

Doracak për arsimin fizik dhe shëndetësor për klasën VI



Shkup, 2023

Viktor Kocев



HYRJE

Doracaku i arsimit fizik dhe shëndetësor dedikohet për mësimdhënësit që ligjërojnë mësim në klasën VI, sipas programit mësimor për Arsimin Fizik dhe Shëndetësor të vitit 2022, i përpiluar në përputhje me Konceptin e Arsimit Fillor të vitit 2021.

Arsimi fizik dhe shëndetësor në arsimin fillor zë një vend të rëndësishëm, sepse rritja dhe zhvillimi i fëmijës janë të lidhura me lëvizjen dhe funksionin biologjik, të cilat e formojnë atë në një person të shëndetshëm. Ofrohet si lëndë e detyrueshme me tre orë në javë, pra 108 orë në vit, mundet si aktivitete jashtëshkollore, si dhe programe me zgjedhje, nëse kanë interes dhe dëshirë nxënësit dhe shkolla. Qëllimi kryesor i lëndës mësimore/mësimdhënies është t'u sigurojë nxënësve pushim dhe kohë të lirë ditore aktive, për shkak të plotësimit të nevojave biologjike dhe lëvizjes. Një funksionalitet i tillë do të ndihmojë në rritjen e punës intelektuale të nxënësve dhe suksesin në mësim.

Gjithmonë është e lidhur me fusha të tjera të arsimit dhe edukimit, pasi përmban një komponent motorik, kognitiv dhe afektiv që mund të pasurojë ndikimin edukues të nxënësit. Me përmbajtjen dhe aktivitetet e saj të ndryshme, është një lëndë shumë interesante dhe argëtuese për nxënësit, e cila ndikon drejtpërdrejt në zhvillimin e aftësive të tyre psikofizike, motorike dhe funksionale.

Doracaku duhet të ndihmojë mësimdhënësin të planifikojë, organizojë dhe realizojë mësimdhënien, duke ofruar procedura dhe zgjidhje metodike inovative, me të cilat do ta realizojë me sukses dhe me efikasitet mësimin në shekullin e 21-të.

Mësimdhënësi përpiqet t'u mundësojë nxënësve të tregojnë rezultate të caktuara, që të arrijnë standardet e vlerësimit të parapara në Programi Mësimor, veçanërisht zhvillimin e aftësive fizike dhe motorike të tyre. Për shkak të mënyrës të jetesës së sotme (përdorimi i tepërt i teknologjive, mbingarkesa në shkollë ose në shtëpi) mund të ketë një ndërprerje në karakteristikat e formësimit fizik dhe aftësive motorike, të cilat objektivisht mbeten prapa zhvillimit fizik. Prandaj mund të themi se mësimi i përgatit nxënësit për të pranuar kulturën fizike si pjesë të pandarë të jetës së tyre, duke zhvilluar dhe ngritur edukimin sportiv, në përputhje me nevojat, interesat dhe mundësitë e tyre.

Në doracak janë përfshirë temat nga Programi Mësimor: Atletika, Gjimnastika dhe Ritmika, Lojëra Sportive dhe Valle dhe valle popullore.

Temat kanë përmbajtje dhe nocione, të cilat lidhen drejtpërdrejt me standardet e vlerësimit dhe këto duhet të merren drejtpërdrejt nga programi mësimor. Ka një numër të caktuar të orëve mësimore për t'u realizuar, ndërsa - mësimdhënësi mund të jetë fleksibël, t'i përshtatë ato sipas nevojave dhe mundësive të nxënësve dhe kushteve të shkollës.

Doracaku e udhëzon mësimdhënësin përmes shembujve të **"skenarit të orës"**, i cili përfshin një përshkrim të detajuar të aktiviteteve të nxënësve, të cilat janë të grupuara në tri pjesë:

1. Aktivitetet hyrëse,
2. Aktivitete përgatitore (ushtrime për formësim),
3. Aktivitetet kryesore dhe
4. Aktivitetet përfundimtare.

Një pjesë e detyrueshme e skenarit të orës është **reflektimi**, i cili bëhet në fund të orës së mësimi për të lidhur atë që është mësuar me jetën e përditshme të nxënësve, më pas **ndjekja e përparimit** të përcaktuara në Programin Mësimor.

Mësimdhënësi siguron gjithëpërfshirje në punë dhe realizimin e përmbajtjeve tematike të planifikuara duke përfshirë të gjithë nxënësit në të gjitha aktivitetet gjatë orës së mësimi. Çdo nxënësi i mundëson të angazhohet fizikisht, kognitivisht dhe emocionalisht duke përdorur qasjet e duhura, për të siguruar zhvillim optimal biologjik dhe psikologjik dhe përfshirje të rëndësishme sociale.

Në zbatimin e aktiviteteve, respektohen aftësitë psikofizike dhe sensomotorike të nxënësve. Për nxënësit me vështirësi në zhvillim, planifikohen dhe përshtaten aktivitete të veçanta, rezultate të nxënësve, si dhe standarde vlerësimi. Gjatë mësimdhënies, mësimdhënësi përpaket të sigurojë një ekuilibër në raport me gjininë, trajton njësoj djemtë dhe vajzat, nuk i ndan ata në lojëra dhe ushtrime.

Në shkollat, ku mësimi zhvillohet në më shumë gjuhë, rekomandohet mbajtja e orëve të përbashkëta me klasë të ndryshme që flasin gjuhë të ndryshme, gjë që siguron bashkëpunim ndëretnik dhe kur është e mundur, mësimdhënësit mund të përdorin integrimin e aktiviteteve të lëndës me lëndë të tjera mësimore.

Mësimdhënësi ndjek vazhdimisht aktivitetet e nxënësve gjatë mësimdhënies dhe mësimnxënies, si ata kanë arritur standardet e vlerësimit, mbledh informacione për përparimin, ndërsa nxënësit marrin informacione kthyes nga mësimdhënësit për arritjet e tyre, si dhe nga prindërit. Nota përmblendhëse formohet në fund të vitit shkollor.

Nga autori

ATLETIKË

për klasën VI – 24 orë

Atletika me disiplinat e saj të shumta i përket sporteve që janë përdorur qysh në kohërat e lashta, ato sot e kësaj dite nuk e kanë humbur rëndësinë e as nuk do ta humbasin kurrë.

Përmbajtja e atletikës - vrapimi, kërcimi dhe hedhja - gjithmonë do të përbëjnë kulturën fizike të njeriut. Atletika, ka një rol të rëndësishëm në zhvillimin e tërë trupit, duke u fokusuar kryesisht në shpejtësinë, shkathtësinë, forcën, dinamizmin, saktësinë, koordinimin, si dhe forcimin e qëndrueshmërisë dhe vendosmërisë. Përderisa lënda mësohet në shkollë, gjatë gjithë asaj kohe ndikon pozitivisht në zhvillimin psiko-fizik të fëmijëve. Megjithatë është një sport individual, ai mund të jetë edhe një garë ekipore siç është vrapimi me stafetë. Atletika e zhvillon disiplinën dhe përgjegjësinë personale, sepse secili garon vetë, dhe kështu merr përgjegjësi personale, gjë që është shumë e rëndësishme që fëmija të pasurohet me gjitha ato që ky sport ofron dhe si aftësi shoqërore, të cilat janë pjesë e ndërtimit të shëndetit të tij psiko-fizik.

Tema përpilohet nëpërmjet:

- Përmbajtja dhe nocionet – titujt e njësive mësimore, me numrin e orëve
- Standardet e vlerësimit që duhet t'i tregojnë dhe të arrihen nga nxënësit
- Skenari i orës, i cili përbëhet nga:
 - Aktivitetet hyrëse – aktivizimi i njohurive paraprake,
 - Aktivitetet përgatitore (ushtrime për formësim),
 - Aktivitetet kryesore - mësimi praktik, i cili përfshinë aktivitete të shumta (orë) për realizimin e një tërësie,
 - Aktivitetet përfundimtare – nxjerrja e përfundimeve.
- Reflektimi
- Ndjekja e përparimit
- Pajisjet dhe mjetet

Në përpilimin e përmbajtjeve dhe nocioneve të kësaj teme, tregohen shembuj të tre skenarëve, të cilat përfshijnë:

1. Vrapimin, starti i lartë dhe i ulët,
2. Kërcime nga vendi, në distancë dhe lartësi,
3. Hedhja e topit dhe gjyles.

Përmbajtjet dhe nocionet e temës (24) orë

- Vrapim i qëndrueshëm – starti i lartë (7 orë);
- Vrapim i shpejtë – starti i ulët (4 orë);
- Kërcim në distancë nga vendi (3 orë);
- Kërcim në distancë “teknika e kërrusur” (3 orë);

- Kërcim së larti “stredel” (teknika e hapërimit) (3 orë);
- Hedhja e topit dhe goditja e objektivit për (2-3 orë);
- Hedhja e gjyles (2 orë);

Rezultatet e të nxënit

Nxënësi/nxënësja është i/e aftë të:

1. Zbatoj teknikën e saktë të startit të ulët dhe vrapimit të shpejtë dhe teknikën e startit të lartë dhe vrapimit të vazhdueshëm;
2. Zbatoj teknikat e sakta të kërcimeve së gjati dhe së larti;
3. Zbatoj teknikën e saktë të hedhjes dhe goditjes së objektivit;
4. Njoh dhe zbaton teknikën bazë të gjuajtjes.

Përmbajtje dhe nocione – (11 orë)

Vrapim i qëndrueshëm – starti i lartë (7 orë) dhe Vrapim i shpejtë – starti i ulët (4 orë). (Shembuj të skenarëve dhe aktiviteteve për realizimin e përmbajtjeve)

Standardet e vlerësimit

- Kryen teknikën e duhur të startit të lartë.
- Vrapon drejtë me ritëm mesatar deri në 400 metra.
- Kryen teknikën e duhur të startit të ulët.
- Vrapon drejtë me ritëm mesatar deri në 400 metra

Skenari i orës

Aktivitete hyrëse – aktivizimi i njohurive të paraprake

Nxënësit njihen me temën duke përdorur njohuritë paraprake dhe informacionin e ri për atletikën përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve. Parashtrohen dhe pyetjet për diskutim, me qëllim që ata të kuptojnë se atletika është një degë sportive themelore dhe më e gjërë që përfshinë shumë disiplina si: vrapim, kërcim dhe hedhje.

Në pjesët hyrëse të orës, gjithnjë zhvillohen aktivitete dhe ushtrime për rritjen dhe zhvillimin motorik, përgatitjen fizike, motivimin dhe përmirësimin e gjendjes psikofizike të nxënësve përmes vrapimit, zbatimit të ushtrimeve të formësimit të trupit, me dhe pa rekuizita, shtrirje, forcim dhe relaksim në të gjitha pozicionet, qëndrimet dhe lëvizjet.



- Ushtrime për zhvillim funksional (qëndrueshmëri aerobike dhe anaerobe);

- Ushtrime për zhvillimin motorik (forca, shpejtësia, fleksibiliteti, koordinimi).

Aktivitete tjera që përmirësojnë aftësinë fizike/trupi për sfida dhe njohuri të reja, aftësi për përvetësimin e njohurive dhe aftësive nga pjesa kryesore e orëve:

- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për shtrirjen, forcimin dhe lirimin e grupeve muskulore të qafës, zonës së shpatullave dhe gjymtyrëve të sipërme.
- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për shtrirjen, forcimin dhe lirimin e grupeve të muskujve të trupit, të barkut dhe të shpinës.
- Nxënësit kryejnë ushtrime komplekse për shtrirje, forcimin dhe lirimin e grupeve muskulore të zonës së legenit dhe gjymtyrëve të poshtme.

Nxënësit ngrohen dhe përgatiten me ushtrime (gradualisht) me me aktivitete të tilla siç janë: ecja, vrapimi, kërcimi, hedhja, kapja etj. Ushtrimeve për ngrohje në fillim iu jepet intensitet i ulët, dhe pastaj gradualisht intensiteti dhe shpejtësia rriten. **Këto aktivitete realizohen gjatë pjesës hyrëse të të gjitha orëve.** Formën dhe metodat e punës i planifikon mësimdhënësi në bazë të mundësive të nxënësve.



Aktivitetet kryesore – mësimi praktik

Nxënësit kalojnë në përvetësimin e elementeve të reja që duhet të realizohen në mënyrë të saktë. Në të njëjtën kohë ata ngrisin njohuritë sportive në nivel më të lartë se në klasat e mëparshme. Mësimdhënësi e përcjell në mënyrë aktive gjendjen fizike të nxënësve dhe ndëmerr masa në rast se shfaqen deformime trupore, duke përdorur ushtrime të përshtatshme. Ushtrimet zbatohen me metoda të përshtatshme të punës – ato nuk ndahen në pjesë, por mësohen në tërësi. Mësimdhënësi është udhëzues, demonstrues, shoqëruar në ushtrime dhe aktivitete. Ai jep udhëzime, përsërit, korrigjon, dhe punon së bashku me nxënësit për të zotëruar rregullat e kryerjes së elementeve dhe disiplinave të atletikës. Ai kujdeset posaçërisht për disiplinën dhe sigurinë e nxënësve.

Disa rekomandime për mësimdhënësin: Gjatë realizimit të aktiviteteve do të zbatoni forma të ndryshme të punës si: frontale, individuale, grupore ose në çifte. Metodatat më të përdorura janë: demonstrimi, ushtrimi praktik dhe metoda e stacioneve.

Ushtrimet për rritje dhe zhvillim fizik përdoren gjatë zbatimit të tërë temave/programit mësimor, sipas nevojës, moshës, kushteve të punës dhe pajisjeve në shkollë.

Aktiviteti 1 – Vrapim i qëndrueshëm – starti i lartë (7 orë)

Standardet e vlerësimit:

- Kryen teknikën e duhur të startit të lartë,
- Vrapon saktësisht me ritëm të moderuar për 400 metra.

Vrapimi dhe teknikat e duhura të vrapimit atletik (1 orë)

Shpjegoni nënësve rëndësinë dhe kuptimin e vrapimit, që nga kohërat e lashta kur njerëzit vraponin dhe si kush do të arrinte i pari në garat në natyrë pa matjen kohës, e deri më sot si aktiviteti më i dobishëm dhe më i shëndetshëm. Nëse nxënësit kanë hulumtuar vrapimin dhe kanë më shumë informacione, hapni diskutim.

Organizohen aktivitete për përsëritje dhe demonstrim të teknikës së ecjes dhe vrapimit të duhur, me lëvizje të koordinuara të duarve dhe këmbëve, frymëmarrje të duhur, si detyra themelore në mësimdhënie:

Ushtrime:

- ✎ Ecje dhe vrapim sportiv me mbajtjen e drejtë të trupit dhe funksionimin e duhur të aparaturës lëvizëse - ecje në çifte, me ritëm të ngadaltë dhe të shpejtë, sipas sinalit të dhënë.
- ✎ Frymëmarrja e duhur - teknika e frymëmarrjes, marrja dhe nxjerrja e frymës;
- ✎ Ushtroni me lëvizje të ulëta dhe të larta, në vend dhe në ecje, përpara dhe prapa.

Nëpërmjet formës frontale, punohet me të gjithë nxënësit në të njëjtën kohë, me të njëjtin ritëm dhe ngarkesë duk ndjekur aftësitë dhe lëvizjet e tyre motorike.

Grupet mund të jenë të ndryshme, sipas klasave, grupime të rastësishme dhe sipas nevojave dhe mundësive të nxënësve.

Si vrapohet në mënyrë të duhur?

Së pari, nxënësit duhet të përsërisin çfarë është vrapimi. Mund të shfaqet një film, klip, prezantim video, imazhe ose të zhvillohet një diskutim me ligjërime për të kuptuar domethënien e tij për zhvillimin e kulturës fizike.

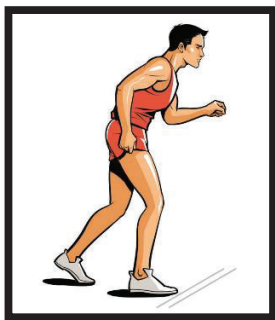
Vrapimi është një rrjedhë ritmike e lëvizjeve që duhet të kryhen në një ritëm të caktuar, jo shumë shpejt dhe pa ekzagjeruar, ngaqë hapërimi ka faza të veçanta që duhet të kryhen në mënyrë të plotë dhe të saktë.

Udhëzimet për teknikat e vrapimit:

- Koka duhet të mbahet drejtë, dhe me shikim drejtë;
- Duart mbahen në kënd të drejtë dhe lëvizja vjen nga shpatullat;
- Shpatullat duhet të jenë të lirshme dhe të ulura;
- Pëllëmbët/gishtat duhet të jenë lehtë të hapur, jo të ngushtuar.
- Këmba duhet të prekë me pjesën e përparme;
- Lëvizjet e shkurtra të krahëve dhe këmbëve në varësi nga kushtet;
- Teknika e drejtë e frymëmarrjes – nga diafragma.

Aktiviteti 2 – Starti i lartë – (1 orë)

Fillimisht mësimdhënësi kryen 2-3 vrapime të shkurtra në shteg të rrafshtë, më pas nxënësit punojnë në çifte/kolona, në grupe prej tre dhe katër.



Përsëritje, përshkrim dhe demonstrim i teknikës së elementit të startit të lartë, me dy komanda: **1 - Në vend, 2 - Starti**

Në komandën **"në vend"** nxënësi ndalet pas vijës së startit, me këmbën "më të mirë", ndërsa këmba tjetër është 2 shputa pas, e vendosur diagonalisht dhe pesha e trupit shpërndahet në të dyja këmbët. Nxënësit para komandës **"start"** - e mbajnë peshën në këmbën e përparme të përkulur në gju, trupi është i përkulur përpara. Shikimi orientohet përpara. Krahët e përkulur në bërryla, njëri përpara dhe tjetri pas trupit. Në

komandën **"start"** nxënësit nisen me shpejtësi, marrin hov me këmbën e pasme dhe me krahun e kundërt, ku me energji i lëvizin këmbët dhe krahët (krahun e majtë, këmba e djathtë). Ushtrimi punohet deri në përvetësimin e teknikës.

Mësimdhënësi ndjek lëvizjet e duarve dhe këmbëve, të trupit dhe në kokës, duke korrigjuar gabimet si: (qëndrimi i kërrusur dhe i ngurtë i trupit, goditje e fortë e këmbëve në tokë, punë e pamjaftueshme e krahëve dhe shpatullave, mungesa e dinamizmit dhe arritja e dobët deri te përfundimi, etj.). Fillimisht u tregohet për gabimet më të mëdha dhe më pas ato më të voglat. Ushtrimi i rregullt do të kontribuojë në vrapimin e duhur me ritëm dhe koordinim.

Aktiviteti 3 - Vrapim i qëndrueshëm me ritëm mesatar deri në 400 metra – (1 orë)

Duke filluar me një start të lartë dhe vrapim me ritëm mesatar, mësimdhënësi jep udhëzime për të nisur nxënësit, të ndarë në kolona, grupe, ose çifte, punojnë me vrapimin në hapësirë të caktuar, vrapim në rreth me teknikën e duhur derisa ta përvetësojnë atë.

Disa shkaqe dhe gabime që nuk duhen përdorur:

1. Vrapimi me thembra dhe vendosja e shputave nga jashtë;
2. Hedhja e nëngjurit shumë përpara ose anash;
3. Ngritja e gjerë e gjunjëve dhe goditja e fortë në tokë;
4. Vrapim me trup të theksuar mbrapa;
5. Vrapimi me kokën e ngritur shumë lart ose të përkulur;
6. Vrapimi me supet lartë.

Starti i lartë përdoret në garat e distancave të mesme: 800 metra, 1500 metra dhe 3000 metra, distanca të gjata 5000 metra, 10 000 metra dhe maratonë (42.195 metra).

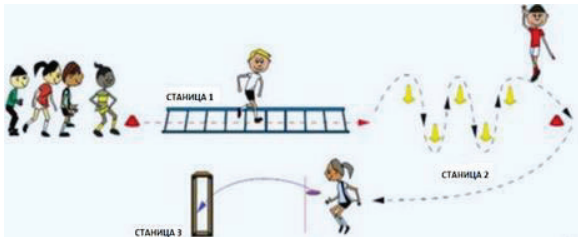
Më pas nxënësit vrapojnë 400 metra duke përdorur startin e lartë, teknikën e duhur të vrapimit dhe matjen e kohës.



Aktiviteti 4 - Vrapim dhe kërcim mbi pengesat e vendosura (2 orë)

Aktivitetet organizohen (në varësi të pajisjeve, rekuizitave, numrit të nxënësve). Nxënësit fillojnë nga një starti i lartë, vrapojnë dhe kërcen mbi pengesat, të tilla si: shkopinj, shkallë koordinuese, pengesë të ulët, topa me peshë, duke kordinuar lëvizjet e trupit siç duhet, ekstremiteteve të sipërme dhe të poshtme.

Lojë me ushtrime - Nxënësit ndahen në dy ose më shumë grupe. Para tyre vendosen



pajisje të ndryshme me të cilat duhet kryer një detyrë e caktuar. Çdo grup përpqet të kryejë detyrën e caktuar në kohën më të shkurtër të mundshme, ose më mirë, dhe më me sukses. Pjisjet vendosen sipas zgjedhjes së mësimitdhënësit.

Shembulli 1- Vrapimi me letra

Vendosni kone në një hapësirë më të madhe për të përcaktuar rrugën e vrapimit. Jepni një fletë letrë të thjeshtë çdo nxënësi. Nxënësit duhet mbajtur letrën në gjoksin e tyre. Tregoni nxënësve se nëse vrapojnë mjaftë shpejt, ata mund t'i heqin duart nga letra, sepse rezistenca e ajrit do ta mbajë atë pranë tyre. Të gjithë duhet të provojnë disa herë, pastaj përgatituni për lojë. Me shenjën e mësimitdhënësit, të gjithë fillojnë të vrapojnë, duke e mbajtur letrën në gjoks. Kur mësimitdhënësi thot **duart!** - nxënësit ulin duart dhe vazhdojnë të vrapojnë. Nëse u bie letra, atëherë ata ndalojnë së vrapuari, por vazhdojnë të ecin. Fituesi është nxënësi i fundit me letër në gjoks.

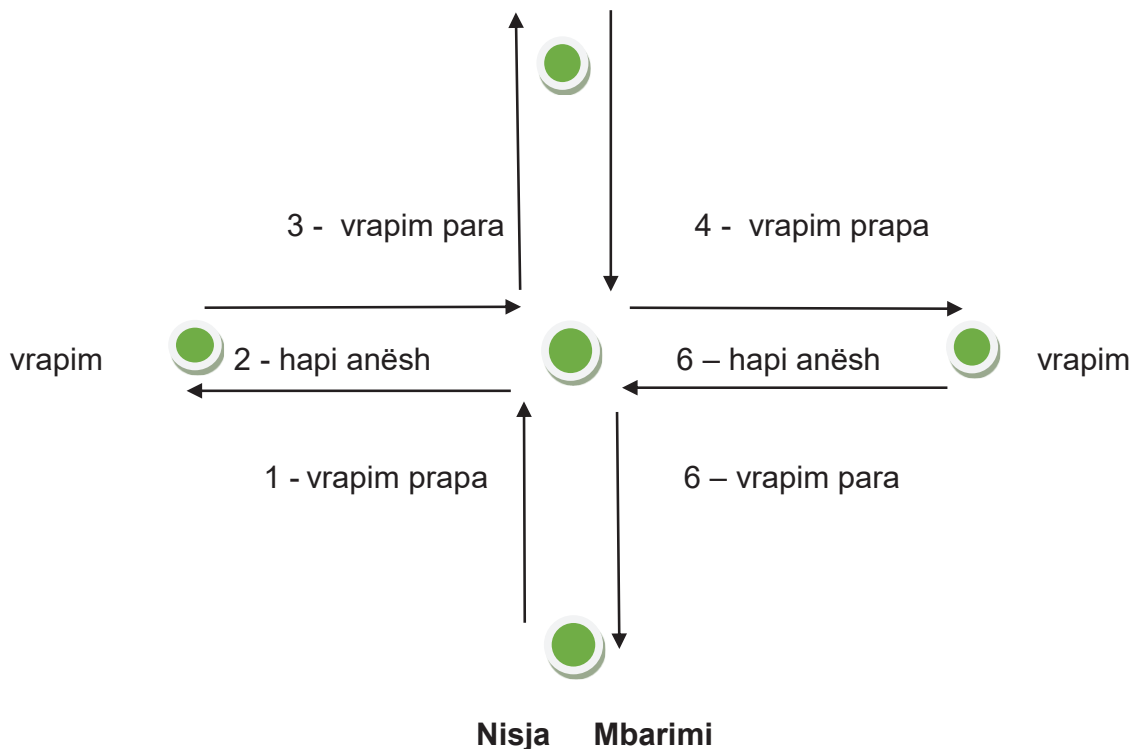


Shembulli 2 – Nxënësit garojnë në kolona me dy ose katër stacione. Përpara secilës kolonë vendosen kone në formë zigzag në largësi prej 2 metrash. Ata vrapojnë mes shenjave të vendosura në rend të shkallëzuar dhe kthehen në kolonën e tyre. Me prekjen e dorës niset nxënësi i radhës në kolonë.

Aktiviteti 5 – Vrapimi nga pozita të ndryshme fillestare - (1-2 orë)

Aktivitetet dhe ushtrimet e ndryshme për nxënësit që kryejnë vrapim të shpejtë nga pozita të ndryshme fillestare: nga qëndrimi ulur, shtrirë në shpinë ose në bark (nga të dyja anët), gjunjzimi, ura, qirinj, pozicione të ndryshme dërrase, pozicione të ndryshme joga, etj. Vrapimi kryhet në hapësirë të kufizuar, me ose pa pajisje. Distanca dhe pozitat fillestare përcaktohen nga mësimitdhënësi sipas mundësive të nxënësve.

Aktiviteti 6: Vendosni 5 kone në formën e një + në largësi prej 5 metrash, (si në foto), renditja e vrapimit përcaktohet me numra, çdo kon duhet të preket me dorë 9 herë nga fillimi deri në fund.



Aktiviteti 7 – Vrapimi me progresion (1 orë)

Teknika e vrapimit progresiv (nxitim-ngadalësim), shpjegohet dhe demonstrohet dhe më pas zbatohet në ushtrime.

Nxënësit, të ndarë në grupe, vrapojnë me progresion, duke ndjekur një ritëm më të ngadalshëm dhe të shpejtë. Këtë lloj vrapimi me progresion mund ta bëni në çdo largësie. Lehtë mund të ndahet në dy pjesë. Nxënësit e parë kryejnë pjesën e parë të vrapimit më ngadalë se sa gjysma e dytë. Në komandën e mësimdhënësit nxënësit e fillojnë në grupe, kolona etj.

- Nxënësit vrapojnë në një ritëm mesatar për (100/200/300 metra) duke zbatuar të gjitha njohuritë dhe aftësitë e teknikës së vrapimit.
- Vrapimi kryhet në sallën e shkollës ose në pistën e atletikes, në oborrin e shkollës, ku nxënësit demonstronë se si të vrapojnë në mënyrë të duhur në grupe të vogla, në çifte ose individualisht.



Aktiviteti 8 – Starti i ulët/vrapimi i shpejtë (4 orë)

Standardet e vlerësimit

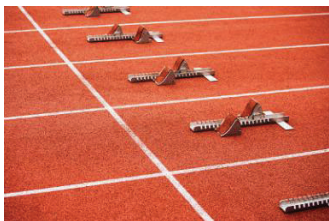
- Zbaton teknikën e duhur të stratit të ulët.
- Vrapon në mënyrë të duhur me shpejtësi deri në 60 metra.
- Nxënësit marrin pjesë në lojëra me stafetë me vrapim të shpejtë, me dhe pa pajisje (gara).

Duke demonstruar dhe shpjeguar teknikën e startit të ulët, mësuesi thekson se çfarë duhet kushtuar vëmendje. Mësuesi tregon elementet e mëposhtme:

- ✎ pozicioni në startin e ulët,
- ✎ lakimi i trupit larg gjatë nisjes dhe rregullimi gradual i trupit,
- ✎ vrapimi i shpejtë.

Starti i ulët është mënyra më e shpejtë për të filluar vrapimin dhe zbatohet për shtigje të shkurtra 100 metra, 200 metra dhe 400 metra. Karakteristikat kryesore të kësaj disipline janë: shpejtësia, eksploziviteti, qëndrueshmëria dhe teknika e vrapimit.

Përshkrimi i teknikës: Para fillimit, nxënësit qëndrojnë prapa bllokut të startit në distancë të caktuar pas vijës së startit. Blloqet e startit vendosen paralelisht përpara vijës së startit. Pesha e trupit është në krahë dhe këmbë, ndërsa shikimi është i drejtuar poshtë. Mësuesi vetëm ose me demonstrator i demonstroi ushtrimet kryesore, duke treguar rregullat, elementet dhe teknikat e performancës.



Më pas nxënësit rreshtohen në bllokun e startit dhe presin komandën e parë në vendet e tyre, e pasuar nga komanda "vëmendje" dhe komanda e fundit është sinjali për nisje. Kështu ata kryejnë teknikat e startit të ulët me shpejtësi dhe eksplozivitet maksimal.

Ushtrimi i procedurës dhe teknikës me përdorim të tre komandave të cilat janë: **"në vendin tuaj"; "vëmendje" dhe "nisu"**.

- ✎ Nxënësit vrapojnë me start të ulët deri në 60 metra.
- ✎ Nxënësit vrapojnë me start të ulët deri në 60 metra, me matjen e kohës.
- ✎ Nxënësit marrin pjesë në garën e stafetës me vrapim të shpejtë, me/pa pajisje (garim). Mund të punojnë individualisht, në çifte, në grupe të vogla, ku mësuesi zgjedh dhe zbaton metoda dhe forma të përshtatshme të mësimit, për shembull në kolona prej tre deri në katër nxënës, në çifte dhe në kombinim, sipas mundësive individuale të nxënësve dhe kushteve të punës.

Aktivitetet përfundimtare – nxjerrja e përfundimit

Pasi vrapimit, nxënësit mund të tregojnë disa elemente të teknikës të vrapimit të saktë. Mundet të nxirren përfundime të përbashkëta se me ushtrimet atletike nxënësit fitojnë forcë fizike, qëndrueshmëri, shpejtësi, fleksibilitet, kordinim dhe elasticitet. Poashtu, atletika ndihmon në zhvillimin psikofizik të tyre dhe forcimin e vullnetit, guximit, vendosmërisë, durimit, këmbënguljes dhe vetëkontrollit.

LOJË – Vrapim - nxënësit duhet të presin shenjën/sinalin e dhënë nga mësuesi: përgatituni, vëmendje dhe **NISU**. Ndonjëherë fjalët duhet të jenë të ndryshme për të ngatërruar nxënësit, për shembull: përgatit, vëmendje dhe **SHIGJETA**. Ata duhet të presin fjalën e duhur (**NISU**) për të filluar garën. Fituesi i lojës është nxënësi i fundit që nuk bën gabime.

Reflektimi

Zhvillohet një diskutim rreth pyetjeve:

- Cilat disiplina i kemi trajtuar në orët e kaluara?
- A është vrapimi një sport i popullarizuar për të rinjtë?
- Në cilat shtigje aplikohet, starti i lartë dhe i ulët?
- Në çfarë mënyre ndihmon vrapimi, cilat janë përfitimet pozitive?
- Sa jeni të kënaqur me të gjitha aktivitetet?
- Cila teknikë ju pëlqen më shumë, starti i ulët apo i lartë?

Ndjekja e përparimit

- Kontribut në aftësitë motorike;
- Kontribut duke u përgjigjë me gojë reth pyetjeve dhe diskutimit;
- Kontribut në aktivitete, individualisht ose në grup;
- Kontribut në lidhje me rregullat dhe teknikat e vrapimit;

Pajisjet dhe mjetet: pajisje sportive, shtigje atletike, bilbil i gjyqtarit të lojës, kronometër, rekuizita sportive, blloqe starti, shënues, kone, rathë dhe të ngjashme.

Përmbatje dhe nocione - Kërcimi në largësi nga vendi ,“teknika e shtangur” dhe teknika e kërcimit në lartësi – gërshërë "straddle" (9 - orë)

- Kërcim në largësi nga vendi (3 orë)
- Kërcim në largësi “teknikë e shtangur” (3 orë)
- Kërcim në lartësi -gërshërë (teknika “straddle”) (3 orë)

Standardet e vlerësimit

- Realizon teknikën e duhur të kërcimit në largësi nga vendi.
- Realizon teknikën e duhur të kërcimit në largësi me një vrapim optimal “teknika e shtangur”.
- Realizon teknikën e duhur të kërcimit në lartësi me vrapim optimal – gërshërë (teknika “straddle”),.

Skenari i orës

Aktivitetet hyrëse – aktivizimi i njohurime paraprake

Nxënësit organizohen në forma të ndryshme të punës për ushtrime dhe aktivitete për përmirësimin e aftësive të përgjithshme fizike, të cilat janë të dobishme për të gjitha llojet e kërcimeve në largësi, teknika s shtangur, teknika gërshërë-(straddle).

