

DR. PATRIK POPOVSKI

**ARSIMI SHËNDETËSOR
DHE FIZIK**

**për klasën VI në arsimin
nëntëvjeçar**

Redaktor:

dr. Patrik Popovski

Komisioni i Recensimit i lëndës Arsimit Shëndetësor dhe Fizik për klasën VI në arsimin fillor nëntëvjeçar i emëruar nga ministri i Arsimit dhe Shkencës i Republikës së Maqedonisë në përbërje:

Recensentë:

Kryetari Prof. dr. Zhivko Grujovski

Anëtar Prof. Stefçe Vasilevski

Anëtar Prof. Dejan Angelovski

Përkthyes:

Blerim Muhagjeri

Redaktim profesional:

prof.dr. Asllan Hamiti

Lektor i botimit në shqip:

mr. Ismail Hamiti

Me vendim për lejimin dhe përdorimin të librit mësimor në lëndën e edukatës fizike dhe shëndetësore për kl. E 6-të në shkollimin fillor nëntëvjeçar me nr. 22-994/1 të datës 13.06. 2011 të sjellë nga Komisioni nacional për tekste mësimore

Tirazhi: 8.300

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека “Св.Климент Охридски”, Скопје
АВТОР: Поповски, Патрик - автор
НАСЛОВ: Физичко и здравствено образование за 6 одделение во деветгодишно основно образование
ИМПРЕСУМ: Скопје : Министерство за образование и наука на Република Македонија, 2011
ФИЗИЧКИ ОПИС: 73 стр. : илустр. ; 24 см
ISBN: 978-608-226-274-1
УДК: 373.3.016:796(075.2)=163.3
ВИД ГРАЃА: монографска публикација, текстуална граѓа, печатена
ИЗДАВАЊЕТО СЕ ПРЕДВИДУВА: 07.11.2011
COBISS.MK-ID: 89055242



HYRJE

Libri i arsimit shëndetësor dhe fizik për klasën e gjashtë, si pjesë përbërëse e procesit edukativo – arsimor dhe procesit pedagogjik, ofron përmbajtje të ndryshme, bashkëkohore dhe interesante të cilat janë në përbërje të procesit mësimor. Gjithashtu, ndikon edhe mbi zhvillimin, përmirësimin dhe përsosjen e aftësive motorike tek nxënësit.

Ky libër pune do të mundësojë, që nxënësi më lehtë dhe më me sukses t'i përvetësojë përmbajtjet në orën e arsimit shëndetësor dhe fizik. Tërësisht i përkushtohet mënyrës për mësimin me rregull të ushtrimeve për formësimin e trupit, ushtrimeve të parapara të lojërave sportive, realizimeve të krijimtarisë popullore dhe vallëzimeve moderne në përbërje me muzikën dhe shfrytëzimin e rekuizitave në Gjimnastikën Ritmike Sportive.

Secila përmbajtje krahas përshkrimit të teknikës në realizimin e elementit përcillet edhe me ilustrimin përkatës të ushtrimeve, që nxënësit në mënyrë shtesë i mundëson dhe ia thjeshtëson detyrën e dhënë që më lehtë ta përvetësojë.

Libri do t'i ndihmojë nxënësit që t'i thellojë njohuritë dhe shkathhtësitë personale. Aftësimin që do ta fitojë në orët e arsimit shëndetësor dhe fizik në masë të madhe do të gjejnë zbatim në jetën e tij të përditshme.

I nderuari nxënës, singërisht të këshilloj, rregullisht ushtro dhe bëj sport. Zgjidh shëndetin, zgjidh sportin.

Autori

PËRMBAJTJA

USHTRIMET DHE LOJËRAT PËR PËRGATITJE DHE ZHVILLIM TË DREJTË FIZIK	6
Ushtrimet komplekse për formësimin e trupit dhe lëvizjeve	7
Ylli	8
Rrathët	8
Gjuajtës me top	9
Arushat dhe gjuetarët	9
ATLETIKË	11
Teknika e vrapimit të drejtë atletik	12
Teknika e startit të lartë	12
Teknika e startit të ulët	13
Vrapimi i stafetës	14
Kërcimi në largësi prej vendi	15
Kërcimi në largësi – teknika e shtanguar	16
Teknika e kërcimit në lartësi - gërshërë	16
Gjuajtja e topit në largësi	17
GJIMNASTIKA ME RITMIKË	23
Teknika e realizimit të kapërdimit para	24
Teknika e realizimit të qëndrimit në shpatulla - qiriri	24
Teknika e realizimit të urës	25
Teknika e realizimit të qëndrimit në duar me mbështetjen e këmbëve në mur	25
Terezia e ballit	26
Kacavarja dhe luhatja në vegla	26
Trapezi	26
Unazat	27
Paralelet	27
Shpinorja	28
Ecja në trarin e ulët	28
Ecja me kërcime	29
Ecja dhe rrotullimi për 180°	29
Hapërimi gjimnastikor	30
Ecja dhe vrapimi ritmik	30
Kërcimet dhe hedhjet ritmike	30
Ushtrimet ritmike me rekuizita	31
VALLËZIMET	37
Mënyra e mbajtjes për dore dhe lëvizja në hapësirë	38
Hapat dhe mbajtja e trupit në valle	38
Vallet popullore	39
Vallëzimet moderne	41

HENDBOLLI	45
Qëndrimet themelore të hendbollit	46
Pasimi dhe kapja e topit në hendboll	46
Udhëheqja e topit në hendboll në vend dhe në lëvizje	48
Gjuajtjet në gol në hendboll.....	48
Loja në një dhe në dy gola me zbatimin e rregullave	51
Zbatimi i elementeve të hendbollit në lojërat e stafetës.....	51
BASKETBOLLI	53
Qëndrimet themelore të basketbollit	54
Pasimi dhe kapja e topit në basketboll	55
Udhëheqja e topit në basketboll në vend dhe në lëvizje	57
Gjuajtja në kosh prej vendi	58
TEMAT MËSIMORE – FUSHAT QË REALIZOHEN NË MARRËVESHJE ME PRINDËRIT	62
Notimi me aktivitetet në ujë	62
Skijimi me trajnim	63
Piknikët dhe ecja më këmbë	64
Sporti i shkollës	65
Shkollat sportive	66

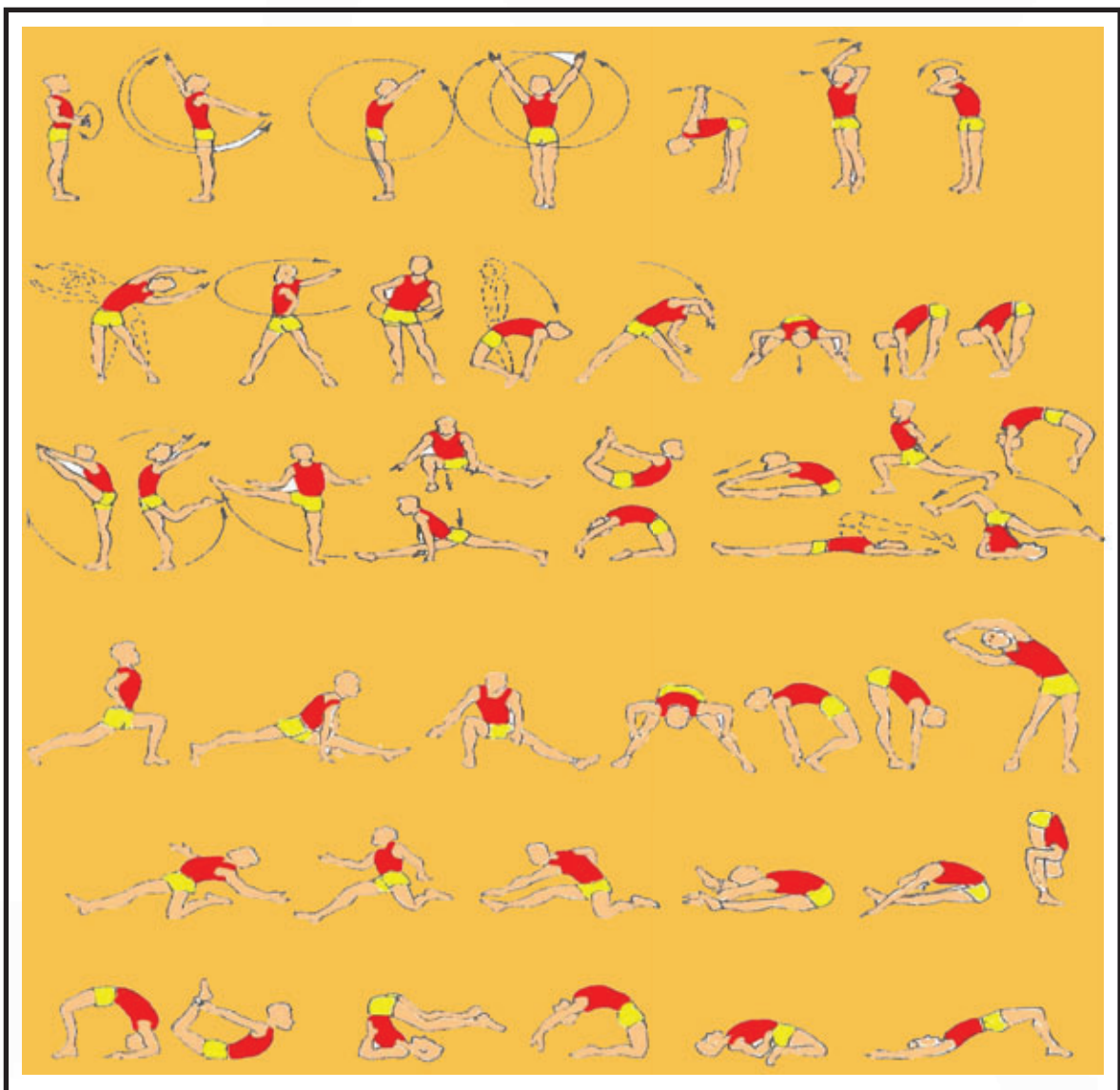
TEMA I:

**USHTRIMET DHE LOJËRAT PËR PËRGATITJE DHE
ZHVILLIM TË DREJTË FIZIK**

**SPORTI IU MUNDËSON FËMIJËVE KËNAQËSI DHE
MUNDËSI QË PËRMES LOJËS T'I VËRTETOJNË
AFTËSITË KRIJUESE PERSONALE**

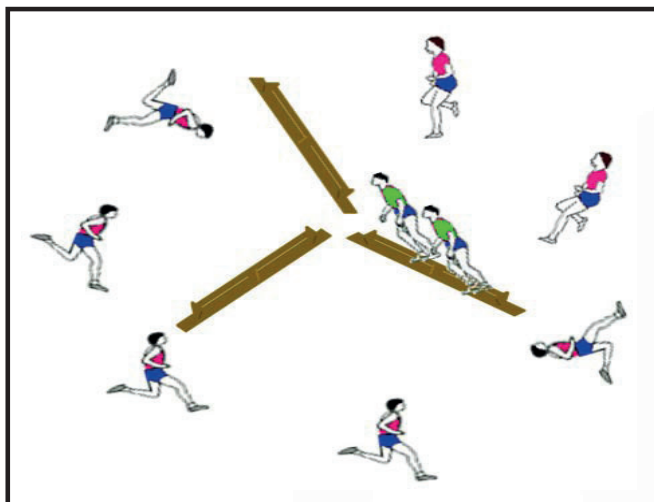
USHTRIMET KOMPLEKSE PËR FORMËSIMIN E TRUPIT DHE LËVIZJEVE

„Kompleksi” i ushtrimeve për formësimin e trupit, duhet të përmbajë ushtrime për të gjitha grupet muskulore. Gjatë përbërjes së ushtrimeve duhet të kihet kujdes, që ushtrimet të fillojnë prej të lehtëve kah më të ndërlikuarat. Kompleksi i ushtrimeve do të jetë më i mirë nëse ndahen në tri grupe: ushtrime për duar dhe brez të rrafshët, ushtrime për trup dhe ushtrime për komblik dhe këmbë. Secili ushtrim rekomandohet të përsëritet prej 8 deri në 12 herë, kurse secili kompleks duhet të përmbajë prej 8 deri në 10 ushtrime të llojllojshme, në mënyrë të posaçme për secilin grup muskolor.



Ushtrime për formësimin e trupit

YLLI



Organizimi: Luhet në sallë.

Rekuizita të nevojshme: Banka suedeze apo trarë të ulët.

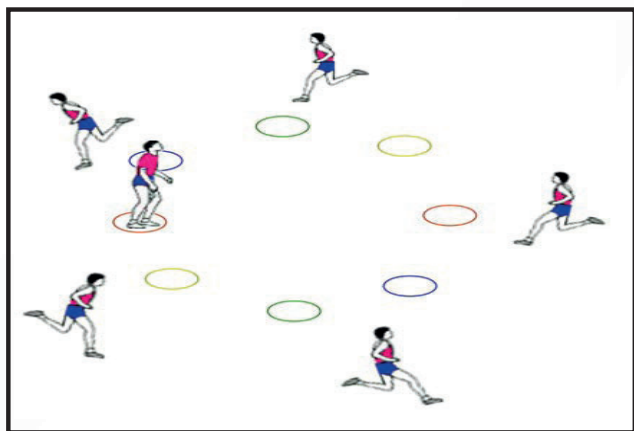
Përmbajtja: Në sallë vendosen trarë të ulët apo banka suedeze në formë të „yllit”. Nxënësit lirisht vrapojnë rreth „yllit” dhe në shenjë të arsimtarit hipin me shpejtësi në njërin nga bankat e vendosura.

