilates;
* Nxënësit, sipas zgjedhjes, ekzekuton valle tradicionale maqedonase dhe valle nga komunitete të ndryshme etnike;
* Nxënësit, sipas zgjedhjes, ekzekuton valle moderne (latino dhe standarde) me muzikë;
 |

1 Në temën mësimore “Fushat tematike zgjedhore” në vitin e parë, nxënësit kanë mundësi, sipas interesit të tyre për një sport t ë caktuar, të zgjedhin një ose më shumë nga përmbajtjet mësimore të ofruara. Numri i orëve në fushat tematike dhe përmbajtjet mund të ndryshojë në varësi të kushteve hapësinore-materiale dhe teknike në shkollë, njohurive, aftësive dhe kapaciteteve të nxënësve, si dhe nga kreativiteti i mësimdhënësit dhe faktorët klimatike.

* Nxënësit marrin pjesë në lojëra individuale dhe ekipore sipas zgjedhjes së tyre, duke zbatuar rregullat bazë të lojës;
* Nxënësit marrin pjesë në lojëra individuale dhe ekipore sipas zgjedhjes së tyre, duke praktikuar taktika dhe strategji të ndryshme;
* Nxënësit marrin pjesë në lojëra individuale dhe ekipore sipas zgjedhjes së tyre, duke u fokusuar në bashkëpunim dhe fair-play;
* Nxënësit marrin pjesë në lojëra ekipore sipas zgjedhjes së tyre, duke nxitur komunikimin dhe bashkëpunimin në ekip.

Mentori i përcjell aktivitetet e nxënësve, u jep vazhdimisht udhëzime dhe korrigjon gabimet eventuale në zbatimin e ushtrimeve të fitnesit dhe strukturave ritmike, i motivon dhe i orienton drejt zbatimit të detyrueshëm të rregullave të lojës dhe sjelljes së ndershme (fair-play) në lojërat individuale dhe ekipore zgjedhore.

**GJITHËPËRFSHIRJA, BARAZIA / NDJESHMËRIA GJINORE DHE INTEGRIMI NDËRKULTUROR**

Mësimdhënësi/ja siguron gjithëpërfshirje duke përfshirë të gjithë nxënësit në të gjitha aktivitetet gjatë orës. Në këtë mënyrë, mësimdhënësi/ja mundëson që çdo nxënës të angazhohet motorikisht, kognitivisht dhe emocionalisht përmes përdorimit të metodave të përshtatshme mësimore (individualizim, diferencim, punë në grup dhe mbështetje nga shokët e klasës), duke siguruar zhvillimin optimal psikofizik, si dhe një inkluzion shumë të rëndësishëm social.

Gjatë punës me nxënësit me aftësi të kufizuara, mësuesi përgatit dhe zbaton një plan individual mësimor me rezultate të përshtatura të mësimit dhe standarde vlerësimi, dhe sa herë është e mundur përdor mbështetje shtesë nga persona të tjerë (asistentë arsimorë, mediatorë arsimorë, tutorë – vullnetarë dhe profesionistë nga shkollat me qendra burimore). Mësimdhënësi/ja përcjell rregullisht të gjithë nxënësit, veçanërisht ata nga grupet në rrezik, në mënyrë që të identifikojë në kohë vështirësitë në mësim dhe nxënie, dhe i nxit dhe i mbështet në arritjen e rezultateve në mësim dhe ushtrime.

Gjatë realizimit të aktiviteteve, mësimdhënësi tregon ndjeshmëri gjinore duke përshtatur kërkesat për djemtë dhe vajzat në përputhje me dallimet e përcaktuara nga përkatësia gjinore, por duke u kujdesur që gjatë ushtrimeve dhe lojërave të mos u caktojë role stereotipike gjinore. Kur formon grupet për realizimin e aktiviteteve gjatë orës, mësimdhënësi/ja nxit barazinë etnike dhe kulturore, pra promovon ndërkulturë.

# VLERËSIMI I ARRITJEVE TË NXËNËSËVE

Për të mundësuar që nxënësit të arrijnë standardet e pritshme të vlerësimit, mësimdhënësi i ndjek vazhdimisht aktivitetet e nxënësve gjatë mësimdhënies, mësimit dhe ushtrimeve, mbledh informacione për përparimin e secilit nxënës dhe i regjistron në portfoliot e nxënësve. Për pjesëmarrjen në aktivitete, nxënësit marrin informacion të kthyeshëm ku tregohet niveli i suksesit në realizimin e aktiviteteve fizike dhe jepen udhëzime për përmirësim (vlerësim formativ). Për këtë qëllim, mësimdhënësi/ja ndjek dhe vlerëson:

-Përparimin në aplikimin e elementeve teknike të sporteve individuale;

-Përparimin në aplikimin e teknikave të sporteve ekipore;

-Rregullshmërinë në mësim, përfshirja aktive në orë dhe bashkëpunimi ekipor me shokët e klasës;

- Njohjen e rregullave të sporteve dhe respektimi i rregullave të sjelljes në palestrën sportive.

Gjatë dhe në fund të vitit shkollor, nxënësit vlerësohen me nota numerike. Mësimdhënësi/ja siguron përfshirjen e të gjithë nxënësve në të gjitha aktivitetet gjatë orës, duke përdorur të dhënat e marra nga matjet e zhvillimit fizik dhe aftësive motorike dhe funksionale.

Mësimdhënësi ndjek zhvillimin fizik dhe aftësitë motorike e funksionale përmes matjeve që realizohen në fillim dhe në fund të vitit shkollor. Matjet përfshijnë fushat e qëndrueshmërisë kardiorespiratore (vlerësimi i kapacitetit aerob dhe anaerob), përbërjen trupore (BMI – indeksi i masës trupore, perimetri i belit), forcën muskulore, qëndrueshmërinë muskulore, fleksibilitetin, shpejtësinë, shkathtësinë dhe koordinimin.

Ndjekja e progresit ndihmon në motivimin e nxënësve për të përmirësuar rezultatet e tyre, ndërsa mësimdhënësi ka detyrë të njohë dhe të shpërblejë arritjet në realizimin e qëllimit.

Rezultatet e testeve që përdoren për vlerësimin e niveleve të aftësive motorike dhe matjet që bëhen për të vlerësuar statusin morfologjik të nxënësve, nuk duhet të lidhen me vlerësimin sumativ të nxënësve në lëndën Sport dhe aktivitete sportive.

|  |  |
| --- | --- |
| **Fillimi i zbatimit të programit****mësimor** | Viti shkollor 2025/2026 |
| **Institucioni/****bartësi i programit** | Byroja e Zhvillimit të Arsimit |
| **Në pajtim me nenin 22, paragrafi 1 të Ligjit për Arsimin e Mesëm (‘’Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë “ nr. 44/95, 24/96, 34/96, 35/97, 82/99, 29/02, 40/03, 42/03, 67/04,****55/05, 113/05, 35/06, 30/07, 49/07,****81/08, 92/08, 33/10, 116/10, 156/10,****18/11, 42/11, 51/11, 6/12, 100/12,****24/13, 41/14, 116/14, 135/14, 10/15,****98/15, 145/15, 30/16, 127/16 dhe****67/17, 64/2018 dhe ‘’Gazeta Zyrtare e Republikës së Maqedonisë së Veriut “ nr. 229/20 ministrja e Arsimit dhe e Shkencës miratoi programin për lëndën *Sporti dhe aktivitetet sportive* për vitin I (parë), arsimi i mesëm –****gjimnaz.** | nr. Ministre e Arsimit dhe Shkencës, Prof. dr. Vesna Janevska d.v |