Nxënësit kryejnë aktivitete për ngrohjen, elasticitet, përgatitjen, motivimin dhe përmirësim të gjendjes psikofizike, siç janë: siç janë ecja, vrapimi, kërcimi, ushtrime ngrohjeje dhe formimi i trupit, ushtrime për pjesë të trupit që do t'i përgatisin nxënësit për njohuritë dhe shkathtësitë e reja nga aktivitetet kryesore të orëve.

Të japim disa shembuj të ushtrimeve të aktiviteteve hyrëse për të gjitha orët:

- Forcimi i grupeve të mëdha muskulore, për formësimin e gjithë trupit.
- Përmirësimi i elasticitetit dhe lëvizshmërisë së sistemit muskolor.
- Shpejtësia, koordinimi në hapësirë, nga ecja në vrapim, kërcimi me hedhje, reflektim dhe ushtrime për zhdërvjelltësi/kërcim, me theks në muskulaturën e gjymtyrëve të poshtme.



Aktivitetet/ushtrimet për nxënësit:

- Realizimi i duhur i ushtrimeve komplekseve për formësimin e trupit pa pajisje, si shtrirje, forcimi, lirim, qëndrimet dhe lëvizjet.
- Kryerja e drejtë e komplekseve të ushtrimeve për formësimin e trupit me rekuizita (shtrirje, forcim dhe lirim me shkop, litar, rrathë dhe top).
- Ushtrime për formësimin e trupit në çifte, individualisht, ose në grup.

Mësimdhënësi/ja sugjeron ushtrimet e përshtatshme për zhvillimin e aftësive motorike dhe funksionale. Mund të aplikohen lojëra të natyrës argëtuese dhe garuese.

Aktivitetet kryesore - të mësuarit nga përvoja

Aktiviteti 1 - Kërcime (2 orë)

Organizoni aktivitete me lloje të ndryshme të ushtrimeve kërcimi, për të forcuar aftësitë e kërcimit, për të lidhur vrapimin me kërcimin - si formë e natyrshme e ushtrimeve. Nxënësit punojnë në grupe, çifte, në kolona ose rathë për të përvetësuar ushtrimet kërcimet, kërcimet mbi objekte dhe pengesa, si dhe shumë kombinime tjera të kërcimeve.

Shembuj të aktiviteteve:

- ✎ Nxënësit të ndarë në grupe të vogla kryejnë kërcime individuale me dy këmbë dhe një këmbë.
- ✎ Nxënësit të renditur në rreth, kryejnë kërcime me dy dhe një këmbë dhe kërcime të kombinuara.
- ✎ Nxënësit në grup kryejnë kërcime me dy këmbë/një këmbë dhe kërcime me litar.
- ✎ Nxënësit kryejnë kërcime me dy këmbë dhe me një këmbë në shkallët e koordinuara të dyshemesë.
- ✎ Nxënësit të vendosur në kolonë, kryejnë kërcime me dy këmbë dhe me një këmbë dhe kërcime mbi pengesa të ulëta.

Gjithashtu kryhen ushtrime tjera për muskujt e këmbëve, shtrirje, tërheqje, qëndrim në gishta të këmbëve ose kërcime në lartësi me këmbë të shtrira, kërcime në lartësi me gjunjë të mbledhur dhe kapjen e duarve poshtë gjunjëve me kërcim të lehtë, ose lëvizje në pozicionin e zvarritjes.

Lojë me ushtrime: Nxënësit kërcen me kërcime para, pas, majtas dhe djathtas. Pason pak pushim për nxënësit dhe më pas përsërisin lëvizjet e mëparshme.

Disa shembuj kërcimesh, kërcime me pajisje-kone:

- Kërcen në njërën këmbë dhe në dy këmbë,
- Kërcime me këmbët - përpara, prapa, majtas, djathtas,
- kërcime me këmbët mbi pengesa – pajisje.

Aktiviteti 2 - Kërcimi në largësi nga vendi (2 orë)

Kërcimi nga vendi - përshkrimi dhe kryerja me demonstrim nga mësuesi.

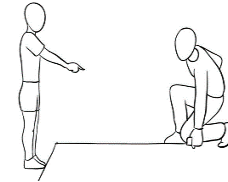
Me të dyja këmbët qëndrohet në një vijë të caktuar, këmbët vendosen paralelisht, natyrshëm me një largësi - me gjerësinë e ijeve.



Së pari lëvizja fillon me duart duke i ngritur lart, trupi shtihet, më pas trupi ulet duke u mbledhur me lëvizje të përkuljes duke përcjellur trupin përpara dhe në të njëjtën kohë ndiqet një reflektim i fuqishëm me këmbët dhe një lëvizje të krahëve përpara.

- Nxënësit rreshtohen në kolonë nga një ose nga dy dhe kryejnë kërcime në largësi nga vendi në një vend të shënuar,
- Nxënësit kryejnë kërcim në largësi nga vendi, në terrene të ndryshme, në klasë, në rrërë, në vend të përcaktuar etj.
- Nxënësit kryejnë kërcime në largësi nga vendi, ku gjatësia e kërcimit matet dhe ata shohin rezultatin e tyre..

Ky kërcim tregon forcën shpërthyesë të gjymtyrëve të poshtme dhe shërben si provë!



Argëtim - Organizoni ndonjë lojë me karakter garues, nëse ka kushte, dëshirë, klimë dhe që mund të kryhet në klasë, në oborr të shkollës, në fushë sportive.

Aktiviteti 3 – Kërcimi në distancë – teknika e shtangur (2 orë)

Si mësohet teknika e shtangur dhe si kryhet?

Këto janë ushtrime paraprake për të mësuar kërcimin në largësi për t'i përgatitur nxënësin të orientohet në hapësirësi dhe për të mësuar të përdorë këmbët dhe të godasë fuqishëm në vendin e kërcimit.

- Ushtrimi kryhet në vend të përcaktuar për kërcim psh. në një gropë me rrërë edhe atë me një rrjedhë optimale vrapimi. Fillimisht bëhen disa kërcime të lira për t'i çliruar nxënësit e më pas përcaktohet largësia.

- Në mes të vendit të kërcimit dhe vendi i uljes vendosen disa rekuizita të buta përmes të cilave bëhet kërcimi. Pastaj ato largohen dhe mund të vendoset litar të lartë i cili më pas gradualisht ngritet.

- Kërcimi bëhet pa pengesa, duke pasur një theks të veçantë në lëvizjen e duarve dhe këmbëve.



Demonstrimi i teknikës së shtanguar:

Këmba e pasme mbetet në pozitë të shtanguar para trupit kurse këmba e kërcimit ngërçet dhe lëviz përpara. Duart lëvizin lartë në nyjën e bërrylit. Këmbët janë para trupit në gjendje të shtangimit në gju. Përgatitja për amortizim në arritjen e kërcimit realizohet në momentin e prekjes së këmbëve me bazën. Nyjat e këmbëve fiksohen dhe vihen në gjendje të shtanguar. Gjatë prekjes së këmbëve me bazën, lëvizja e trupit është më përpara, kurse hovi i duarve është përpara në këmbë dhe prapa.



Më pas organizohen aktivitete dhe ushtrime për nxënësit:

- ✎ Nxënësit, një nga një, kryejnë një kërcim në largësi me teknikën "e shtanguar" me një hov të shkurtër dhe duke shkelur këmbën në majën e sandëkut suedez.
- ✎ Nxënësit në dyshe/çifte kryejnë kërcim në largësi me teknikën "e shtanguar" me një hov të mesëm mbi një pengesë të ulët.
- ✎ Nxënësit kryejnë kërcim në largësi me teknikën "e shtanguar" me një hov të gjatë.

Mund të organizohet një garë me matjen e largësisë së rezultatit.

Çka është e rëndësishme për kërcim të mirë?

- Të ketë një hov, një shtrirje, një fluturim dhe një ulje të mirë.
- Pozicionimi i drejtë i shputës së thembrës, gishtërinjve të këmbës dhe ngritja e trupit në lartësi.
- Duart ndihmojnë në kërcim.

Aktiviteti 4 - Kërcimi në lartësi teknika gërshtëre -"straddle" (2/3 orëve)

Jepet një përshkrim i shkurtër i teknikës, mund të jetë fotografi dhe materiale video.

Mësimdhënësi demonstroi zbatimin praktik të kërcimit, më pas ai shpjegon procedurat. Është forma më e vjetër e kryerjes së kërcimit në lartësi që ka treguar rezultatet më të mira.

Kërcimet në lartësi çdoherë realizohen përmes katër fazave: **hovit, kërcimit, fluturimit dhe arritjen e kërcimit.**

Aktivitetet dhe elementet për kryerjen e kërcimit:

- Nxënësit, të rreshtuar në kolonë, një nga një, në dyshek të madh atletik pa pengesë, kryejnë kërcim në lartësi me teknikën gërshtëre ("straddle")

- Nxënësit e rreshtuar në kolonë, një nga një, nga një pozicion mbi dyshek të madh atletik me pengesë të ulët si litar ose gomë, kryejnë kërcim në lartësi me teknikën gërshtëre ("straddle")

- Nxënësit në fund të ushtrimeve vrapojnë me ritëm të ngadalësuar përmes disa hapave në dyshek të madh atletik kryejnë kërcimin në teknikën e kërcimit në lartësi me teknikën gërshtëre ("straddle") përmes një rritjeje graduale të lartësisë së pengesës.



Çfarë është e rëndësishme që kërcimi të jetë i suksesshëm?

Zbatimi i duhur i teknikës, hov, kërcim, fluturim dhe arritje e kërcimit.

Të ushtrohet vazhdimisht hovi me përsheptim gradual dhe të mësohet zbatimi i saktë deri në përvetësim.

- Hovi realizohet me përsheptim gradual (progresive), me qëllim që të kryhet lidhje e mirë me fazën e kërcimit.
- Teknika të mësohet në lartësi më të ulëta;
- Nxënësi duhet vetë të ndjejë hapësirën e reflektimit.

Cilat janë gabimet më të shpeshta?

- Hov dhe vrapim i dobët dhe jo i sigurtë.

- Reflektimi shumë i largët apo shumë i afërt.
- Ulje jo e sigurtë.

Aktivitetet përfundimtare – nxjerrja e përfundimit

Ushtrime dhe lojëra për të qetësuar dhe relaksuar trupin (me më pak intensitet).

Lojë - Nxënësit rreshtohen në rreth në shenjën e dhënë nga mësimpldhënësi, kryejnë kërcime, përpara, prapa, majtas dhe djathtas.

Lojë - Terren stërvitor të vendosur me pengesa të cilat i përvetësojnë me vrapim dhe kërcim.

Lojë - Nxënësit ndahen në dy ekipe dhe garojnë në tërheqje të litarit



Reflektimi:

Përgjigje në pyetjet e parashtuara

- Çfarë kërcimesh kemi bërë në orët e kaluara?
- Si ishte aktiviteti sot?
- Si e kuptuat vrapimin/kërcimin - sa ndikon në zhvillimin tuaj të shëndetshëm?
- Si të arrihet një kërcim më i mirë?
- Sa faza ka një kërcim?
- U argëtuat dhe sa jeni të kënaqur me të gjitha aktivitetet?
- Çfarë ishte më interesante për ju dhe pse?
- Çfarë ishte e vështirë, e pakapërcyeshme?

Ndjekja e përparimit

- Zbaton teknikën e duhur të kryerjes së kërcimeve;
- Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi;
- Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;
- Respektojnë rregullat e sjelljes gjatë orës së mësimi.
- Informacion kthyes, përgjigjet e pyetjeve me gojë, përcjellja e interesit dhe aktivitetit i orës, diskutim.

Pajisjet dhe mjetet: Dyshekë atletikë, shirit matjeje, rërë - gropë kërcimi, pajisje sportive, atlete, bilbil për gjyqtar të lojës, kronometër, pajisje sportive dhe dyshekë atletik.

Përmbajtje dhe nocione – Hedhja e topit dhe gjyles (5)orë

- Hedhja e topit dhe goditja e objektivit (3 orë)
- Hedhja e gjyles (2 orë)

Standardet e vlerësimit

- Hedhja e topit në objektiv të caktuar në distancë deri në 15 metra.
- Kryen teknikën e duhur shkollore të hedhjes së gjyles.

Skenari i orës

Aktivitetet hyrëse – aktivizimi i paranjohurve

Përsëritja e njohurive për hedhjen e topit nga klasat e mëparshme, ngjarje, ose ndonjë ndodhi që ata e kujtojnë.

I'u kushtohet vëmendje aktiviteteve dhe ushtrimeve të mëposhtme me të cilat përvetësohet:

- Zhvillimi i aparatit lokomotor për mbajtjen e duhur të trupit dhe parandalimi i mbajtjes së formave skolioze, kifotike dhe lordotike të trupit, këmbë të mbajtura drejtë, mbipesha.
- Forcimi i muskujve të krahëve, brezit, trupit dhe këmbëve, zhvillimi i forcës së përgjithshme, koordinimi, shkathtësia, saktësia dhe zhvillimi i aftësive të përgjithshme motorike.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Aktiviteti 1- Hedhja e topit dhe goditja në objektiv (2 orë)

Hedhja e topit në largësi mund të kryhet nga vendi dhe me vrap, në objektiv të caktuar dhe nga largësi e caktuar. Mund të zbatohen ushtrime imituese me objekte më të lehta.



Hedhja e topit mund të jetë përpara dhe lart, me dorën e majtë dhe të djathtë, hedhja nga vendi dhe me hov.

Hedhja dhe kapja e topit shkojnë së bashku. Nxënësit mund t'i kryejnë këto aktivitete në sallë, në oborr të shkollës, në ekskursion. Janë të lehta për t'u organizuar, janë interesante dhe tërheqin fëmijët.

Aktiviteti për 2 orë

- Nxënësit të ndarë në grupe, një nga një, hedhin topin nga vendi në largësi në objektiv të caktuar, me dorën e majtë dhe të djathtë.
- Më pas nxënësit kryejnë gjuajtje të gjatë me vrapim optimal.
- Nxënësit hedhin topa në çifte.
- Nxënësit me dy duar kryejnë hedhje topi me peshë në largësi (deri në 1 kg).

Lojë - hedhja e topit në vizatim të bërë me shumës. Kushdo që e hedh topin në mur, dëbohet ndërsa nxënësit duhet ta kapin. Hedhja përsëritet.

Lojë – Performimi i lojërave stafetore me elemente vrapimi, kërcimi dhe hedhje.

Aktiviteti 1.2 – Hedhja e topit dhe goditja e objektivit – (1 orë)

Stërvitja për të hedhur topin në distancë mund të kryhet nga vendi dhe me hov, ai hidhet në objektiv të caktuar dhe nga largë e caktuar.

Procedura e hedhjes së topit: Nëse gjuajtja është me dorën e djathtë, këmba e majtë është përpara dhe anasjelltas. Lëvizja e dorës është e fortë, përpara, përmes shpatullës. Duhet pasur kujdes të veçantë që të mos shkelet vija. Hedhja kryhet me gjithë trupin.

Aktivitetet e nxënësve:

- Ata kryejnë gjuajtje me top në objektiv deri në 15 metra, mund të jetë gjuajtje me top në objektiv në lëvizje (rrathë, top...).
- Pasi që kanë ushtruar hedhjen ballore me dorën e majtë/djathtë, aktiviteti tjetër është hedhja anash.
- Nxënësit hedhin topin në distancë me vrap.
- Nxënësit hedhin topin mbi pengesa të vendosura lartë, në objektiv të caktuar, si garë.

Lojë - Performimi i lojërave stafetë me elemente vrapimi, kërcimi dhe hedhje.

Aktiviteti 2 – Hedhja e gjyles (2 orë)

Aktivitete dhe paraushtrime për nxënësit për të kryer hedhje të gjyles:

- Nxënësit me top më të vogël kryejnë një teknikë shkollore të hedhjes me gjyle.
- Nxënësit me gjyle ose top me peshë deri në 1 kg. kryejnë një teknikë shkollore të hedhjes me gjyle.
- Nxënësit hedhin gjyle prej 1 kg. – teknikë shkollore.

Çfarë është me rëndësi, si duhet të bëhet hedhja?

Mësimdhënësi e shpjegon dhe tregon elementin e hedhjes së gjyles.

- Gjylja vendoset në rrënjët e gishtave, të cilat janë të ndara dhe me gishtin e madh që mban topin. Me tendosje të lehtë.
- Dora e djathtë/majtë është e përkulur në mënyrë që gjyla të mbështetet në klavikulën e qafës dhe bërryli të jetë i drejtuar përpara dhe orientuar poshtë.
- Krahui i majtë/djathtë është ngritur në lartësinë e shpatullave dhe pak e përkulur përpara, drejtuar në bërryl.
- Pesha e trupit është në këmbën e djathtë (nëse hudhet me dorën e djathtë), ndërsa e majta, pjesën e përparme mbështetet në tokë.
- Trupi është ulur në një përkulje, me një anim të lehtë përpara, i ekuilibruar.
- Përqendrimi bëhet në kërcimin dhe hedhjen.



Çfarë është me rëndësi, si mësohet procedura ?

Nxënësit të praktikojnë ushtrime të ndryshme me formën dhe peshën e gjyles. Ushtrimet të janë të lehta me koordinim të të gjithë trupit, pa përdorimin e forcës dhe dridhjeve. Nxënësit që kanë vështirësi me gjylen ose kanë frikë, mund të provojnë fillimisht teknikën e hedhjes së topit dhe më pas të kalojnë në gjyle.

- Pastaj në rregulla të përcaktuara kalohet në hedhjen e gjyles.

Cilat janë gabimet më të shpeshta?

- Mbajtja e gjyles në pëllëmbë të dorës ose pas kokës.
- Mbajtja e bërrylave shumë lart.
- Lëkundje e pamjaftueshme dhe e dobët e këmbës lëkundëse.
- Shpërthimi dhe shpejtësia e pamjaftueshme e nxjerrjes.
- Teknika jo e duhur e lëvizjes së trupit.



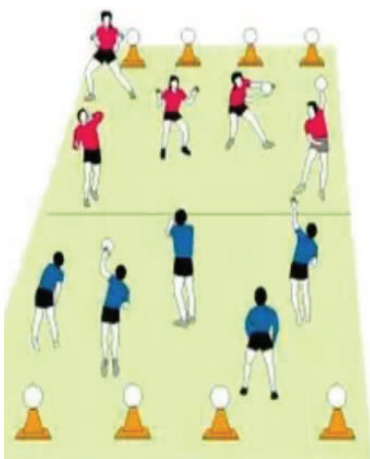
Mësimdhënësi/ja përcjellë vazhdimisht ecurinë e aktiviteteve, motivon nxënësit, vë në dukje gabimet dhe i përmirëson ato, nxjerr në pah dhe i lavdëron teknikat e kryera më së miri nga nxënësit dhe kujdeset për sigurinë e tyre.

Lojëra, argëtim dhe gara

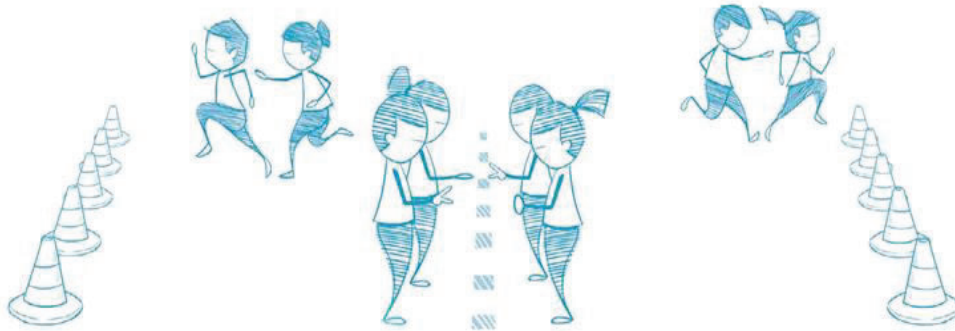
- Nxënësit marrin pjesë në lojëra me stafetë dhe hedhje elementare.
- Nxënësit marrin pjesë në lojëra stafetë me elemente vrapimi, kërcimi, hedhja dhe kalimi.

Lojë - Performimi i lojërave stafetë me elemente vrapimi, kërcimi dhe hedhje.

Lojë - Vendosni katër kone në çdo skaj të fushës së lojës, mbi çdo kon vendoset një top për rrëzim. Vendosni tre topa sfungjeri (të butë) në vijën qendrore. Formoni dy ekipe të barabarta dhe vendosni secilën skuadër në skajet e kundërta të fushës së lojës. Anëtarët e ekipit përpiqen të jenë të parët që godasin topat e ekipit tjetër nga koni. Kur jepet sinjali "nisje", lojtarët vrapojnë drejt vijës së qendrës për të marrë topin sfungjer. Pa kaluar vijën, ata përpiqen të godasin (qëllojnë) lojtarët e kundërshtarit në pjesën e gjysmë të trupit ose të rrëzojnë topat e tyre nga konat. Një lojtar mund të ruajë çdo top. Konet dhe topat e rrëzuar që goditen duhet të largohen nga zona e lojës. Lojtarët që u goditën duhet të qëndrojnë ose të ulen anash derisa lojtari që i goditi ata të goditet ose një shoku i skuadrës të kap topin (live). Nëse lojtarët e lëshojnë topin, ata llogariten se janë të goditur. Megjithatë, nëse topi drejtohet në fytyrën e tyre, ata mund ta bllokojnë atë pa pasur nevojë të largohen nga zona e lojës.



Lojë – Luajmë gërshërë (gur, fletë, gërshërë) - shpjegoni rregullat. Ndajini nxënësit në dyshe, shënoni hapësirën për vrapim, në sallë ose jashtë. Loja fillon nga mesi, ku fituesi luajmë gërshërë e ndjek tjetrin ku tenton ta kapë para se të arrijë në zonën e tij të sigurt. <https://www.youtube.com/watch?v=2kKy5PPtn5k>



Aktiviteti përfundimtar – nxjerrja e përfundimit

Nxjerrja e konkluzioneve dhe rekomandimeve të përbashkëta për shprehi të shëndetshme, zhvillimin e aftësive sportive. Diskutim cilat janë përfitimet nga ky sport - atletikë, e cila është shumë e larmishme dhe lidh të gjitha sportet e tjera.

Është e mundur të tregohet një pjesë e disa elementeve/technikave ose kërcimi i tre nxënësve të parë më të mirë. Diskutoni ushtrimet, atletikën, vrapimin dhe lojërat. Mësimdhënësi mund të përdorë këto ushtrime gjatë gjithë vitit, si dhe lojëra për argëtim dhe relaksim etj.

Lojë - Nevojitet një litar i gjatë, i cili lëviz dhe mbahet i shtrënguar nga të dyja anët, njëherë poshtë në lartësinë e nën gjunjëve (nxënësit e kërcejnë), herën tjetër lart, deri në lartësinë e ijeve (nxënësit kalojnë nën të).

Reflektimi:

Zhvillohet diskutim rreth pyetjeve:

- Çfarë punuam orëve të kaluara?
- Cili aktivitet ishte më interesant për ju?
- Ushtrimet a ju relaksuan?
- Çfarë arrihet me këto ushtrime?
- Sa ju intereson hedhja e topit dhe gjyles?

Ndjekja e përparimit

- Informata gojore kthyesë, përgjigju pyetjeve në diskutime.
- Kontributi në aktivitete, individualisht, në grupe, në çifte.
- Kontributi në zbatimin praktik të teknikave gjatë aktiviteteve.
- Kontributi në nxjerrjen e përfundimeve.
- Përfshirja aktive.

Përcjellja, vlerësimi është pjesë përbërëse e vlerësimit në lëndën mësimore, sepse vlerësohen programet e mësimdhënies. Vlerësimi është proces kompleks dhe koncept më i gjerë se matja. Ky është proces i vazhdueshëm, i cili përcakton pjesë të ciklit apo raportin mes standardeve arsimore dhe sportive.

Mësimdhënësi mund të zbatojë teknika, instrumente dhe procedura për kohën në të gjithë procesin e vendosur dhe atë:

- **në fillim të mësimit** - vëzhgime diagnostikuese të njohurive, përvojave të mëparshme, të planifikohen orët e mësimit dhe të shihen interesat dhe motivimi i nxënësve;
- **gjatë mësimit** - si nxënësi mëson dhe përparon, (matjet) për të informuar prindërit për progresin, për të nxitur nxënësin të mësojë më shumë dhe të përshtatet me mësimnxënien;
- **pas mësimit** - çfarë mësoi nxënësi, të informojë të gjithë të interesuarit dhe të vlerësojë efikasitetin e mësimit.

Pajisjet dhe mjetet: Topa nga materiale dhe madhësi të ndryshme, rekuizita, shkumës, tullumbace, gol për hendboll, topa me peshë ose gjyle deri në 1 kg, bilbila, shtigje sportive, dyshekë, rekuizita, litarë, shkumës për regjistrim.

Literatura e shfrytëzuar

- *Koncepti për arsim fillor*, Shkup: Ministria e Arsimit dhe Shkencës, 2021,
- *Koncepti për aktivitete jashtamësimore në arsimin fillor*, Byroja e Zhvillimit të Arsimit, 2020;
- *Doracak për arsim fizik dhe shëndetësor nga klasa I deri III.*
- *Programi mësimor për arsimin fizik dhe shëndetësor për klasën VI*, Ministria e Arsimit dhe Shkencës, 2022;
- Viktor Kocëv, Zhana Pallevski, *Doracak për arsimin fizik dhe shëndetësor për mësimdhënësit për klasën V*, 2022;
- Nikola Despot, *Atletika* Zagreb, 1951
- Zoran Radiq, *Doracak nga atletika për kuadrot arsimor të arsimt fillor dhe të mesëm*, Shkup, 1998;

**Materiale mësimore
për lëndën
arsimi fizik dhe shëndetësor
klasa VI**



Viktor Kocëv



HYRJE

Të nderuar nxënës,

Qëllimi më i rëndësishëm edukativ-arsimor për lëndën arsimit fizik dhe shëndetësor është që fëmijët të formojnë shprehje të përhershme për ushtrime gjatë gjithë jetës së tyre.

Të fitojnë shkathtësi dhe qëndrime vlerësuese për shëndetin dhe kulturën fizike, për sportin dhe rekreacionin, si nevojë për jetën moderne.

Të motivoheni nga nevojat tuaja për një pamje të bukur, për trup të shëndetshëm dhe një shpirt të shëndetshëm.

Sot, kur jetoni në kohën e ndikimit të fortë të pajisjeve elektronike, me përdorimin e gabuar të tyre gjithnjë e më shpesh dëmtohen cilësitë tuaja biologjike të organizmit - rritja dhe zhvillimi i fëmijëve.

Prandaj, në tërë botën shfaqet nevoja për të mbajtur dhe kujdesin e trupit të shëndetshëm; nga aktiviteti fizik, loja dhe argëtimi.

Kjo arrihet përmes orëve të rregullta në mësim, aktiviteteve jashtëmësimore/aktivitete të lira për nxënës, nëpërmjet garave, mësimi shtesë, projekteve për aktivitete sportive, ngjarjeve sportive, aktiviteteve në natyrë, kros, garave dhe të ngjashme.

Do të njiheni me shumë përmbajtje dhe aktivitete interesante nga atletika, gjimnastika, lojërat sportive, vallet dhe vallet popullore, garimi dhe shoqërimi, brohoritje, sjellja e drejtë, marrja e vendimeve - thjesht do të bëheni person i shëndetshëm!

Rriteni kohën e shpenzuar për aktivitetin fizik, duke filluar me 30 minuta më shumë në ditë.

Zvogëloni kohën "joaktive" të shpenzuar në celular, TV, video, lojëra kompjuterike dhe lundrim në internet, duke filluar me 30 minuta më pak në ditë.

Nga autori

Çfarë është arsimit fizik dhe shëndetësor?

Duhet të dimë

Është pjesë përbërëse e arsimit dhe edukimit të përgjithshëm që ndihmon zhvillimin fizik, shëndetësor dhe psikologjik të nxënësit.

Me pak fjalë, edukimi fizik është mjet bazë që ndihmon në zhvillimin e personalitetit tonë.

Paraqet **pushim të përditshëm aktiv dhe kohë të lirë**, që plotëson nevojën biologjike për lëvizje.

Kujdesi për shëndetin tuaj është detyra themelore e arsimit fizik dhe shëndetësor.

Mësimnxënia në shkollë duhet të krijojë vlera dhe shprehje që do t'i keni për gjithë jetën!

Cilat janë përfitimet nga sporti i përditshëm?

Formimi i shprehive të qëndrueshme dhe të përhershme në ushtrimin e atletikës/sportit.
Zbatimi i ushtrimeve të përditshme për formësimin dhe kujdesin e trupit.
Zhvillimi i qëndrueshmërisë dhe koordinimit, shkathtësisë dhe shpejtësisë.
Krijimi i shprehive higjienike dhe të shëndetshme për veten dhe mjedisin natyror
Kontribuoni në zhvillimin dhe zbatimin e marrëdhënieve ndërnjerëzore dhe humane.
Përmirësimi dhe përparimi në kulturën fizike.
Ndihma e aktivitetit fizik në punën mendore (të mësuarit).
Zhvillimi dhe forcimi i ndjenjave për të tjerët, shprehja e ndjeshmërisë.

Të flasim për sportin dhe rëndësinë e tij

Sporti mund të përkufizohet si aktivitet fizik në të cilin individi ose grup njerëzish, skuadra që garojnë ndaj njëri-tjetrit për argëtim.



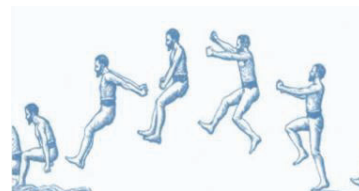
Pse nevojitet aktiviteti fizik i rregullt? Për të ndihmuar trupin tonë të qëndrojë i shëndetshëm. Prandaj, pjesëmarrja në sport që në moshë të hershme është një ide e shkëlqyeshme që jo vetëm që u mundëson njerëzve të përfshijnë sportin në stilin e tyre të jetesës, por edhe të bëjnë një jetë të shëndetshme.

Duke ditur se sot ka popullaritet përdorimi i video lojërave, programet televizive, rrjeteve sociale dhe lojërat e ndryshme nga teknologjitë dhe teknikat moderne që përvjedhin vëmendjen dhe kohën e fëmijëve, është koha për të marrë vendime të shëndetshme dhe për të hedhur hapa të vendosur.

Kohën e lirë që kalojnë fëmijët më së miri mund të shfrytëzohet në pjesëmarrje aktive në sport. Sot sporti duhet të jetë një element i rëndësishëm në shkollë, sepse ofron një botë mundësish dhe përfitimesh.

ATLETIKA

Atletika është një nga sportet më të lashta. Që nga fillimi i qenies njerëzore, njeriu në kohrat e lashta duhej të ishte në gjendje të ecte dhe vraponte shpejt, duhej të kapërcente pengesa të ndryshme dhe për të kërcyer mbi gur etj. Kështu njeriu që në moshën më të hershme luan, kërcen, vrapon dhe hedh sende të ndryshme, kryen lloj-lloj lëvizjesh që lidhen me jetën e tij, pra kryen në mënyrë të pavetëdijshme lëvizjet dhe elementet që i përkasin atletikës.



Çfarë është aktuale në atletikë? Asgjë tjetër, thelbi qëndron në aktivitetin bazë të organizmit të njeriut, lëvizjet që njeriu ka bërë që në fillimet e ekzistencës së tij për mbijetesë - për të arritur diku, për të kërcyer mbi përrua, gur, shkurre, të hedhë gur ose shtizë.



Rëndësia e atletikës është e madhe, është e pranueshme për secilin, për të rinjtë dhe për të moshuarit. Ushtrimet janë falas, mund të bëhen kudo: në natyrë, fusha, pyll, në kënde lojërash, në sallë, në palestër, në hapësira të vogla dhe të mëdha. Ushtrimet kanë në rëndësi të madhe për ruajtjen e shëndetit. Nëse kryhen në ajër të pastër dhe të shëndetshëm, në diell, krijojnë një organizëm të fortë e të qëndrueshëm ndaj sëmundjeve. Me kryerjen e ushtrimeve zhvillohet gatishmëria, shpejtësia, lëvizshmëria, fuqia, shkathtësia, disiplina dhe prishen shprehitë e dëmshme.

Pse praktikohet atletika?

Atletika siç mund ta imagjinoni zë vendin e parë, sepse është arritja më e madhe e aftësive motorike njerëzore në formën e saj natyrore, me aktivitete që gjatë gjithë kohërave kanë siguruar mbijetesën e njerëzimit.

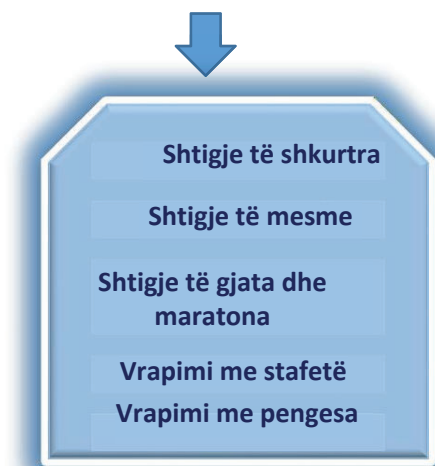
Sot, megjithatë, në një “mjedis tekniko-teknologjik”, me përdorim të pavend të këtyre mjeteve, ndodh gjithnjë e më shpesh dëmtimi i cilësive biologjike të organizmit (rritja dhe zhvillimi i fëmijëve). Prandaj, në tërë botën paraqitet nevoja për mirëmbajtjen dhe kujdesin e trupit.