Vërejtje: Numri i bankave varet nga numri i nxënësve në lojë (në një bankë nuk guxojnë të hipin më tepër se 6 nxënës). Nxënësi i cili i fundit do të hipë apo do të rrëzohet nga banka del

prej lojës së mëtutjeshme. Kjo lojë është e mirë për ushtrimin e baraspeshës. Mund të jepet edhe një detyrë, që gjatë hipjes në trarin e ulët apo në bankë të ndalet edhe me një këmbë.

E rëndësishme: Për shkak të kujdesit dhe parandalimit nga lëndimet e nxënësve në këtë lojë nevojitet që nën banka në mënyrë të domosdoshme të vendosen dyshekë gjimnastike.

RRATHËT



Organizimi: Loja mund të luhet në sallë dhe në terren të hapur.

Rekuizita të nevojshme: Rrathët gjimnastikë ritmikë.

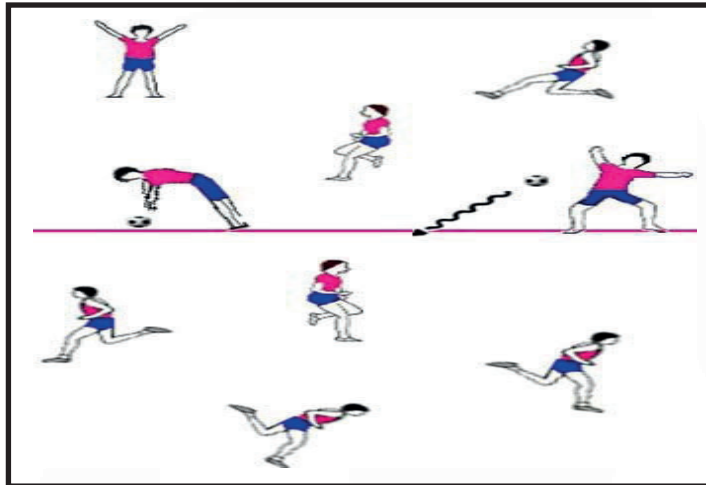
Përmbajtja: Në këtë lojë nxënësit janë të shpërndarë në qark, ashtu që pranë tyre kanë të vendosura rekuizitë në formë të rrethit. Në shenjë të arsimtarit ata vazhdojnë të vrapojnë në qark përskaj rrathëve të vendosur. Në shenjë të dhënë nxënësit duhet të hyjnë brenda njërit nga rrathët e

vendosur.

Vërejtje: Loja luhet me dalje. Kur del një nxënës nga loja, atëherë hiqet një rreth. Nxënësi që nuk do të ketë vend në njërin nga rrathët e vendosur duhet të dalë prej lojës së mëtutjeshme.

E rëndësishme: Gjatë kohës së lojës nxënësi duhet të ketë kujdes që të mos shkel në ndonjërin nga rrathët e vendosur dhe të rrëshqasë, ngase mund të shkaktojë ndonjë lëndim.

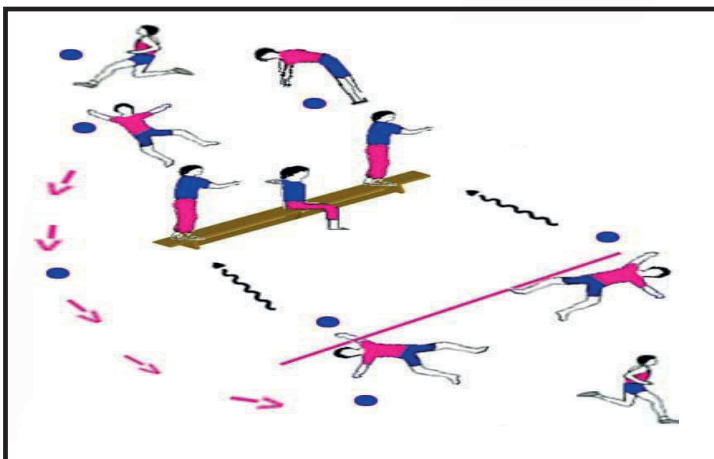
„GJUAJTËS ME TOP”



Organizimi: Mund të luhet në sallë apo në terren të hapur.

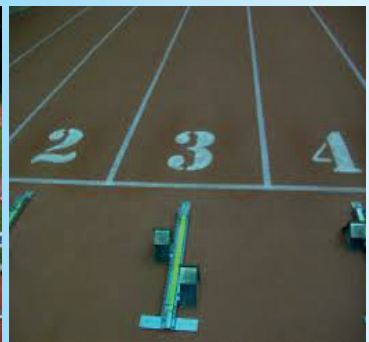
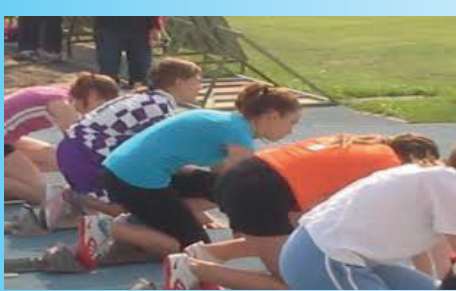
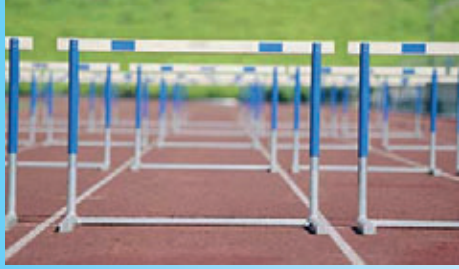
Përmbajtja: Dy nxënës „gjuajtës” gjenden në mes të fushës. Në shenjën e caktuar „gjuajtësit” marrin topa dhe përpiqen t’i godasin nxënësit tjerë të cilët vrapojnë nëpër sallë. Secili që do të goditet me top del nga loja e mëtutjeshme. „Gjuajtësit” çdoherë gjuajnë nga vendi ku ndodhet topi që paraprakisht e kanë hedhur.

„ARUSHAT DHE GJUE TARËT”



Përmbajtja: Në mesin e sallës vendoset banka suedeze mbi të cilën ndalen tre nxënës „arusha”. Nxënësit tjerë janë „gjuetarë” dhe gjenden në distancë të caktuar prej „arushave”. Pas tyre gjenden nxënësit tjerë të cilët i mbledhin topat dhe vrapojnë në vendin e shënuar për „gjuetarët” ku përpiqen t’i godasin „arushat”. Çdo „arushë” e goditur del prej loje. Gjatë kohës

së lojës nevojitet secili nxënës t’i provojë të dy rolet në lojë.



TEMA II:

ATLETIKA

**PËR SECILIN FËMIJË NEVOJITET TË ZBULOHET
SPORTI I „VËRTETË”, NË TË CILIN FËMIJA DO TË
KETË MUNDËSI MË TË MËDHA PËR TË ARRITUR
SUKSES**

TEKNIKA E VRAPIMIT TË DREJTË ATLETIK

Gjatë teknikës së vrapimit të drejtë atletik duhet veçanërisht t'i kushtohet vëmendje pjerrësisë së trupit, lëvizjes së drejtë të duarve dhe këmbëve.

Secili hap gjatë vrapimit mund të ndahet në fazat vijuese: faza e kërcimit - hapi pas trupit, faza e fluturimit, faza e hapit para trupit dhe prekja me bazë. Duart janë të shtanguara në nyjën e bërrylave. Kur dora lëviz përpara këndi ndërmjet paskrahut dhe parakrahut zvogëlohet, kurse kur lëviz mbrapa rritet. Ndikim të dukshëm për vrapimin e drejtë ka koka dhe trupi. Në momentin e largimit nga baza me këmbën e pasme dhe duke mbaruar te koka, trupi duhet të formojë një vijë të drejtë dhe duhet të jetë lehtë i hedhur përpara.



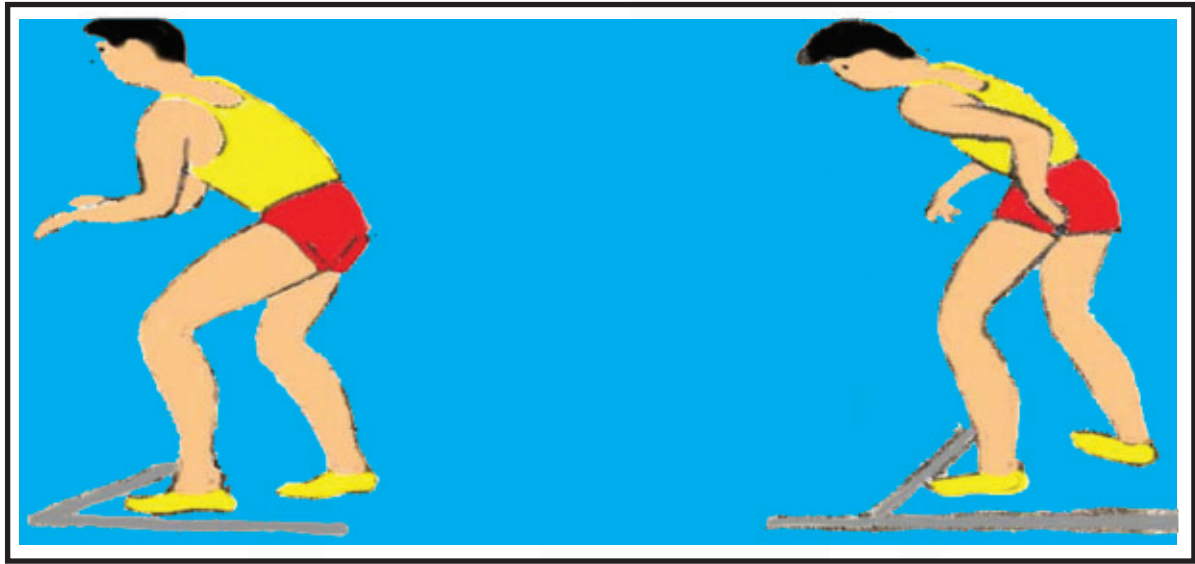
Teknika e vrapimit

TEKNIKA E STARTIT TË LARTË

Gjatë realizimit të këtij elementi teknik nxënësit duhet të marrin dy komanda për start: në vendin dhe në lëndën e arsimit shëndetësor dhe fizik me thirrjen „op”.

Me komandën „në vend” nxënësit ndalen pas vijës startuese. Këmba e pasme (për të marrë hov) vendoset në rreth dy shputa mbas këmbës së përparme (për të marrë kërcim). Shputa e këmbës së përparme është në drejtim të vrapimit dhe mbi këtë është pesha e trupit. Këmba e pasme mbështetet në pjesën e përparme të shputës. Trupi është i paraqitur më përpara me shpatullat e vendosura në mënyrë paralele. Duart janë të shtanguara, njëra është më përpara, kurse tjetra më mbrapa apo mund që të dyja të vendosen para trupit.

Nxënësi starton kur do ta dëgjojë komandën „op”. Pastaj një kohë merr hov me duar dhe me këmbën e pasme në drejtim përpara dhe lartë.



Teknika e startit të lartë

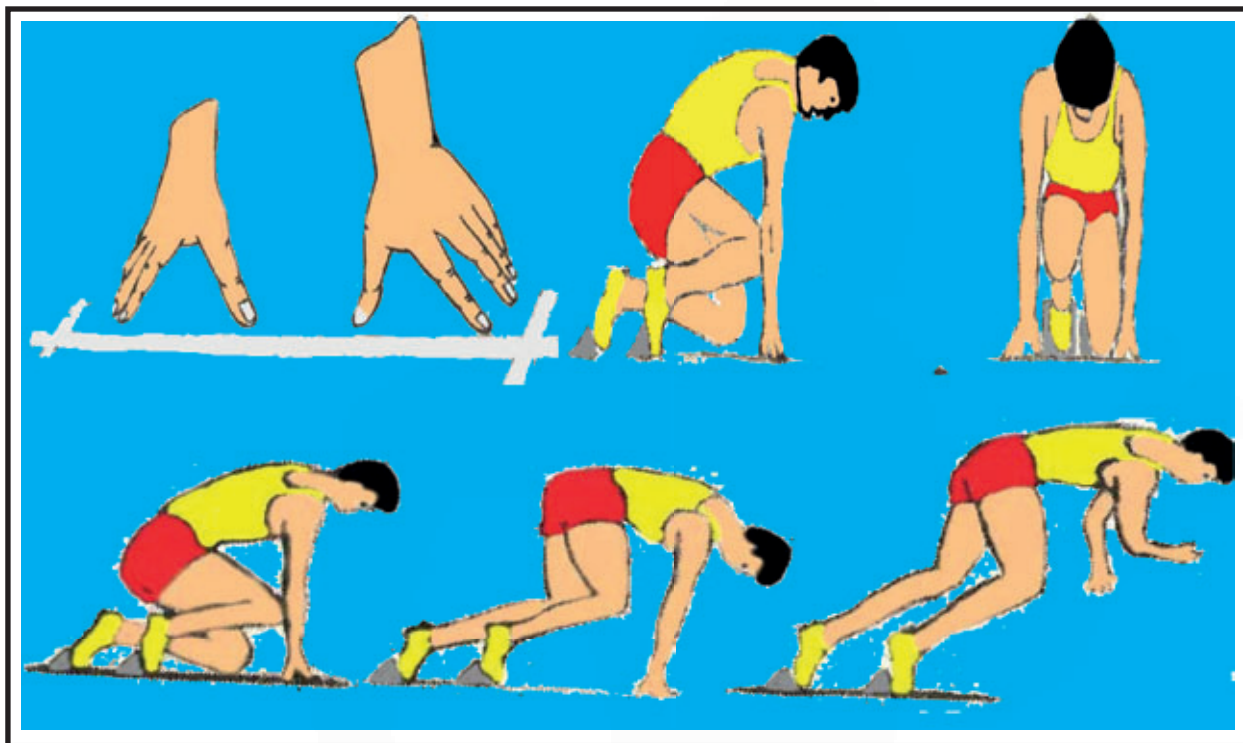
TEKNIKA E STARTIT TË ULËT

Starti i ulët realizohet nëpërmjet tri komandove: në vend, kujdesit dhe (në lëndën e arsimit shëndetësor dhe fizik) „op”-it. Kjo teknikë startuese është mënyra më e shpejt për fillimin e vrapimit.

Në vend: me këtë komandë nxënësi ndalet para bllokut startues apo vijës, gjunjëzohet dhe duart i vendos para vijës startuese. Në bllokun e parë startues vendoset këmba e kërcimit me ç’rast me majën e shputës preket baza. Pastaj kjo bëhet edhe me këmbën e pasme për të marrë hov, e cila lëshohet me gju në bazë. Duart tërhiqen pas vijës startuese dhe vendosen pak më gjerë se sa gjerësia e shpatullave. Gishtat e mëdhenj dhe gishtat tregues vendosen pas vijës startuese, kurse gishtat tjerë zgjerohen jashtë. Pesha e trupit është njëjtë e barazuar në të dyja duart dhe këmbët.

Komanda vijuese është kujdesi: gjuri i këmbës së pasme (për të marrë hov) veçohet nga baza dhe njëkohësisht ngrihet kombliku lartë, kurse pesha e trupit paraqitet më përpara në duar.

Gjatë mësimit të startit të ulët, komanda për fillimin e vrapimit është me nxitjen e shkurtër „op”. Një kohë me hovin e duarve, fillon edhe hovi i këmbës së pasme që është orientuar përpara dhe lartë.

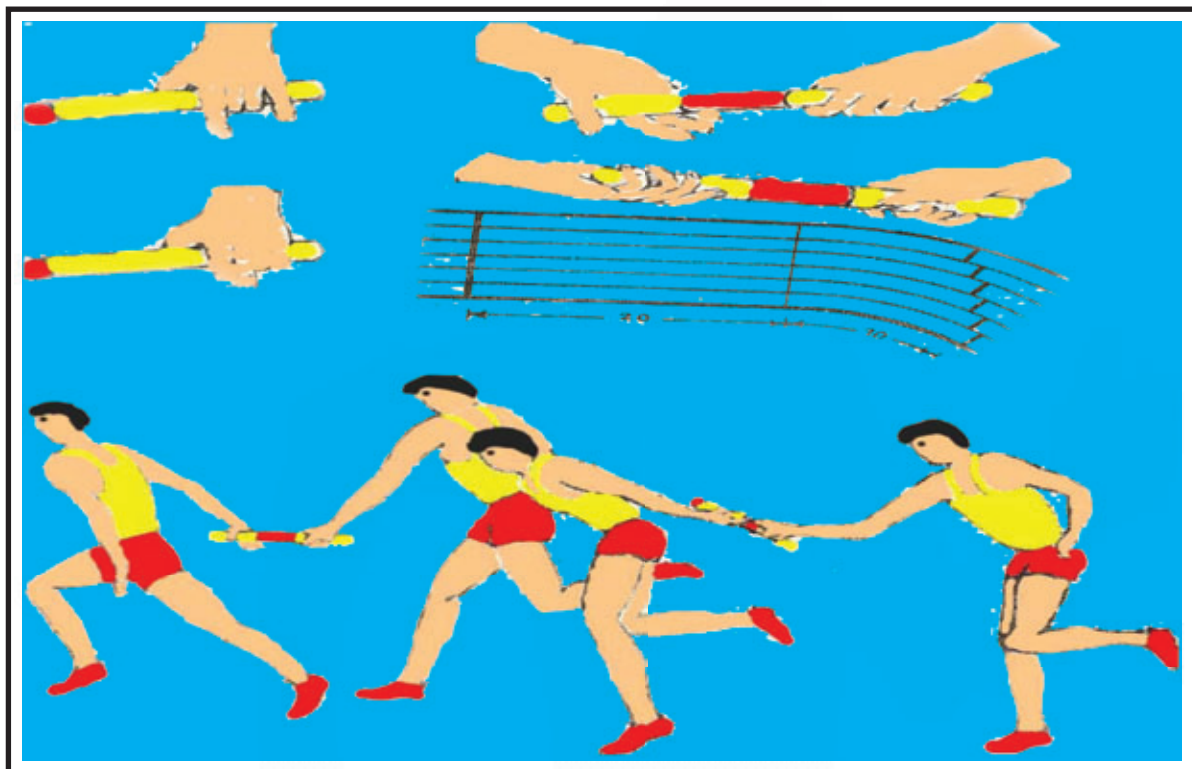


Teknika e startit të ulët

VRAPIMI I STAFETËS

Thelbësore në vrapimin e stafetës është të kryhet dorëzimi dhe pranimi i shkopit të stafetës në hapësirë të caktuar. Hapësira për dorëzimin dhe pranimin e shkopit të stafetës arrin 20m., dhe se kjo hapësirë është e shënuar me vija të dukshme qartë. Ka edhe parahapësirë prej 10m., e cila shërben për përshpejtimin e pranuesit të shkopit. Nxënësi që duhet ta pranojë shkopin është në start të lartë dhe qëndron para vijës startuese që e shënon parahapësirën prej 10m.

Dorëzimi dhe pranimi i shkopit të stafetës kryhet me thirrjen „op”. Dorëzuesi i shkopit e shqipton këtë thirrje kur do të jetë në largësi që mund ta kapë pas pranuesit. Në dorën e pranuesit, shkopi duhet të dorëzohet prej poshtë-lartë dhe kjo teknikë ende njihet si mënyrë shkollore dhe prej lartë-poshtë. Gjatë dorëzimit të shkopit pëllëmba është e kthyer mbrapa (kah dorëzuesi), kurse gishti i madh veçohet prej gishtave tjerë dhe është i orientuar anash.



Dorëzimi dhe pranimi i shkopit të stafetës

KËRCIMI NË LARGËSI PREJ VENDI

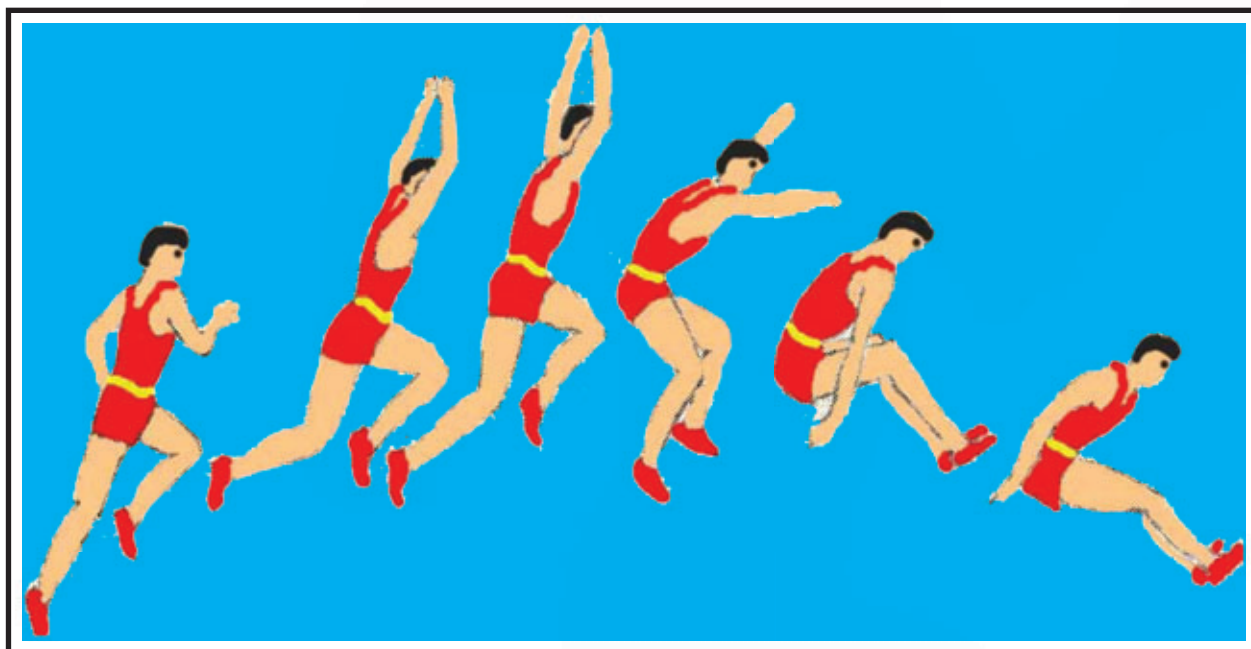
Për realizimin e kësaj teknike të kërcimit nevojitet që shputat e këmbëve të vendosen në mënyrë paralele, gjerësia e shputave është pak e zgjeruar, kurse pesha e trupit është në pjesët e parme të shputës. Gjatë kërcimit në largësi prej vendi hovi merret me turrin e duarve prej mbrapa në përpara dhe me gjunjzimin dhe drejtimin e këmbëve dhe me kërcimin përpara.



Kërcimi në largësi prej vendi

KËRCIMI NË LARGËSI - TEKNIKA “E SHTANGUAR”

Në teknikën e 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.



Kërcimi në largësi - teknika e shtanguar

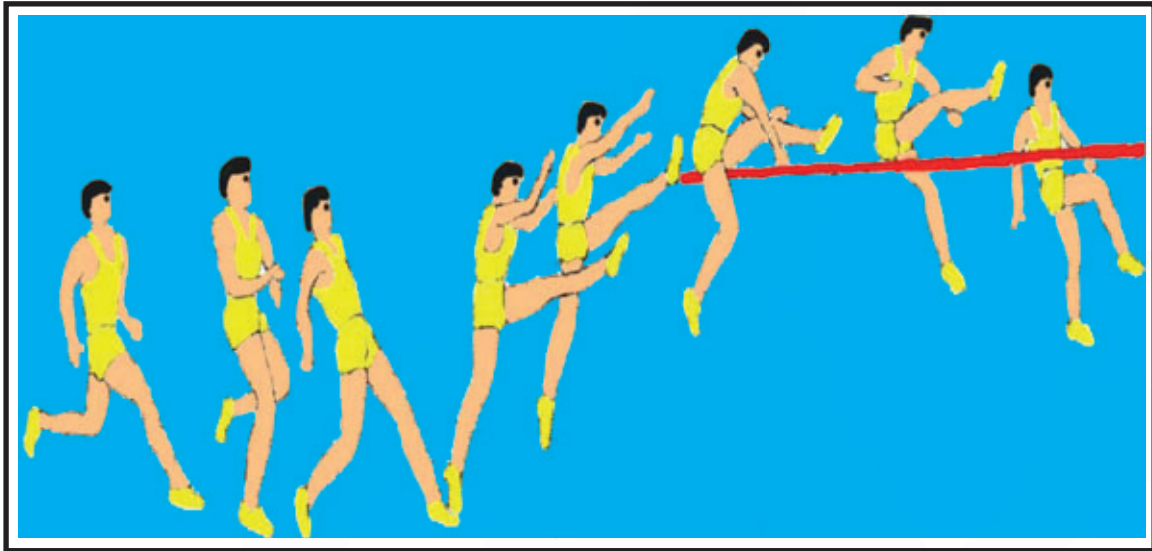
TEKNIKA E KËRCIMIT NË LARTËSI - „GËRSHËRË”

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

Hovi realizohet me përshpejtim gradual (progresive), me qëllim që të kryhet lidhje e mirë me fazën e kërcimit. Hapi i fundit i hovit është më i gjatë se sa të tjerat, e kjo shpie që trupi të gjendet në pozitë të paraqitur më prapa. Para se të realizohet kërcimi, dora që duhet të shkojë përpara shoqërohet së bashku me dorën tjetër pas trupit. Në fundit të hovit të dyja duart realizojnë hov përpara, kurse nxënësi vendoset anash në vendin e kërcimit.

Këmba e kërcimit me thembrën e shputës vendoset në vendin e kërcimit. Këmba e pasme lëviz përpara dhe lartë dhe me këtë nxënësi duhet ta kalojë binarin.