Fëmijëve (10-11 vjeç) nuk u nevojitet ushtrim i komplikuar, as sporte garuese. Ata kanë nevojë për stërvitje me lëvizje dhe lojë të vazhdueshme në natyrë. Aktiviteti i përditshëm i fëmijëve tregon se ata janë në gjendje të shkëlqyer deri në moshën dhjetë vjeçare.

Fëmijët që nuk lëvizin mjaftueshëm dhe nuk ushtrojnë më shpesh kanë të ngjarë të përballen me shtim në peshë dhe deformimeve të trupit.

Disiplinat atletike ndahen në: **vrapim, kërcim dhe hedhje.**

DISIPLINAT ATLETIKE NË VRAPIM



DISIPLINAT ATLETIKE NË KËRCIM:



DISIPLINAT ATLETIKE NË HEDHJE



Çfarë janë shumë disiplinat? Pesëdisiplinat për femra dhe dhjetëdisiplina për meshkuj?

MËSO MË SHUMË

Femrat garojnë për dy ditë në pesëdisiplinëshe. Kjo do të thotë se garojnë në 5 disiplina: kërcim në lartësi, vrapim 200 metra, vrapim 80 metra me pengesa, dhe kërcim në largësi.

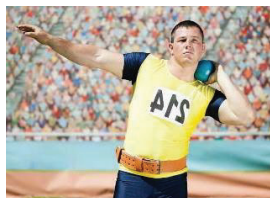
Meshkujt garojnë për dy ditë në dhjetëdisiplinëshe. Kjo do të thotë se garojnë në 10 disiplina. Dita e parë: vrapim 100 metra, kërcim në largësi, hedhje topi, kërcim në lartësi, dhe vrapim 400 metra. Dita e dytë: vrapim 110 metra me pengesa, hedhje e diskut, kërcim me shtizë, hedhje me shtizë, dhe vrapim 1 500 metra.

Vrapimi si disiplinë atletike

Disiplinat e atletikës mbahen në stadium atletik të përbërë nga tetë pista të ndara mes veti.



Pranë pistave të vrapimit ka sipërfaqe të rregulluara posaçërisht për kërcimet në gjatësi dhe lartësi, kërcimi me shtizë, gjuajtja me gjyle, shtiza dhe çekiçi.



Në stadiumi e atletikës ka edhe pajisje shtesë, si pengesa dhe rrjetë mbrojtëse për disiplinat e hedhjes.

Të gjitha disiplinat e atletikës zhvillohen në stadiumin e atletikës, përveç maratonës, e cila për shkak të kohëzgjatjes së vrapimit, fillon në stadium dhe përfundon aty.

Salla e atletikës paraqet version të zvogëluar i stadiumit të atletikës.

Vrapimi është aktivitet në të cilin ka aktivitete të vazhdueshëm të muskujve. Karakteristikat primare të kësaj discipline janë: shpejtësia, qëndrueshmëria dhe teknika e vrapimit.

Disiplinat bazë të vrapimit atletik janë të ndarë sipas gjatësisë së pistës që do të vrapohet.

Shtigje të shkurtra: 100 metra, 200 metra dhe 400 metra.

Vrapimi në shtigje të shkurtra fillon me nisje të ulët. I lejon vrapuesit shpejtësinë maksimale të nisjes. Ndryshe nga disiplinat e tjera, në vrapimin në shtigje të shkurtra, intensiteti i lëvizjes është më i lartë. Lëvizjet e këmbëve pasohen nga puna e koordinuar e duarve.



Shtigjet e mesme: 800 metra, 1 500 metra dhe 3 000 metra.

Këto disiplina karakterizohen nga intensitetet e barabarta të vrapimit. Këmbët vendosen paralelisht me drejtimin e lëvizjes. Gjatësia e hapit të vrapimit është më e shkurtër në dallim nga vrapimi në shtigje të shkurtra. Pjesa e sipërme e trupit është pak e përkulur përpara, gjë që kontribuon në aktivitetin maksimal të muskujve dhe frymëmarrjen e duhur.

Shtigjet e gjata dhe maratona: 5 000 metra, 10 000 metra dhe maratona (42 195 metra).

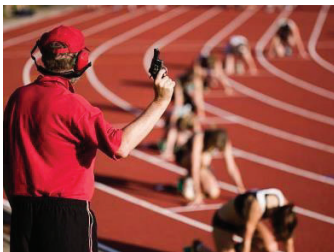


Qëndrueshmëria është karakteristika kryesore e këtyre disiplinave të garave. Gjatë vrapimit, gjatësia dhe intensiteti i hapave varen nga gjatësia e shtegut së vrapimit. Nga kjo rrjedh se gjatësia e hapave është më e shkurtër kur vraponi më gjatë.

Mëso më tepër!

Rregullat e disiplinës atletike - vrapimi

Vrapimi ndërpritet nëse ndonjë nga garuesit nisët përpara gjuajtjes ose nëse ndan një krah ose një këmbë ose nëse një garues u pengon garueseve tjerë.



Fillimi e vrapimit drejtohet nga titullari me ndihmësit e tij të cilët kanë për detyrë të kontrollojnë nëse të gjithë garuesit janë të paraqitur, a i kanë numrat e nisjes, t'i vendosin në shtigjet e nisjes dhe të kontrollojnë nëse prekin vijën e nisjes në fillim.

Mëso nga historiku i atletikës

Atletika është baza dhe themeli për të gjitha sportet e tjera, prandaj quhet MBRETËRESHA E SPORTEVE. Që nga viti 1896 është përfshirë në programin e rregullt të Lojërave Olimpike. Është përmbajtja bazë dhe më e rëndësishme e të gjitha Lojërave Olimpike.

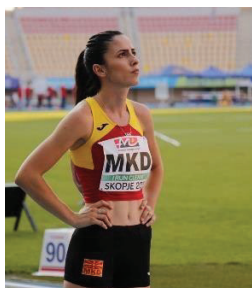
Federate ndërkombëtare e atletikës – IAAF është themeluar në vitin 1921 në Stokholm, sot ka 212 shtete anëtare.

Nga viti 1983, është mbajtur kampionati botëror për meshkuj dhe femra për senior/e (së pari çdo katër vjet, dhe tani çdo dy vjet); që nga viti 1986 për meshkujt dhe femrat junior/e, dhe nga viti 1999 për kadetët/kadetët.

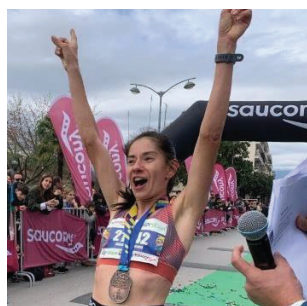
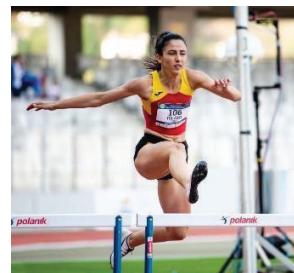
Lojërat e para Olimpike në të cilat morën pjesë sportistët maqedonas pas pavarësimit të shtetit tonë u mbajtën në **Barcelonë** të Spanjës në vitin 1992.

Disa nga atletët e njohur maqedonas në kohën e sotme

Dario Ivanovski - i lindur më 15 maj 1997 Sportist, rekorder, që garon në garat e shtigjeve të mesme dhe të gjata. Ai vendosi një rekord të ri shtetëror në 3000 metra me kohën 8.03.95 sekonda, duke fituar medaljen e artë në Kampionatin Ballkanik të zhvilluar në Turqi. Ivanovski arriti rezultat të jashtëzakonshëm pasi fitoi medaljen e artë në Kampionati Evropian në Maltë. Ai u bë kampion i Ballkanit në gjysmëmaratone, në garën e Manastirit me emrin: Vrapo, në 21 kilometra, vrapoi për një orë, katër minuta e 45 sekonda.



Drita Islami - e lindur më 1 gusht 1996, atlete që garon në vrapimin në 400 metra me pengesa, ajo është mbajtësja e rekordit kombëtar të Maqedonisë në 400 metra me pengesa.



Adrijana Pop Arsova – e lindur më 18.01.1990 atlete që garon në vrapimet në shtigjet e mesme dhe të gjata, vendosi rekord të ri shtetëror në 5000 metra me kohën 17:42.08 minuta. Sigurisht, Arsova arriti rekord të ri shtetëror në disiplinën më të vështirë sportive, maratonën 42.195 kilometra. Me rezultat 2:35:29 (rekordi i mëparshëm ishte 2:40:36).



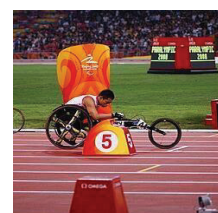
Ajo fitoi Maratonën në vitin 2021 me kohë prej 2:40:36, vendosi rekord të ri kombëtar në Maqedoni

Këto janë rezultate të shkëlqyera për sportistët maqedonas, të cilët janë të pakët në numër që janë të njohur në skenën tonë.

Cilat gara janë sot më të njohura në atletikë?

- Atletika në Lojërat Olimpike Verore.
- Kampionatet botërore në atletikë.
- Kampionatet evropiane në atletikë.
- Kampionatet atletike në SHBA.
- Liga e Diamantit.

Sportistët me invaliditet garojnë që nga viti 1960, me karroca invaliditeti. Në vitin 2008, morën pjesë në Lojërat Verore Paraolimpike. Sot, ata garojnë në shumë disiplina të atletikës.



Çfarë duhet të dinë/aplikojnë nxënësit në atë moshë?

- Që disiplinat e atletikës karakterizohen me lëvizje motorike që mund të përdoren me sukses gjatë procesit arsimor, të përshtatura me moshën dhe kushtet.
- Të dinë të njohin dhe dallojnë ushtrimet nga garat shkollore në ato profesionale.



Vrapim

Kërcim

Hedhje

Mësimdhënia nga atletika zhvillon aftësi të rëndësishme funksionale dhe psikomotore , si:

- ✎ forca fizike, qëndrueshmëria, shpejtësia, fleksibiliteti, zhvillimi dhe forcimi i vullnetit, guximi, vendosmëria, këmbëngulja dhe qëndrueshmëria;
- ✎ ndjenja e hapësirës, shpirti luftarak, puna në grup, shoqëria dhe ndihma ndaj njëritjetrit;
- ✎ ndërgjegjësimi se është koha të kujdesemi për trupin tonë dhe të praktikojmë rregullisht aktivitete fizike, të cilat do të na bëjnë më të shëndetshëm fizikisht dhe mendërisht dhe do të dukemi më të bukur.

Vrapimi dhe anët e tij pozitive

Të gjithë njerëzit nuk kanë aftësinë për të vrapuar mirë, por kjo është diçka që mund të mësohet lehtësisht. Me teknikën e drejtë, ushtrime dhe këmbëngulje, do të vraponi si profesionist. Frymëmarrja është shumë e rëndësishme, muskujt përdorin oksigjen për të marrë energji. Para se të vrapojmë, bëhen ushtrime (për të parandaluar dëmtimin e padëshiruar), duke përgatitur trupin për aktivitetin e radhës.

Teknikat e vrapimit

Koka duhet të jetë në linjë me trupin, dhe pamja 15 deri në 20 metra përpara. Ijet dhe shpatullat duhet të jenë gjithmonë në një pozicion të drejtë dhe të pandryshueshëm. Me përkulje të lehtë, këmbët hidhen prapa, në veprim me ijet. Duart duhet të vendosen në mënyrë të drejtë dhe të lëvizin në kënd që nuk duhet të jetë shumë i mprehtë, afërsisht 90° , ndërsa pëllëmbët e duarve janë pak të shtrënguara. Vrapimi duhet të pasohet nga frymëmarrja e koordinuar me punën e duarve, të cilat ndihmojnë për punën harmonike dhe të qëndrueshme të këmbëve.



Vrapimi paraqet ecuri ritmike të kërcimeve (lëvizjeve) që duhet të kryhen me ritëm të caktuar, jo të shpejtë, sepse ecja ka faza individuale që duhet të kryhen plotësisht dhe saktë.

REKOMANDIME

Koka duhet të mbahet drejtë, pa shikuar lart, poshtë ose anash.

Duart qëndrojnë në kënd të drejtë në formë të përkulur në bërryla dhe lëvizja është nga shpatullat.

Këmba duhet të prekë pjesën e përparme.

Lëvizje të shkurtra të duarve dhe këmbëve, në varësi të kushteve.

Teknika e drejtë e frymëmarrjes, teknikë e përzier nga hunda dhe goja.

RRITJA DHE ZHVILLIMI FIZIK DHE MOTORIK

Rezultatet e mësimit

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

1. performon saktësisht ushtrimet e formësimit të trupit pa rekuizita, me rekuizita dhe në vegla.

Nxënësi/nxënësja do të zhvillon:

2. ndërgjegjësim për nevojën e zbatimit të shprehive shëndetësore dhe higjienike.

Përmbajtjet dhe nocionet

- **Zhvillimi funksional** (qëndrueshmëria aerobike dhe anaerobe)
- **Zhvillimi motorik** (forca, shpejtësia, fleksibiliteti, koordinimi)
- **Aparati lokomotor** (qëndrimi i drejt i trupit, qëndrimi skoliotik, kifotik dhe lordotik i trupit, këmbë të sheshta, mbipesha).

Standardet e vlerësimit

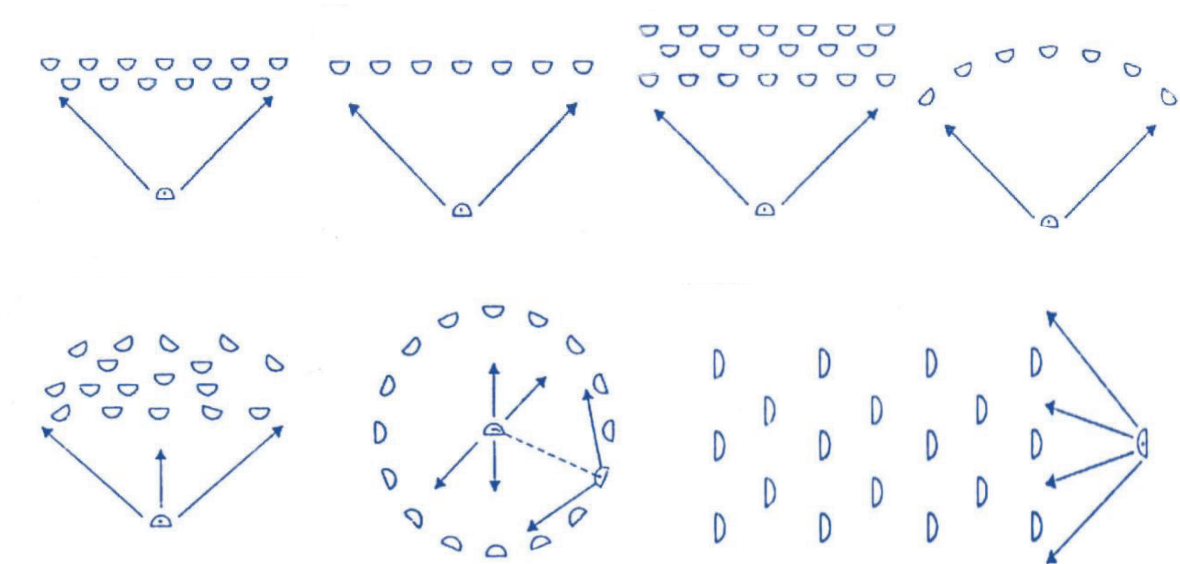
- Performon saktë komplekset e ushtrimeve për formësimin e trupit pa rekuizita (shtrirje, forcimi dhe relaksim në të gjitha pozicionet, qëndrimet dhe lëvizjet).
- Performon saktë komplekset e ushtrimeve për formësimin e trupit me rekuizita (shtrirje, forcim dhe relaksim me shkop, litar, rathë, top).
- Performon saktë ushtrimet e formësimit të trupit në dyshe.
- Zgjedh një ushtrim të përshtatshëm për zhvillimin e aftësive motorike dhe funksionale.

Ushtrimet nga kjo fushë zbatohen në vazhdimësi në çdo orë mësimi dhe atë në pjesën hyrëse dhe përgatitore të orëve. Mësojini nxënësit për aftësitë e trupit të tyre dhe kryerjen e ushtrimeve me teknikën e duhur. Fokusohuni në zhvillimin pozitiv të nxënësve ndaj lëndës mësimore të edukimit fizik dhe shëndetësor. Këto aktivitete mund t'i kryeni në varësi nga mundësitë e nxënësve, rekuizitave në dispozicion dhe hapësirës ku zhvillohet ora mësimore. Tregojuni atyre çdo ushtrim dhe diskutoni qëllimin e tij. Kushtojini vëmendje teknikës së saktë të kryerjes së ushtrimit, numrin e përsëritjeve në seri dhe shpejtësinë e performancës. Ushtrimet për rritjen dhe zhvillimin motorik duhet të fillojnë nga niveli më i ulët ushtrimesh me rritje graduale, në mënyrë që nxënësi të fitojë aftësi dhe të bëhet më rezistent. Në këtë mënyrë nxënësi fiton besim në procesin mësimor, rritet interesi dhe motivimi i nxënësve për ushtrime.

- Sigurohuni që lëvizja (me ngarkesë) të kryhet plotësisht dhe saktë.
- Fokusohuni në ndjenjat e kënaqësisë së brendshme të nxënësit,
- Për secilin nxënës duhet të mbahet dosje/karton për arritjet e nxënësit,
- Nxënësit duhet të shkëmbejnë përvoja dhe të bashkëpunojnë,
- Përfshini numër të madh ushtrimesh në planin e orës mësimore të arsimit fizik,
- Tregojuni nxënësve ushtrime të reja,
- Ndryshoni i mënyrën e kryerjes së ushtrimeve,
- Ndryshoni numrin e serive dhe përsëritjeve.

Aktivitetet dhe ushtrimet kryhen për të arritur **standardet e vlerësimit** në fushën e **ritjes dhe zhvillimit fizik dhe motorik**. Ato janë nevojat themelore të nxënësve për ngritjen permanente të aftësive të përgjithshme psikomotorike.

Nxënësit e paraqitur në foto, janë vendosur në mënyra të ndryshme, që të mund të kryejnë me lehtësi ushtrimet e formësimit të trupit në të gjitha pozicionet dhe format e aktivitetit.



Kryerja e ushtrimeve komplekse për formësimin e trupit **me dhe pa rekuizita** - shtrirje, forcim, lirim në të gjitha pozicionet, qëndrimet dhe lëvizjet.

1. Ushtrime për **qafën, zonën e shpatullave dhe gjymtyrët e sipërme**.
2. Ushtrime për **muskujt e trungut, të barkut dhe të shpinës**.
3. Ushtrime për gjithë muskulaturën **në dysheme (në pozicione të ndryshme)**.
4. Me përdorimi e rekuizitave (**shkopi, litari, topi, kone, rrathë**).
5. **Ushtrime në rekuizita dhe përreth rekuizitave** (ripstol, stoli suedez, tra i ulët).
6. **Ushtrime në çifte** sipas gjatësisë dhe peshës suaj.
7. Kërcimet individuale **dhe kolektive në vend dhe lëvizje**.

Të gjitha këto aktivitete duhet të zbatohen në pjesën përgatitore dhe hyrëse të orëve mësimore. Për çdo ushtrim mësuesi demonstroi, jep shpjegim se cilën pjesë të trupit e formëson dhe si kontribuon në pamjen dhe shëndetin tonë të mirë. Gjithashtu përzgjedh ushtrimet në funksion të përmbajtjes dhe fazës nga ora mësimore. I nxjerr në pah nxënësit që bëjnë ushtrimet në mënyrë korrekte, që të tjerët të motivohen dhe të bëjnë akoma më mirë.

GJIMNASTIKË DHE RITMIKË - 24 orë

Rezultatet e mësimit nga tema

Përfaqësojnë rezultate më të përgjithshme të mësuarit – një rezultat zakonisht përmban më shumë njohuri dhe aftësi. Më konkretisht janë shtjelluar në standardet e vlerësimit ose – çdo rezultat e mësimit shpesh here bashkon më shumë standarde të vlerësimit.

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

1. performon teknikat e sakta të elementeve të gjimnastikës së dyshemesë;
2. performon teknikën e saktë të elementeve individuale dhe ushtrimet në rekuizitat gjimnastikore;
3. performon kërcime;
4. performon lëvizje dhe elemente të stolit suedez dhe në tra të ulët;
5. zbaton teknikat e lëvizjes ritmike, me dhe pa muzikë.

Në disa tema, janë vendosur dhe rezultate shtesë e të mësuarit që tregojnë sjelljen ose aspektet socio-emocionale të zhvillimit të nxënësve dhe theksojnë komponentën edukative të mësuarit në përmbajtjet e dhëna.

Përmbajtjet dhe nocionet

1. **Gjimnastikë - Ushtrime në dysheme – (10 orë)**
2. **Ushtrime në rekuizita gjimnastikore - (4 orë)**
3. **Kërcime mbi "kaluç" - (3 orë)**
4. **Lëvizjet dhe ushtrimet në stolin suedez dhe traun e ulëta - (3 orë)**
5. **Ritmikë - (4 orë)**

Standardet e vlerësimit

Përfaqësojnë komponentin qendror të programeve mësimore. Ato janë si rezultate të matshme e të mësuarit që tregojnë (në mënyrë eksplicite ose implicite) mënyrën në të cilën mund të kontrollohet nëse është arritur rezultati i të mësuarit.

- Kryen teknikën e duhur në elemente e veçantë dysheme (rrotullimi përpara, rrotullimi mbrapa, "qiri", "urë" dhe ekuilibri ballor).
- Kryen teknikën e duhur me të paktën dy elementë të lidhur në dysheme (rrotullimi përpara, rrotullimi mbrapa, "qiri", "urë" dhe ekuilibri ballor).
- Kryen (me ndihmë) qëndrimin në duar duke i mbështetur këmbët në mur
- Kryen teknikën e duhur të varjes dhe lëkundjes në rekuizitat gjimnastike të vendosura në lartësinë optimale (ripstol, hekuri gjimnastikor, paralele, unazat).

- Kryen teknikën e kërcimit mbi "kaluç" me këmbë hapur, të vendosura në lartësinë optimale për moshën.
- Zbaton përbërjen e elementeve të stolit suedez dhe traut të ulët (ecje, kërcim, rrotullim, këmbëmlodhur, ekuilibër ballor).

Planifikimi i orës mësimore nuk udhëhiqen nga përmbajtjet mësimore, por nga standardet e vlerësimit – planifikimi bëhet për të mundësuar arritjen e standardeve të vlerësimit, e jo për të zotëruar përmbajtjet. Kjo do të thotë që të gjitha aktivitetet që realizohen gjatë orëve mësimore duhet të çojnë në arritjen e standardeve të vlerësimit. (Rekomandimet nga BZhA, viti 23/24).

PËRMBAJTJET DHE NOCIONET

(Shembuj të skenarëve dhe aktiviteteve)

Gjimnastikë – Ushtrime në dysheme (10 orë)

Rezultatet e mësimit

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

1. kryejë teknikat e sakta të elementeve gjimnastikore të dyshemesë.

Standardet e vlerësimit

- Kryen teknikën e duhur në elemente të veçanta të dyshemesë (rrotullimi përpara, rrotullimi mbrapa, "qiri", "urë" dhe ekuilibri ballor).
- Kryen (me ndihmë) qëndrimin në duar duke i mbështetur këmbët në mur.

Skenari për orë

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

Nxënësit përgatiten për përfshirjen aktive dhe cilësore në procesin e përvetësimit të përmbajtjeve dhe aktiviteteve të reja, në ngritjen e funksionit psiko-motore të organizmit.

Kryen shembuj ushtrimesh të organizuar në kolona, grupe (në stacione), individualisht, në çifte,

Shembuj të aktiviteteve dhe ushtrimeve

- Ecje, vrapim, kërcim, kërcim në njërin këmbë dhe pastaj tjetrën, këmbëmbledhur, të kombinuara.
- Nga vrapimi i lehtë kalojnë në ecje të larta në gishta, në thembra, me pjesën e jashtme dhe të brendshme të këmbës.
- Vrapim përpara dhe mbrapa me gjunjë të ngritur lart dhe duke i hedhur këmbët mbrapa me pëllëmbët e duarve duke prekur thembrat - pas shpine.
- Vrapim anash në anën e majtë dhe të djathtë duke kryqëzuar këmbët.

Nxënësit të vendosur në pozicion të hapur, këmbët të vendosura në gjerësinë e ijeve, kryejnë **ushtrime për qafën, brezin e shpatullave dhe gjymtyrët e sipërme**:

- Kryejnë lëvizje rrethore të ngadalta me kokë, në të gjitha anët.
- Kryejnë lëvizje rrethore me shpatullat, bërrylat dhe pëllëmbët e tyre.
- Kryejnë lëkundje të duarve në të gjitha pozicionet dhe shtrirje statike.

Nxënësit bëjnë ushtrime **për trungun, muskujt e barkut dhe të shpinës, pjesës së legenit dhe gjymtyrët e poshtme**:

- Kryejnë lëvizje dhe përdredhje me trungun nga të gjitha anët, me krahë të drejtë përpara, mbrapa dhe kthesa anësore.
- Lëvizje për gjymtyrët e poshtme, me shtrirje dhe lëkundje në të gjitha drejtimet.
- Lëvizje rrethore me gjunjë dhe më pas kyçet në këmbë

Shembuj të ushtrimeve - <https://www.youtube.com/watch?v=AHMflfjRx4Q>



Njoftim: Shembujt e mësipërm të aktiviteteve dhe ushtrimeve zbatohen në të gjitha aktivitetet hyrëse gjatë realizimit të temës.

Aktivitetet kryesore - të mësuarit nga përvoja

Zhvillohen si aktivitete vijuese hyrëse dhe quhen aktivitete kryesore sepse realizohen rezultatet e të mësuarit dhe standardet e vlerësimit. Në këtë fazë dominojnë aktivitetet e nxënësve, me të cilat fitojnë njohuri, aftësi dhe shkathtësi të reja. Aftësohen për kryerjen aktiviteteve fizike në mënyrë të pavarur ose në grup. Komunikimi verbal dhe motorik janë parakusht për realizimin efikas të orëve mësimore.

Zbatohen disa komanda, me shenja për të cilët nxënësit vendosen në rresht, kolona, në rreth, në dyshe, në varësi të aktiviteteve, numrit të nxënësve dhe kushteve.

Mësuesi vazhdimisht i nxit dhe i orienton nxënësit që të kryejnë aktivitetet me saktësi, precizitet dhe drejt. Në vazhdimësi e përcjell ekzekutimin, ua tregon gabimet, i korrigjon ato. Vazhdimisht e përcjell gjendjen morfologjike të nxënësve që të mos paraqiten deformime fizike.



Përmbajtja dhe nocionet – Rrotullimi përpara dhe mbrapa (4 orë)

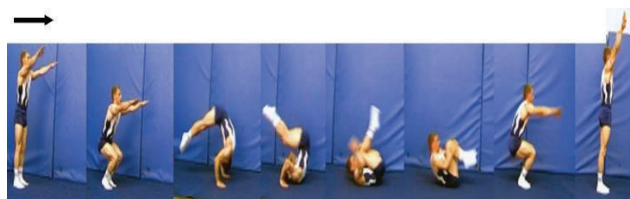
Standardet e vlerësimit

- Kryen teknikën e saktë të lidhur së paku me dy elementë në dysheme (rrotullimi përpara, rrotullimi mbrapa, "qiri", "urë" dhe ekuilibri ballor).

Aktiviteti 1 - Rrotullimi përpara -

<https://www.youtube.com/watch?v=o73VDZsTI5Y>

Shumica e nxënësve kanë frikë nga mendimi për kryerjen e rrotullimit përpara, por ju mundeni t'i mësoni ata shumë lehtë dhe në mënyrë të sigurt me stërvitjet paraprake që çojnë në përvetësimin dhe përsosjen e elementit. Ulur në dyshekë ose në tokë, detyra është duke përqafuar këmbët dhe duke përkulur kokën drejt gjoksit të bëni një sharrë në anën e shpinës. Nxënësit kryejnë sharrë në shpinë duke u ngritur/drejtuar trupin pa përdorur duart.



Përsëritja e elementit me nxënësit, me demonstrim dhe shpjegim të duhur nga mësuesi. Trupi është në gjunjë i kërrusur, krahët drejtohen përpara dhe vendosen në dysheme. Nga ky

pozicion, bëhet një lëkundje e fortë me këmbët dhe krahët lejojnë që trungu të balancojë gjatë rrotullohet përpara, gjatë së cilës qëndron në këmbë dhe shtrin krahët përpara në pozicion të drejtë.

Gabimet gjatë performancës së elementit që duhet korrigjuar në kohë:

- duart e vendosura shumë afër, shumë larg ose shumë gjerë,
- presioni i dobët në pëllëmbë dhe reflektim i dobët me këmbët,
- këmbët nuk janë të bashkuara, bërrylat janë kthyer anash në vend që të jenë pranë trupit,
- shpejtësi e pamjaftueshme e lëvizjes, fundi i ushtrimit është në qëndrim të ulur në vend që të jetë në këmbë.

Shembuj të aktiviteteve dhe ushtrimeve

- 👤 Nxënësit me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur kryejnë një rrotullim përpara në sipërfaqe të sheshtë,
- 👤 Nxënësit kryejnë dy rrotullime të lidhur përpara, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur,

- 👤 Nga gjunjëzimi në dyshekët, nxënësi bën një rrotullim përpara dhe vazhdon në të njëjtin drejtim me një tjetër, për të përfunduar në fund me ndonjë kërcim.

Lidhshmëria e dy ose më shumë rrotullimeve ose elementeve ka rëndësi të veçantë për lëvizjen motorike që zhvillon koordinimin dhe ndjenjën e pozicionit të trupit në hapësirë!

Aktiviteti 2 – Rrotullimi mbrapa

Ushtrime paraprake - Nxënësit punojnë në rrafsh të pjerrët. Kryejnë sharrë në anën e shpinës me pëllëmbët e vendosura pranë kokës dhe kthehen në pozicionin fillestar drejt. Rrotullimi mbrapa në rrafsh të pjerrët nga ulja në këmbë me ndihmë. Rrotullohuni mbrapa në sipërfaqe të sheshtë nga ulja në këmbë pa ndihmë.



<https://www.youtube.com/watch?v=pyhfQMhF29o>



Mësuesi demonstroi dhe shpjegoi elementin, më pas i ndan nxënësit në kolona ose grupe, ku ata punojnë në stacione me dyshekë të vendosur (parter).

- 👤 Nxënësit me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur kryejnë një rrotullim prapa në rrafsh të pjerrët.
- 👤 Nxënësit me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur kryejnë një rrotullim prapa në rrafsh të pjerrët.

Aktivitetet e nxënësve (6 orë)

Mësuesi demonstroi dhe shpjegoi elementet e mëposhtme, më pas i ndan nxënësit në grupe, kolona, stacione, mandej i zbatojnë të njëjtat.

Qiri. Gjatë performancës së qiriut, disa nxënës kanë nevojë për ndihmë. Nxënësit me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur performojnë "qiri".



- 👤 Nxënësit me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur performojnë "urën".

Urë. Gjatë performimit të urës, disa nxënës kanë nevojë për ndihmë nga mësuesi ose ndihmë nga nxënësit. Nxënësit, me ndihmë ose në mënyrë të pavarur, performojnë qëndrimin në kokë duke mbështetur këmbët në mur.



Ushtrime për qëndrimin në kokë me këmbë në mur

<https://www.youtube.com/watch?v=Xcn30dvpjLs>

Pëllëmbët dhe koka vendosen në dyshek me ballë dhe duar në formë trekëndëshi, (si në foto). Duke ngritur gradualisht ijet dhe thembrat, ngrihen të dyja këmbët në pozicion vertikal me mbështetje në mur duke ruajtur baraspeshën.



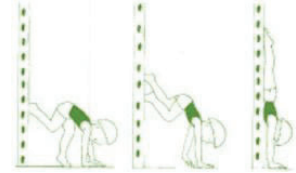
- Me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur, nxënësit performojnë qëndrimin në duar duke mbështetur këmbët e tyre në mur ose në ripstol (stol gjimnastikor), me ndihmë.

Ushtrimi qëndrimi në duar - <https://www.youtube.com/watch?v=tOkN0D-26uw>

Nxënësi vendoset me shpinë përpara ripstolit, pëllëmbët vendosen në dyshe dhe këmbët në ripstol, ku lartësia e mbështetjes rritet gradualisht, derisa trupi të drejtohet. E njëjta procedurë kryhet në mur



Ushtrimi kryhet me teknikë dhe ndihmë të saktë. Trupi mbahet plotësisht drejt me krahët dhe këmbët. Duart vendosen në dyshek në gjerësinë e shpatullave. Muskujt e barkut dhe të shpinës janë të shtrënguar. Kokën e drejtuar me pamje përpara, këmba e lëkundur ngre këmbën reflekse, duke e sjellë trupin në pozicionin e qëndrimit në duar.