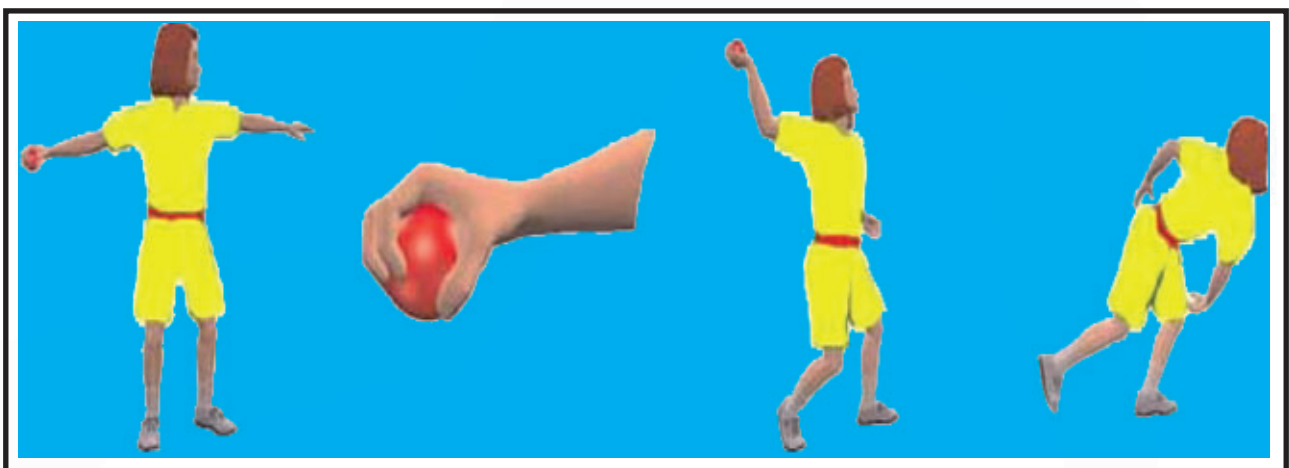
Me fluturimin e kryer, nxënësi kërcen drejt në këmbën e pasme, pastaj në këmbën e kërcimit.



Teknika e kërcimit në lartësi „gërshërë”

HEDHJA E TOPIT NË LARGËSI DHE QËLLIMI

Nga sfera e hedhjeve të cilat shërbejnë për zhvillimin e zgjuarsisë, fleksibilitetit, shpejtësisë dhe aftësive tjera motorike, zbatohet hedhja e topit prej 200 gramësh. Hedhja e topit shërben si zëvendësim për hedhjen me shtizë. Hedhja e topit duhet të realizohet me të dy duart në mënyrë reciproke për shkak të zhvillimit të tyre të barabartë. Hedhja mund të realizohet me hov apo prej vendi. Nxënësit gjatë hedhjes së topit duhet më shpejt ta marrin hovin me dorë dhe në fund më pak apo më tepër të veprojnë mbi topin me pëllëmbën dhe gishtat.



Hedhja e topit

Shembujt e ushtrimeve për hedhjen e topit në largësi:

- hedhja e topit në largësi me dorën e djathtë dhe të majtë;
- hedhja e topit me qëllim që diçka të goditet (birilat, topat dhe ngjashëm);

- hedhja dhe kapja e topit me njëren dorë dhe me të dyja duart (në lartësi të gjoksit, mbi kokë, në vend dhe lëvizja me ecje dhe vrapim);
- hedhja dhe kapja e topit me refuzimin nga sipërfaqja.

LOJËRAT STAFETORE ME SHFRYTËZIMIN E VEGLAVE DHE LUHATJEVE DHE REKUIZITAVE



Organizimi: loja stafetore realizohet në sallë.

Rekuizitat e nevojshme: birilat, rrethi, dysheku, korniza e sëndukut suedez, trari i ulët, topi dhe shporta.

Përmbajta: nxënësit ndahen në dy grupe të barabarta me numër të njëjtë të meshkujve dhe femrave. Nxënësit duhet maksimalisht shpejt t'i kalojnë detyrat e dhëna nga ana e arsimtarit. Nxënësi vendoset në start të ulët në vijën startuese e cila qartë është e shënuar. Me shenjën e dhënë nga ana e arsimtarit, dy nxënësit e parë nga të dyja grupet e fillojnë lojën e stafetës. Së pari vrapojnë shpejt në vijë të drejtë dhe vazhdojnë me vrapimin zigzag rreth birilave të vendosura. Kur do t'i kalojnë birilat në dyshe vendosen rrathë të cilat i marrin me duar dhe i tërheqin prej poshtë - lartë dhe i lënë rrathët në vendin ku edhe i marrin. Si rrjedhojë menjëherë realizojnë kërcim prej vendi në largësi përmes dyshekëve të vendosura për pengesë. Vazhdojnë të vrapojnë dhe të futen nëpërmjet dy kornizave të vendosura të sëndukut suedez (njëra kornizë e vendosur horizontalisht, dhe korniza tjetër e vendosur vertikalisht). Arrijnë në njërin fund të trarit të ulët, marrin hov dhe realizojnë kërcim në lartësi me teknikën „Gërshërët”. Në fund të lojës së stafetës e marrin topin që vendoset në vijën që qartë shënohet dhe pastaj duhet ta hedhin në shportë që është e vendosur para tyre. Kur do ta fusin topin në shportë vrapojnë shpejt mbrapa, secili në grupin e vet dhe kur do ta prekin nxënësin e radhës, atëherë ai fillon me detyrën e dhënë.

USHTRIMI DHE MARRJA ME SPORT TË MUNDËSOJNË

TË MËSOSH:

- ✓ Teknikat e vrapimit të drejtë atletik;
- ✓ Përvetësimin e komandove dhe teknikën për startin e lartë dhe të ulët;
- ✓ Njohjen dhe zbatimin e teknikës së vrapimit stafetor;
- ✓ Aftësimin për kërcim në largësi prej vendi, me hov dhe në lartësi – teknika „Gërshëret”;
- ✓ Informimin për teknikën e hedhjes së topit.

TË PRAKTIKOSH:

- ✓ Zhvillimin e dëshirës për marrjen me disiplinat atletike;
- ✓ Zhvillimin e aftësive për lëvizje, vrapim dhe kërcim;
- ✓ Respektimin e më të mirit;
- ✓ Kujdesin për frymën garuese;
- ✓ Nxitjen e këmbënguljes dhe qëndrimin personal;
- ✓ Bashkëpunimin me të gjithë nxënësit.

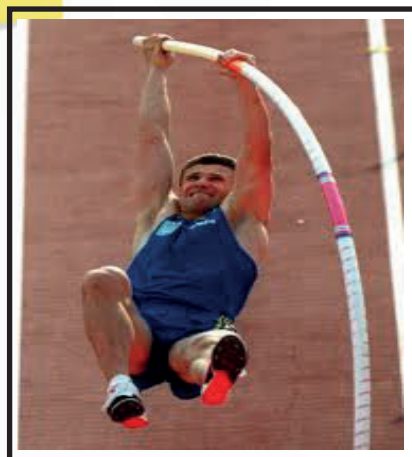
Gjëra interesante:

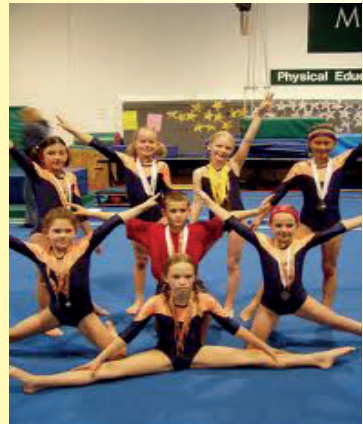
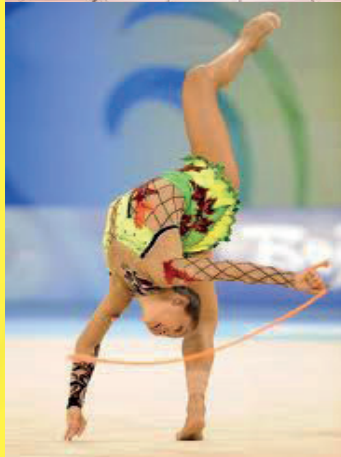
1. Majkëll Xhonson (13.09.1967) është vrapues i shpejt amerikan dhe kampion dhe rekorder i shumëfishtë botëror dhe olimpik. Ka fituar gjithsej katër medalje të arta olimpike, kurse kampion botëror ka qenë 9 herë. Rezultatit më impresiv e ka arritur në Lojërat Olimpikë në Atlante në vitin 1996 ku e fitoi medaljen e arit në 200m dhe 400m.. Posaçërisht ka qenë i njohur me stilin e pazakonshëm të vrapimit me shpinë të drejtuar, hapa të shkurtër dhe ngritjen e ulët të gjurit gjatë hapërimit.



2. Komiteti Special i Federatës Atletike Ndërkombëtare në vitin 1931 miratoi vendim të organizohet Kampionati Evropian. Komiteti Evropian i sapoformuar në Budapest më 07.01.1934 miratoi vendim që këtë vit të organizohet Kampionati i parë Evropian në atletikë në Torino.

3. Sergej Nazaroviq Bupka (04.12.1963) është atleti i mëhershëm ukrainas në disiplinën e kërcimit në lartësi me shkop. Ka fituar 6 kampionate botërore një pas një, medaljen e arit në Lojërat Olimpike në Seul në vitin 1988 dhe 35 herë ka shënuar rekorde botërore (17 herë në sallë të hapur dhe 18 herë në sallë të mbyllur). Ai është atleti i parë që ka kërcyer mbi 6 metra lartësi. Momentalisht i mban rekordet botërore në kërcim me shkop në hapësirë 6,14m., që e shënoi më 31.07.1994 në Sestriere dhe rekordin botëror në sallë prej 6.15m., të shënuar më 21.02.1993 në Donjeck.





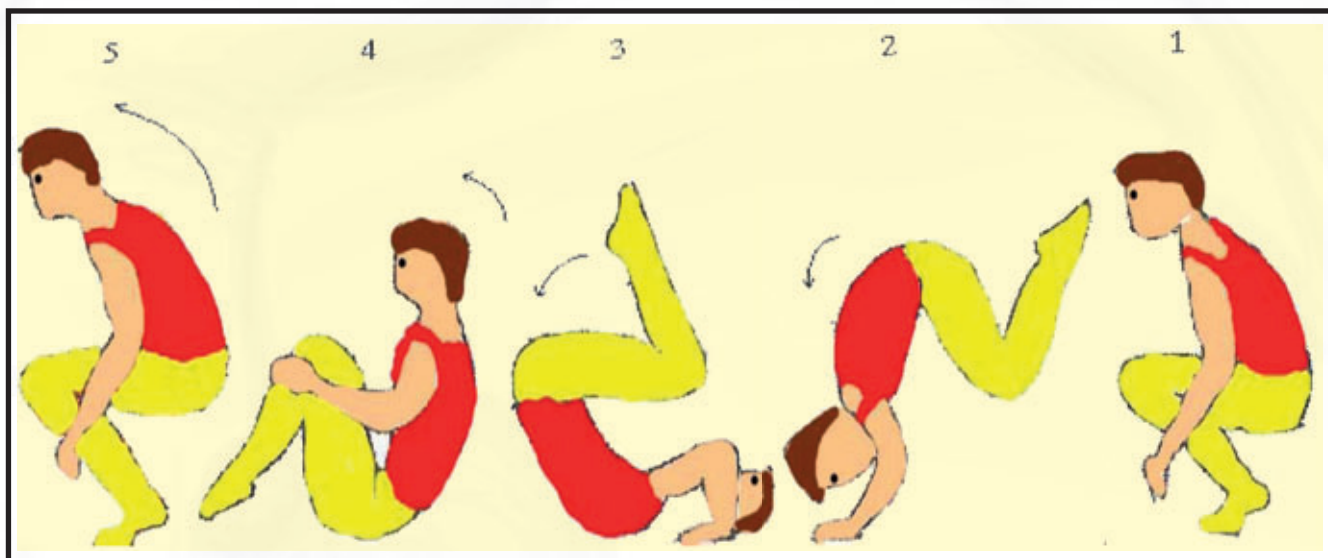
TEMA III:

GJIMNASTIKA ME RITMIKË

**ZBULIMI DHE ZHVILLIMI I TALENTËVE SPORTIVË
ZBATOHEM ME SELEKTIMIN E PËRHERSHËM
NË UNIVERSITETE DHE SHKOLLAT FILLORE
TË SPORTIT**

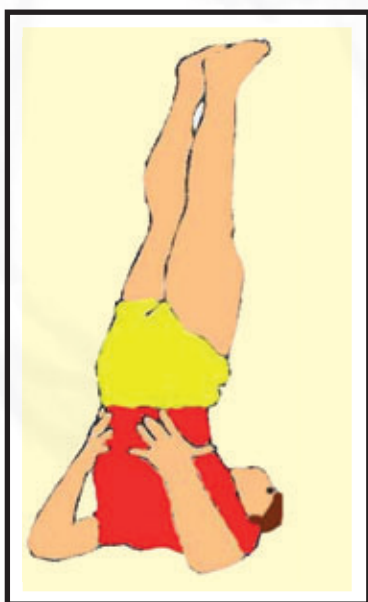
TEKNIKA E REALIZIMIT TË KAPËRDIMIT PARA

Pozita e trupit gjendet në pozitë të mbledhur të ulur, duart vendosen në bazën afër shputës. Pastaj në duart bartet pesha e trupit. Duhet të kihet kujdes që drejt të vendosen duart me pëllëmbë afër shputave. Si rrjedhojë trupin gradualisht e lëvizim më përpara dhe pesha e këmbëve bartet në pëllëmbë deri në vendosjen e qafës në bazë. Elementi përfundon me hov të trupit përpara me çka bëhet përpjekje që elementi të realizohet në mënyrë të plotë.



Kapërdimi para

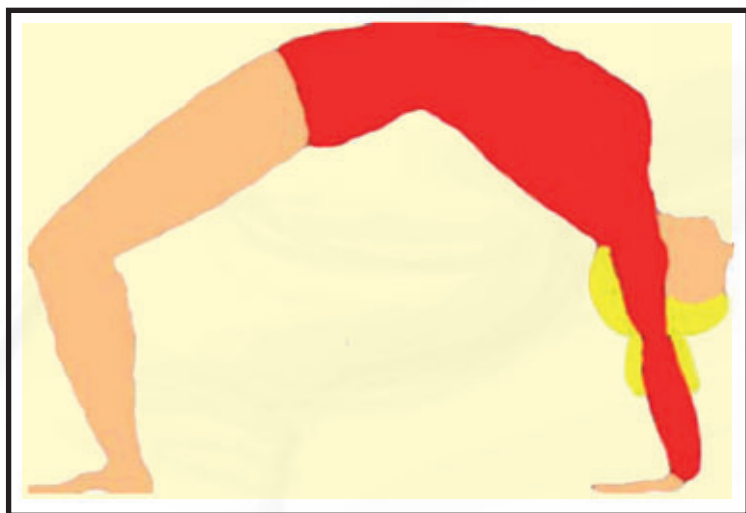
TEKNIKA E REALIZIMIT TË „QËNDRIMIT NË SHPATULLA - QIRIRI”



Nxënësi është i shtrirë në shpinë, i ngre të dyja këmbët në lartësi, dhe ato drejtohen në nyjën e gjurit dhe kërdhokulla. Duart në bërryla janë të mbledhura dhe të vendosura në bazën me paskrahë, kurse pëllëmbët janë të vendosura në shpinë.

„Qëndrimi në shpatulla - qiriri”

TEKNIKA E REALIZIMIT TË „URËS”

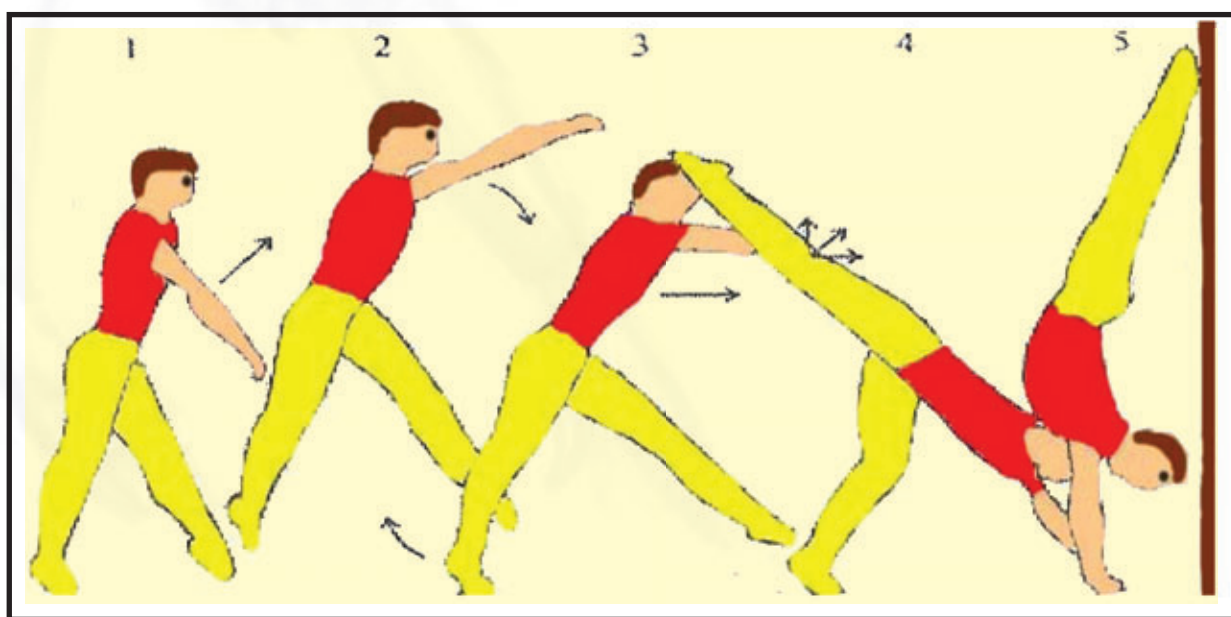


„Ura”

Në pozitën e qëndrimit drejt nxënësi njëkohësisht i ngrë të dyja duart të drejtuara në njëjën e bërrylit, lartë mbi kokë dhe mbrapa. Nyja e shpinës merr pozitë të gjysmërrethit, pëllëmbët e duarve vendosen mbas thembrave të shputave, koka është ndërmjet duarve me shikimin e orientuar mbrapa.

TEKNIKA E REALIZIMIT TË QËNDRIMIT NË DUAR ME MBËSHTETJEN E KËMBËVE NË MUR

Realizimi i këtij elementi, fillon në pozitë qëndruese. Me një rënë këmbë bëjmë hov mbrapa, kurse duart janë të drejtuara dhe lëvizin përpara - poshtë. Pëllëmbët e duarve vendosen para këmbës së përparme dhe me këmbën e pasme merret hov lartë dhe mbrapa. Gjatë kësaj lëvizjeje vjen në ngritje edhe këmba e përparme. Koka është e ngritur lartë me shikim përpara.



Qëndrimi në duar me mbështetjen e këmbëve në mur

TEREZIA E BALLIT

Për realizimin e suksesshëm të këtij elementi gjimnastikor nevojitet të ketë lëvizje në nyjat e kërdhokullave dhe elasticitet të muskujve në këmbë.



Terezia

Terezia e ballit paraqet mbajtjen e baraspeshës në një këmbë. Ky element realizohet në këtë mënyrë: nxënësi realizon lëvizje me trupin përpara, ndërsa njëra këmbë lëviz njëkohësisht, mirëpo në drejtim të kundërt (mbrapa), kurse këmba tjetër (këmba e qëndrimit) është e drejtuar në njën e kërdhokullave dhe gjurit. Tërë pesha e trupit është në këmbën e qëndrimit. Duart gjenden në pozitë të zgjeruar.

KACAVARJA DHE LUHATJA NË VEGLA

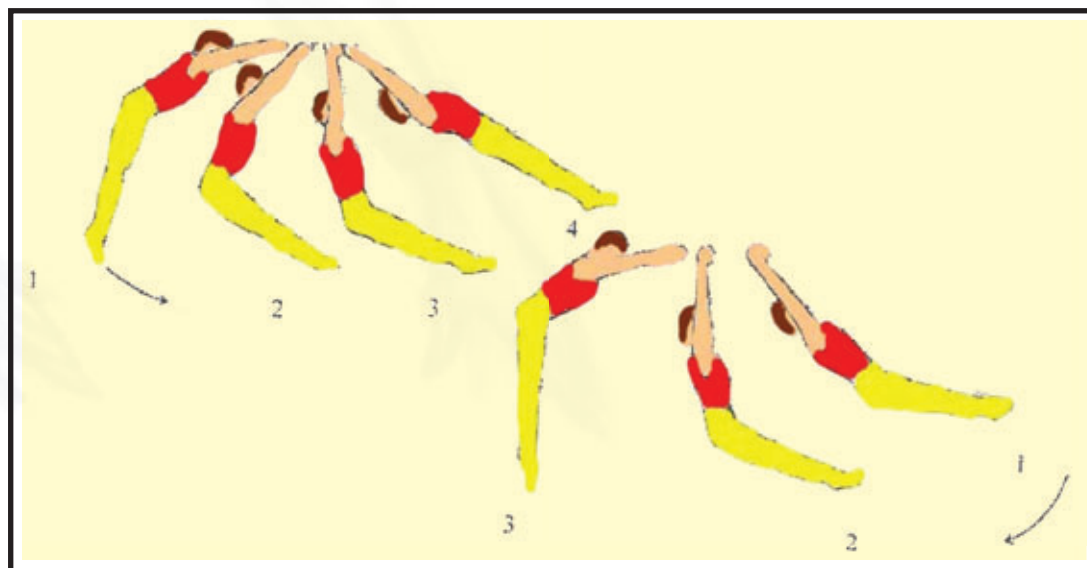
Kacavarja dhe luhatja zbatohen në pozitën fillestare apo përfundimtare gjatë realizimit të elementeve të ndryshme gjimnastikore në trapez, unaza, paralele dhe shpinore. Si rrjedhojë është shumë me rëndësi mësimi i teknikës së kacavarjes dhe luhatjes në këto vegla.

TRAPEZI

Teknika e luhatjes në këtë vegël gjimnastikore është relativisht e thjeshtë. Nxënësi ndalet mbrapa trapezit. Nevojitet të merret pozitë e drejtë e trupit. Me pëllëmbët kapet druri i trapezit, duart, shpatullat, trupi dhe këmbët shtrihen drejt teposhtë. Prej kësaj pozite fillon luhatja në trapez përpara - mbrapa.

Luhatje përpara

Luhatje mbrapa



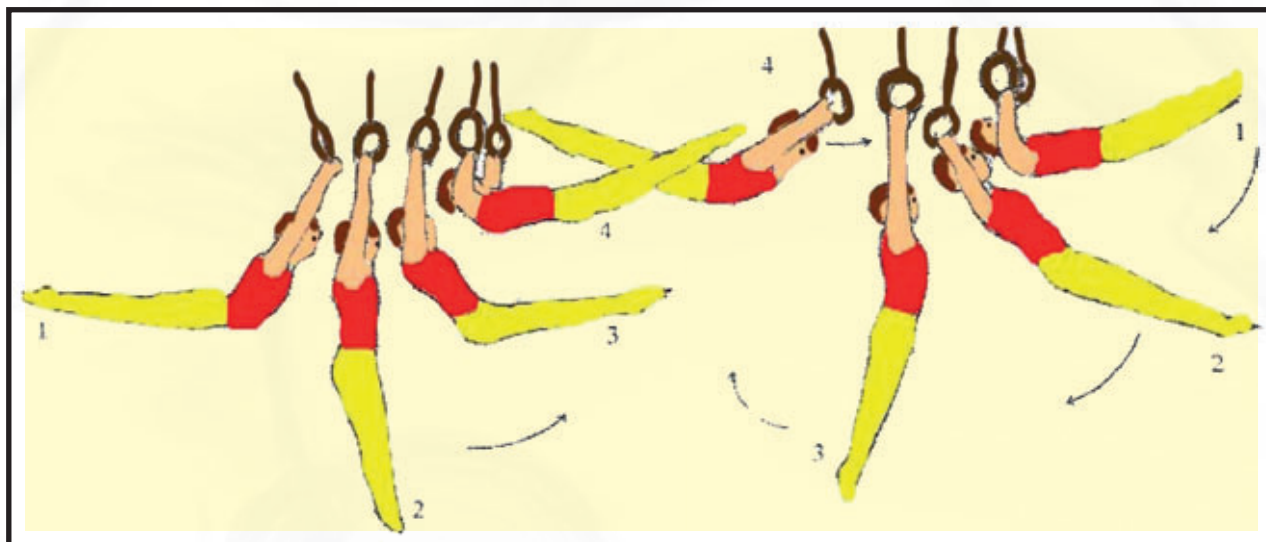
Luhatja në trapez

UNAZAT

Elementi gjimnastikor luhatje në unaza fillon të realizohet prej pozitës fillestare në ajër. Nxënësi trupin e mban në pozitë të drejtë. Fillohet me luhatje të shkurta përpara - mbrapa me trup dhe këmbë të drejtuara. Gjatë mësimit të këtij elementi duhet të kihet shumë kujdes në këmbët që të mos mblidhen në nyjën e gjurit.