Ekilibri ballor - <https://www.youtube.com/watch?v=i0mYPLLXGS8>

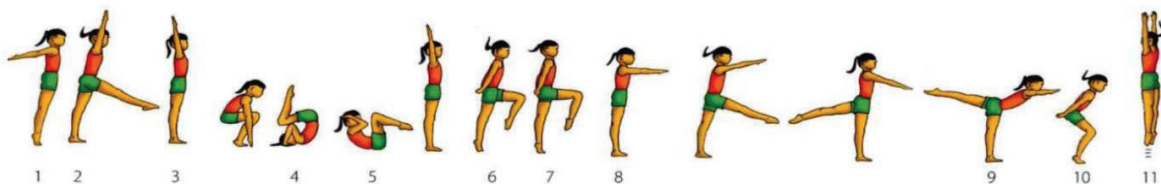
Nxënësit e kryejnë ushtrimin fillimisht në sipërfaqe të sheshtë, pastaj në tra, stol suedez, mund të kryhet në gjunjë dhe në këmbë. Me këtë element, nxënësit praktikojnë ekuilibrin, fleksibilitetin dhe forcën, të cilat janë kyçe për gjimnastikën.



Kompozimi i elementeve në dyshe

- Nxënësit lidhin elementet e mësuara të gjimnastikës së dyshemesë në rrotullimin përpara, rrotullimin mbrapa, "qiri" dhe "urë" dhe ekuilibrin ballor.
- Nxënësit lidhin elementet e mësuara të gjimnastikës së dyshemesë në kompozimin – "qiri", "urë", shtytje në pozicionin e gjunjëzuar, rrotullimi përpara dhe rrotullimin mbrapa, qëndrimi në duar.

Shembull:



1-2-3- Fillimi me hap 4-5- Rrotullimi përpara 6-7-8 dy kërcime rrotullime 180

9 – Ekuilibri ballor 10 – kërcim me 11

Ndihma e mësimdhënësit është e detyrueshme për të gjitha elementet dhe ushtrimet në dyshe. Vetëm kur nxënësi është i sigurt dhe mësimdhënësi sjellë përfundim se mund ta bëjë vetë, atëherë atij i lejohe vetë ta bëjë ushtrimin më mënyrë të pavarur.

Aktivitetet përfundimtare – sjellja e përfundimit

Shembuj të lojërave

Gjuetari. Nxënësit lëvizin lirshëm në gjithë hapësirën për ushtrime. Një nxënës qëndron pranë mësimitdhënësit dhe pret sinjalin për të filluar ndjekjen e të tjerëve. Ata para se të kapen, mundet të shpëtojnë duke u përkulur. Pasi të kalojë rreziku vazhdojnë të vrapojnë. Nëse ndonjë preket me dorë nga gjuetari (kapet) përpara se të përkulet, i ndërrojnë rolet.

Pasqyrë. Nxënësit janë në çift në distancë prej 1 metër. Një nxënës kryen lëvizje të ndryshme. Tjetri që është pasqyrë të njëjtat gjëra përsërit edhe ai.

-  Përbërja e elementeve me aplikimin në dysheme - për të treguar disa elemente që janë përvetësuar.
-  Zbatimi i ushtrimeve për lirim dhe relaksim/qetësim i tërë trupit.

Reflektimi

Zhvillohet diskutim rreth pyetjeve:

- Çfarë keni mësuar në orët e kaluara?
- A i keni përvetësuar mirë elementet e gjimnastikës së dyshemesë?
- Numëroni se çfarë keni mësuar nga gjimnastika në dysheme?
- Cilin ushtrim do të dëshironit të bënit përsëri?
- Cilat elemente ishin më të vështirat për t'u realizuar?
- Sa interesante apo të mërzitshme ishin ushtrimet?

Ndjekja e përparimit

Gjatë përcjelljes dhe vlerësimit/notimit duhet të merren parasysh treguesit e mëposhtëm:

- Realizimi praktik i elementeve të përvetësuar;
- Përfshirja aktive gjatë orës së mësimit;
- Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e akti;
- Respektimi i rregullave të sjelljes në sallën e sportit.
- Të jetë në gjendje të tregojë koordinimin dhe ndjenjën e lëvizjes së trupit në performancën e elementeve, sinkronizimin, përvetësimin e teknikave e tjera.

Rekuizitat dhe mjetet: pajisje sportive të përshtatshme për nxënësit, dyshekë, ripstole, topa, kone dhe rekuizita të tjera sportive.

Përmbajtje dhe nocione - Ushtrime të rekuizitave gjimnastikore (4 orë)

Rezultatet e mësimit:

- Kryen teknikën e duhur të elementeve individuale dhe ushtrime në rekuizitat gjimnastikore.

Standardet e vlerësimit

- Performon teknikën e drejtë të varjes dhe lëkundjes në pajisje gjimnastike të vendosura në lartësinë optimale (ripstolet, hekuri gjimnastikor, paralelet, unazat).

Skenari për orë

Aktivitetet hyrëse – aktivizimi i njohurive

Vetëm me orë mësimi mirë të organizuar dhe të planifikuar mund të arrihen standardet e vlerësimit. Hyrja duhet të jetë e pasur me përmbajtje gazmore dhe argëtuese dhe me pjesëmarrje të plotë të nxënësve. Rekomandohet kontrollimi deri tani i nivelit të njohurive dhe aftësive të fituara, lojëra me karakter argëtues dhe konkurrues, me zbatimin e disa elementeve bazë të gjimnastikës, e cila është e mbushur me vrapim, kërcim, reflektim dhe ulje.

Bouling. Nxënësit ndahen sipas numrit në grupe, përpara secilit grup në distancë të caktuar vendosen kone (shishe plastike ose kanaçe), në formë rrethi të vogël në tokë (ose piramida). Nxënësit përpiqen të rrëzojnë sa më shumë kone me topin që rrotullojnë në tokë. Çdo kon i rrëzuar i sjell ekipit 1 pikë. Çdo nxënës që godet dhe rrëzon një kon shkon për ta vendosur atë përsëri në të njëjtin vend për nxënësin tjetër. Cili ekip që shënon më shumë pikë është fituesi

Në **pjesën përgatitore** - zgjedhja e aktiviteteve dhe ushtrimet trupore - varet nga mosha, njohuritë paraprake, gatishmëria psiko-fizike dhe mundësitë e nxënësve si dhe kushtet. Në këtë fazë të orës performohen edhe ushtrime për formësimin e trupit me theks të veçantë në krahët dhe brezin e shpatullave. Ato kryhen individualisht, në çifte ose në grup, pa rekuizita, me rekuizita dhe në rekuizita. Ushtrimi mund të jetë i dirigjuar (forma frontale) dhe i lirë (forma individuale-didaktike),



Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Në këto aktivitete janë përmbajtur detyrat programore dhe rezultatet e pritura të temës dhe standardet e vlerësimit. Aktivitetet nuk duhet të jenë shumë të gjata, nxënësit të mos ngarkohen, duhet të sistemohen dhe të përpunohen siç duhet metodologjikisht, shumë të rëndësishme janë renditja dhe orari i ushtrimeve. Demonstroni ushtrimet disa herë. Nga kënde të ndryshme (përpara, anash dhe mbrapa) në mënyrë që të gjithë të mund të shohin demonstrimin e saktë të ushtrimit. Mos harroni, një fotografi vlen sa një mijë fjalë kur mësoni një aftësi sportive.

Varja dhe lëkundja në rekuizitat e gjimnastikës (ripstol, hekuri gjimnastikor, paralele dhe unazat)

Lëvizjet e këtyre rekuizitave performohen me lëkundje, rrotullim, nga e ulëta në të lartë

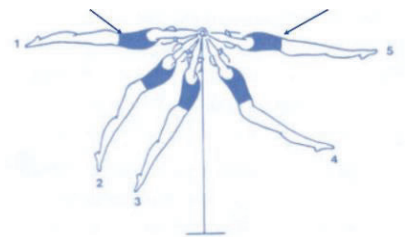
Shembuj të aktiviteteve dhe ushtrimeve

Kacavarjet. Mund të ndahen në varje të rëndomta (të thjeshta) dhe të përziera (komplekse). Shpatullat vendosen nën kapje. Varja ka një rol të rëndësishëm në metodologjinë e punës së gjimnastikës. Nxënësit performojnë: **varje e thjeshtë** - mban kontaktin me rekuizitën vetëm me duar.

Kacavarjet e përziera - nxënësi mbështetet me duar në rekuizitë dhe ndonjë pjesë tjetër të trupit ose mbështetet në dysHEME: në këmbë, i shtrirë, i gjunjësuar, i ulur.

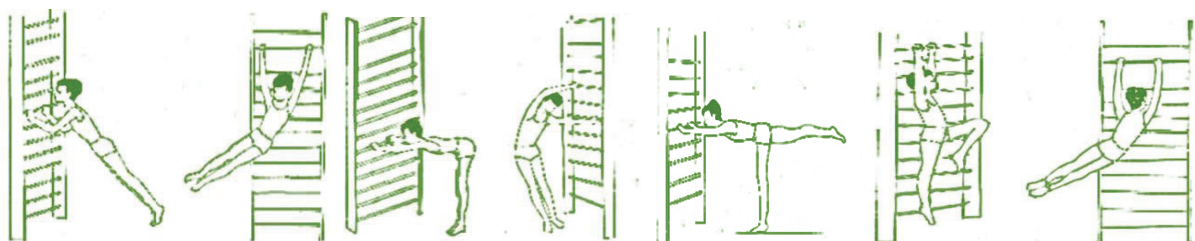
Kacavarje e **rëndomtë përpara** – trupi varet lirshëm me krahët drejt. **Kacavarje me kokë** - trupi varet me kokën poshtë dhe këmbët janë të drejtuara lart. **Kacavarje në kthesë** - trupi varet lirshëm, krahët janë të përkulur në njëën e bërrylit. **Varje me gjunjë lart.**

Lëkundjet - nxënësi lëkundet ndërsa rekuizita është e qetë. Lëvizjet më të shpeshta janë: të përparme – lëvizjet nga mbrapa në pjesën e përparme dhe anasjelltas. Bëhet fjalë për ushtrime që kryhen nga pozicionet më të ulëta në ato më të larta (si në foto)



Nxënësit, me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur, punojnë teknikën e duhur të varjes dhe lëkundjes në rekuizitat gjimnastikore, **ripstol, hekuri gjimnastikor, paralele dhe unazat** të vendosura në lartësi optimale.

Ripstoli - është rekuizitë e përshtatshme për ngjitje, zbritje, shtrirje të gjithë aparatit lokomotor, përdoret edhe për gjimnastikë korigjuese, të cilën nxënësit vazhdimisht mund ta përdorin.



Hekuri gjimnastikor – elementet kryhen kryesisht në lëkundje dhe përdredhje rreth belit. Për performancën e drejt të këtij elementi është e nevojshme që nxënësit të marrin pozicionin e duhur të trupit, që krahët të shtrihen në vazhdimësi të trungut dhe të këmbëve. Ushtrimi i lëkundjes së këmbëve bëhet me ndihmën e mësimdhënësit. Performimi vetë i lëkundjeve.

Paralele - performohen vetëm elementet bazë duke marrë pozicionin e duhur të trupit. Ushtrimet zakonisht kryhen duke u lëkundur me krahë të drejtë dhe duke u mbështetur në parakrah.

Paralele me dy lartësi - elementet ose ngjitja performohen me të dyja duart dhe këmbët në rekuizitë. Vajzat bëjnë ushtrime të thjeshta në shirit të ulët dhe të lartë, sipas aftësisë dhe interesit të tyre.

Unazat - nxënësit performojnë elemente gjimnastikore të qeta, duke i ngritur këmbët në mënyrë të njëpasnjëshme, të përkulura dhe të drejtuara në gjunjë. Lëkundja kryhet gradualisht me amplituda të vogla, në drejtimin para-mbrapa dhe më vonë me amplituda më të mëdha.

Njoftim: Ndiurma nga ana e mësimdhënësit është e detyrueshme në performimin e të gjitha elementeve në rekuizitat gjimnastikore, si dhe në dysheme. Është e nevojshme të ketë dyshek poshtë rekuizitave, si dhe të respektohen mundësitë dhe interesat individuale të nxënësve.

Lojërat elementare të stafetës - <https://www.youtube.com/watch?v=yAqkEeH-3MY>

Aktivitetet përfundimtare – sjellja e përfundimit

Ushtrime dhe aktivitete për të qetësuar trupin, për të rregulluar gjendjen emocionale të nxënësve, me çka do të përgatiten për punë të mëtejshme intelektuale.

Shpeshherë, përdoren lojërat elementare të stafetës, gjithashtu mundet dhe një analizë e shkurtër me diskutim. Ora mësimore duhet të përfundojë gjithmonë në mënyrë të organizuar.

Reflektimi - Zhvillohet diskutim rreth pyetjeve:

- Numëro cilat rekuizita përdoren për lëkundje dhe varje?
- Çfarë lloj rekuizite është ripstoli, çfarë mund të ushtroni në të?
- Cilat rekuizita janë për meshkuj dhe cilat për femra?
- Cilin ushtrim dëshironi të bëjmë përsëri?

Ndjekja e përparimit

- Performimi praktik i aktiviteteve dhe zotërimi i elementeve
- Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi
- Respektimi i rregullave të sjelljes në sallën e sportit

Mësuesi vëzhgon dhe përcjell interesin, përpjekjet e tyre, dëshirën për të punuar, iniciativën, vendosmërinë, qëndrueshmërinë dhe këmbënguljen, rregullshmërinë, disiplinën dhe zbatimin e shprehive shëndetësore dhe higjienike.

Rekuizitat dhe mjetet: rekuizita sportive të përshtatshme, rekuizita për lëkundje dhe varje, unazat, hekuri gjimnastikor, paralele me dy lartësi, dyshekë dhe të ngjashme.

Përmbajtje dhe nocione – Kërcimi mbi "kaluç" (3 orë)

Rezultatet e mësimi: Kryen kërcime

Standardi për vlerësim:

Performon teknikat e kërcimit mbi "kaluç" këmbëhapur, sipas moshës i vendosur në lartësinë optimale.

Skenari për orët

Aktivitetet hyrëse – aktivizimi i njohurive

Nxënësit ngrohen me aktivitete/lojëra të karakterit argëtues për të përgatitur organizmin dhe aparatin lokomotor për pjesën kryesore të orës mësimore.

Nxënësit shkojnë në vend me ngritjen këmbëve lartë, me lëvizje të ndryshme të duarve, i kërcejnë rekuizitat, bëjnë kërcime me një dhe dy këmbë.

Shembuj:

-  Kërcimi në vend, përpara prapa, majtas, djathtas, me gjunjë të drejtë,
-  Kërcimet në vend, lart dhe poshtë, me shtrirje dhe tkurrje të këmbës.

Terren stërvitor - Në sinjalin e mësuesit, nxënësi me vrap kërcen mbi stolin suedez, pastaj ulje, mandej kalon mbi tra të ulët, bën një rrotullim përpara në dyshek, vrapon rreth koneve të vendosura, bën rrotullim mbrapa në dyshek, kalon nëpër rrathët e vendosura vertikalisht dhe me vrapim e kalon vijën përfundimtare.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

- Nxënësit performojnë kërcim të tkurrur me dy këmbët nga trampolina në stol suedez.
- Nxënësit, me ndihmë dhe të pavarur performojnë kërcim këmbëhapur mbi "kaluç" duke rritur lartësinë.

Ushtrime me metodën e stacionit për vrapim, kërcim, fluturim dhe ulje (shembull):

Mësuesi jep përshkrim dhe bën demonstrimin e ushtrimeve të stacioneve. Më pas nxënësit ndahen në grupe më të vogla, ku secili grup shkon në njërën nga tre stacionet. Kur mbarojnë me ushtrimin në stacionin e tyre, nxënësit kalojnë në tjetrin.

Ustrimi me vrapim dhe kërcimi në trampolinë

Stacioni nr. 1-Vendosen dy pengesa, ku para secilës prej tyre vendosen dy rrathë, në një distancë të caktuar. Pas vrapimit optimal, bëhet reflektim me njërën këmbë nga **rrethi i parë**, në rrethin e dytë duke bërë një **ulje në të dyja këmbët** dhe me një reflektim përpara pa përkulur gjunjët, kërcejnë mbi ijë. Më pas vazhdojnë me të njëjtën procedurë tek pengesa nr.2, vetëm se ajo është kërcyer me gjunjë të përthyer. (rrethi përballë pengesës imiton një trampolinë).

Pengesa nr. 1    Pengesa nr. 2   

Ushtrim paraprak për të ushtruar vrapimin, kërcimin në trampolinë dhe ulje me këmbët.

Stacioni nr. 2 – Nxënësit me kërcimin e trampolinës nga pozicioni me qëndrim në këmbë nga vendi, me ndihmën e duarve, ngrenë ijet sa më lart që të munden, bëjnë një sërë lëvizjesh përdredhëse me këmbët e tyre, pa e kapërcyer rekuizitën.

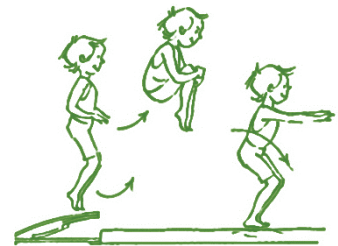
Reflektimi me këmbë në trampolinë me shtytje të duarve nga rekuizita dhe kërcim këmbëhapur dhe përdredhëse.

Stacioni nr. 3 – Nxënësit performojnë reflektim me një këmbë përpara trampolinës dhe me vrapim optimal një ulje me dy këmbët në trampolinë. Duart vendosen djathtas, në gjerësinë e shpatullave dhe me shtytje kërcejnë kalučin dhe bëjnë ulje në dysHEME.

Pasi të gjithë nxënësit kanë kaluar të gjitha stacionet, elementët e ushtruara kombinohen në tërësi me vrapim - këmbëhapur ose të përdredhur. Në stacionin nr.3 me vrap kryhet i gjithë elementi i kërcimit mbi kaluç, duke u kujdesur për teknikën e performancës dhe veçanërisht për sigurinë e nxënësve.

Shembuj të aktiviteteve dhe ushtrimeve

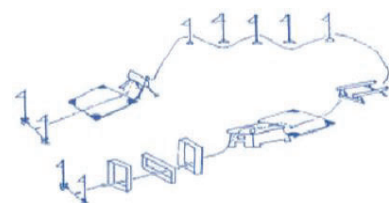
-  Nxënësit performojnë reflektim me dy këmbët në trampolinë, me gjunjë të mbledhur dhe vendosjen e duhur të krahut dhe trupit në ulje, (si në foto).
-  Nxënësit performojnë kërcim me duar të mbështetura këmbëhapur në stol suedez të vendosur për së gjati dhe ulje me dy këmbët.
-  Nxënësit performojnë kërcime mbi "kaluç" këmbëhapur me ndihmë ose në mënyrë të pavarur.



Aktivitetet përfundimtare – sjellja e përfundimit

Nxënësit ndahen në grupe, nga të gjitha stacionet formojnë terren stërvitor ku zhvillohet gara.

Shembull – terren stërvitor - Pas sinjalit për nisje, nxënësi zvarritet nëpër kornizën e stolit suedez, bën një rrotullim përpara në pjesën e epërm të stolit, kalon mbi paralelet e ulëta, vrapon në pjesën e sllallomit, kërcen kalučin dhe vrapon në vijën e finishit (vijën përfundimtare).



Në këtë pjesë të orës mësimore, detyrë është të qetësohet organizmi me aktivitetet, në mënyrë që të dalin të gatshëm për punë të mëtejshme.

Reflektimi

Zhvillohet diskutim rreth pyetjeve:

- Çfarë mësuat nga orët e kaluara?

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Mësimdhënësi demonstroi - lëvizje të koordinuara me duar dhe këmbë në ecje dhe vrapim, me qëndrim të drejtë të trupi dhe lëvizje elegante/estetike, me ritëm të ndryshueshëm. Më pas nxënësit duke ecur kryejnë një sërë lëvizjesh elegante, me ecje, kërcim dhe rrotullim të trupit. Punojnë fillimisht në vijën e drejtë të shënuar në dyshe, pastaj në stol suedez dhe tra të ulët.

Ecja gjimnastikore - Nxënësi është në pozicion të drejtë dhe elegant, me shikim përpara, gjoksi i theksuar, barku i tërhequr, këmbët drejt në gjunjë, me shpatulla të drejtuara - pak anash, (gishtërinjtë - thembra) dhe duart e drejtuara duke lëvizur pranë trupit!

Nxënësit me trup elegant dhe të drejtë ecin në majë të gishtave, duart janë të shtrira pranë trupit ose të ngritura lart mbi kokë. Ata mund të kombinojnë ushtrimin me gjunjëzim, kthimin, duke kërcyer në mënyrë paralele nga njëra këmbë në tjetrën. Elementet kryhen individualisht dhe në kompozim.



<https://www.youtube.com/watch?v=tmCUS1jidIY>

Shembuj aktivitetesh dhe ushtrimesh në dyshe me vijë të shënuar dhe të drejtë:

- ✧ Ecja anash me këmbët e kryqëzuara dhe krahët e hapur,
- ✧ Ecja paralele, përpara, mbrapa dhe anash, kërcim i fëmijëve,
- ✧ Hapi i valsit, përpara dhe prapa me ekuilibrim ballor,
- ✧ Ecja përpara dhe mbrapa në majë të gishtave me lëvizje të kombinuara të krahëve, lidhur me kërcime, kthesa dhe qëndrim elegant të trungut,
- ✧ Ecja duke i kthyer njërin dhe të dyja këmbët 90° dhe 180° gradë
- ✧ Ecje në gjunjë, kërcim fëmijësh, kthesë (180°), peshore

Kërcimet janë një pjesë integrale e kompozimit të ushtrimeve në tra. Kërcimi në tra është element që kryhet në fillim të ushtrimit dhe në fund të ushtrimit.

Trari – Fillimisht nxënësit duhet të lirohen nga frika, nga lartësia e traut dhe sipërfaqen e ngushtë të traut.

Shembuj të aktiviteteve dhe ushtrimeve në stolin suedez dhe në traun e ulët

Me ndihmë dhe në mënyrë të pavarur, nxënësit performojnë elemente të lidhura në kompozim në stol suedez dhe tra të ulët (ecje gjimnastikore, ecje me gjunjë, kërcime, kthesë (90° dhe 180°), ekuilibër ballor, ulje me dy këmbë).

- ✧ Nga qëndrimi në tra të ulët, këmba e majtë përpara së djathtës, me një gjunjëzim të lehtë kërcëhet djathtas para këmbës së majtë, me lëvizjen e krahëve

- 🦋 Nga ecja ose vrapimi i lehtë kërcimi me njëren këmbë në tjetrën, reflektimi në të majtë dhe ulje në këmbën e djathtë

Rrotullimi i stolit suedez - kthesat më të ndërlikuara performohen duke e kthyer me rreth njëren këmbë. Rrotullimi performohet në pozicion të drejtë, të gjunjëzuar/gjysmë të gjunjëzuar.

Kërcimet në stolin suedez – performohen në dyshek, pastaj në stolin suedez, kërcimi fëmijëror, kërcimi së gjati, kërcimi i maces, galopi etj.

Ekulibri në stolin suedez – i njëjti ushtrim si në dysheme, me theks të ekulibrit dhe koncentrimin, veçanërisht kur trupi vjen në pozicionin e peshores.

Shembuj të aktiviteteve dhe ushtrimeve me ulje:

- 🦋 Nxënësit ecin në tra të ulët në vijë të drejtë me krahë të shtrirë, performojnë ekulibër ballor dhe zbresin me ulje të butë.
- 🦋 Ecja me qëndrim elegant të trungut, lëvizje e kombinuar të duarve, e lidhur me kërcime, me ulje kthehet në tërësi harmonike, për të nxjerrë në shprehje krijimtarinë e individit.

Aktivitetet përfundimtare – sjellja e përfundimit

Aktivitetet mund të përfundojnë duke kontrolluar arritjet me ushtrime ose me lojëra dhe aktivitete. Pas ushtrimeve dhe elementeve të realizuara zbatohen aktivitete për relaksim të muskujve.

Terren stërvitor: - në sinjalin e dhënë, nxënësi me vrapim të ngadaltë kërcen në traun e ulët, bën lëvizje elegante, pas uljes kalon nëpër kornizat e stolit suedez, kërcen kornizën tjetër, bën rrotullim mbrapa në dyshek, vrapon sllalom midis konëve të vendosur në zigzag, bën disa kërcime sipas dëshirës dhe kalon për rreth finishit. Ora përfundon me largimin e organizuar të nxënësve.

Nxënësit në kolonë njëri pas tjetrit në distancë prej 2m. lëvizin vazhdimisht në terren stërvitor, i ngritur sipas nevojave dhe mundësive të nxënësve, si dhe kushteve.

Shembuj për terren stërvitor -
<https://www.youtube.com/watch?v=2rOntG8FQNM>

Reflektimi – Zhvillohet diskutim rreth pyetjeve:

- Çfarë mësuam në orët e kaluara?
- A ishin të lehta ushtrimet për t'i performuar?
- Numëroni disa kërcime?
- A ndiheshit të sigurt?
- Me cilët elementë do të dëshironit të punoni sërish?

Ndjekja e përparimit

- Performanca praktike dhe përvetësimi i elementeve;

- Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi;
- Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve;
- Respektimi i rregullave të sjelljes në sallën e sportit.

Rekuzitat dhe pajisjet: pajisje të përshtatshme sportive, dyshekë, sënduku suedez, stol suedez, tra, medicinballin, vija të drejta e të shënuara, shkopinj etj.

RITMIKË (4 orë)

Përmbajtje dhe nocione:

- **Ecje dhe vrapime ritmike**
- **Kërcimet ritmike**
- **Lëvizje ritmike me rekuizita**

Rezultatet e mësimi:

Zbaton teknikat e lëvizjes ritmike, me dhe pa muzikë.

Standardet e vlerësimit :

- Performon lëvizje të ndërlidhura dhe të koordinuara ritmike me krahët dhe këmbët në ecje dhe vrapim me qëndrimin e drejtë të trupit.
- Performon kërcime të ndërlidhura në ecje dhe vrapim (fëmijë, mace, galop, "gërshërë", kërcim dre, kërcime të gjatë dhe të lartë).
- Performon me muzikë lëvizje ritmike dhe ushtrime me rekuizita sipas përzgjedhjes së lirë.

Skenari për orët

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

Mësuesi u kujton nxënësve gjimnastikën ritmike, përsërisin ato që dinë nga viti i kaluar, si dhe i motivon për aktivitetet e radhës. Nxënësit bëjnë ushtrime me kërcime, ecje dhe vrapim, me muzikë ose me ritëm. Mund të përdoren disa rekuizita ose koreografi falas, për të krijuar korrelacion me arsimin muzikor.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Aktiviteti 1: Ecja dhe vrapimi ritmik. Mësimdhënësi demonstroi qëndrim dhe qëndrim të trupit nëpërmjet hapave elegantë dhe të lehtë. Më pas nxënësit të organizuar në grupe të vogla, dyshe ose individualisht i zbatojnë vetë.

-  Nxënësit kryejnë lëvizje të ndërlidhura ritmike të koordinuara me krahë dhe këmbë në ecje dhe vrapim sipas ritmit me qëndrim të drejtë të trupit,
-  Nxënësit kryejnë lëvizje të lidhura dhe të koordinuara ritmiksht, sipas përzgjedhjes së lirë në kombinim me kërcime të ndryshme,
-  Prezantimet e elementeve të kërcimit dhe akrobatikës sipas përzgjedhje së lirë, që tregojnë kreativitet, hirin dhe elegancën në lëvizje.

Aktiviteti 2: Kërcimet ritmike. Mësimdhënësi demonstroi qëndrimin dhe mbajtjen e trupit gjatë performimit të kërcimeve, më pas nxënësit i performojnë ato.

Nxënësit performojnë kërcime shoqëruese në ecje dhe vrapim në hapësirë: kërcime për fëmijë, kërcim së larti, kërcim mace, kërcim kadeti, kërcim dre.

Shembuj të ushtrimeve dhe aktiviteteve

-  **Kërcim fëmije** - https://www.youtube.com/watch?v=XXkXZ_twJNA ngritët pjesa e këmbës, e përkulur në gju, deri në lartësinë e ijeve. Duart vendosen në bel ose shtrihen. Kërcimet kryhen në vend dhe në lëvizje.
-  **Kërcim larg së larti** - <https://www.youtube.com/watch?v=ziUcDQVGPhc> karakterizohet me reflektim të fortë me njëren këmbë përpara, këmba e pasme është e drejtë në gjuhë.
-  **Kërcim mace** – <https://www.youtube.com/watch?v=F9z8oobdvkE> ky element kryhet me kërcimin në njëren këmbë dhe lëkundje me këmbën tjetër, e cila është në pozicion të kërrusur, në momentin e kërcimit maksimal, ndërrohen këmbët.
-  **Kërcimi kadet** <https://www.youtube.com/watch?v=IK5FHjr-0vc> performohet me këmbë të zgjatura dhe kërkon ndryshimin e këmbëve gjatë fazës së fluturimit me rrotullimin prej 360°.
-  **Kërcimi i drerit** - https://www.youtube.com/watch?v=A0y_n-WTsd8
-  **Kërcimi “gërshërë”** - <https://www.youtube.com/watch?v=mDUZu7KtiFk> performohet nga pozicion në këmbë, në majë të gishtave, bën hap përpara i ndjekur me kërcim. Kur këmba e lëkundjes arrin një pozicion horizontal në raport me trupin, bëhet ndryshimi i këmbëve (gërshërë) dhe kërcëhet në këmbën e lëkundjes.
-  **Kërcimi galop** - <https://www.youtube.com/watch?v=RnTIBjNsHFq> - Duart janë të lira. E njëjta zbatohet në lëvizje anësore.

Aktiviteti 3 – Lëvizjet ritmike me rekuizita

Nxënësit performojnë lëvizje të lidhura ritmike sipas përzgjedhjes së lirë të rekuizitave, pa dhe me muzikë (rrathë, litar, shirit, top)

-  Nxënësit lëvizin në sallë me ritmin e mësuesit, performojnë lëvizje ritmike të lidhura në çift ose individualisht.
-  Nxënësit zbatojnë elementet e mësuara në lëvizje, shprehen në mënyrë të pavarur sipas ritmit të muzikës, shtojnë elemente të reja të shpikura: ecje, vrapim, kërcim, kthim, lëkundje dhe rrethim i krahëve, këmbëve dhe trupit, me këngën/muzikën e përshtatshme me 2/4 e ritmit, të mësuar në arsimin muzikor.
-  Nxënësit performojnë lëvizje me hijeshi, elegancë, shfaqin emocione, të cilat i shprehin me lëvizje trupore dhe rekuizita, kërcime, kthesa me amplituda të vogla e të mëdha.

Nxënësit zbatojnë tërësi/njësi ritmike, në të njëjtën muzikë, vlerësojnë se cili grup ka pasur performancën më interesante, në grupe të vogla dhe në mënyrë të pavarur.

Mësuesi ndihmon/korrigjon sipas nevojës ndonjë gabim në elementet e gjimnastikës ritmike. Njëkohësisht motivon, inkurajon dhe vlerëson nxënësit. Në vlerësimin dhe përzgjedhjen e më të mirëve, mirë është që të marrin pjesë edhe nxënësit.

Aktivitetet përfundimtare – sjellja e përfundimit

Përsëritin disa njësi ose kompozime të ushtrimeve, sipas zgjedhjes së nxënësve mund të tregojnë kombinim ushtrimesh me top, litar, kone, rathë.

Muzikë sipas zgjedhjes së tyre dhe relaksim, ushtrime të lira dhe lëvizje ritmike duke ecur në drejtime dhe formacione të ndryshme.

Shembuj të elementeve me muzikë -

<https://www.youtube.com/watch?v=4AFID9rMEhg>

Reflektimi

Zhvillohet diskutim rreth pyetjeve:

- Çfarë bëtë dhe çfarë mësuat në orët mësimore?
- Çfarë është ritmika dhe si performohet, cila është pjesa përbërëse e saj?
- A është gjimnastika ritmike një disiplinë olimpike?
- Si është lëvizja në gjimnastikën ritmike?
- Numëroni disa elemente të gjimnastikës ritmike?

Ndjekja e përparimit

Mësuesit mund të përdorin metodat, teknikat dhe instrumentet e mëposhtme

- Realizimi praktik i aktiviteteve gjatë orës mësimore,
- Kontributi me informatë kthyesë gojore,
- Paraqitje praktike, nëse dhe në çfarë mase nxënësit i kanë përvetësuar hapat dhe elementët e përafërta me ritmin e muzikës,
- Përfshirja aktive gjatë orës mësimore,
- Bashkëpunimi me nxënësit e tjerë në realizimin e aktiviteteve,
- Respektimi i rregullave të sjelljes në sallën e sportit.