Përpara

Mbrapa



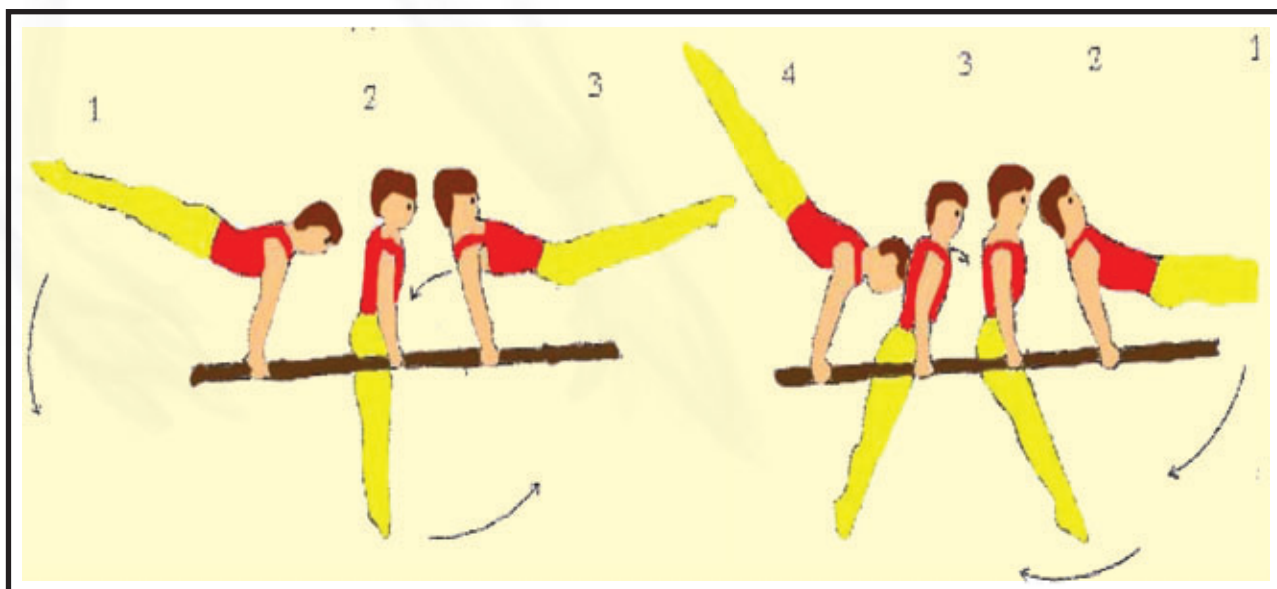
Luhatja në unaza

PARALELJA

Realizimi i ushtrimit të luhatjes në paralele varet nga forca e muskujve të duarve dhe shpatullave. Këto nuk duhet të lejojnë mbledhjen në nyjën e bërrylave të duarve apo lëshimin e shpatullave teposhtë.

Përpara

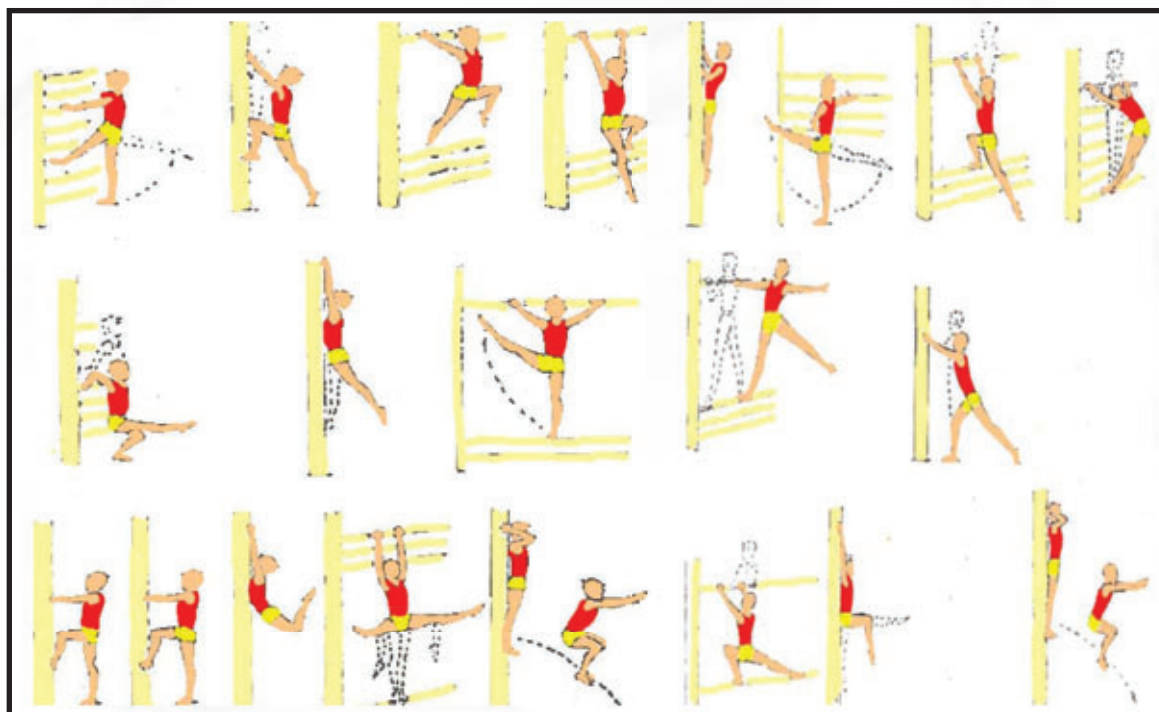
Mbrapa



Luhatja në paralele

SHPINORJA

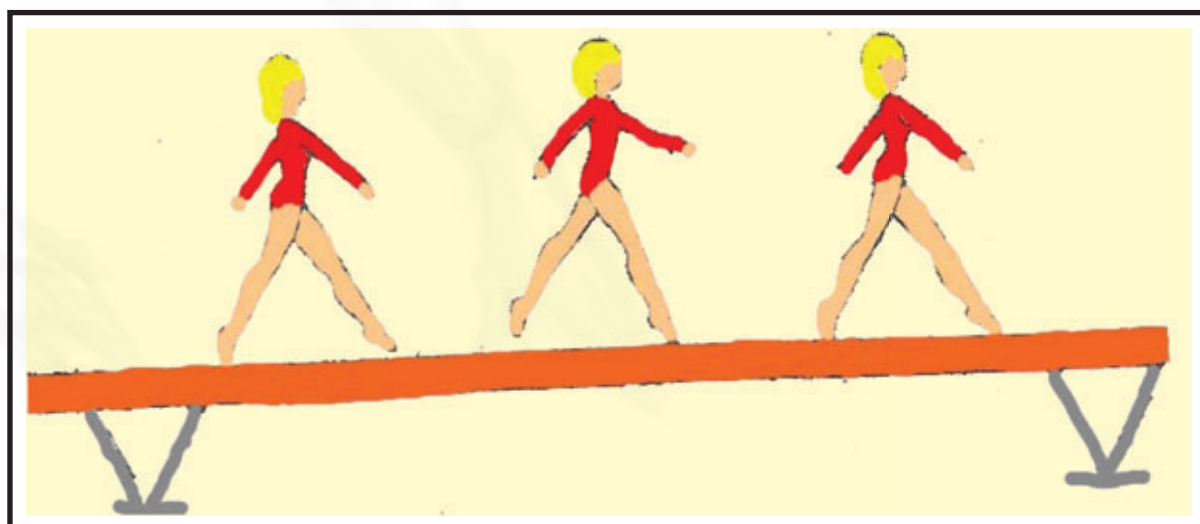
Shpinorja është vegël gjimnastikore që më shpesh shfrytëzohen për kacavarje, zgjatje, hipje dhe për zbatimin e ushtrimeve gjimnastikore korrektive tek nxënësit me deformime në boshtin kurrizor.



Ushtrimet në shpinore

ECJA NË TRARIN E ULËT

Ushtrimi i ecjes në trarin e ulët realizohet në këtë mënyrë: merret pozitë e drejtë fillestare dhe lëvizja e drejtë e trupit. Teknika e ecjes në trarin e ulët përvetësohet së pari me ecjen në dysHEME, pastaj në bankën suedeze, e kur teknika do të përvetësohet, atëherë kalohet në ecjen në trarin e ulët.



Ecja në trarin e ulët

ECJA ME KËRCIM

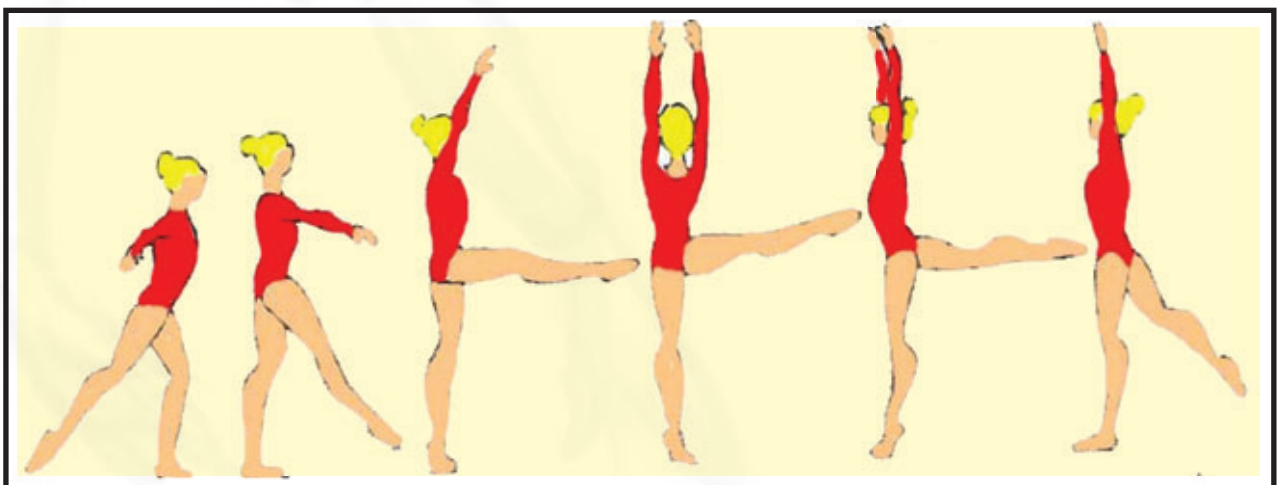
Që të shkurtrohet koha e mësimit të kërcimit në trarë, së pari duhet kjo teknikë të përvetësohet në dysheme. Derisa përvetësohet teknika e ecjes, duart mbahen afër trupit. Me përvetësimin e teknikës në lëvizjet e duarve dhe të këmbëve krijohen kushte për realizimin e kërcimit.



Ecja me kërcim

ECJA DHE RROTULLIMI PËR 180°

Mësimi i ushtrimeve dhe lëvizjeve të rëndomta mundësojnë realizimin e lëvizjeve (rrotullimeve) më të ndërlikuara. Ecja me rrotullim për 180° realizohet në këtë mënyrë që prej pozitës fillestare, pesha e trupit bartet në këmbën e përparme dhe njëkohësisht bëhet një hov me këmbën e lirë e cila është e ngritur përpara dhe anash. Këtë e bëjmë edhe me duart. Pas përfundimit të hovit realizohet rrotullimi për 180°.



Ecja me rrotullim për 180°

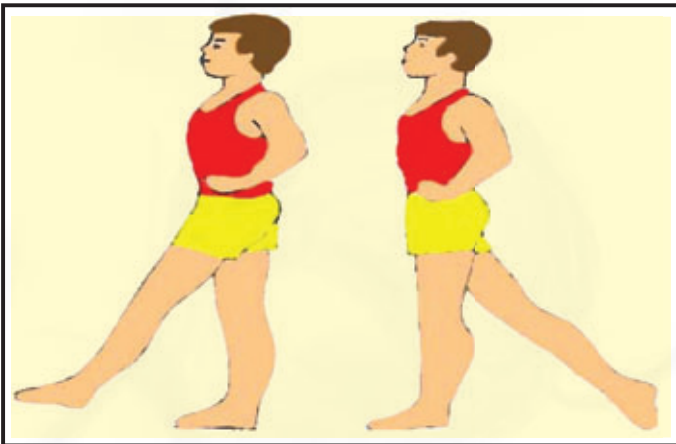
HAPËRIMI GJIMNASTIKOR



Hapërimi gjimnastikor

Gjatë përvetësimit të teknikës së hapërimit gjimnastikor, më shpesh bëhen këto gabime: mbajtja e trupit plogët (mbajtja e këtillë e trupit shkakton lakim i trupit në të djathtë apo në të majtë), ecja me tërë shputën dhe lëvizja e lëshuar e shputës.

ECJA DHE VRAPIMI RITMIK

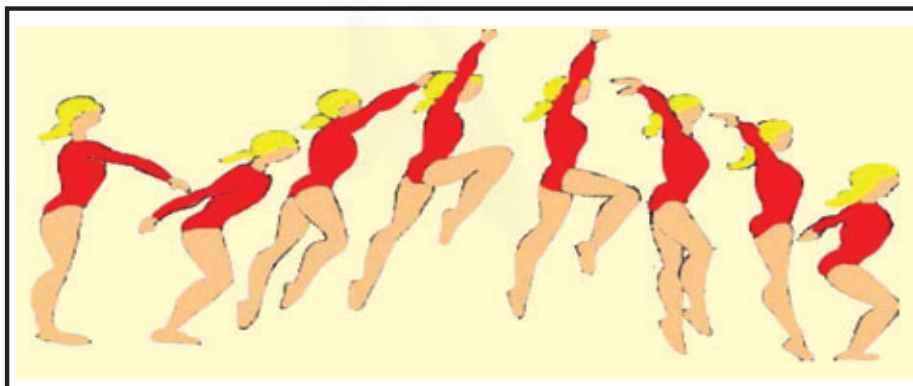


Ecja ritmike

Ecja ritmike fillon të realizohet në nyjën e kërdhokullës. Për këtë kohë nyjat e gjurit dhe shputa mbesin të palëvizshme dhe në këtë mënyrë me këmbë realizohet hapi përpara.

KËRCIMET DHE HEDHJET RITMIKE

Kërcimet për dallim nga hedhjet pasqyrohen me amplitudë më të vogël të lëvizjes dhe lartësisë. Kërcimi realizohet pa marrë hov, vetëm se me hovin e duarve dhe këmbëve. Hedhjet mund të realizohen prej vendi apo me hov, kurse kërcimi mund të jetë me njëren këmbë apo me të dyja këmbët.



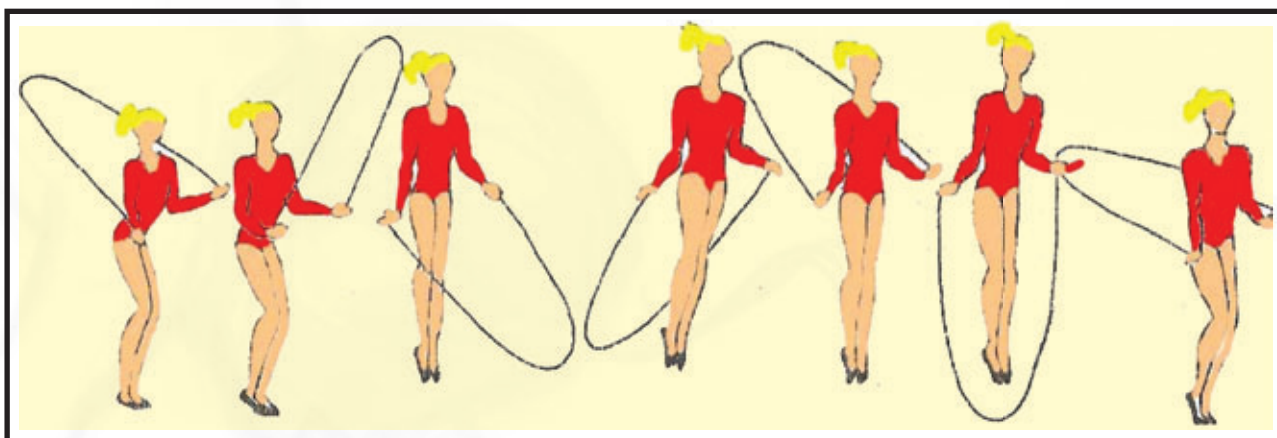
Kërcimi ritmik



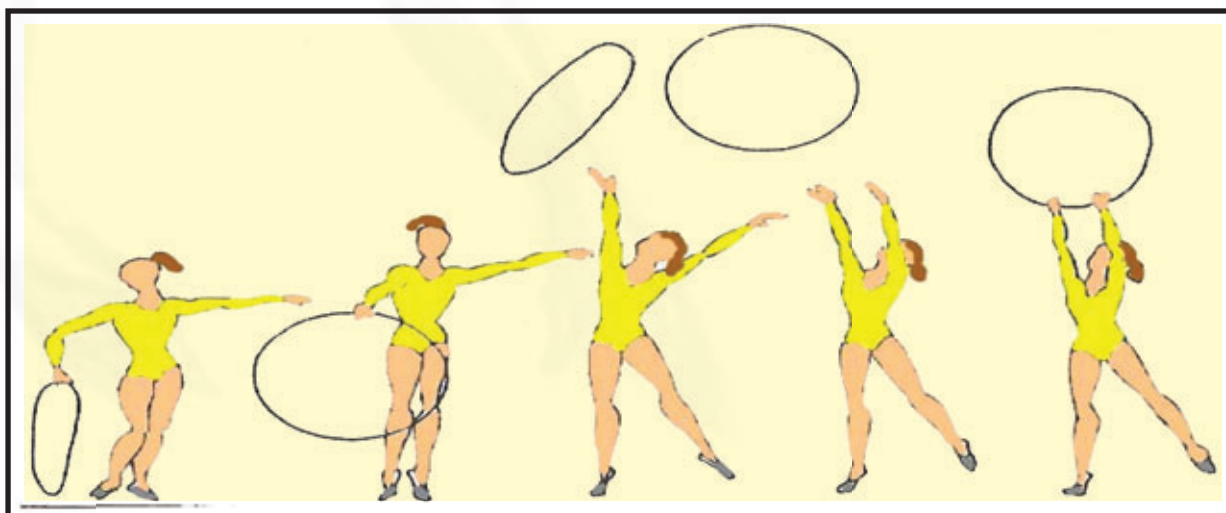
Hedhje ritmike

USHTRIME RITMIKE ME REKUIZITA

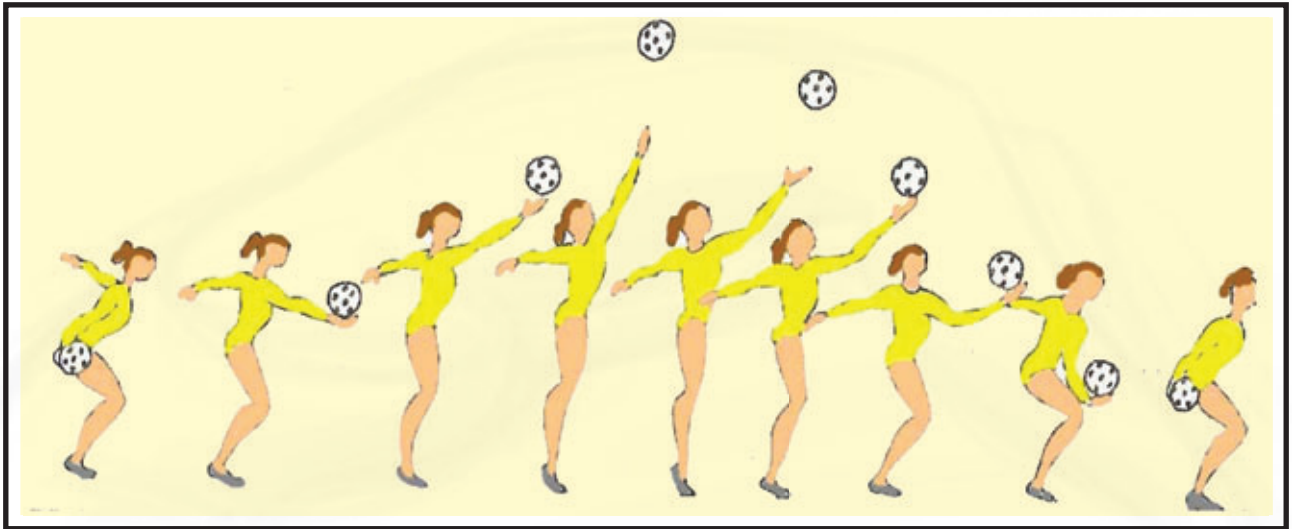
Ushtrimet ritmike me rekuizita paraqesin ushtrime specifike. Rekuizitat që shfrytëzohen në gjimnastikën ritmike sportive janë: litari, rrethi, topi, birilat dhe shiriti.



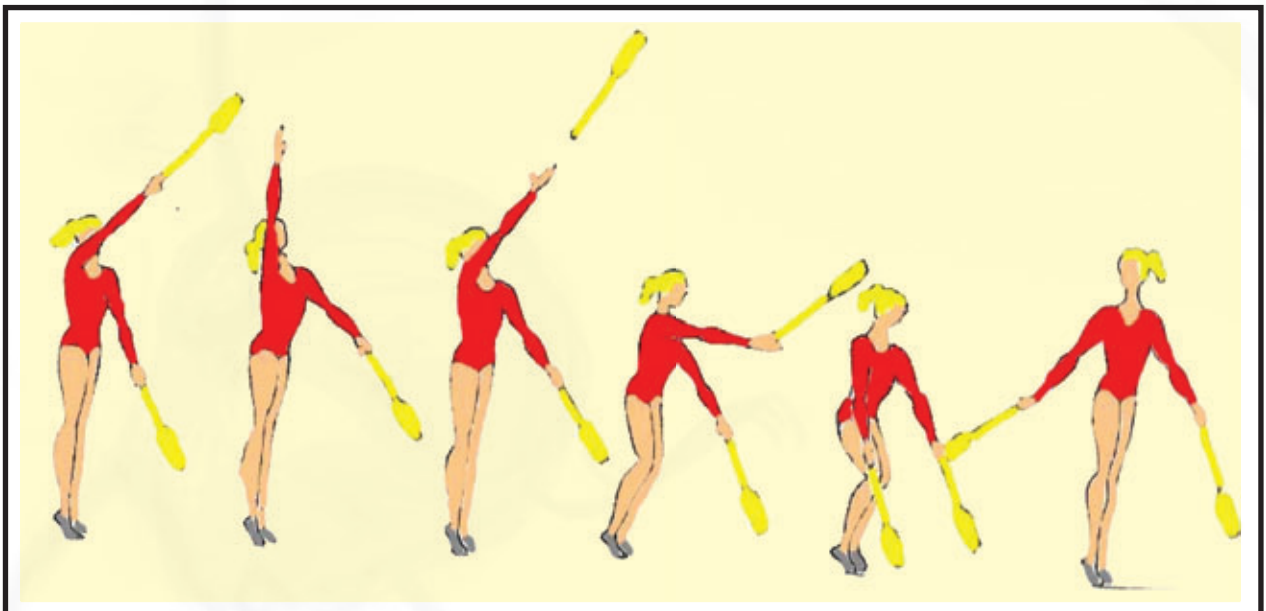
Ushtrimet me litar



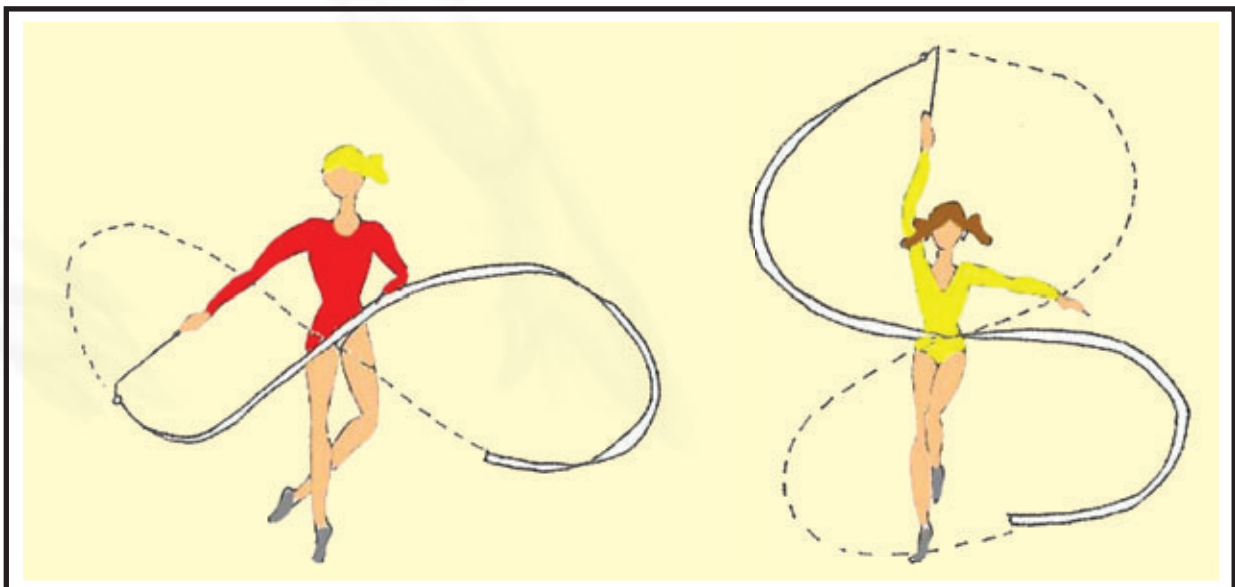
Ushtrimet me rreth



Ushtrimet me top

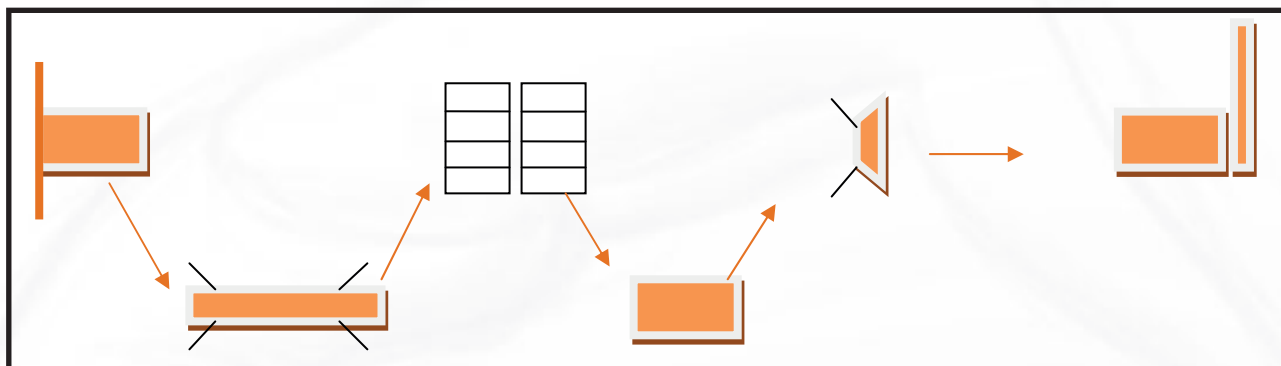


Ushtrimet me birila



Ushtrimet me shirit

POLIGONI



Organizimi: Poligoni realizohet në sallë.

Rekuizita të nevojshme: Dyshekët, trari i ulët, shpinore dhe „kaluç pa doreza”.