Rekuizitat dhe pajisjet: pajisje të përshtatshme sportive: rekuizita sportive, dyshekë, tra, stol, rathë, top, kone, litar, hula-hoop, etj.

Literatura e shfrytëzuar

- Sulla dhe Nase Kondovski, *Doracak për arsimin fizik dhe shëndetësor (për mësimin klasor)*, Shkup, 1997;
- Aleksandër Anastasovski, *Metodika e edukimit fizik* - Shkup, 1990;
- Borivoe Mihajlovski, *Metodika e mësimin me bazat e arsimit dhe edukimit fizik dhe shëndetësor, Fakulteti Pedagogjik, "Sh. Klimenti i Ohrit"* - Shkup, 2000

- <https://kineziologija.mk/>
- Gjorgji Spasov, Simeon Dukovski, Jovan Shukov, *Doracak për edukimin fizik dhe shëndetësor, për vitin I të arsimit të mesëm* - Shkup, 1991;
- Nase Kondovski, *Sporti dhe aktivitetet sportive për vitin I në arsimin e reformuar -gjimnaz;*
- Prof. dr. Jovan A. Shukov, *Bazat e Kineziterapisë* - Shkup, viti 2001.

Nxënës!

Gjymnastika është disiplinë sportive, e pasur me performimin e ushtrimeve që kërkojnë forcë fizike, elasticitet, lëvizshmëri, koordinim, ekuilibër dhe vetëkontroll. Mund të kryhet në mënyrë rekreative ose garuese.

Fjala gjymnastikë vjen nga fjala greke gymnos, që do të thotë ushtrime. Është një nga



sportet më të vjetra. Ajo u shfaq për herë të parë në Egjipt, por në atë kohë konsiderohej se ishte vetëm akrobaci. Sot jetojmë në një kohë të aktivitetit fizik të reduktuar që quhet hipokinezi. Ai është armiku më i madh i njeriut, dhe gjithashtu armiku juaj, për zhvillimin, rritjen, shëndetin dhe pamjen tuaj të bukur. Lëvizja dhe sportet janë gjërat më të rëndësishme që mund dhe duhet të bëni kundër hipokinezisë.

Nëse uleni dhe kaloni kohë para kompjuterit, luani lojëra - shikoni televizor, ose jeni në telefon, tablet, humbisni pa e ditur një pjesë të madhe të ditës. Organizmi i nënshtrohet deformimeve të trupit, shfaqjes së lodhjes, dhimbjes së kokës - për shkak të qarkullimit të dëmtuar. Gjithashtu ju humbni përqendrimin dhe kjo ka një efekt negativ në mendimet tuaja. Ju harroni gjërat e mrekullueshme rreth jush. Gjëja më e mirë për të bërë është të merrni pak kohë për aktivitete fizike dhe sporte në mjedis të pastër. Sporti do t'ju sjellë kënaqësi, gëzim, argëtim, shoqëri, do të ndiheni të plotësuar dhe të mrekullueshëm.



Armiku më i madh

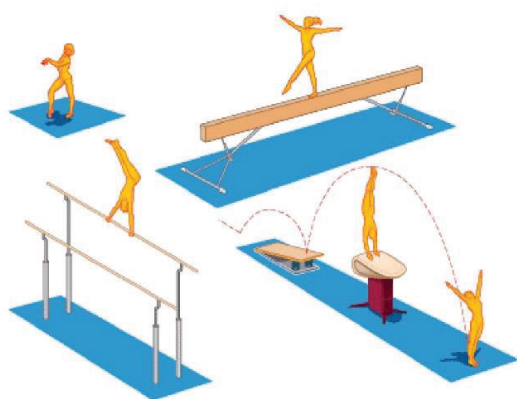
Për trup të mirë dhe shëndet për ju, stërvitja nuk është gënjeshtër por e vërtetë dhe shpëtim, pa pagesë çdo orë, kudo rreth nesh



Qëllimi i gjimnastikës është që në çdo rekuizitë të bëjnë përbërje elementesh gjimnastikore, pa gabime, me performancë të drejtë dhe teknikë të elementeve.

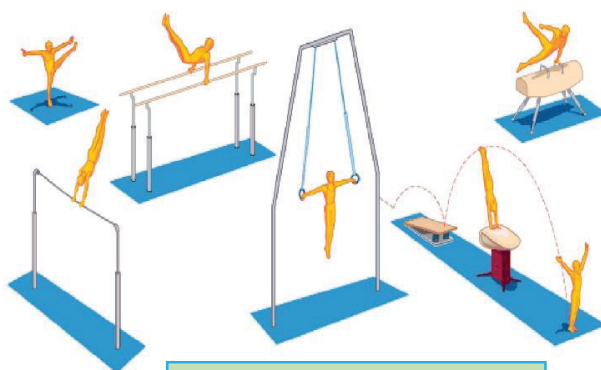
Gjimnastika sportive angazhon të gjithë muskujt e trupit, është një pasuri e ushtrimeve në dysHEME dhe rekuizitave gjimnastikore.

Gjimnastikë sportive për femra



Kërcim
Paralele me dy lartësi
Tra
DysHEME

Gjimnastikë sportive për meshkuj



DysHEME
Kalë me doreza
Rrathë
Paralele
Kërcim
Vegla gjimnastikore

Mësoni më shumë rreth performimit të saktë të ushtrimeve në gjimnastikën sportive

DysHEME – Meshkuj - https://www.youtube.com/watch?v=3Ftp_wMhZyQ

Femra - <https://www.youtube.com/watch?v=ViIRMalortg>

- ✓ Ushtrimet në dysHEME përfshijnë lëvizjet që demonstrojnë: forcën, fleksibilitetin, hirin. E përbërë nga valle të ndryshme, akrobatike, ritmike, elemente.
- ✓ Për performimin e ushtrimeve, dysHEMEja duhet të jetë elastike.
- ✓ Gjimnastët kryejnë elemente akrobatike me reflektim.
- ✓ Madhësia e dysHEMESË është 12 m e 12 metra,
- ✓ Kohëzgjatja e ushtrimeve është deri në 70 sekonda për meshkuj dhe 90 sekonda për femrat,
- ✓ Femrat duhet të ushtrojnë me shoqërim muzikor.



Paralele me dy lartësi <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=dH3buOrJFPw>

- ✓ Kjo rekuizitë është për femrat, me mënyra të ndryshme ato hedhen nga njëra shufër në tjetrën, duke performuar elemente të ndryshme. Ata e përfundojnë ushtrimin me kërcim.
- ✓ Deri sa performojnë, ushtrimi nuk guxon të ndërpritet edhe pse gjimnastikët disa herë ndryshojnë drejtimin e lëvizjes. Përveç kërcimeve dhe uljeve, ushtrimi përfshin edhe kërcime të ndryshme midis dy shufrave, rrathëve, lëkundjeve etj.



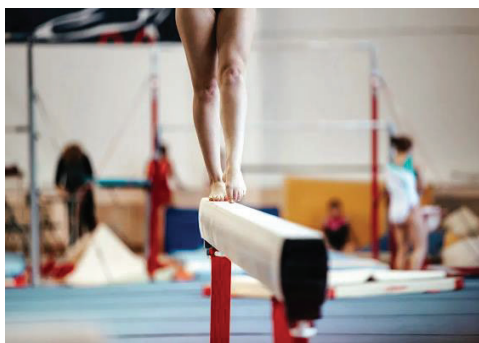
Kërcim – Meshkuj - <https://www.youtube.com/watch?v=v0wxZNHzLYc>

Femra - <https://www.youtube.com/watch?v=Pg8ewr5ovQk>

- ✓ Çdo kërcim fillon me vrapim nga pista që mund të jetë maksimumi 25 metra e gjatë. Ata performojnë disa salto ose thjesht duke u rrotulluar me një ulje.
- ✓ Gjatë uljes shumë është e rëndësishme që gjimnasti të qëndrojë stabil me dy këmbë, sepse në të kundërt ndëshkohet nga gjyqtarët.
- ✓ Ulja dhe kërcimi në dërrasë performohet me reflektim me dy këmbët nga trampolina dhe performohet me kërcim të shkurtër me të dyja duart nga rekuizita.

Trari - <https://www.youtube.com/watch?v=rZVlwl-a-Wk>

- ✓ Trari është e vetmja rekuizitë vetëm për femrat.
- ✓ Koha e performimit të ushtrimeve është 90 sekonda.
- ✓ Ushtrimi me tra është një kombinim artistik i elementeve akrobatike, kërcimeve gjimnastike, kërcimeve, kthesave, elementeve të ekuilibrit etj.
- ✓ Gjimnastja duhet të përdorë tërë gjatësinë e traut, duke treguar elegancë, hir, fleksibilitet, ritëm, vetbesim dhe kontroll.
- ✓ Fundi i ushtrimit është me kërcim akrobatik dhe ulje.



Kalë me doreza - <https://www.youtube.com/watch?v=1GFVI7dvPPU>



- ✓ Kali është rekuizitë mashkullore, një nga rekuizitat më të vështira për gjimnastët që mbajnë me duar dorezat ose ndonjë pjesë tjetër të rekuizitës, performojnë lëvizje rrethore dhe lëvizje me gërshërë.
- ✓ Ky lloj ushtrimi kërkon duar dhe shpatulla të forta.

Unazat - <https://www.youtube.com/watch?v=acDoVN1ofY8>



- ✓ Unazat janë rekuizita të meshkujve, distanca ndërmjet unazave është 50 cm.
- ✓ Ushtrimet me unaza janë kombinim i lëvizjeve statike dhe dinamike.
- ✓ Performohen me varje dhe me krahë të shtrirë, të ndjekur nga elementë me rrotullime dhe fundi i ushtrimit është kërcim dhe ulje akrobatike.

Paralele - <https://www.youtube.com/watch?v=VHGOXi-xeGA>

- ✓ Ushtrimi përbëhet nga kombinimi i rrotullimeve, qëndrueshmërisë, ngritjeve dhe lartësitë.
- ✓ Gjimnastiku duhet të performojë ushtrimin në tërë gjatësinë e paraleles poshtë dhe sipër shufrave të paraleles.
- ✓ Ushtrimi përfundon me kërcim akrobatik dhe ulje të kontrolluar.



Hekuri gjimnastikor - <https://www.youtube.com/watch?v=W7tOvBEsKbo>



- ✓ Hekuri gjimnastikor është rekuizitë e paraparë për meshkuj.
- ✓ Në hekurin gjimnastikor performohen ushtrime me rrotullime të larta, lëvizje trupi duke ndryshuar pozicionin e duarve, kërcime, salto etj.
- ✓ Ushtrimi përfundon gjithmonë me kërcim akrobatik.

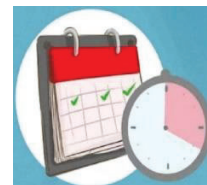
Shihni disa nga uljet më të mira akrobatike në gjimnastikën artistike të femrave në Lojërat Olimpike - <https://www.youtube.com/watch?v=SLXdnWocnfs>

Nxënës të dashur...

Mësoni disa rregulla dhe shprehi, që do t'ju ndihmojnë në zhvillimin e duhur, pamjen e bukur, trupin e shëndetshëm dhe shpirtin e shëndetshëm! Bëni një plan aktiviteteesh, me realizim kohor.

Shënoni aktivitetet në fushat boshe të javës me X - kontrolloni shprehitë (aftësitë)		Gjërat e vogla çdo ditë çojnë në gjëra të mëdha					
SHPREHITË	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	E shtunë	E diel
Ushtrime 5 herë në javë							
Pirja e 15 gotave ujë							
Detyrat e shtëpisë							
Dietë e shëndetshme proteina/fruta/perime							
Leximi i literaturës së përgjithshme + studimi							
Shkuarja në shtrat para orës 22:00							
Shëtitje në natyrë							
Rregullimi i dhomës time							
Zgjimi në orën 6:00							
Gjimnastikë në mëngjes (shtrirje)							

Është e nevojshme të keni siç duhet regjim të organizuar ditor (rutinë), shumë është rëndësishme për moshën tuaj, pasi jeni në fazën e rritjes dhe zhvillimit. Aktiviteti fizik i reduktuar çon në dobësimin e muskujve, kockave dhe çon në lëndime, si dhe në sistemet tjera të rëndësishme të trupit.



Shkathtësitë fizike që do t'ju ndihmojnë të bëheni në formë të mirë dhe më të aftë

Në lëvizje

- ✓ Ecje (para, mbrapa dhe anësh)
- ✓ Vrapim
- ✓ Kërcim
- ✓ Lëkundje
- ✓ Shkallim statik
- ✓ Ndalim
- ✓ Galopim
- ✓ Zvarritje
- ✓ Depërtim

Nga vendi

- ✓ Balancimi në njërën këmbë
- ✓ Ecje për vije
- ✓ Ngritje
- ✓ Rrotullim
- ✓ Kapërdimë
- ✓ Rrotulluese
- ✓ Kërcim
- ✓ Ndalim
- ✓ Përkulje
- ✓ Shtrirje
- ✓ Tërheqje

Nëse ndonjë nga aktivitetet e mësipërme nuk janë të njohura për ju, bisedoni me mësuesin.

Kuptoni më tepër

Bëni hulumtim

Sa lloje të gjimnastikës ekzistojnë???

Gjimnastikë ritmike - <https://www.youtube.com/watch?v=F2XPkE7Kb88>

Gjimnastikë aerobike - <https://www.youtube.com/watch?v=OL8GkCszo34>

Gjimnastikë akrobatike - <https://www.youtube.com/watch?v=8yCk1oQffHE>

Gjimnastikë e sportit - <https://www.youtube.com/watch?v=hRSteGoS-dI>

Gjimnastikë korigjuese – përbërja e ushtrimeve për përmirësimin e aparatit lokomotor.

Gjimnastikë e mëngjesit - <https://www.youtube.com/watch?v=NUEr7guV8tg>

Gjimnastika në rrotullim - <https://www.youtube.com/watch?v=v6J75jz0nsk>

Gjimnastika e përgjithshme ose gjimnastikë për të gjithë - në thelb janë aktivitete argëtuese, të cilat përfshijnë, një sërë programesh, eventesh dhe garash, të përshtatshme për të gjitha grupmoshat. Kontribuon në promovimin e shëndetit dhe mirëqenies personale.

Petar Stojanovski ka lindur në vitin 1982. Ka filluar të stërvitet në gjimnastikë në moshën 7-vjeçare. Është kampion i shumëfishtë në të gjitha kategoritë e gjimnastikës sportive. Është pjesëmarrës edhe në Kampionatin Evropian të Seniorëve në Gjimnastikë Sportive në Greqi (Patra), si dhe në Lojërat e para Olimpike Ballkanike në Sofje, ku fitoi medalje bronzi. Petari është gjimnastiku i parë maqedonas që merr pjesë në Kampionatin Evropian për junior në Gjermani (Bremen).



Motrat Ilina dhe Eva Sokolovski janë përfaqësuese të Republikës së Maqedonisë së



Veriut në gjimnastikë ritmike, të cilat jetojnë në Gjermani, mbrojnë ngjyrat e Maqedonisë së Veriut dhe mbajnë flamurin maqedonas në Ballkan, Evropë dhe më gjerë.



Amerikania Simone Bills Ovens konsiderohet si gjimnastja më e dekoruar në histori, pasi ka fituar 25 medalje në kampionatet botërore, 19 prej të cilave janë të arta. Në vitin 2022 iu dha Medalja Presidenciale e Lirisë. Ajo është femra e gjashtë që ka fituar titull individual në Lojërat Olimpike dhe gjimnastja e parë që nga Lilia Podkopeva në vitin 1996 që njëkohësisht ka dy tituj.



<https://www.youtube.com/watch?v=FRVHmFYIAuQ>

Detyra për nxënësit **Puno projekt në temën e gjimnastikës dhe ritmikës**

Shikoni temën e gjimnastikës, formoni grupin dhe bëni një projekt të përbashkët, për shembull "Ushtrime në dysheme" ose përmbajtje tjetër që i intereson të gjithëve në grup.

Bëni një plan aktivitete, realizimi kohor, ndani detyrat në grup, kush dhe për çfarë do të punojë, takohuni sipas nevojës, për të parë deri ku keni arritur në hulumtime, çfarë keni mbledhur nga materialet, çfarë akoma keni nevojë, nëse keni hasur në vështirësi - kërkon ndihmë nga mësuesi. Bëni hulumtime për gjimnastikën dhe për disa sportistë të shquar në shtetin tonë dhe si realizohen aktivitetet e caktuara. Sa i madh është interesimi i të rinjve për gjimnastikën? Cilat janë rekomandimet dhe nevojat tuaja për zhvillimin e kësaj disipline?

- ✓ Bëni prezantimin që do ta prezantoni në klasë dhe më gjerë, në nivel shkolle, në ndonjë ngjarje tjetër - në komunë apo diku tjetër.
- ✓ Bëni koreografi grupore me ushtrime nga gjimnastika ritmike, organizoni prezantim në klasë ose në nivel shkolle, një ngjarje, patronazh etj.

Organizoni kuiz me pyetje nga kjo temë ose garë midis klasave.



Bëhuni fizikisht aktiv për të qenë të shëndetshëm!



LOJËRAT SPORTIVE (48 orë)

Lojërat sportive janë pjesë e rëndësishme e programit për zhvillimin e plotë të nxënësve me synim orientimin drejt kujdesit shëndetësor, plotësimin e nevojave dhe nxitjen e rritjes dhe zhvillimit në përputhje me aftësitë individuale. Në veçanti, ata mësojnë sjelljen korrekte të lojës së ndershme, respektimin e rezultatit të kundërshtarit, pranimin e humbjes; zhvillojnë marrëdhënie pozitive sociale duke marrë pjesë në sportet ekipore/grupore.

Sugjerim: ushtrimet dhe aktivitetet në skenarët për orët mësimore janë dhënë si shembuj.

Rezultatet e mësimi

Nxënësi/nxënësja do të jetë i/e aftë:

1. zbaton elemente individuale dhe të kombinuara të teknikës së lojërave sportive: hendboll, basketboll, volejboll dhe futboll;
2. zbaton elementet e përvetësuara të teknikës së lojës në hapësirë të vogël dhe standarde;
3. njeh dhe zbaton rregullat elementare të lojërave sportive.

Nxënësi/nxënësja do të zhvillojë vetëdijen për nevojën e zbatimit të rregullave në lojë dhe për të respektuar lojtarët e tij dhe të ekipit kundërshtar.

HENDBOLLI

Përmbajtjet dhe nocionet

Teknika e hendbollit, fushë hendbolli, gol hendbolli dhe top hendbolli (12 orë)

Standardet e vlerësimit

- Zbaton në mënyrë individuale elementet e teknikës së hendbollit nga vendi (pranim, pasim, udhëheqje nga vendi, gjuajtje).
- Performon teknikat e marrjes dhe pasimit të topit në lëvizje, në çift.
- Performon teknikat e udhëheqjes drejtvizore të hendbollit me ndalim dhe udhëheqje duke ndryshuar drejtimin dhe shpejtësinë e lëvizjes, në ecje dhe në vrapim.
- Performon teknika e goditjeve në gol nga vendi, në ecje dhe vrap.
- Zbaton teknikat dhe rregullat e hendbollit në lojë.
- I përmend përmasat e fushës, golit dhe karakteristikat e topit.

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

Nxënësit përgatiten për përmbajtjen e re mësimore. Të vendosur në mënyrë të organizuar, në kolonë njëra pas tjetrës, lëvizin duke ndryshuar drejtimin dhe shpejtësinë, performojnë ushtrime që vazhdimisht i ndërron mësuesi. Ushtrimet zbatohen në të gjitha orët e lojërave sportive.



Nxënësit performojnë ushtrime për të formësuar muskulaturën e gjithë trupit, veçanërisht aktivitete për të ngarkuar muskujt. Mund të performohet edhe një lojë argëtuese. Aktivitetet realizohen sipas mundësive të nxënësve dhe kushteve të shkollës.

Shembuj të ushtrimeve:

- <https://www.youtube.com/watch?v=fTJg45yMwd4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=IXhUPL-D18>
- <https://www.youtube.com/watch?v=JVR5k3Val9Y>

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Teknikat e pranimit dhe pasimit të topit

Kontrollohen njohuritë e nxënësve për hendbollin. Mësuesi demonstroi/përsërit elementet, jep shpjegim për lëvizjen e duhur të trupit dhe mbajtjen e topit. Më pas nxënësit i zbatojnë elementet e teknikës së hendbollit në vend dhe në lëvizje, pa dhe me top. Ata përsërisin zbatimin e pozicioneve. **Pozicioni paralel** përdoret për t'u liruar nga blloku gjatë bllokimit të lojtarit mbrojtës kundërshtar. **Pozicioni diagonal** përdoret më shumë gjatë pranimit të topit, gjatë vrapit, krosimit ose kur fillohet me lëvizje të caktuara.



Zotërimi dhe mbajtja e topit është baza më e rëndësishme për të gjitha elementet dhe



teknikat me topin (mësojnë si ta mbajnë). Në varësi të situatës, topi mund të mbahet me një ose dy duar (në pozicionin e sipërm ose të poshtëm). Topi duhet të jetë i përshtatshëm për moshën e nxënësve, ta mbajë fort dhe të jetë në gjendje ta manipulojë lehtësisht. Topi mbahet me rrënjët e gishtërinjve dhe ka një hapësirë të lirë midis topit dhe pëllëmbës. Në teknikën shkollore dallojmë tre mënyra të mbajtjes së topit: mbajtja e topit me një dorë, mbajtja e topit me një dorë dhe përdorimi i dorës tjetër, mbajtja e topit me të dyja duart.

Aktiviteti 1: Pasimi dhe pranimi i topit

Çdo nxënës duhet të zotërojë të tre teknikat e mbajtjes së topit. Kur topi mbahet me **njërën dorë**, ushtrohet presion me gishtin e vogël dhe gishtin e madh, dhe gishtat e tjerë ofrojnë vetëm mbështetje. Kapja me **dy duar** është mënyra më e sigurt për të mbajtur topin.

Pasimi i topit është lidhje e thjeshtë midis lojtarëve sulmues. Mund të jetë me njërën ose të dyja duart, me pasim të ulët ose të lartë, nga poshtë ose në ajër, në vend ose në lëvizje. Pasime të shkurtra dhe të gjata, pasime lob. Pasimi varet nga disa faktorë: drejtimi i pasimit të topit, distanca midis bashkëlojtarëve të ekipit dhe aktiviteti i kundërshtarit. Pasimi me një dorë mbi sup mund të ndahet në tre pjesë: pasimi i topit në pozicionin fillestar, lëkundje dhe hedhja e topit dhe ndjekja e fluturimit të topit.



Lëvizjet gjatë hedhjes mund të jenë sipër dhe poshtë, pas trupit, pasim nga ijë, pasim me driblim, goditja e topit, shtytje ose kërcim pasimi, vertikale ose nga vendi. Sipas pozicionit të dorës, ekzistojnë tre lloje të pasimeve: kur topi është mbi nyjën e shpatullës, nën nyjën e shpatullës dhe kur topi është në anën e majtë ose të djathtë të trupit.

Pranimi/kapja e topit.

Nxënësi duhet të vendosë kontrollin mbi topin nëpërmjet një sërë lëvizjesh të koordinuara që ai mund të bëjë në vend ose në lëvizje, në varësi të situatës në të cilën ndodhet. Kapja mund të bëhet në lartësi të ndryshme (lartësia e gjoksit, lartë kokës, lartësia e ijeve, etj.).



Ka tre mënyra për të kapur topin: me njërën dorë, me njërën dorë dhe me ndihmën e dorës tjetër, dhe kapja me të dyja duart nga poshtë dhe nga lart. Rekomandohet të bëhet dallimi midis pranimit/kapjeve me një dorë dhe me dy duar dhe teknikave të kapjes së topave të marra nga drejtime, lartësi dhe mënyra të ndryshme. Topi që kapet mund të pasohet në ajër, të kërcehet nga dyshemeja ose të rrotullohet në tokë. Në lojën e hendbollit, lojtarët zakonisht zbatojnë kapjen e topit në lartësinë e gjoksit. Në momentin e pranimit të topit në pëllëmbët, duart duhet të jenë pak të përkulura në bërnyl për të qenë në gjendje të absorbohet dhe të tërhiqet topi në trup.

Shembuj për aktivitete dhe ushtrime:

<https://www.youtube.com/watch?v=O3kZSK4R2BI>.

Ushtrimet përshkruhen nga më të lehtat tek ato më të vështirat, kështu që pjesa më e madhe e nxënësve do të kryejnë me sukses gjysmën e parë të ushtrimeve, ndërsa gjysmën e dytë mund ta kryejnë nga fëmijë motorik më të talentuar. Prandaj, duhet të

vlerësoni me kujdes se cilat ushtrime do të zbatohen në mënyrë që të gjithë nxënësit të mund të kryejnë me sukses të gjitha detyrat.

- 🤖 Formimi i kapjes me pëllëmbët, mbajtja e topit me kapje nga sipër dhe me kapje të dorës, në pozicion paralel dhe diagonal të hendbollit.
- 🤖 Kalimi i topit nga një dorë në tjetrën, rreth trupit, kokës dhe gjunjëve (tetë).
- 🤖 Lëkundje e topit në dorë (imitim i një goditjeje).
- 🤖 Lëshimi i topit pas kokës, kthimi 180° dhe kapja e topit.
- 🤖 Hedhja e topit lart me një dorë, kapja e tij me të dyja duart, në kërcim.
- 🤖 Goditja e topit në pozicione të ndryshme, shtrirë në shpinë, stomak, gjunjëzim.
- 🤖 Ecja dhe vrapimi me topin në duar, duke ndryshuar shpejtësinë dhe drejtimin e lëvizjes.
- 🤖 Vrapimi me topin, kalimi nga një dorë në tjetrën, rreth kokës dhe trupit.
- 🤖 Rrotullimi i topit duke vrapuar përpara dhe rrotullimi i topit duke vrapuar prapa.
- 🤖 Rrotullimi i topit rreth koneve të vendosura, rrotullim me 2 topa.

https://www.youtube.com/watch?v=gjpdNpc_JcM&t=337s

Hedhja e topit nga vendi:

- 🤖 në lartësi, kapja para se të bjerë në tokë,
- 🤖 në lartësi, duartrokitje/shuplakë dhe kapje para se të bie në tokë,
- 🤖 lëshimi i topit përpara në dyshe, duartrokitje dhe kapje,
- 🤖 në lartësi, pasi kërcen nga toka, kapet me të dy duart.
- 🤖 pasi që topi kërcen nga toka, të kapet sa më afër tokës,
- 🤖 në lartësi, duke u kthyer 360°, kapja e topit para se të bjerë në tokë.

Kërcimi i topit nga muri:

- 🤖 me të dyja duart, kapja e topit me të dyja duart, përpara se topi të prekë tokën,
- 🤖 me një dorë, duartrokitje dhe kapja e topit para se të prekë tokën,
- 🤖 me të dyja duart, kapja e topit me të dyja duart pasi topi kërcen nga dysheja,
- 🤖 me një dorë, rrotullim prej 360°, kapja e topit para se të prekë tokën.

Pasimi dhe pranimi i topit në dyshe:

- 🤖 me një dorë dhe të dyja duart nga gjoksi, sipër kokës, anash, duke rritur gradualisht distancën, në distancë të shkurtër dhe më të gjatë, me kërcim,
- 🤖 pasime të kombinuara nga poshtë, anash, me lartësi të ndryshme,
- 🤖 me dorën e djathtë dhe të majtë, lartësinë e shpatullave dhe kërcim nga dysheja,
- 🤖 në lëvizje me dorën e djathtë dhe të majtë dhe me përvetësimin e hapësirës,

- 👤 me dorën e djathtë dhe të majtë në lartësinë e shpatullave, kërcim nga muri dhe kërcim nga dyshemeja, me rritje graduale të distancës,
- 👤 e kombinuar, me një dhe me dy duar me lëvizje përpara dhe lëvizje prapa.

<https://www.youtube.com/watch?v=GAWFfZCYc3o>

Aktiviteti 2: Udhëheqja me topin e hendbollit

Mësuesi drejton një diskutim të shkurtër rreth hendbollit, shpjegon elementet bazë: kapjen, pasimin, udhëheqje, shtirje dhe goditje, zotërim korrekt, ushtrim dhe zbatim në lojë. Demonstron sit ë udhëhiqet topi, shpjegon si dhe kur të zbatohet.

Udhëheqja e topit në lojë përdoret kur ka:

- 🏏 kundërsulm - lojtari udhëheq topin drejt golit të kundërshtarit,
- 🏏 driblim - lojtari përpiket të mposht mbrojtësin duke dribluar,
- 🏏 topi mund të udhëhiqet nga vendi ose në lëvizje, në lartësinë e gjurit, ijeve ose shpatullës dhe në drejtimin e lëvizjes,
- 🏏 udhëheqja mund të jetë: udhëheqje me dorën e djathtë dhe të majtë, sipas numrit të kërcimeve të topit, udhëheqje e ulët, e lartë, në të gjitha drejtimet, drejtvizore, sllallom ose zigzag.

Teknika e udhëheqjes së topit. Performohet me dorën e majtë dhe të djathtë, duke e shtyrë topin drejt tokës me nyjën e bërnylit dhe gishtat e dorës. Varet nga shpejtësia e lëvizjes. Përbëhet nga dy faza: faza e shtytjes së topit dhe faza e amortizimit të topit.

Shembuj të aktiviteteve dhe ushtrimeve

Udhëheqja e topit nga vendi:

- 👤 me të dyja duart, kapje me të dyja duart,
- 👤 me një dorë, kapje me të dyja duart,
- 👤 me një dorë, kapje me një dorë,
- 👤 me një dorë, udhëheqje të lartë, të mesëm dhe të ulët,
- 👤 me një dorë dhe prekja e konit me dorën tjetër,
- 👤 vazhdimisht, me dorën e djathtë dhe të majtë.

Udhëheqja e topit në lëvizje:

- 👤 me një dorë duke lëvizur përpara dhe anasjelltas, me lëvizje të drejtë prapa,
- 👤 me një dorë në stolin suedez, me një dorë rreth koneve - sllallom,
- 👤 me rrotullim 360° dhe udhëheqje me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë,
- 👤 vazhdimësi me dorën e djathtë dhe të majtë, në drejtime të ndryshme,
- 👤 lëvizja anësore, udhëheqje e topit, në anën e majtë dhe të djathtë,

- 🧐 sillallomi udhëheqje me topin me dorën e majtë dhe të djathtë, duke ecur dhe vrapuar midis pengesave në distanca të ndryshme, me lëvizje shpejtësi të ndryshme,
- 🧐 në ecje dhe vrapim (me dorën më të mirë dhe më të dobët, në mënyrë të vazhduar, me shpejtësi më të ulët e më të madhe), në dyshe dhe treshe.

Lojë. Çdo nxënës ka një top dhe e udhëheq lirisht nëpër sallë. Mësuesi jep detyra: 1. udhëheqja e topit me dorën e djathtë, 2. udhëheqja e topit me dorën e majtë, 3. në mënyrë të vazhdueshme, me të majtën dhe me të djathtën, 4. udhëheqja e topit me rrotullim prej 360° etj. Nëse nuk ka topa të mjaftueshëm, nxënësit ndahen në kolona sipas numrit të topave.

Lojë. Nxënësit kapen për dore dhe lëvizin në rreth të kthyer nga jashtë. Një nxënës është në mes të rrethit me top dhe bërtet "një", në të cilin të gjithë ndalojnë, pastaj bërtet "dy", në të cilin të gjithë kthehen në qendër dhe në "tre" e hedhin topin në ajër. Të gjithë po përpiqen ta kapin atë. Kush e kap shkon në qendër dhe detyra përsëritet.

Aktiviteti 3: Goditja në hendboll

Goditja në hendboll është veprimi që përfaqëson fundin e sulmit. Goditja e golit është e ngjashme me pasimin, për dallim se kryhet me shpejtësi dhe fuqi maksimale. Performohet me një dorë, dhe në situata të jashtëzakonshme me dy. Mësuesi shpjegon lëvizjen gjatë goditjes, më pas demonstroi goditjen në gol nga vendi dhe nga lëvizja. <https://www.youtube.com/watch?v=LnU5OaTAmvg>

Goditja në gol, sipas pozicionit, mund të jetë nga distanca, nga pozicioni i shpinës, nga pozicioni i krahut, nga 6, 7 dhe 9 metra. Sipas mënyrës së gjuajtjes dallojmë: gjuajtje balllore dhe anësore, gjuajtje me kërcim, gjuajtje me rënie, nga kthimi, pas shpine, me lobim dhe të kombinuar. Sa i përket goditjes me kërcim, teknika është e njëjtë, veçse bëhet në ajër. Dallimi i vetëm është se ekziston faza e fluturimit në lartësi dhe distancë.

Shembuj të aktiviteteve dhe ushtrimeve

<https://www.youtube.com/watch?v=QS5JGD8ofeU>

Goditja e topit nga vendi në gol:

- 🧐 imitim i goditjes, punë me duar dhe lëkundje me këmbë, me topin në dorë,
- 🧐 nga vendi i shënuar, këmba është në shenjë, topi është mbi lartësinë e shpatullave,
- 🧐 nga lartësia e ulët, e mesme dhe e madhe, nga pozicione dhe distanca të ndryshme,
- 🧐 kapja, lëkundja dhe goditja në gol, me goditjen e topit nga toka,
- 🧐 qëndrimi në të dyja këmbët nga vendi i shënuar,
- 🧐 mbi blloqe të improvizuara, vegla, dyshekë, etj., të cilat imitojnë bllokun,

- 🏐 në lartësinë e gjunjëve dhe nën gjunjë, goditja kryhet edhe me goditje përmes rrethit,
- 🏐 me rënie përpara, me ulje në dysHEME dhe amortizim përmes shtytjes,
- 🏐 pas pasimit të topit nga mësuesi ose bashkëlojtari,
- 🏐 nga distanca më të shkurtër dhe më të gjatë, me nxënës të vendosur si portier,
- 🏐 goditje e lirë nga 6, 7 dhe 9 metra,
- 🏐 me kërcim dhe pa kërcim, nga distanca më të shkurtra e më të gjata.

Goditja e topit në lëvizje në gol:

- 🏐 nga vendi i shënuar, me ecje dhe vrap, me kërcim dhe pa kërcim, nga distanca gjithnjë e më e shkurtër, në portin bosh dhe me një nxënës të vendosur si portier,
- 🏐 pasi rrotulloni topin në dysHEME, merrni topin dhe goditni në gol,
- 🏐 pasimi, pranimit dhe goditja me tre hapa, një hapë, dy hapa,
- 🏐 në ecje dhe vrapim, me dhe pa kërcim, nga distanca më të shkurtra dhe më të gjata,
- 🏐 me vrap me kërcim së larti e së gjati, anësor, me kërcim dhe pa kërcim.

Teknika e portierit ndahet në lëvizje pa top dhe me top. Lëvizjet pa top përfshijnë: lëvizjet



anësore (majtas dhe djathtas), ecja dhe vrapimi, lëvizjet përpara dhe prapa, kërcimet (reflektimi me dy dhe me një këmbë). Në lëvizje, teknikat e topit përfshijnë mbrojtjen e topit 'të ulët, gjysmë dhe të lartë', mbrojtjen me vrap, mbrojtjen e krahut, parandalimin në shtatëmetërshin dhe kundërsulmet.

Shembuj për aktivitete dhe ushtrime

Lojë e golave. Mësuesi jep përshkrimin e rregullave dhe elementeve që duhet të punojnë nxënësit gjatë lojës. I përmend dimensionet e fushës së hendbollit, dimensionet e golit, karakteristikat e topit të hendbollit. Kontrollon nëse i zbatojnë elemente dhe rregullat e hendbollit me sjellje të ndershme.



- 🏐 Nxënësit ndahen në grupe, luajnë mini hendboll, me karakter garues.

Garë. Lojë me zbatimin e elementeve të mësuara dhe rregullat elementare në hapësirë më të vogël. Nxënësit zbatojnë elementet e mësuara të teknikës së hendbollit, përvetësojnë rregullat elementare të hendbollit, në hapësirë më të vogël dhe standarde të hendbollit, në lojë dhe ndeshje me një dhe dy gola.

Aktivitetet përfundimtare – sjellja e përfundimeve

Ushtrime, aktivitete dhe lojëra për të qetësuar organizmin, për rregullimin e gjendjes emocionale të nxënësve, të cilët do të përgatiten për punë të mëtejshme intelektuale. **Lojë elementare.** Para secilës kolonë vendosen 2 rrathë, njëri 5 dhe tjetri 10 metra larg njëri-

tjetrit. Në çdo rreth ka një top me madhësi të ndryshme. Me sinjalin e dhënë, nxënësi vrapon në rrethin e parë, merr topin dhe e çon në rrethin e dytë, e zëvendëson me topin tjetër, të cilin e çon në rrethin e parë, pastaj vrapon përsëri në kolonë dhe duke prekur shpatullën fillon tjetra. Loja mund të përshtatet sipas mundësive dhe sipas numrit të nxënësve dhe rekuizitave. Më e ndërlikuar do të ishte të kishim 3 rathë me 3 topa dhe një kon në fund duhej rrotulluar.

Lojë në dyshe: "Kush do të jetë i pari që do të marrë topin e hendbollit me dorë" (në këmbë, në gjunjë, ulur). Nxënësit mund të vendosen në distancë më të madhe nga topi.

<https://www.youtube.com/watch?v=wLqzYDEt6RQ>

Nxënësit ndahen në dy grupe dhe secili grup zë një pjesë nga fusha e lojës. Secili grup/ekip ka kapitenin e vet, i cili ndodhet prapa vijës së fushës së kundërshtarit. Kapitenët përpiqen të godasin me top lojtarët kundërshtarë. Lojtarët e prekur kanë të drejtë të qëndrojnë pranë vijave të fushës dhe nëse u bie topi në zotërim ata gjuajnë me të. Luhet derisa të goditen të gjithë lojtarët e njërit ekip.

Lojëra stafetë: <https://www.youtube.com/watch?v=C4N1R7B80Qg>

Ushtrime dhe aktivitete:

https://www.youtube.com/watch?v=kogvTsfU3nk&list=PLBeVA3w86UYLzZlvA_cjel-xuEUvPi8cP

<https://www.youtube.com/watch?v=Vns7wq-Lvgg>

Reflektimi

Zhvillohet diskutim për pyetjet e mëposhtme:

- A i përvetësuar mirë elementet e hendbollit dhe si ndiheni?
- Cilat elemente dhe aktivitete ju pëlqyen më shumë?
- Çfarë lloj të goditjeve ka? Rendisni disa.
- Rendisni disa rregulla bazë të hendbollit.

Përcjellja e progresit

- Performimi praktik i aktiviteteve dhe zotërimi i elementeve.
- Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin i aktiviteteve.
- Respektimi i rregullave të sjelljes në sallën e sportit.

Pajisjet dhe mjetet

Pajisjet e përshtatshme sportive, topa hendbolli, kone, trarë, bilbil dhe pajisje të tjera sportive.

BASKETBOLLI

Rezultatet e mësimit

Nxënësi/nxënësja do të jetë i/e aftë:

1. të zbaton elementet individuale dhe të kombinuara të basketbollit;
2. të zbaton elementet e përvetësuara të teknikës së lojës në hapësirë të vogël dhe standarde;
3. di të zbatojë rregullat elementare të basketbollit.

Nxënësi/nxënësja do të zhvillojë vetëdijen për nevojën e zbatimit të rregullave në lojë dhe për të respektuar lojtarët e ekipit të vet dhe të kundërshtarit.

Përmbajtjet dhe nocionet

Teknika e basketbollit, fushë basketbolli, koshi dhe topi i basketbollit (12 orë)

Standardet e vlerësimit

- Zbaton në mënyrë individuale elementet e teknikës së basketbollit në vend (pranim, pasim, udhëheqje në vend, goditje në kosh).
- Performon teknikën e pranimit dhe pasimit të topit në lëvizje, në çift.
- Performon teknikën e udhëheqjes drejtvizore të basketbollit me ndalje dhe udhëheqje me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësisë së lëvizjes, ecjes dhe vrapimit.
- Performon teknikat e goditjes nga vendi.
- Zbaton teknikat dhe rregullat e basketbollit në lojë.
- I përmend përmasat e fushës së basketbollit, lartësinë e koshit dhe karakteristikat e basketbollit.

Skenari për orët

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

Nxënësit njoftohen me temën me përdorimin e njohurive paraprake dhe informacione të reja rreth basketbollit përmes shembujve, ngjarjeve, posterave/fotografive, videoklipeve. Parashtrihen pyetje për diskutim: Çfarë elementesh ka? Keni shikuar ndeshje basketbolli? Me këtë nxënësit do të kuptojnë njohuritë bazë rreth basketbollit.

Nxënësit bëjnë ushtrime për të përmirësuar aftësinë e përgjithshme fizike që zbatohen në të gjitha orët mësimore, si p.sh.

- ✓ ushtrime për grupe e mëdha muskulore, ushtrime për formësimin e trupit;
- ✓ ushtrime për të përmirësuar elasticitetin dhe lëvizshmërinë e sistemit muskulator;
- ✓ ushtrime për shpejtësi dhe koordinim në hapësirë, ecje, vrapim, kërcim.

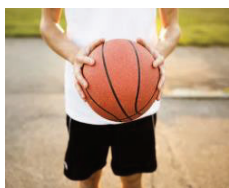
Lojëra me aplikimin e elementeve të lojës sportive të basketbollit.

<https://www.youtube.com/watch?v=rqiemiNECog>

Shpinë për shpine. Tërhiqet një vijë. Nxënësit rreshtohen pas saj, shpinë për shpine. Në sinjalin e dhënë përpqen dhe provojnë mes veti të shtyhen përtej vijës. Kjo lojë është e mirë për pozicionin fillestar të basketbollit.

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Aktiviteti 1: Pranimi dhe pasimi

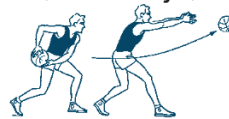


Mësuesi jep përshkrim të shkurtër të elementeve, më pas i demonstroi ato, me theks të veçantë për qëndrimin/pozitën e trupit me lëvizje në pozicionin bazë të basketbollit (paralel dhe diagonal), pranimin dhe pasimin e topit në vend dhe në lëvizje. Së bashku me nxënësit përsërisin elementet e mësuara deri tani: pozicionet, qëndrimi, pasimi dhe pranimi i topit, udhëheqja e topit dhe goditja në kosh nga vendi dhe në lëvizje. Mësimi i teknikës bazë zakonisht bëhet me zbatimin e ushtrimeve.

Mbajtja dhe pranimi. Për nxënësit zbatohet më së shumti me të dyja duart, sepse është më i thjeshti dhe duke u nisur nga ky pozicion mundëson stërvitjen më të lehtë të elementëve tjerë teknike. Pëllëmbët me gishta janë anash, prapa dhe nën top. Topi duhet të mbahet fort, por jo në mënyrë të tepruar, pasi kjo mund të çojë deri në ngërçe të duarve.

Kapja/pranimi i topit. Mund të jetë me një ose dy duar. Më karakteristike është kapja me dy duar në lartësinë e kokës dhe gjoksit ose në lartësinë e ijeve kur topi tërhiqet nga toka. Trupi duhet të jetë gjithmonë në baraspeshë, me krahë pak të përkulur, pëllëmbët e vendosura në pozicionin për të mbajtur topin, me gishta të shtrirë dhe të hapur. Pas kontaktit me topin, bërrylat përkulen dhe bëjnë amortizues, dhe topi vjen në pozicionin bazë në lartësinë e gjoksit.

Pasimi. Mund të performohet nga vendi, në pozicion paralel dhe diagonal, në lëvizje, me kërcim dhe zbatohet në distanca të shkurtra, të mesme dhe të gjata. Pasimi fillon duke zgjatur krahët përpara dhe gishtat i japin një impuls të fundit topit. Këmba që ishte prapa vjen në hap para. Nxënësit duhet të dinë se pasimi është më i shpejtë se udhëheqja, shikojnë koshin dhe zbatojnë trukun përpara se të pasojnë, të jenë të sigurt për pasimin.

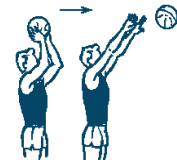


Pasimi nga lartësia e gjoksi me të dyja duart. Mund të performohet nga vendi, në pozicion paralel dhe diagonal, zbatohet në lëvizje me distanca të shkurtra dhe të mesme. Topi pasohet nga lartësia e gjoksit dhe pranohet në lartësinë e gjoksit. Topi duhet të mbahet siç duhet me bërryla të përkulura pranë trupit. Duhet bërë një hap në drejtim të pasimit.

Pasimi me njëren dorë, para dhe mbi supe. Këto pasime zbatohen në distancë të mesme dhe të gjatë. Pasimi duhet të jetë shumë i shpejtë dhe zakonisht përdoret në kundërsulm.



Pasimi me dy duar nga dysHEMEJA. Shumë është me rëndësi të përcaktohet vendi ku do të godasë topi në dysHEME. Do të ishte 2/3 e distancës nga bashkëlojtari dhe në varësi të pozicionit të lojtarit mbrojtësi dhe afër këmbës së tij, pasi aty është më e vështirë të merret topi.



Pasimi mbi kokë me dy duar. Përdoret në distanca të shkurtra. Topi mbahet mbi kokë me të dyja duart, me bërryla pak të përkulur. Lojtari ngrihet në gishtërinj ose lëviz përpara në drejtim të pasimit

Shembuj për aktivitete dhe ushtrime:

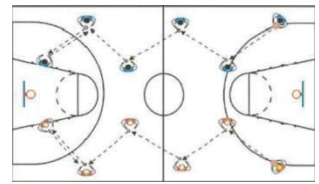
https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is.

- 🏀 Nxënësit performojnë dhe përsërisin teknikën e duhur të mbajtjes së topit në pozicionet bazë të basketbollit, të kombinuara rrethimi me topin rreth trungut, kokës dhe këmbëve, me pasimin e topit nga një dorë në tjetrën, në vend dhe në lëvizje,
- 🏀 performojnë pozicionin e duhur të trupit gjatë mbajtjes së topit, të pasoj dhe të pranoj saktë nga gjoksi, sipër kokës, nga dysHEMEJA, në vend dhe në lëvizje, në çift, në treshe,
- 🏀 të zbatojë mbajtjen dhe pasimin e saktë të topit me një dhe dy duar, në pozicione basketbolli, në vend dhe në lëvizje, individualisht në çift dhe në grup,
- 🏀 hedhja dhe kapja e topit vertikalisht, në lartësi, në këmbë, ulur, shtrirë, etj.
- 🏀 nga shtrirja në bark dhe në shpinë, hedhja topin në mur dhe duke e kapur atë,
- 🏀 hedhja dhe kapja e topit në mur në të njëjtën lartësi, nga distanca të ndryshme, me rrotullim prej 360°, me rritjen graduale të distancës,
- 🏀 hedhja dhe kapja e topit në mur në mënyra të ndryshme, me njëren dorë, mbi supe, midis këmbëve, nga ana, prapa shpinës, pasim i ulët, me rritjen graduale të distancës,
- 🏀 pasimi dhe marrja e topit të kërcyer nga muri me dy dhe një dorë (në lartësinë e gjoksit, mbi kokë dhe e kërcyer nga dysHEMEJA), me rritjen graduale të distancës,
- 🏀 pasimi dhe marrja e topit në lëvizje me dy dhe një dorë, në çift, në treshe, duke përvetësuar hapësirën.

🏀 <https://www.youtube.com/watch?v=9PyQ5FAfbDo>

🏀 **Rritni gradualisht intensitetin dhe kohëzgjatjen e ushtrimeve!**

Pasimi. Nxënësit ndahen në dy ekipe që qëndrojnë vazhdimisht në 2 kolona. Distanca ndërmjet kolonave është 2/3 metra, si dhe nxënësit në kolona. Në sinjalin e dhënë, nxënësit e parë me topin nga kolonat fillojnë të pasojnë topin, në mënyrë që të shkojë në zigzage deri te i fundit, dhe më pas të kthehet në të njëjtën mënyrë tek i pari. Fituese është ekipi që përfundon e para me numër të caktuar pasimesh të suksesshme.



Lufta për top. Nxënësit ndahen në grupe me pesë lojtarë. Loja fillon me hedhjen e topit nga qendra e fushës. Ekipi i parë që merr topin përpiqet ta mbajë topin me pasime të ndërsjella pa u marrë nga ekipi tjetër. Ekipi që do të bëjë disa pasime të suksesshme e ka përfunduar detyrën. Pastaj ekipi tjetër hyn në lojë. Në varësi të numrit dhe mundësive të nxënësve, mësuesi bën ekipet dhe përcakton hapësirën dhe kohën e lojës.

Lojë. Nxënësit vendosen në rreth, performojnë pasimet dhe pranimet e mësuara. Një ose dy nxënës janë në mes, ata duhet ta pengojnë/marrin topin

Aktiviteti 2: Udhëheqja e topit

Performohet në të gjitha pozicionet e basketbollit: paralel, diagonal, i lartë, i mesëm dhe i ulët. Topi duhet të shtyhet nën dorë, në pëllëmbë, me gishta të shtrirë mirë. Kjo lëvizje do ta udhëheq topin në drejtimin e dëshiruar. Është e nevojshme të përdorni të dyja duart. Udhëheqja e topit mund të jetë: **në vend**, topi shtyhet poshtë; **në lëvizje**, topi goditet nga pas. Gjatë drejtimit të topit, lojtari duhet ta mbrojë atë duke drejtuar krahun e lirë dhe duke e mbajtur kundërshtarin larg topit.



Shembuj për aktivitete dhe ushtrime:

<https://www.youtube.com/watch?v=RXM77aefkA>.

- Prekja e topit në pozitë të ulur, shtrirë, gjunjëzuar, në këmbë, në lartësi të ndryshme.
- Rrotullimi rreth këmbës së majtë dhe të djathtë, përpara me gjoks, mbrapa me shpinë, pa dhe me top.
- Udhëheqja e topit me gjatësi të ndryshme hapash, me rrotullim 90° dhe 180° në drejtime të ndryshme, me ndryshim shpejtësie.
- Udhëheqja e topit duke lëvizur anash majtas dhe djathtas, me shpejtësi të ndryshme.
- Udhëheqja e topit me dorën më të mirë, me dorën më të dobët në mënyrë të vazhdueshme, të kombinuara, në vend, duke ecur, duke vrapuar dhe duke lëvizur, me ndryshim drejtimi dhe shpejtësie.
- Udhëheqja e topit me shikimin e drejtuar përpara, me ndryshim të menjëhershëm drejtimi dhe dorës.
- Udhëheqja sllalom e topit me dorën e majtë dhe të djathtë midis pengesave, me shpejtësi të ndryshme.

- 🏀 Udhëheqja e topit duke ndryshuar lartësinë (e lartë dhe e ulët).
- 🏀 Njëri nxënës udhëheq topin, tjetri përsërit lëvizjet e tij me top tjetër.
- 🏀 <https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k>

Aktiviteti 3: Goditje në kosh

Përveç teknikës bazë, nxënësit duhet të dinë edhe zbatimin bazë: si, kur dhe nga ku të godasin. Ndarja e goditjeve sipas karakterit të lëvizjes së lojtarëve është: goditje nga vendi, në lëvizje, nga kërcimi dhe goditje të lira. **Goditja nga vendi** është më e rëndësishmja në metodologjinë e stërvitjes për shkak zotërimit të shprehisë të hedhjes së topit përmes majave të gishtave dhe lëvizjes me dorë dhe pëllëmbë. Goditja me një dorë performohet nga pozicioni paralel ose diagonal.

Shembuj për aktivitete dhe ushtrime

- 🏀 Nxënësit godasin në kosh të vendosur në lartësinë e duhur sipas moshës së tyre, nga distanca më e vogël dhe më e madhe, nga vendi, nga kënde të ndryshme në fushë.
- 🏀 Goditje me udhëheqjen e topit gjatë ecjes dhe vrapimit, me ndalesë, nga një distancë e shkurtër dhe e gjatë, e kërcyer nga tabela.
- 🏀 Goditje dhe/ose pasimi, me dy hapa djathtas ose majtas dhe shkelja në vende qartë të shënuara, nga vendi, udhëheqja dhe vrapimi.
- 🏀 Goditja e topit nga pozicione të ndryshme, me një dhe dy duar, me një këmbë, me sy të mbyllur, me këmbë të hapura, me gjunjë të përthyer etj.



Lojë. Nxënësit ndahen në kolona me numër të barabartë nxënësish. Përpara secilës kolonë, përballë koshit, vendosen disa çuna në distancë të caktuar. Në sinjalin e dhënë, nxënësi i parë i kolonës e udhëheq topin në mënyrë të vazhdueshme me dorën e djathtë dhe të majtë midis çunave. Pasi kalon çunin e fundit, godet në kosh. Pas goditjes, kthehet në të njëjtën mënyrë dhe ia pason topin tjetrit në kolonë.

Aktiviteti 4: Nxënësit luajnë dhe garojnë në kosh

Mësuesi bën përshkrimin e rregullave dhe elementeve që duhet të punojnë nxënësit gjatë lojës. I përmend dimensionet e fushës së basketbollit, dimensionet e rrethit dhe karakteristikat e basketbollit. Kontrollon nëse zbatojnë lojërat elementare me elemente dhe rregulla të përvetësuara nga basketbolli, me sjellje të ndershme. Nxënësit janë të ndarë në ekipe, ata luajnë basketboll garues.



- 🏀 Luajnë në një kosh (basketboll) të vendosur në lartësinë e duhur, duke aplikuar elementet e mësuara të teknikës së basketbollit: 1-1, 2-2, 3-3.

- 🏀 Nxënësit luajnë dhe garojnë në mini basketboll në zonë më të vogël, në dy kosha, duke zbatuar elementët e mësuar me rregullat bazë të basketbollit.
- 🏀 Lojërat stafetë dhe elementare me elementë të përvetësuar të teknikës së basketbollit (pasim, pranim, udhëheqje, goditje në kosh), të kombinuara me elementë të sporteve të tjera.
- 🏀 <https://www.youtube.com/watch?v=ODiCwxGiqB0>

Aktivitetet përfundimtare – sjellja e përfundimeve

- Shembuj të 89 video materialeve me lojëra, ushtrime dhe aktivitete, në anglisht:
- https://www.youtube.com/watch?v=Mb2z3nzOFDE&list=PLaSL84U3HNjD_i35oA9SiHpOvIVmowv8-&index=2
- https://www.youtube.com/watch?v=Zp8-5uakb2k&list=PLIacohhXVyrZyQY-fRFpwV_NSn1NKYMK

Reflektimi

Zhvillohet diskutim për pyetjet:

- Çfarë mësuat për basketbollin?
- Si keni arritur të performoni elementet?
- Rendit disa rregulla dhe elemente.
- Cila ishte më interesante dhe cila ishte më e mërzitshme?

Përcjellja e progresit

- Teknika e performimit të elementeve.
- Bashkëpunimi i ndërsjellë i nxënësve.
- Respektimi i rregullave të përcaktuara.
- Përfshirja aktive gjatë mësimave.
- Sjellja e ndershme dhe kujdesi ndaj rekuizitave.

Paisje dhe mjete

Pajisjet e përshtatshme sportive, kosha, topa basketbolli, shënuesi, kone, rekuizita sportive, mjete, etj.

VOLEJBOLLI

Rezultatet e mësimi

1. zbaton elemente individuale dhe të kombinuara të volejbollit;
2. zbaton elementet e përvetësuar të teknikës së lojës në hapësirë të vogël dhe standarde;
3. di të zbatojë rregullat elementare të volejbollit.

Nxënësi/nxënësja do të zhvillojë vetëdijen për nevojën e zbatimit të rregullave të lojës dhe për të respektuar lojtarët e ekipit të vet dhe të kundërshtarit.

Përmbajtjet dhe nocionet

Teknika e volejbollit, fushë volejboli, rrjetë dhe top volejboli (12 orë)

Standardet e vlerësimit

- Individualisht i zbaton elementet e teknikës së volejbollit në çift (kërcim i topit me gishta dhe parakrah).
- Individualisht i zbaton elementet e teknikës së volejbollit në çift mbi rrjetë të vendosur (kërcimi i topit me gishta dhe parakrah).
- Zbaton teknikën e shërbimit shkollor nëpërmjet rrjetit të ulët.
- Në mënyrë të kombinuar zbaton më shumë elemente të teknikës së volejbollit mbi rrjetë.
- Zbaton teknikat dhe rregullat e volejbollit në lojë.
- I përmend përmasat e fushës, rrjetën dhe karakteristikat e topit.

Skenari për orë

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

Në të gjitha aktivitetet të orëve hyrëse, nxënësit fillojnë me nxehje, gjatë së cilës performojnë ushtrime në kolonë një nga një, me detyra të ndryshme që mësuesi vazhdimisht i ndryshohen. Më pas, rreshtohen në mënyrë të organizuar dhe performojnë ushtrime për formësimin e trupit dhe formimin e muskujve.

<https://www.youtube.com/watch?v=HH1AnQvNRXU>

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Teknika e volejbollit përbëhet kryesisht nga pesë elementë bazë, të cilët duhen zotëruar me pozicion korrekt në volejbol. **Kërcimi i topit me gishta** zakonisht performohet me të dyja duart, rrallë me njërin dorë. Gjatë kërcimit, pesha e topit është kryesisht në gishtin tregues, gishtin e mesit dhe gishtin e madh. Në momentin e prekjes së topit, këmbët e poshtme janë në kënd prej 90 gradë, dhe gjatë kërcimit, krahët shtrihen energjikisht në drejtim të caktuar. Në momentin e kërcimit të topit shtrihet i gjithë trupi.



Goditje me parakrah. Topi mund të kërcëhet me një ose dy duar. Pozicioni bazë i këmbëve dhe i trupit është i njëjtë si te kërcimi me gisht. Dallimi është në pozicionin e duarve. Duart janë të bashkuara me pëllëmbët, i ashtuquajtur "çekiç", dhe parakrahët janë paralelë. Parakrahët me pjesën e brendshme janë të kthyer lart dhe bëjnë një tërësi.



Shërbimi në volejboll paraqet goditje fillestare ose futjen e topit në lojë. Shërbimin e ndajmë sipas mënyrës se si lëvizin duart gjatë performimit, përkatësisht: shërbim nga poshtë (topi goditet me pëllëmbë të mbyllur) dhe shërbim nga lart (me pëllëmbë të hapur).

Smeçimi (ngulitje) është një nga elementët më të fuqishëm, i cili duhet kryer në mënyrë korrekte dhe të shpejtë. Nxënësit performojnë dhe dallojnë fazat e mëposhtme: vrapimi, kërcimi, pozicioni i trupit në ajër (fluturimi), pozicioni i dorës, goditja dhe ulja.

Bllokimi bëhet në vijën sulmuese ku nxënësit përpiqen të pengojnë smeçerët (ngulitësit) të kalojnë topin mbi rrjetë në gjysmën e fushës së tyre. Ata lëvizin drejt rrjetës me hapa, duke mbajtur duart para gjoksit dhe kërcëjnë duke i drejtuar duart mbi rrjetë me gishtat e shtrirë.



Shembuj për aktivitete dhe ushtrime:

<https://www.youtube.com/watch?v=qhDPZun9-wA>.

- 🌀 Të ndarë në dyshe ose në kolona me nga një top, nxënësit performojnë pasim dhe kërcim të topit me gishta dhe parakrah në një qëndrim paralel dhe diagonal.

Aktiviteti 1: Kërcimi i topit me gishta dhe parakrah

Kërcimi duhet të jetë i saktë, drejt bashkëlojtarit dhe lartësia e topit të pasuar duhet të varet nga distanca e bashkëlojtarit që e merr atë dhe nga taktika në lojë.

- ✓ Pasi të zotërohet kërcimin bazë të topit sipër kokës, kalohet në përsosjen e saktë të pasimit të topit.
- ✓ Pasimi i saktë i topit përpara (lart, poshtë), prapa (mbi kokë) dhe anash.
- ✓ Ushtrime me pasime në distancë të ndryshme dhe në lartësi më të madhe.

Shembuj për aktivitete dhe ushtrime:

<https://www.youtube.com/watch?v=UKqLkd3GMjE>.

- 🌀 Nxënësit performojnë kërcime me gishta dhe parakrah në pozicion paralel dhe diagonal të volejbollit, nga vendi dhe në lëvizje.
- 🌀 Kërcimi i topit me gishta sipër kokës, duke e hedhur në lartësi të ndryshme, individualisht, në çift dhe në grup.
- 🌀 Kërcimi i topit me gishta dhe parakrah nga muri në lartësi mbi kokë, pasim i mesëm, i lartë dhe i ulët, në distancë më të shkurtër dhe më të gjatë, individualisht, në pozicion paralel dhe diagonal.
- 🌀 Kërcimi me gishta dhe parakrah, me lëshim nga vendi (pasim i mesëm, i lartë dhe i ulët, në distancë më të vogël e më të madhe), në pozicion paralel dhe diagonal, në çift dhe në grup.
- 🌀 Kërcimi i vazhduar i topit me gishta, pastaj me parakrah, duke e lëshuar topin nga e majta dhe djathtas, duke ndryshuar distancën, në çifte.



- 🌀 Kërcim i topit në pozicionin bazë të volejbollit, me ndryshim distance, në mënyrë të vazhdueshme, nga vendi dhe në lëvizje, në çifte, në treshe, në grupe.

🌀 <https://www.youtube.com/watch?v=cDRDaGSFsVg>

🌀 <https://www.youtube.com/watch?v=ICmAYvNHJ8Y>

Lojë. Nxënësit janë rreshtuar në rreth, në pozicion volejboli. Një nxënës është në mes të rrethit dhe ka për detyrë t'ua pasoje topin secilit lojtar në rreth dhe ata të kombinuar e kërcejnë topin drejt lojtarit të mesit. Ata mundën të ulen në dyshe.

Aktiviteti 2: Kërcimi i topit me gishta dhe me parakrah mbi rrjetë

Shembuj për aktivitete dhe ushtrime:

<https://www.youtube.com/watch?v=qQZSwT531Y>.

- 🌀 Teknikat e kërcimit të topit me gishta dhe me parakrah, në distanca të ndryshme, mbi rrjetë të ulët, në çift dhe në grup.
- 🌀 Kërcimi i topit zgjatjen energjike të krahëve në drejtim të caktuar.
- 🌀 Kërcimi i topit të ulët dhe të lartë sipër kokës (mbrapa) dhe mbi shpatull (anash).
- 🌀 Kërcimi dhe ngritja e topit me smeçim.
- 🌀 Kërcimi i topit me kërcim pasi hedhet lart mbi kokë.
- 🌀 https://www.youtube.com/watch?v=p2GvHg_k0cg

Lojë me kërcim nga muri

Në varësi të numrit të topave, nxënësit i ndajmë në kolona. Të gjithë punojnë për vete, duke i kthyer topat e kërcyer nga muri me kërcime të gishtave dhe parakrahut. Me më shumë përsëritje fiton nxënësi.

Aktiviteti 3: Teknika e shërbimit shkollor mbi rrjetin e ulët

Mësimdhënësi shpjegon dhe demonstroi shërbim të thjeshtë e të ulët. Teknika e performimit duhet të ndiqet nga: pozicioni i saktë i trupit, lëshimi i topit, goditja e topit dhe përcjellja e topit.

- 🌀 Teknika e shërbimit shkollor të volejbollit në distancë më të vogël, në pozicion diagonal të volejbollit, në çift.
- 🌀 Teknika e shërbimit shkollor të volejbollit me rritje graduale të distancës, në pozicion diagonal të volejbollit, në çift.
- 🌀 Shërbimi me shërbim të rregullt e të ulët mbi rrjetë në lartësi të përshtatshme.

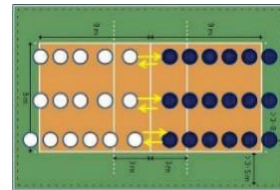
Shembuj për aktivitete dhe ushtrime

🌀 https://www.youtube.com/watch?v=t6uyUuiRu_o

Aktiviteti 4: Teknikat dhe rregullat e volejbollit në lojë

Nxënësit zbatojnë elementet e mësuara të teknikës së volejbollit, I përvetësojnë rregullat elementare të volejbollit përmes rrjetit të vendosur në lartësinë e duhur, në lojë dhe garë.

Ushtrimi. Tre kolona janë formuar në anët e kundërta të rrjetit, përballë njëra-tjetrës. Njëri nga nxënësit qëndron në hapësirën prej 3 metrash në të dy anët e rrjetës në secilën kolonë, loja me gishtat, çekanin, shërben në anën tjetër dhe pasi luan shkon në fund të rreshtit, ndërsa nxënësit tjerë presin radhën e tyre. Mësuesi kontrollon dhe nëse është e nevojshme korrigjon teknikat e performancës.



 Nxënësit luajnë volejboll në rrjetë, të kombinuar, me disa elementë dhe teknika.

Lojë. Vizatohet një rreth i madh. Nxënësit ndahen në dy grupe: grupi 1, gjuetarët që janë të rreshtuar rreth rrethit dhe grupi 2, ujqërit që janë në rreth. Në sinjalin e dhënë, gjuetarët me kërcime të gishtave i gjuajnë ujqërit të cilët i shpëtojnë me shmangie topit ose me kërcitje të gishtave ose parakrahut.

Aktivitetet përfundimtare – sjellja e përfundimeve

Mësuesi diskuton me nxënësit për të vlerësuar zotërimin e teknikave të përmendura në volejboll, vë në dukje shembuj të mirë, paralajmëron për elementët që duhet pasur kujdes gjatë performimit dhe të cilat duhet korrigjuar. Ai vlerëson nxënësit për përpjekjet dhe për punën e tyre në orët mësimore.

Aktivitetet në kolona: <https://www.youtube.com/watch?v=GAXell7nO5w>

Reflektimi

Zhvillohet diskutim për pyetjet:

- Çfarë mësuat për volejbollin?
- A i përvetësuat mirë elementet e volejbollit dhe si ndiheni?
- Cilat ushtrime ju pëlqyen më shumë? Tregoni pse.
- Cilat elemente dhe rregulla ekzistojnë? Rendisni disa.
- Cilat aktivitete ishin interesante për ju dhe cilat ishin të mërzitshme?

Përcjellja e progresit

- Performimi praktik i aktiviteteve dhe zotërimi i elementeve.
- Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- Bashkëpunimi me shokët e klasës në performimin e aktiviteteve.
- Respektimi i rregullave të sjelljes në sallën e sportit.

Pajisje dhe mjete

Pajisje të përshtatshme sportive, topa volejboli, rrjetë volejboli, kone, trarë, pajisje, bilbil dhe rekuizita të tjera sportive.

FUTBOLL/FUTSAL

Rezultatet e mësimit

Nxënësi/nxënësja do të zhvillojë vetëdijen të :

1. zbaton elemente individuale dhe të kombinuara nga teknika e futbollit;
2. zbaton elementet e përvetësuara të teknikës në lojë në hapësirë të vogël dhe standarde;
3. njeh dhe i zbaton rregullat elementare të futbollit.

Nxënësi/nxënësja do të zhvillojë vetëdijen për nevoja për zbatimin e rregullave në lojë dhe respektimi i lojtarëve të ekipit vet dhe të kundërshtarit.

Përmbajtjet dhe nocionet

Teknika e futbollit – futboll/futsal, fusha e futbollit/futsalit, goli, topi (12 orë)

Standardet e vlerësimit

- Zbaton elemente të teknikës së futbollit në pasime, pranime dhe pasime.
- Performon teknika të pranimit dhe pasimit të topit në lëvizje, në çift.
- Performon teknikat e udhëheqjes drejtvizore duke u ndalur dhe udhëhequr me ndryshim të drejtimit dhe shpejtësinë e lëvizjes, në ecje dhe vrapim.
- Performon teknika goditjeje nga vendi dhe ecje.
- Zbaton teknikat dhe rregullat gjatë luajtjes së futbollit në ambiente të mbyllura.
- I thekson dimensionet e fushës dhe golit të futbollit/futsalit dhe karakteristikat e topit të futbollit/futsalit.

Skenari për orë

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

Vendosja e organizuar e nxënësve, njohja me njësinë mësimore dhe ngrohje. Disa ushtrime bëhen për të formuar dhe forcuar muskujt. Çdo nxënës duhet të kryejë ushtrimin në mënyrë korrekte.

Nëse vërehen gabime në pozicionin e ushtrimeve, ato gjithnjë u bëhen me dije.

Ushtrime për formësim:

- <https://www.youtube.com/watch?v=R793gB5IMQM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WKiUbQAaESE>

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Aktiviteti 1: Teknikat e futbollit

Mësuesi shpjegon elementet dhe rregullat në lojën e futbollit. Baza e teknikës përbëhet nga disa elementë:

- ⚽ Kontrolli i topit është një nga teknikat më të rëndësishme në futboll.
- ⚽ Pranimi i topit me të gjitha pjesët e këmbës, kokës dhe gjoksit.
- ⚽ Pasimi i topit me të gjitha pjesët e këmbës, trupit dhe kokës.
- ⚽ Udhëheqje e topit me xhonglim, këmba e sipërme dhe udhëheqje e përzier.
- ⚽ Grup i veçantë elementesh teknikë e përbëjnë: goditjet me pjesën e brendshme të këmbës, goditjet volej, goditje speciale me gërshërë, goditja me kokë nga vendi dhe goditje kërcimi me kokë.
- ⚽ Gjithashtu driblimet janë pjesë përbërëse të teknikës: driblim i lirë, driblim krahu dhe driblim me ndryshim drejtimi. Dallojmë dy lloje feintesh: me top dhe pa top.



Nxënësit performojnë ushtrime për të përmirësuar teknikën e tyre për kontrollimin e topit: në vend, në lëvizje dhe kontrolli i topit me kundërshtar. Kjo teknikë është çelësi i suksesit në futboll dhe nxënësit duhet t'i kushtojnë kohë dhe përpjekje për ta zotëruar atë.

Aktiviteti 2: Pasimi dhe pranimi

Parimet bazë të pasimit në futboll përfshijnë: saktësinë, precizitetin, shpejtësinë, forcën, përshtatjen e situatës, komunikimin, mirëkuptimin, kreativitetin dhe inovacionin. Këto parime janë kyçe për plotësimin e suksesshëm dhe duhet të zhvillohen dhe ushtrohen nga nxënësit. Disa teknika bazë të pranimit të topit: me pjesën e brendshme, të jashtme dhe të poshtme të këmbës, me gjoks dhe me kokë.

Shembuj për aktivitete dhe ushtrime: <https://www.youtube.com/watch?v=T0J6cLb5UhA>.

- ⚽ Pasimi dhe pranimi i topit me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës, në distancë të shkurtër dhe të gjatë, individualisht, nga muri, në vend.
- ⚽ Pasimi dhe pranimi me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës, në distancë më të shkurtër e më të gjatë, në vend, ecje dhe vrapim, në çift, në grup.

Nxënësit janë të renditur në dy rreshta, përballë njëri-tjetrit. Kolonat formohen në distancë të shkurtër dhe performojnë:

- ⚽ Pasim me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës, pranimin e topit dhe pasimin sërish. Pasimet performohen me këmbën e djathtë dhe të majtë 5 deri në 6 herë. Pas çdo pasimi, bëhet një hap prapa.
- ⚽ Pasimi me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës, por tani nxënësit nuk e ndalin/ndalojnë topin, por e luajnë fillimisht, me të djathtën dhe me këmbën e majtë 5 deri në 6 herë. Pas pasimit, bëhet një hap prapa.
- ⚽ Performimi në kërcim me kokë. Njëri nxënës i hedh topin tjetrit, i cili ia kthen me kokë (goditje me kokë). Pasi të keni performuar 4/5 përsëritje, zëvendësohen.
- ⚽ Performimi në kërcim me kokë. Ndërsa njëri nxënës hedh topin, tjetri fillon me një - dy hapa përpara, kërcen dhe e godet topin me kokë (goditje me kokë). Ai e kthen topin me një reflektim të njërës këmbë dhe ulje në të dyja.



Aktiviteti 3: Pasimi dhe pranimi i topit në lëvizje

Mësuesi shpjegon ushtrimin si dhe rregullat dhe demonstroi. Për të performuar ushtrimin, i ndanë nxënësit në 2 grupe:

- ⚽ Nxënësit, të ndarë në dyshë, në distancë prej 2 deri në 3 metra lëvizin me vrapim të lehtë përgjatë fushës së lojës dhe pasojnë topin me pjesën e brendshme të këmbës, njëri me të majtën dhe tjetri me këmbën e djathtë. Deri sa vrapojnë largohen nga njëri-tjetri, bëjnë një distancë më të madhe dhe gjatë kthimit afrohen më shumë. **(Grupi 1)**
- ⚽ Nxënësit, të ndarë në dyshë, në distancë prej 2 deri në 3 metra, lëvizin me vrapim të lehtë dhe pasojnë topin njëri me të majtën dhe tjetri me këmbën e djathtë, me pjesën e jashtme të këmbës, përpara duke u larguar, dhe në kthim duke u afruar. **(Grupi 2)**

Aktiviteti 4: Udhëheqja e topit

Udhëheqja e topit është element teknik, që përdoret për depërtim individual dhe manovrim në lojë. Mund të performohet me çdo pjesë të këmbës: pjesa e sipërme, e jashtme, e brendshme dhe tërheqja e topit me pjesën e poshtme (rrokullisje). Kur udhëhiqet topi, ka një seri goditjesh. Udhëheqja mund të jetë drejtvizore, lakore dhe specifike, me ritëm të ndryshëm.



Shembuj për aktivitete dhe ushtrime:

<https://www.youtube.com/watch?v=kktprNZhZMY>.

- ⚽ Udhëheqja drejtvizore e topit me vrapim të lehtë në distancë të gjatë, goditja e topit me pjesën e sipërme të këmbës, me shpejtësi më të vogël dhe me të madhe.
- ⚽ Udhëheqja e topit me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës (në distancë më të shkurtër dhe më të gjatë dhe me shpejtësi më të vogël dhe më të madhe).

Aktiviteti 4.1.: Udhëheqje e përzier

Udhëheqja e përzier është një lloj lëvizjeje më komplekse. Nxënësit performojnë udhëheqje me pjesë të caktuara të këmbës, me të dyja këmbët, duke ndryshuar njëkohësisht drejtimin dhe shpejtësinë e lëvizjes.

Shembuj dhe ushtrime: <https://www.youtube.com/watch?v=VWgmG4l2a0c>

- ⚽ Udhëheqje e kombinuar me goditje, me pjesën e sipërme të këmbës, me pjesën e brendshme dhe të jashtme të këmbës, përpara dhe anash, në drejtime të ndryshme.
- ⚽ Udhëheqja e topit me ritëm të qetë në distancë më të gjatë, me këmbën e djathtë dhe të majtë, duke ndryshuar drejtimin e lëvizjes.
- ⚽ Udhëheqja e kombinuar e topit në ecje dhe vrapim me këmbën më të mire dhe më të dobët në mënyrë të vazhdueshme, me shpejtësi të ndryshme.
- ⚽ Udhëheqja sllalom i topit me këmbën e djathtë, pastaj me të majtë dhe të kombinuar, ecje dhe vrapim midis pengesave, me shpejtësi më të vogël dhe më të madhe.



Në ecje dhe vrapim, nxënësit pasojnë në mënyrë të vazhdueshme dhe marrin topin me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës, e kombinuar me udhëheqjen e topit në dyshe, në treshe.

Aktiviteti 4.2. Xhonglimi me topin

xhonglimi me topin është lëvizje komplekse që kërkon kontroll të madh, ekuilibër të zhvilluar dinamik dhe shkathtësi.

- ⚽ Nxënësit performojnë xhonglim individual me këmbë, gjunjë dhe kokë (në hapësirë të lirë).
- ⚽ Xhonglimi me pjesën e epër të këmbës në vend dhe në lëvizje, poshtë e lart.
- ⚽ Garat mes nxënësve në xhonglim.
- ⚽ <https://www.youtube.com/watch?v=BNw56qwSvV4>



Aktiviteti 5: Teknikat e goditjes

Teknikat e goditjes janë një nga shkathtësitë më të rëndësishme në futboll.

- ⚽ Nxënësit performojnë goditje në gol nga vendi, me pjesën e mesme dhe të brendshme të këmbës, nga kënde dhe distanca të ndryshme.

- ✎ Goditje në gol, me fluturim, ecje dhe vrapim, me pjesën e mesme dhe të brendshme të këmbës, nga distanca të ndryshme.
- ✎ Goditje e topit me pjesën e sipërme dhe të jashtme të këmbës dhe me thembër.
- ✎ Goditje e topit me kokë, nga vendi dhe në lëvizje.

Aktiviteti 5.1.: Goditja e topit me pjesën e brendshme të këmbës

Përdoret për goditje në gol, me pasime dhe krosime.

- ⚽ Goditja e topit me pjesën e brendshme të këmbës, nga vendi, në distancë të caktuar.
- ⚽ Goditja e topit me vrapim të lehtë nga pjesa anësore, në distancë më të madhe.
- ⚽ Udhëheqje, ndalim dhe goditje e topit me pjesën e brendshme të këmbës.



Shembuj aktiviteteve dhe ushtrimesh për të përmirësuar gjuajtjen

- ⚽ **Preciziteti.** Vendosni disa objektiva në fushë. Nxënësit godasin në gol duke goditur një objektiv në distanca të ndryshme (objektivi i shënuar me numra, goli i vogël, rrathë, çunat...). Rritni gradualisht peshën e ushtrimit.
- ⚽ **Forca.** Vendosni topin në distancë më të madhe nga goli. Nxënësit përpiqen të godasin topin fort dhe ta qëllojnë golin. Ushtrimi përsëritet disa herë, duke rritur gradualisht forcën e goditjes.
- ⚽ **Shpejtësia.** Vendosni disa topa në rreshta në fushë. Në distancë më të madhe nga shtylla e parë, nxënësit godasin topat sa më shpejt të jetë e mundur.
- ⚽ **Kombinimi.** Vendosni disa nxënës në fushë dhe organizoni kombinime të shkurtra përpara se topi të goditet. Ky ushtrim do të ndihmojë në zhvillimin e aftësisë për të menduar shpejt dhe për të goditur me saktësi në lojë.
- ⚽ **Goditje nga pozicione të ndryshme.** Nxënësit godasin topin nga vende të ndryshme dhe në kënde të ndryshme.

Aktiviteti 6: Teknikat dhe rregullat gjatë luajtjes futboll



1. Nxënësit performojnë lojëra stafetë dhe elementare me elementë të përvetësuar nga futboli, lojëra stafetë me pasim, pranimin, udhëheqjen, goditjen e objektivit etj.
2. Nxënësit zbatojnë elementet e mësuara të teknikës së futbollit dhe i përvetësojnë rregullat elementare të futbollit, garojnë në gola të vegjël dhe të hendbollit.

Portieri ka një nga rolet më të rëndësishme në ekipin e futbollit. Ushtrime për të përmirësuar reagimin e portierit. Për shembull, ushtrimi „Reflekset e shpejta”. Portieri

qëndron në vijën e golit dhe mësuesi ose një lojtar tjetër e godet topin drejt tij nga kënde të ndryshme. Portieri duhet të reagojë shpejt dhe të përpiqet të kapë ose devijojë topin.

Mësuesi ua tregon gabimet dhe i korrigjon ato gjatë performimit të elementeve të teknikave të futbollit, si dhe nxjerr në dukje teknikat më të mira të performancës nga nxënësit. Diskutohet rreth rregullave dhe dallimeve midis futbollit (futbolli i madh) dhe futsalit (futbolli i vogël), për karakteristikat e topave të futbollit dhe futsalit.

Aktivitetet përfundimtare – sjellja e përfundimeve

Lojë. Dy grupe nxënësish vendosen në njërën dhe në anën tjetër të fushës së sportit. Vija që ndan fushën e sportit nuk duhet të kalohet. Të gjithë kanë numër të barabartë topa. Pas sinjalit të dhënë nga mësuesi, ata duhet me goditje t'i hedhin topat në anën tjetër dhe të mos kenë topa në gjysmën e tyre. Pas 5 minutash me fishkëllimë loja ndërpritet. Fituesi është skuadra që ka më pak topa në gjysmën e fushës së saj.

Lojërat stafetë:

<https://www.youtube.com/watch?v=A1DmQWHLGLs>

<https://www.youtube.com/watch?v=pgGfX8jAVgc>

Reflektimi

Zhvillohet diskutim për pyetjet:

- A i zotëruat mirë elementet e futbollit dhe si ndiheni?
- Cilat elemente dhe aktivitete ju pëlqyen më shumë?
- Cilat elemente dhe rregulla ekzistojnë? Rendisni disa.
- Cilat aktivitete ishin interesante për ju dhe cilat ishin të mërzitshme? Thuaj pse.
- Mendoni se keni bërë më të mirën në orët mësimore?

Përcjellja e progresit

- Performimi praktik i aktiviteteve dhe zotërimi i elementeve.
- Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve.
- Respektimi i rregullave të sjelljes në sallën e sportit.

Pajisje dhe mjete

Pajisje sportive për nxënës, topa futbolli, gola të vegjël dhe të mëdhenj, kone, bilbila dhe rekuizita të tjera sportive.

Për arsimtarin. Punë më efikase dhe më e suksesshme në procesin e trajnimit dhe përmirësimit të elementeve dhe teknikave. Në lojërat sportive rekomandohet respektimi i rendit të procedurave të mëposhtme:

- Hyrje gojore në njësinë mësimore me përshkrim të shkurtër të teknikës.
- Nëse është e mundur, shfaqet një film edukativ, kinematografi, fotografi, vizatime.
- Ushtrimi demonstron drejtpërdrejt, menjëherë para ushtrimit.
- Zgjedhja e ushtrimeve duhet të jetë në përputhje me parimin gradual dhe sistematik.
- Së fundi, ajo që mësohet zbatohet në lojë ose garë.
- Kur luajnë lojëra, nxënësit duhet të ndahen në grupe. E njëjta gjë vlen edhe për mësimin e elementeve taktikë.

VALLET POPULLORE DHE VALLËZIMET

Rezultatet e mësimi

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

1. kërcejë valle popullore nga tri bashkësitë etnike nga Maqedonia e Veriut;
2. performojë hapa vallëzimi nga vallëzimi standard, latinoamerikan dhe modern.

Përmbajtjet dhe nocionet (12 orë)

Vallet popullore – Vallet popullore tradicionale

Vallëzime- Vallëzime standarde (vals anglez)

Vallëzimet latino-amerikane (ça-ça-ça, rokenrol, tuist)

Vallëzimet moderne (hip-hop)

Standardet e vlerësimit

- Njih vallet tradicionale nga bashkësitë e ndryshme etnike në shtet sipas hapave (pa muzikë).
- Performon tri valle tradicionale nga bashkësitë e ndryshme etnike të shtetit.
- Njih vallëzimin standard, vallëzimin latinoamerikan dhe vallëzimin modern me hapa (pa muzikë).
- Performon hapat dhe lëvizjet bazë prej dy vallëzimeve me muzikë (valle standarde, latino-amerikane dhe/ose moderne).

Skenari për orë

Aktiviteti hyrës – aktivizimi i njohurive

Vendosja e organizuar e nxënësve, njohja me njësinë mësimore, ngrohje në kolonë një nga një me ushtrime dhe aktivitete të ndryshme që mund të kryhen me muzikë. Më pas bëhen ushtrime për të formuar dhe forcuar muskujt. Lëshohet muzika e zgjedhur nga nxënësit. Në këtë mënyrë motivohen, argëtohen, nxiten të kenë një emocion të bukur, dashuri dhe dëshirë për lojën dhe vallëzimin.



Nxënësit janë renditur në grupe dhe në dyshe. Ata kanë për detyrë të krijojnë vallen e tyre popullore apo koreografinë nga një valle moderne, valsi etj.

 **Të numërohen disa valle popullore nga krahina e tyre.**

Aktivitetet kryesore – të mësuarit nga përvoja

Aktiviteti 1: Vallet tradicionale popullore

Ata flasin se çfarë përfaqësojnë vallëzimet dhe vallet popullore? Janë shprehje e krijimtarisë popullore, si formë argëtimi, arti, si mjet arsimimi dhe edukimi. Kur zbatohen? Vallëzimet, qofshin valle popullore apo bashkëkohore, janë pjesë përbërëse e shprehjes së kulturës së çdo njeriu dhe kombi.

Lëvizjet me muzikë shprehin ndjenjat, emocionet dhe disponimin. Mësuesi inkurajon dhe motivon nxënësit të japin dhe të tregojnë shembujt e tyre të valleve. Gjithçka që mësuan në orët e muzikës dhe edukimit fizik, ata mund të performojnë këtu me lojë. Ushtrimet për vallet popullore zhvillojnë lëvizjen estetike dhe ritmike, koordinimin, vetëshprehjen, dëgjimin e muzikës etj.

Çfarë është e rëndësishme para stërvitjes? Fillimisht nxënësit njihen me hapësirën ku do të luajnë. Pastaj muzika duhet të dëgjohet para dhe pas stërvitjes së hapave, në ditët e sotme vallet dhe vallëzimet mund të shihen në YouTube (video) madje edhe drejtpërsëdrejti.

-  Mësuesi duhet të njohë mirë elementet e valleve popullore dhe vallëzimeve, pjesërisht dhe në tërësi dhe gradualisht t'ua shpjegojë e demonstrojë nxënësve.
-  Për të ushtruar pozicionet bazë të trupit, lëvizjet me këmbë, krahë, qafë dhe kokë, brez shpatullash, trungun, në vend dhe në lëvizje.
-  Ushtrime për sinkronizimin dhe koordinimin e lëvizjeve, lëvizjet lidhëse të këmbëve dhe të duarve, në vend, në hapësirë, me lëvizje, me dhe pa muzikë, në të njëjtin drejtim dhe në drejtim të kundërt, drejtime të kombinuara, përgjatë vijave.
-  Ecja dhe vrapimi me lëkundje, zvarritja dhe shkelmimi i dyshemesë, individualisht, në çift dhe në grup, duke lidhur lëvizjet me muzikën.
-  Ushtrohen valle nga etni të ndryshme.
-  Nxënësit interpretojnë valle popullore nga të paktën tre etni.

Shembuj për aktivitete dhe ushtrime

Demonstrohen dhe mësohen hapat e kërcimit pa muzikë. Hapat dhe lëvizjet demonstrohen sipas ritmit dhe metrikës duke numëruar dhe duartrokatur, me trokitje në stol ose instrument, duke bërë ritëm me tinguj. Shembuj:

+<https://www.youtube.com/watch?v=yb7t8LGtKs8>

- Zotërimi i një shembulli të vallëzimit të ngadaltë.
- <https://www.youtube.com/watch?v=R2LKgHmrins> (*Vallja e nuses*).
- <https://www.youtube.com/watch?v=8PJJxoQnSKc> (*Tropojës*).
- Zotërimi i një shembulli të vallëzimit të shpejtë (Të imët).
- <https://www.youtube.com/watch?v=jI-DhhRCS6o> – (*Vajzë e vogël rome*).

Nxënësit ndjekin foto ose video material për format e valleve që do të performohen në formë të mbyllur (rrethore), gjysmërrrethore dhe gjarpërore dhe në dyshe. Nxënësit performojnë nga një shembull të secilës prej formave të valleve të theksuara.

Aktiviteti 2

Mësojnë për karakteristikat e zonave të vallëzimit në Maqedoni të bashkësive të ndryshme etnike: valle maqedonase, valle shqiptare, valle turke, valle serbe, valle rome. Ata ndjekin prezantim audiovizual të valleve maqedonase të bashkësive të ndryshme etnike dhe diskutojnë ngjashmëritë dhe dallimet e valleve. Ngjashmëritë në hapa janë të dukshme. Ushtrime për përvetësimin e valles shqipe (hapa):

<https://www.youtube.com/watch?v=GdvEYfIR0k>. Ushtrime për përvetësimin e valleve turke dhe rome: <https://www.youtube.com/watch?v=ziy8N7z-33M>.

- Nxënësit performojnë hapa dhe lëvizje individuale nga vallet popullore tradicionale maqedonase dhe valle nga bashkësitë e ndryshme etnike (pa muzikë).
- Performojnë hapa të lidhur nga të njëjtat valle popullore tradicionale me muzikë.

Aktiviteti 3: Vallëzime, vallëzime standarde, latino-amerikane dhe moderne

Përsëritje e njohurive dhe lëvizjeve që nxënësit i dinë deri tani. Çfarë janë dhe cilat janë vallëzimet bashkëkohore? (Nxënësit mund të hulumtojnë.) Ato performohen me muzikë, me lëvizje ritmike të trupit. Shohin foto, video prezantim dhe më pas diskutojnë për vallëzimet, llojet e tyre, zbatimin e tyre, ku dhe si e kanë origjinën. Ato shfaqen në fillim të shekullit të 20-të dhe ndahen në dy grupe: vallëzimet standarde dhe latine.

- 🎵 Vallëzimet standarde: *valsi anglez, tango, valsi vjenez, sloufoks dhe kuikstep*.
- 🎵 Vallëzimet latine: *samba, rumba, ça-ça-ça, baçata, salsa dhe paso doble*.

Valsi anglez. Karakteri i vallëzimit është lëkundje dhe rrjedhje e vazhdueshme, lëvizje të buta dhe të rumbullakosura; valle sentimentale dhe romantike. Takti është $\frac{3}{4}$, me 30 takte në minutë. Theksi vihet në goditjen e parë, me ngritjen dhe uljen e këmbës.

Valsi vjenez përbëhet nga 6 hapa, të ndarë në dy $\frac{3}{4}$ e takteve, gjatë të cilave kthehet një rreth i plotë. Hapat janë të shpejtë, të barabartë, me theks në goditjen e parë. Tempoja është 60 takte në minutë.

Tango është pjesë përbërëse e mënyrës së jetesës në Argjentinë.

Samba është emër përmbledhëse e disa formave të vallëzimit. Ky vallëzim është jashtëzakonisht i shpejtë, ritmik dhe energjik, me hapa karakteristike të performuar me daulle dhe instrumente të tjera goditjeje. Është lojë e ijeve, vallëzim i gjallë me lëvizje zigzage, parakalime dhe rrethime.

Salsa e ka origjinën nga Kuba dhe është përmbledhje e stileve të ndryshme muzikore. Ky vallëzim është shumë dinamik dhe ritmik, me hapa të shpejtë dhe lëvizje sensuale të krahëve dhe ijeve.

Ça-ça-ça është vallëzim e kohëve të fundit nga muzika afro-kubane. Emri vjen nga pjesa ritmike e muzikës, me tre hapa të vegjël dhe me theks te këmbët, pa shumë lëvizje hapësinore.

Shembuj për aktivitete dhe ushtrime:

<https://www.youtube.com/watch?v=l1gMUBEAUFw>.

Demonstrohen hapat e valsit, sipas ritmit dhe metrikës, duke numëruar dhe duartrokitur.

Valsi. Të gjithë nxënësit qëndrojnë në 3 deri në 4 rreshta, njëri pas tjetrit, përsërisin valsën me lëvizje përpara, prapa dhe rrethore, në kombinime të ndryshme, me një kthesë prej 360°.

Nxënësit formojnë dyshe të përziera përballë njëri-tjetrit. Në këtë pozicion ata përsërisin kombinime të ndryshme të hapave të valsit (përpara, prapa dhe në rreth), sipas taktit të mësuesit. Dy çiftet më të mirë vallëzues, konkurrojnë me vallëzime për të qenë më të mirët, ndërsa të tjerët ulen, vëzhgojnë ose vlerësojnë se kush do të jetë më i miri. Nxënësit shikojnë video prezantime me lloje të ndryshme vallëzimesh:

- <https://youtu.be/LG9M5RpohFQ> – Polonia, Sllovakia.
- <https://youtu.be/tR3oOmvx5ew> – Vallëzimet klasike.
- <https://youtu.be/6fa2wZEsRWM> – Vallëzimet historike klasike.
- https://www.youtube.com/watch?v=Glw_yfBr8E – të gjitha llojet e vallëzimeve.

Lojë me zgjedhje nga një model vallëzimi, pa dhe me muzikë.

Aktiviteti 4

Nxënësit njihen edhe me llojet e vallëzimeve bashkëkohore: **rok, tuist, hip-hop**, përmes fotografive, incizimeve apo video prezantimit, të cilat nxënësit i ndjekin. Më pas diskutojmë llojet e vallëzimeve, zbatimin e tyre, ku dhe si e kanë origjinën. Janë hulumtuar dhe diskutuar vendet ku e kanë origjinën dhe ku interpretohen vallëzimet latine.

Hapat e vallëzimit demonstrohen dhe mësohen, pa muzikë. Demonstrohen hapat dhe lëvizjet e kërcimit hip-hop, sipas ritmit dhe metrikës, me numërimin dhe duartrokitjen e duarve, tingujt dhe ritmin me gojë etj. Vallja demonstrohet edhe me muzikë.

Nxënësit performojnë hapa individualisht të ndryshme, kërcimi hip-hop, sipas krijimtarisë së tyre, me muzikë. Fillimisht mësuesi shpjegon dhe demonstroi hapat dhe lëvizjet e kërcimit dhe më pas nxënësit i performojnë ato.

<https://www.youtube.com/watch?v=J34qWC5-Ovo>

Mësuesi vazhdimisht i vëzhgon nxënësit dhe vë në dukje gabimet e mundshme, motivon nxënësit, duke nxjerrë në sipërfaqe performancat më të mira.

Aktivitetet përfundimtare – sjellja e përfundimeve

Nxënësit, me zgjedhje të lirë, mund të performojnë me kreativitet vallëzime, duke krijuar lëvizje të ndryshme trupore që i performojnë në mënyrë individuale, në çift - meshkuj e femra ose në grup, duke lëvizur në ritmin e muzikës.

Lojë. Duart dhe këmbët, gara me kërcim (foto)

<https://www.youtube.com/watch?v=53a7ZyU-rSY&t=133s>

Reflektimi

Zhvillohet diskutim për pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë mësuat për vallëzimet?
- Si quhen lojërat tona popullore tradicionale?
- Rendisni disa vallëzime bashkëkohore.
- U ndjehet të lumtur dhe të kënaqur?
- Cilat valle popullore i keni mësuar dhe a ju pëlqejnë?
-

Përcjellja e progresit

- Performimi praktik i aktiviteteve dhe zotërimi i elementeve.
- Përfshirja aktive gjatë orës së mësimi.
- Bashkëpunimi me shokët e klasës në realizimin e aktiviteteve.
- Respektimi i rregullave të sjelljes në sallën e sportit.

Pajisje dhe mjete

Kasetofon, pajisje CD, altoparlant, instrumente, veshje/pajisje të përshtatshme sportive, fletë letre, printer, shkurtesa, rekuizita sportive.



Literatura e shfrytëzuar

- *Настава физичког и здравственог васпитања, приручник за наставнике за 6. разред*. Београд: Завод за уџбенике. 2019.
- Burke, V., Beilin, L. J., Simmer, K. (2005). *Predictors of body mass index and associations with cardiovascular risk factors in Australian children: a prospective cohort study*. *Int Journal Obes*, 2, 15–23.
- **ПРИРАЧНИК ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ОД I ДО III одд.**
- <https://www.slofit.org/slofit-nasvet>
- Попеска, Б., Митевска-Петрушева, К. **РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕКУ ПРИМЕНА НА НЕСТАНДАРДНИ СПРАВИ И РЕКВИЗИТИ**.
- Кондовски, Н., Кондовска, С. 1997. *Прирачник по физичко и здравствено образование (за одделенска настава)*, Скопје.
- Анастасовски, А. 1990. *Методика на физичкото воспитание*. Скопје.
- Ренџов, С. 1987. *Играме, вежбаме, растеме*. Детска радост.
- Христов, Н. 1970. *Основи на спортската медицина*. Скопје.
- Семинарски материјали (2009/10/11) на Бирото за развој на образованието за новите наставни програми за деветгодишното образование на теми: **Планирање на наставата; Оценување на постигањата на учениците**.
- *Зборник на трудови: Кошарка, ракомет, фудбал, одбојка и атлетика*. Федерација на училиштен спорт на Македонија, Охрид, јуни 2003.
- Кондовски, Н. 2002. *Спорт и спортски активности, за 2. година, реформирано гимназиско образование*. Скопје: Просветно дело.
- Митрески, Ѓ. 2002. *Физичко воспитание*.
- Шуков, Ј. 2001. *Основи на Кинезитерапијата*.
- *Практикум за наставата и учењето на 21-от век, Прирачник за наставници*. Проект за основно образование (ПЕП). 2010.
- Коцев, В. 2010. *Прирачници за наставата во 5 одделение, во деветгодишното образование, прирачник по ФЗО*, Биро за развој на образованието.
- Коцев, В. 2011. *Прирачници за наставата во 6 одделение, во деветгодишното образование, прирачник по ФЗО*, Биро за развој на образованието.
- Михајловски, Б. 2000. *Методика на наставата со основите на физичкото и здравственото образование и воспитание*. Скопје: Педагошки факултет, „Св.Климент Охридски“.
- <https://kineziologija.mk>
- Коцев, В., Палевски, Ж. 2021. *Прирачник по Физичко и здравствено образование за наставниците за 4 одделение*. Скопје: Биро за развој на образованието.
- Коцев, В., Палевски, Ж. 2022. *Прирачник по Физичко и здравствено образование за наставниците за 5 одделение*. Скопје: Биро за развој на образованието.
- Павловски, З. 2008. *Физичко и здравствено образование за VII одделение*.
- Крстевски, Г., Стојановски, К. 1999. *Кошаркарска абецеда*. Скопје.
- Bailey, R. and Robertson, C. 2000. 'Including all pupils in primary school physical education', in R. Bailey and T. Macfayden (eds), *Teaching Physical Education* 5–11. London: Continuum.

RËNDËSIA E LOJËRAVE SPORTIVE

Lojërat sportive mundësojnë aktivitet fizik, argëtim dhe ofrojnë përfitime afatgjata për zhvillimin e shëndetit të nxënësit. Ndihej në zhvillimin e aftësive të punës në grup, udhëheqjes dhe menaxhimit të kohës, si dhe në rritjen e mirëqenies emocionale. Një nga përfitimet më të rëndësishme të sportit për nxënësin është përmirësimi i shëndetit. Në ditët e sotme, kur ka shumë ulje, lojërat sportive janë ato që japin shansin dhe mundësinë për të mbajtur formën e mirë duke lëvizur dhe duke ushtruar.



Aktiviteti fizik i rregullt ndihmon në kontrollin e peshës, forcon trupin dhe rezistencën e tij ndaj problemeve të ndryshme shëndetësore. Nxënësit që merren me sport kanë më shumë energji dhe përqendrim më të mirë, gjë që i ndihmon të arrijnë rezultate më të mira në shkollë.

Lojërat sportive janë një mënyrë e shkëlqyer për të mbajtur peshën e shëndetshme trupore dhe për t'u dukur mirë. Ushqimi i shëndetshme është faktor kyç për rritjen dhe zhvillimin e duhur. Fëmijët kanë nevojë për kalori të mjaftueshme për të pasur energji për lojë, mësim dhe zhvillim fizik. Ushqimi i balancuar do të thotë që ata duhet të hanë



lloje të ndryshme ushqimesh në përmasat e duhura. Këtu përfshihen: karbohidratet, proteinat, yndyrat, vitaminat dhe mineralet.

Kuptoni më shumë

Zbatimi i **ushqimit piramidal** ndihmon në formimin e shprehive të shëndetshme e të ushqyerit që do të zgjasin gjatë gjithë jetës. Është një udhëzues për të planifikuar një vakt të balancuar mirë. Në krye të piramidës janë ushqimet që duhen përdorur në sasi më të vogla, ndërsa në fund janë ato që duhen përdorur në sasi më të mëdha. Në krye janë ëmbëlsirat, ushqimet dhe pijet e gazuara. Ato duhen përdorur herë pas here dhe në sasi të vogla, pasi janë të pasura me sheqer, yndyrë dhe kalori, por të varfër me materie ushqyese. Fëmijët duhet të jenë të vetëdijshëm se këto ushqime nuk janë të mira për shëndetin e tyre dhe duhet të hahen vetëm në sasi të kufizuara. Është e rëndësishme të theksohet se piramida duhet të zbatohet dhe të përshtatet me nevojat individuale të fëmijës. Fëmijët me nevoja të veçanta në të ushqyerit ose me alergji duhet të konsultohen me mjek ose nutricionist për t'u siguruar që po marrin të gjitha materiet ushqyese që u nevojiten. Nxënësit që hanë siç duhet kanë përqendrim më të mirë, humor më të mirë dhe më shumë motivim për të mësuar dhe luajtur. Ata kanë shans më të mirë për t'u rritur në persona të shëndetshëm dhe për të pasur jetë cilësore.



Zhvillimi i shkathtësive motorike. Lojërat sportive kanë rol kryesor në zhvillimin e aftësive motorike të fëmijët. Nëpërmjet pjesëmarrjes aktive në lojërat sportive, fëmijët zhvillojnë koordinimin, baraspeshën, qëndrueshmërinë, saktësinë, shpejtësinë e lëvizjes etj.

Socializimi dhe fryma ekipore. Sporti, gjithashtu ka ndikim pozitiv në zhvillimin e shkathtësive sociale. Nëpërmjet sporteve në grup, fëmijët mësojnë se si të bashkëpunojnë me të tjerët, të respektojnë rregullat dhe të zhvillojnë sjellje të ndershme sportive. Kjo i ndihmon ata të krijojnë miqësi më të forta dhe të zhvillojnë aftësi komunikimi. Nxënësit mësojnë se si të përballen me suksesin dhe dështimin, që është mësim i rëndësishëm për jetën. Nëpërmjet punës ekipore dhe konkurrencës së përbashkët, njerëzit lidhen, mësojnë se si të bashkëpunojnë dhe mbështesin njëri-tjetrin. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për fëmijët, pasi i ndihmon ata të zhvillojnë aftësi sociale si: komunikimi, fryma ekipore, loja e ndershme dhe respekti për të tjerët.



Menaxhimi me stresin dhe përmirësimi i shëndetit mendor. Lojërat sportive ndikojnë pozitivisht në shëndetin tonë mendor. Nëpërmjet ushtrimeve, trupi çliron endorfinën, hormonin e lumturisë, të cilat na ndihmojnë të ndihemi më mirë, të largojmë stresin, tensionin dhe emocionet negative, të përmirësojmë disponimin dhe të reduktojmë ankthin. Nxënësit që merren me sport kanë më pak gjasa të zhvillojnë ankth dhe depresion. Sporti i ndihmon ata të zhvillojnë vetëbesim dhe imazh pozitiv për veten. Ushtrimi i rregullt mund të përmirësojë edhe funksionet mendore, si: përqendrimi, kujtesa dhe aftësia vendimmarrëse.



Të mësuarit e vlerave dhe mësimi jete. Lojërat sportive janë mënyra e shkëlqyer për të mësuar vlerat siç janë: disiplina, këmbëngulja, respektimi i rregullave, loja e ndershme dhe puna në grup. Nëpërmjet lojërave sportive, njerëzit mësojnë se si të përballen me sfidat, të kapërcejnë humbjet dhe të vlerësojnë suksesin. Këto vlera dhe mësimi jete, të mësuara nga lojërat sportive, mund të zbatohen edhe jashtë fushave sportive, në shkollë dhe në jetën e përditshme.

Promovimi i mënyrës së shëndetshme në jetë. Lojërat sportive motivojnë dhe frymëzojnë njerëzit që të bëjnë jetë më të shëndetshme. Të luash sport të imponon kulturën e të ushqyerit të shëndetshme, aktivitetin e rregullt fizik dhe heqjes dorë nga shprehitë e dëmshme, si pirja e duhanit dhe konsumimi i alkoolit. Pavarësisht moshës dhe nivelit të zotërimit të aftësive, lojërat sportive mund të sjellin ndjenjën e përmbushjes, gëzimit, kënaqësisë.

Të mos harrojmë sportet individuale dhe grupore: tenis, pingpong, badminton, hokej, not, vaterpolo; sportet ekstreme; sportet e ujit; sportet artistike; çiklizëm; artet marciale, alpinizmi dhe shumë të tjera **(hulumtoni)**.



Vetë zgjidhni sportin që ju tërheq dhe stërvituni!

HENDBOLLI



Hendbolli është sport i popullarizuar ekipor, i cili luhet në të gjithë botën. Kjo lojë dinamike kombinon shpejtësinë, forcën, taktikat dhe punën në grup. Fusha ka përmasa 40 x 20 metra, me gola në çdo skaj të fushës. Qëllimi i lojës është të shënohen sa më shumë gola, duke përdorur elementët dhe teknikat e hendbollit. Hendbolli u zhvillua nga variacione të ndryshme të lojërave me top të luajtura në Evropë gjatë shekullit të 19-të. Rregullat e para zyrtare për hendbollin u miratuan në vitin 1917 dhe që atëherë ai është luajtur në të gjithë botën. Sot, hendbolli është një nga sportet më të njohura në shumë vende, veçanërisht në Evropë.

Hendbolli njihet për shpejtësinë dhe dinamikën e tij. Loja është e shpejtë, me transferime të shpejta të topit dhe sulme të shpejta. Ekipet përbëhen nga shtatë lojtarë, njëri prej të cilëve është portieri. Pjesa tjetër e lojtarëve ndahet në pozicionet e të pasmeve, krahëve dhe pivotëve. Portieri ka rol kryesor në mbrojtje, duke u përpjekur të ndalojë goditjet e kundërshtarit dhe të parandalojë që të shënohen gola. Taktikat e lojës janë gjithashtu shumë të rëndësishme. Ekipet përdorin strategji dhe formacione të ndryshme për të fituar përparësi ndaj kundërshtarit të tyre.



Hendbolli kërkon gjendjen e mirë fizike, shpejtësinë, forcën dhe shkathtësinë. Përveçse është sport jashtëzakonisht argëtues, ka edhe përfitime të shumta shëndetësore. Stërvitja në hendboll ndihmon në përmirësimin e sistemit kardiovaskular, forcimin e muskujve, rritjen e fleksibilitetit dhe përmirësimin e koordinimit. Është sport që inkurajon socializimin, punën në grup dhe zhvillimin e shkathtësive të komunikimit.

Hendbolli njihet edhe për dimensionin e tij ndërkombëtar. Ka gara të shumta hendbolli në të gjitha nivelet, nga lojërat e ligave lokale e deri te kampionatet botërore. Kampionati Botëror i Hendbollit është një nga ngjarjet sportive më të ndjekura në botë, duke tërhequr vëmendjen e miliona njerëzve në mbarë botën.

Për të luajtur hendboll, ju nevojiten disa shkathtësi themelore. Këto përfshijnë: trajtimin e mirë të topit, pasime të sakta, pranimin, udhëheqje, vrapim të shpejtë, driblim dhe teknikë të mirë goditjeje. E rëndësishme është të kuptosh taktikat e lojës si dhe rregullat e hendbollit.

<https://www.youtube.com/watch?v=om-yBboKBHl>

Me shpejtësinë, dinamikën dhe taktikat e tij, hendbolli ofron sfidë dhe argëtim për lojtarët dhe spektatorët. Pavarësisht nëse luani hendboll si sport rekreativ ose garoni në nivel profesional, kjo lojë ofron mundësi për zhvillimin e aftësive, punën në grup dhe kënaqësitë në frymës sportive.

Hulumtoni për hendbollin maqedonas, arritjet dhe sportistët e tij të njohur.

Ushtrime për hendboll: <https://www.youtube.com/watch?v=QFRNv8OdGFA>.



BASKETBOLLI

Basketbolli është një nga sportet më të njohura në mbarë botën, duke përfshirë edhe vendin tonë. Filloi në fund të shekullit të 19-të në Shtetet e Bashkuara të Amerikës dhe u përhap shpejt në mbarë botën. Federata Ndërkombëtare e Basketbollit (FIBA) është organizata kryesore që mbikëqyr basketbollin në nivel global, ndërsa Asociacioni Kombëtar i Basketbollit (NBA) është liga më e njohur profesionale.

Luhet në fushë me shenja dhe vija që përcaktojnë zona dhe kufij të ndryshëm. Fusha është zakonisht në formë drejtkëndëshe dhe ka rrathë me rrjeta në skajet e kundërta. Çdo rreth përfaqëson koshin dhe lojtarët garojnë për të vendosur topin në koshin e kundërshtarit për të fituar pikë. Në lojë marrin pjesë dy ekipe me nga pesë lojtarë secila. Lojërat luhen në 4 çerek 10 minuta (ndërkombëtare) ose 12 minuta (NBA). Çdo ekip ka kohë të kufizuar sulmi, zakonisht 24 sekonda, gjatë së cilës ata duhet të përpiqen të shënojnë pikë. Nëse ekipi nuk arrin të shënojë pikë brenda asaj periudhe kohore, ekipi kundërshtar merr topin.

https://www.youtube.com/watch?v=ITgwtW_8lxw – garat për femra.

<https://www.youtube.com/watch?v=x3Ojbfwlkbl> – garat për meshkuj.

Loja kërkon gjendje të mirë fizike, shpejtësi, shkathtësi, forcë dhe koordinim. Lojtarët duhet të jenë në gjendje të lëvizin shpejt nëpër fushë, të kërcejnë lart dhe të godasin topin me saktësi. Ka shumë elementë taktikë, si: ngritja e mbrojtjeve, performimi i sulmeve taktike dhe përdorimi i formacioneve të ndryshme.

Ushtrimet me top: <https://www.youtube.com/watch?v=R5qllWwR1io>.

Basketbolli njihet edhe për yjet dhe ikonat e tij. Shumë basketbollistë u bënë të njohur në botë dhe fituan popullaritet të madh. Disa prej basketbollistëve më të njohur janë: Majkël Xhordan, LeBron Xhejms, Kobi Brajant, Nikola Jokiq, Luka Donçiq, Pero Antiq e të tjerë. Shkathtësitë, talenti dhe arritjet e tyre frymëzojnë lojtarët e rinj në mbarë botën që të merren me basketbollin. Lojtarët duhet të respektojnë rregullat e lojës, gjyqtarët dhe lojtarët kundërshtarë. Ai inkurajon zhvillimin e aftësive sociale, si puna në grup, komunikimi dhe lidershipi.

AND1 – lojë në rrugë, rregullat janë të ndryshme, kuptoni pse dhe bëni disa kërkime!

https://www.youtube.com/watch?v=meJvG3ep-6U&list=RDCMUCpj2jMqzhF4nn4-9PXRy2kA&start_radio=1

Ky sport mund të luhet në mënyrë rekreative dhe profesionale. Shumë njerëzve u pëlqen të luajnë basketboll si pasion dhe një mënyrë për të qëndruar fizikisht aktiv. Basketbolli është i popullarizuar në mesin e fëmijëve dhe të rinjve, sepse ofron argëtim, sfidë dhe mundësi për të zhvilluar shkathtësitë sportive.



VOLEJBOLLI

Volejboli është sport i popullarizuar që ofron shumë përfitime fizike dhe mendore për nxënësit. Pavarësisht nëse luani në mënyrë rekreative apo profesionale, kjo lojë është mënyrë e shkëlqyer për të shijuar sportin dhe për të mbajtur mënyrën e jetesës të shëndetshme.

<https://www.youtube.com/watch?v=iZClxDqyUDU>

Volejboli është lojë sportive që luhet midis dy ekipeve me nga gjashtë lojtarë. Qëllimi i lojës është të kalojë topin mbi rrjetë dhe të fitojë pikë. Luhet në fushë të ndarë në dy anë, ndërmjet të cilave vendoset një rrjetë. Luhet në tre sete të fituara dhe çdo set duhet të përfundojë deri në 25 pikë ose me një diferencë prej të paktën 2 pikësh. Kur të dyja skuadrat kanë fituar nga dy sete, atëherë luhet seti i pestë, deri në 15 pikë. Në skuadër janë 14 lojtarë, por në fushë janë vetëm 6. Të tjerët në pankinë janë zëvendësuesit. Rregullat e volejbollit janë relativisht të thjeshta. Çdo ekip ka tre përpjekje për të kaluar topin mbi rrjetë dhe për ta kthyer atë te ekipi kundërshtar. Topi mund të goditet me dorë ose me ndonjë pjesë të trupit. Lojtarët rrotullohen në fushë në mënyrë që të gjithë të kenë një shans për të luajtur në të gjitha pozicionet. Pikët shënohen kur ekipi kundërshtar nuk arrin ta kthejë topin ose gabon.

<https://www.youtube.com/watch?v=GtZMjcQVFdc> – gara për meshkuj.

<https://www.youtube.com/watch?v=HJTmAcXDk9E> – gara për femra.

Volejboli filloi në fund të shekullit të 19-të në Shtetet e Bashkuara të Amerikës. Fillimisht quhej "mintonet" dhe luhej në plazh. Më vonë mori emrin "volejbolli" dhe u bë e njohur në të gjithë botën. Sot, volejboli është një nga sportet më të njohura në Lojërat Olimpike dhe ka një sërë ligash dhe garash profesionale.



Ai luhet në nivele të ndryshme, nga rekreacioni deri tek ai profesional. Ka edhe variacione të lojës, si volejboli në plazh dhe volejboli i fundjavës, të cilat luhen me më pak lojtarë. Është gjithashtu i njohur në mesin e gjinisë femërore, me gara dhe liga të veçanta.

<https://www.youtube.com/watch?v=jOODYuhmkck>

Loja kërkon gjendje të mirë fizike, shpejtësi, shkathtësi dhe koordinim. Lojtarët duhet të jenë në gjendje të reagojnë shpejt ndaj topit dhe ta godasin me saktësi për ta vendosur atë mbi rrjetë. Volejboli nuk është vetëm lojë argëtuese, por edhe mënyrë e shkëlqyer për të përmirësuar shëndetin fizik. Të luash volejball ndihmon në zhvillimin e forcës së muskujve, qëndrueshmërinë, fleksibilitetin, shkathtësinë, etj. Të luash volejball mund të reduktojë stresin, të përmirësojë gjendjen shpirtërore dhe të rrisë vetëbesimin. Fryma e ekipit dhe bashkëpunimi mund të ndihmojnë gjithashtu në zhvillimin e aftësive sociale dhe në ndërtimin e miqësive.



FUTBOLLI



Futbolli është një nga sportet më i popullarizuar në botë. Miliona njerëz në mbarë botën luajnë futboll si aktivitet rekreativ, ndërsa futbolli profesionist luhet në stadione para mijëra tifozëve. Luhet midis dy ekipeve, secila me njëmbëdhjetë lojtarë, të cilët përdorin këmbët, kokën dhe pjesët e tjera të trupit për të kontrolluar topin dhe për të shënuar gol. Fusha është 100 metra e gjatë dhe 64 metra e gjerë. Çdo ekip e ka portierin dhe dhjetë lojtarë, të cilët mund të lëvizin në të gjithë fushën. Qëllimi i lojës është të shënojë më shumë gola se ekipi kundërshtar në periudhë të caktuar kohe. Loja fillon me goditjen e topit nga qendra e fushës. Topi mund të pasohet, udhëhiqet, driblohet dhe goditet. Lojtarët mund të lëvizin nëpër fushë, por nuk mund të përdorin duart për të prekur topin, me përjashtim të portierit, i cili mund të përdorë duart në zonën e tij të penaltisë.

Goli shënohet kur i gjithë topi kalon vijën e portës midis dy shtyllave. Ekipi që shënon më shumë gola e fiton lojën. Në rast se të dyja ekipet shënojnë të njëjtin numër golash, loja përfundon në barazim ose luhen shtesë ose goditje dënimi për të përcaktuar fituesin.

Ushtrime driblimi (në anglisht):

<https://www.youtube.com/watch?v=h1UCWxvCByM>.

Historiati i futbollit. Futbolli daton mijëra vjet më parë. Futbolli modern siç e njohim sot u zhvillua në Angli në shekullin e 19-të. Kampionati i parë botërorë në futboll u mbajt në vitin 1930 në Uruguaj. Sot, FIFA (Federata Ndërkombëtare e Asociacionit të Futbollit) është organi më i lartë udhëheqës i futbollit botëror.

Taktikat dhe strategjitë. Ekipet përdorin formacione dhe taktika të ndryshme për ta fituar përparësinë ndaj ekipit kundërshtar. Disa nga formacionet më të zakonshme janë: 4-4-2, 4-3-3, por ka edhe të tjerë. Taktikat në futboll përfshijnë vendosjen e lojtarëve në fushë, rolet dhe përgjegjësitë e tyre, mënyrën se si ekipi komunikon dhe bashkëpunon gjatë

lojës. Ekipet mund të përdorin strategji të ndryshme, si: sulm, mbrojtje, kundërsulm ose posedim, në varësi të situatës dhe ekipit kundërshtar.

Golat gjenial në futbollin e vogël (futsal):

<https://www.youtube.com/watch?v=TjXZPJnzzbM>.

<https://www.youtube.com/watch?v=C3mEzh4wOj4> – femra, futboll i madh.

<https://www.youtube.com/watch?v=2LIVvpShSn0> – meshkuj, futboll i madh.

<https://www.youtube.com/watch?v=IQJIHjwsMDo> – futboll, stil i lirë.

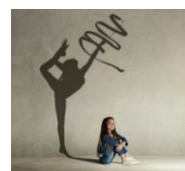
Popullariteti i futbollit. Kupa botërore e FIFA-s është një nga ngjarjet sportive më të ndjekura në botë, duke tërhequr vëmendjen e miliarda njerëzve. Ndeshjet shoqërohen shpesh me pasion dhe emocion të madh dhe tifozët njihen për mbështetjen dhe besnikërinë ndaj ekipeve të tyre. Me historinë e tij të pasur, rregullat, taktikat dhe popullaritetin e jashtëzakonshëm, futbollit është sport që bashkon njerëzit në mbarë botën.

Ekziston rreziku nga lëndimet në lojërat sportive. Lëndimet më të zakonshme përfshijnë dëmtimet e kyçeve, muskujve dhe tendinave. Megjithatë, ngrohja e duhur, përdorimi i pajisjeve të duhura dhe teknika e lojës mund të zvogëlojnë rrezikun e lëndimit. Është e rëndësishme që lojtarët të jenë të vetëdijshëm për kufijtë e tyre, të mos e teprjnë përtej aftësive të tyre.



Vetëbesimi dhe vetëdisiplina. Ato janë karakteristikat kryesore mendore që janë jetike për suksesin në sport. Pavarësisht se sa i aftë teknikisht ose fizikisht jeni, mungesa e besimit dhe disiplinës mund të ndikojë negativisht në lojën dhe performancën tuaj në fushë.

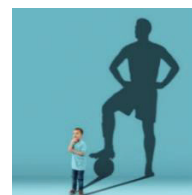
Vetëbesimi. Vetëbesimi është ndjenjë besimi dhe siguri në aftësitë e veta. Kur keni nivel të lartë të vetëbesimi, ju besoni se mund të arrini qëllimet tuaja dhe të kapërceni sfidat. Në sport, besimi është thelbësor pasi ju ndihmon të merrni vendime të shpejta, të merrni iniciativën dhe të ekzekutoni aftësitë teknike me besim.



Ja disa strategji që mund t'ju ndihmojnë të zhvilloni besimin:

Vendosni qëllime reale. Vendosja e objektivave që janë sfiduese por të arritshme do t'ju ndihmojë të ndërtoni gradualisht besimin tuaj. Mendoni për qëllimet afatshkurtra dhe afatgjata që dëshironi të arrini në sport dhe zhvilloni një plan për t'i arritur ato.

Përqendrohuni në aspektet pozitive. Në vend që të përqendroheni në të metat ose gabimet tuaja, fokusohuni në aspektet dhe sukseset tuaja pozitive. Sa herë që arrini diçka të mirë në shkollë, në stërvitje ose në lojë, kujtojeni vetes dhe përdoreni atë si nxitje për përparim të mëtejshëm.



Punoni në dobësitë tuaja. Zbuloni dobësitë tuaja dhe punoni me to. Kur ndiheni të sigurt në shkathtësitë tuaja, vetëbesimi juaj do të rritet natyrshëm. Punoni gjithmonë me teknika të reja që ju sfidojnë dhe gradualisht do të vini re përparimin.

Vetëdisiplina është aftësia për të kontrolluar dhe drejtuar sjelljen e vet në përputhje me qëllimet e përcaktuara. Në sport, vetëdisiplina është e rëndësishme sepse ju ndihmon të qëndroni të përqendruar, të disiplinuar dhe të përkushtuar ndaj stërvitjes dhe garës.

Ja disa mënyra se si mund të zhvilloni vetëdisiplinën:

Vendosni rutinë. Krijimi i rutinës për sportet dhe garat ju ndihmon të zhvilloni disiplinën. Ndani kohë për stërvitje, ngrohje, ushtrime dhe pushim. Qëndroni në rutinën tuaj pavarësisht nga faktorët dhe sfidat e jashtme.



Bëhuni të përgjegjshëm. Merrni përgjegjësinë për përparimin dhe zhvillimin tuaj. Bëhuni të disiplinuar në performimin e trajnimeve dhe ushtrimeve të dhëna nga mësuesi juaj. Bëhuni të pranishëm në çdo orë mësimore, stërvitje dhe garë dhe bëni më të mirën tuaj.

Kontrolli i emocioneve. Vetëdisiplina përfshin gjithashtu kontrollin e emocioneve. Mësoni si të merreni me stresin, presionin dhe zhgënjimin brenda dhe jashtë fushës. Zhvilloni strategji për të qetësuar veten dhe për të rifituar fokusin kur përballeni me sfida.

Vendosni kufij. Vendosni kufij për veten dhe të tjerët. Mësoni t'u thoni "jo" shprehive të këqija ose situatave që mund të ndikojnë negativisht në lojën tuaj dhe në jetën tuaj të përditshme. Bëhuni të disiplinuar në ushqimin tuaj, gjumin dhe pushoni për të mbajtur trupin dhe mendjen tuaj në gjendje të mirë.



VALLET POPULLORE DHE VALLËZIMET

Vallja është vallëzim, simbol i një populli, me të cilën shprehen ndjenjat e trishtimit, gëzimit, të përditshmërisë ose të ndonjë ngjarje rituale. Fillimet e valleve maqedonase datojnë në kohët e lashta. Besohet se vallet e kanë origjinën nga stërgjyshërit e maqedonasve, të cilët i kërcenin si mënyrë komunikimi dhe shprehjeje gëzimi dhe solidariteti. Që atëherë, vallet janë përcjellë brez pas brezi, duke ruajtur traditat dhe vlerat e popullit maqedonas. Ato janë mënyra për të vallëzuar së bashku dhe për t'u argëtuar, e cila i lidh njerëzit dhe krijon lidhje të forta mes tyre. Vallet performohen në tubime familjare, dasma, festa kombëtare dhe ngjarje të tjera ku njerëzit mblidhen dhe së bashku festojnë trashëgiminë dhe kulturën e tyre.



Vallja është mënyra për të shprehur ndjenjat e gëzimit, trishtimit, dashurisë dhe emocioneve të tjera. Vallet popullore maqedonase rrjedhin nga vendndodhja/përkatësia rajonale gjeografike dhe ndikimet kulturo-historike, politike dhe ekonomike të grupeve të

ndryshme etnike. Vallet janë simbol i identitetit dhe kombësisë, mënyrë lojërash dhe argëtimi të përbashkëta, mënyrë e shprehjes së emocioneve dhe mjet për promovimin e Maqedonisë. Ato janë pjesë e trashëgimisë së pasur kulturore të Maqedonisë dhe duhet të ruhen dhe promovohen si pjesë e rëndësishme e kulturës maqedonase dhe botërore.

Tradita muzikore shprehet në tre forma: këndimi i këngëve popullore, luajtja e valleve popullore dhe luajtja e veglave muzikore popullore.

Vallet ndahen në **rituale dhe mbledhive**. Vallet rituale luhen në ngjarje të veçanta, rituale, në të cilat duhet të ketë një numër të saktë të pjesëmarrësve. Vallet e mbledhive kryhen në çdo vend dhe në çdo kohë.

Sipas formës së lojës, vallet ndahen në:

- vallet që luhen në formë gjysmërrethore ose në rreth të hapur: rituale, mbledhive etj.;
- vallet e luajtura në rreth të mbyllur - valle të rralla, si: *Rusale, Kushija* etj.;
- vallet që luhen në formë gjarpri - valle nga zona e lojës jugore;
- vallet që performohen në çift - *Berançe, Vrteleshka, Posednica, Rusalii* etj.

Sipas numrit pjesëmarrës:

- vallëzime me numër të pakufizuar pjesëmarrësish, kryesisht valle mbledhish, por edhe disa nga vallet rituale.
- vallëzimet me numër të caktuar pjesëmarrësish: *Vodiçarki, Lazarki, Rusali*, etj.

Sipas gjinisë, vallet ndahen në: valle për burra, për gra, të përziera dhe për fëmijë.

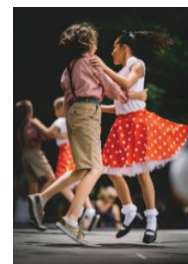
Sipas stilit të lojës:

- për duart: *Nusërie, Teshkoto, Skudrinka*;
- për shpatullën: *Arnaut, Mashkoto*;
- për brez: *Kopacka, Za poes* etj.

Sipas drejtimit të performancës:

- vallëzimi nga e majta në të djathtë: *Lesnoto, Teshkoto, Potrchulka, Nusërie*;
- kërcen nga e djathta në të majtë: *Levoto, Lev Tanec, Povratničko, Povrnečka* etj.

Vallëzimet latinoamerikane janë stile unike dhe emocionuese kërcimi që përfaqësojnë zemrën dhe shpirtin e kulturës së Amerikës Latine. Të njohur për pasionin, energjinë dhe ndjeshmërinë e tyre, përfaqësojnë shkrirje të ndikimeve dhe traditave të ndryshme. Vallëzimi kërkon lëvizje të sakta dhe koordinim midis pjesës së sipërme dhe të poshtme të trupit. Ritmi dhe koordinimi janë aspekte të rëndësishme të vallëzimit, duke i lejuar



vallëzuesit të lëvizin në kohë me muzikën dhe të shprehin emocionet e tyre përmes lëvizjes. Ata janë një nga stilet më të gjalla dhe energjike të kërcimit në botë.

Samba e ka origjinën nga Brazili dhe përfaqëson zemrën dhe shpirtin e kulturës braziliene. Ky vallëzim është jashtëzakonisht i shpejtë, ritmike dhe energjike, me hapa karakteristikë të realizuar nën tingujt e daulleve dhe instrumenteve të tjera me goditje. Samba është e njohur për kostumet e saj shumëngjyrëshe dhe paradat e mëdha të karnavaleve të mbajtura në të gjithë Brazilin.

Tango e ka origjinën nga Argjentina dhe Uruguai dhe konsiderohet si një nga vallëzimet më romantike dhe sensuale në botë. Ky vallëzim karakterizohet nga hapat e saj pasionante dhe intime, të cilat performohen nën tingujt e bandoneonit, instrument tradicional argjentinas.

Salsa e ka origjinën nga Kuba dhe është shkrirje e stileve të ndryshme muzikore, si: sin, mambo dhe rumba. Ky vallëzim është shumë dinamike dhe ritmike, me hapa të shpejtë dhe lëvizje sensuale të ijeve. Salsa është e njohur në të gjithë botën dhe në vendin tonë. Shumë njerëz shijojnë ritmin e saj energjik dhe stilin argëtues.

<https://www.youtube.com/watch?v=V1mgDDzrZl0>

Merenge e ka origjinën nga Republika Domenikane dhe karakterizohet me ritëm të shpejtë dhe hapa gazmorë.

Baçata, gjithashtu e ka origjinën nga Republika Domenikane dhe është kërcim romantik dhe sensual.

Ça-ça-ça është vallëzim që e ka origjinën nga Kuba dhe karakterizohet me hapa të shpejtë dhe lëvizje ritmike.

Gjitha llojet e vallëzimeve:

https://www.youtube.com/watch?v=Glw_yfBr8E

Anët pozitive të valleve popullore dhe të vallëzimeve moderne

Vallet popullore dhe vallëzimet moderne ndihmojnë në ndërtimin e vetëbesimit dhe aftësive sociale, pasi ato kryhen shpesh në grupe dhe në çifte që kërkojnë bashkëpunim dhe komunikim të mirë. Ato ndikojnë pozitivisht në mirëqenien psikologjike, duke përfshirë uljen e stresit dhe ankthit, ngritjen e humorit, përmirësimin e funksioneve mendore, etj. Për shkak të të gjitha këtyre përfitimeve, praktikimi i valleve dhe vallëzimeve është një mënyrë e shkëlqyer për të shijuar aktivitetin fizik dhe për të përmirësuar mirëqenien e përgjithshme.

Literatura e shfrytëzuar

- *Зборник на трудови: Кошарка, ракомет, фудбал, одбојка и атлетика.* Федерација на училиштен спорт на Македонија, Охрид, јуни 2003.
- mk.wikipedia.org/wiki/Кошарка#Правила_и_прописи.
- Eisenmann, J. C., Wickel, E. E., Welk, G. J., Blair, S. N. 2005. *Односот помеѓу фитнесот и дебелината на адолесцентите и ризик-факторите за кардиоваскуларни болести во зрелоста: Центарот за аеробик Надолжна студија (ACLS).*
- Millslagle, D., Keyes, J. 2000. *Споредување на ставовите на машките и женските ученици кон физичкото образование на основно и средно ниво.*
- Bacanac, Lj., Petrović, N., Manojlović, N. 2011. *Psihološke osnove treniranja mladih sportista.* Beograd.
- Коцев, В., Палевски, Ж. 2022. *Прирачник по Физичко и здравствено образование за наставниците за 5 одделение.* Скопје: Биро за развој на образованието.
- Карапанцевски, М., Белческа-Карапанцевска, Л. 2020. *Спорт и спортски активности: за IV година за средно стручно образование.* Скопје: Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија.
- Hutchinson, A.B.; Yao, P.; Hutchinson, M.R. Single-leg balance and core motor control in children: When does the risk for ACL injury occurs? *BMJ Open Sport Exerc. Med.* 2016.
- *Physical Education: Essential Issues*, edited by Ken Green and Ken Hardman, 2005.
- *The Value of Sport and Active Recreation to New Zealanders*, May 2017.
- Dr Stuart Robbins. 1996. *Straight talk About Children in Sport.*

Наслов на оригиналот: Прирачник по физичко и здравствено образование за VI
отделение

Doracak për arsim fizik dhe shëndetësor për klasën VI

Botues: Byroja e Zhvillimit të Arsimit

Redaktor: Abdulfeta Fetai

Autor:

Viktor Kocev

Përkrahje profesionale:

Mr. Ivanka Mijiq, koordinatorë

Rajmonda Neziri, koordinatorë

Marjan Boshalevski

Mr. Viktor Bagjukov

Преvedено од македонски јазик: Edmond Metaj

Përkthim nga gjuha maqedonase: Edmond Metaj

Lektorë: Adnan Ajdari

Viti i botimit dhe shtypi – 2024

Vendi i botimit: Shkup

Botimi elektronik

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016:796(035)=811.18

KOCEV, Viktor

Doracak për arsim fizik dhe shëndetësor për klasën e VI [Електронски извор] / Viktor Kocев ;
[përkthim nga gjuha maqedonase Edmond Metaj]. - Shkup : Byroja e Zhvillimit të Arsimit, 2024

Начин на пристапување (URL): https://brogovmk-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/bro_macedonia_bro_gov_mk/ETksZ_fEsThPo1C_0YvqfjsBlvhgn7nOHO2J4ZDFxv_HTQ?e=OMChyd. -
Превод на делото: Прирачник по физичко и здравствено образование за VI одделение. - Текст во
ПДФ формат, 103 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 23.04.2024

ISBN 978-608-206-159-7

COBISS.MK-ID 63565317