Përmbajtja: Nxënësi nevojitet në mënyrë teknike dhe maksimalisht shpejt t'i kalojë detyrat e dhëna nga ana e arsimtarit. Nga vija startuese e cila në mënyrë evidente është e shënuar, nxënësi realizon kapërdim para. Vrapon në trarin e ulët të cilin e kalon me ecje gjimnastikore (nëse nxënësi rrëzohet prej trarit, atëherë sërish hip në vendin prej ku edhe rrëzohet). Pastaj me vrap lëviz në ushtrimet shpinore dhe hip në shkallën më të lartë. Në pozitën e varjes, vetëm me ndihmën e duarve, duhet të kalojë nëpërmjet dy shpinoreve të cilat janë të vendosura njëra pas tjetrës (nëse nxënësi rrëzohet, atëherë sërish hip në vendin prej ku edhe rrëzohet). Më pas vazhdon në dyshekun e vendosur ku realizon „qëndrim në shpatulla - qiri” dhe „terezi”. Vazhdon të vrapojë në „kaluçin pa doreza” e kërcen dhe përfundon me realizimin e elementit gjimnastikor që është qëndrimi në duar me këmbë në mur.

Vërejtjet metodike: Për kryerjen e detyrës në mënyrë të pasaktë i shtohen edhe dy sekonda:

- nëse nuk realizohet drejtë kapërdimi para, qëndrimi në shpatulla - qiriri, terezia dhe qëndrimi në duar me këmbë në mur;
- rrëzimi prej trarit të ulët dhe shpinores.

USHTRIMI DHE MARRJA ME SPORT TË MUNDËSOJNË

TË MËSOSH:

- ✓ Që në mënyrë të drejtë ta ushtrosh dhe realizosh teknikën e kapërdimit para, qëndrimit në shpatulla - qiriri, urës, terezisë dhe qëndrimit me duar në mur;
- ✓ Njoftimin me veglat gjimnastikore: trapezin, paralelet dhe unazat;
- ✓ Aftësimin për realizimin e elementeve teknike në trarë: ecjen, kërcimin dhe rrotullimin për 180°;
- ✓ Përshkrimin e teknikës të luhatjes në unaza, trapez dhe paralele;
- ✓ Dijen që t'i përdorësh rekuizitat ritmike: topin, rrethin, birilin, litarin dhe shiritin.

TË PRAKTIKOSH:

- ✓ Shtimin e dashurisë ndaj gjimnastikës;
- ✓ Zhvillimin e qëndrimit dhe këmbënguljes në ushtrim;
- ✓ Forcimin e dëshirës për vendosmëri dhe vetëkontroll;
- ✓ Respektimin dhe pranimin e aftësive të ndryshme;
- ✓ Respektimin e ndërsjellët, bashkëpunimin dhe dhënien e ndihmës jovejtjake;
- ✓ Zhvillimin e ndjenjës për hapësirë, koordinim dhe orientim kohor.

Gjëra interesante:

1. Në vitin 1700 janë shpikur veglat gjimnastikore: trapezi, paralelja, trari dhe kërcimet.

2. Pajisja sportive në gjimnastikë për meshkuj përbëhet prej: tutave të gjata të ngushta, fanellës, çorapëve dhe atleteve (kjo pajisje shfrytëzohet në ushtrimet: kaluçi me doreza, unaza, paralele dhe trapez). Gjatë ushtrimeve në parter dhe kërcimeve shfrytëzohen brekët e shkurtra sportive, fanella atletike, çorapët dhe atletet gjimnastikore (apo ekzekutojnë këmbëzbathur).

3. Pajisja e femrave në gjimnastike përbëhet nga trikoja me mëngë të gjata, atleteve gjimnastikore (mirëpo mund të ekzekutojnë edhe këmbëzbathur).



TEMA IV:

VALLËZIMET

**ÇDO AKTIVITET SPORTIV DUHET TË JETË
REZULTAT I DËSHIRËS SË FËMIJËS, E JO DETYRIM I
PRINDËRVE**

MËNYRA E MBAJTJES PËR DORE DHE LËVIZJA NË HAPËSIRË

Mbajtja më karakteristike e valltarëve në valle është mbajtja për dore. Kjo më shpesh haset në vallen me ritëm të shpejt. Mbajtja për supe haset tek meshkujt (vallet e meshkujve), mirëpo edhe në disa pjesë tek femrat. Kjo mbajtje është karakteristike për vallet e rrafshëta, me ritëm më të ngadalshëm, siç është „Vallja e lehtë”. Mbajtja për brezi haset në zona të caktuara valltarësh ku e përdorin meshkujt dhe femrat në valle të cilat luhen me dridhje të trupit të tipit „Sitno oro”.

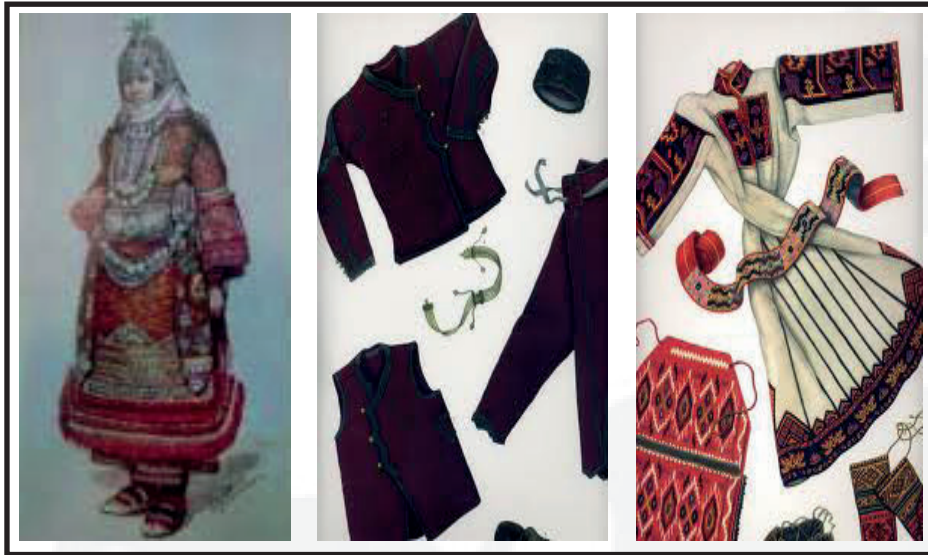
Lëvizja në valle është më shpesh në drejtim të anës së djathtë. Mirëpo, në disa pjesë të caktuara, hasen valle të cilat luhen edhe në anën e majtë. Forma e valles është në gjysmërreth të hapur, por mund të jetë edhe në formë të mbyllur, në formë gjarpri dhe në forma tjera të lëvizjes në hapësirë.



HAPAT DHE LËVIZJA E TRUPIT NË VALLËZIME

Secila zonë vallëzuese e ka karakterin e stilit të vet dhe stilin e realizimit të valles. Hapat mund të jenë të ngadalshëm (siç janë vallet „Sitno“ dhe „Nevestinsko”), valle që janë me lëvizje më të shprehura dhe më dinamike, me kërcime, ulje dhe rrotullime (që janë karakteristike për vallet „Baba Gjurgja”, „Çyçek” dhe të tjera) dhe vallet duke shkelur me tërë shputën, siç janë: „Sitno”, „Kopaçka” e të tjera.





Veshja popullore maqedonase

VALLET POPULLORE

VALLJA E BUVÇANIT

Vallja e Buvçanit ka origjinë prej zonës së Manastirit. Mbajtja e nxënësve është për dore të kthyer pak në bërryla dhe në lartësi të supeve. Kjo valle është me përshejtim gradual. Luhet në gjysmë shputë me balancim të vogël të trupit në formë të valëzimit. Lëvizjet janë të qeta dhe elegante.

Pozita fillestare e nxënësve është në gjysmërreth, njëri afër tjetrit. Fytyra është e kthyer në qendrën e rrethit. Pesha e trupit është në këmbën e djathtë, kurse këmba e majtë e prek tokën me tërë shputën duke u përgatitur për hapin fillestar.

Vallja fillon me një hap mbrapa me këmbën e majtë, një hap në vend me këmbën e djathtë, pastaj një hap përpara me këmbën e majtë, kurse këmba e djathtë ngrihet. Gjysma e trupit kthehet në anën e majtë, kurse këmba e djathtë e mban këtë pozitë. Një hap mbrapa gjysmë në të djathtë bëhet me këmbën e djathtë, një hap mbrapa gjysmë në të djathtë bëhet me këmbën e majtë. Një hap mbrapa gjysmë në të djathtë bëhet me këmbën e djathtë, kurse këmba e majtë drejtohet përpara që është pak e mbledhur në gju. Pesha e trupit mbahet me këmbën e djathtë dhe njëkohësisht ka rrotullim të trupit gjysmë në të djathtë. Një hap gjysmë në të djathtë bëhet me këmbën e majtë, një hap gjysmë në të djathtë bëhet me këmbën e djathtë. Një hap përpara gjysmë në të djathtë bëhet me këmbën e majtë, pastaj këmba e djathtë drejtohet përpara e mbledhur pak në gju.

VALLJA E PAJDUSHKËS

Origjina e Valles së Pajdushkës është prej rajonit të Shkupit. Përbërja e valltarëve është e përzier. Mbajtja e nxënësve është për dore që janë të lëshuara poshtë. Karakteri i valles është mesatarisht i shpejtë me kërcime.

Pozita fillestare është në gjysmërreth njëri afër tjetrit. Fytyra është e kthyer në qendrën e rrethit. Pesha e trupit është në këmbën e majtë e cila përgatitet të bëjë kërcim. Këmba e djathtë e prek tokën me tërë shputën.

Trupi është i kthyer gjysmë në të djathtë. Një kërcim gjysmë në të djathtë përpara bëhet me këmbën e majtë. Këmba e djathtë ngrihet përpara e mbledhur në gju për 90 shkallë. Një hap gjysmë në të djathtë përpara bëhet me këmbën e djathtë. Këmba e majtë ngrihet përpara, e mbledhur në gju për 90 shkallë. Një kërcim gjysmë në të djathtë përpara në këmbën e djathtë, kurse këmba e majtë ende është e ngritur. Një hap përpara gjysmë në të djathtë bëhet me këmbën e majtë, kurse këmba e djathtë është e ngritur përpara dhe e mbledhur në gju për 90 shkallë. Këto kërcime përsëriten. Trupi kthehet gjysmë në të majtë. Një hap gjysmë në të majtë përpara bëhet me këmbën e djathtë. Trupi kthehet në qendrën e rrethit. Një hap në të majtë bëhet me këmbën e majtë, një hap gjysmë në të majtë mbrapa me këmbën e djathtë. Një hap në të majtë me këmbën e majtë.

VALLJA E KARADAKUT

Kjo valle është e lokalitetit të Shkupit. Ka përbërje të përzier të valltarëve. Mbajtja e nxënësve është për dore që janë të lëshuara poshtë. Vallja luhet me hapa të shpejt dhe të vegjël të gjysmë shputave. Mbushullohet me kërcime, me arritjen e kërcimeve dhe lëvizjeve anash.

Nxënësit janë në gjysmërreth, njëri afër tjetrit. Fytyra është e kthyer në qendrën e rrethit. Pesha e trupit është në këmbën e majtë, kurse këmba e djathtë e prek tokën me tërë shputën. Vallja fillon me kërcim në këmbën e majtë.

Një hap përpara gjysmë në të djathtë bëhet me këmbën e djathtë, pastaj një hap përpara me këmbën e majtë. Hapat me këmbën e djathtë dhe këmbën e majtë përsëriten. Një hap përpara bëhet me këmbën e djathtë. Këmba e majtë ngrihet përpara e mbledhur në gju për 90 shkallë. Trupi kthehet gjysmë në të majtë. Një hap përpara gjysmë në të majtë bëhet me këmbën e majtë, një hap përpara gjysmë në të majtë bëhet me këmbën e djathtë. Trupi është i kthyer në qendrën e rrethit. Një hap në të djathtë bëhet me këmbën e majtë, një hap mbrapa bëhet me këmbën e djathtë. Trupi kthehet gjysmë në të djathtë. Një hap i vogël në vend bëhet me këmbën e majtë, pastaj një hap i vogël në vend bëhet me këmbën e djathtë. Një hap në vend bëhet me këmbën e majtë. Këmba e djathtë ngrihet përpara e mbledhur në gju për 90 shkallë.

VALLËZIMET MODERNE

Vallëzimi ishte dhe mbeti mënyra e shprehjes së njeriut ndaj natyrës, ndaj gjërave të njohura dhe gjërave të panjohura. Vallëzimi është art i shprehur përmes lëvizjes së trupit, në fakt, mënyra se si të shprehen ndjenjat, mendimet dhe idetë.

Ekzistojnë më tepër forma të vallëzimeve moderne, siç janë: rokënroli, tvisti, zumba, hip hopi, tangoja, valceri, xhaz baleti dhe vallëzimet tjera.



ROKËNROLI

Rokënroli është lojë në takt 4/4 dhe ritmi është mesatarisht i shpejtë në të shpejtë. Ka theks të një ritmi njëformësh në pjesën e dytë dhe të katërt të taktit. Emrin kësaj loje ia ka dhënë disk xhokej muzikanti i Klivlendit, Alan Frid. Kjo lojë u zbulua në vitet e pesëdhjeta dhe ende nuk e ka humbur shkëlqimin e vet.

TVISTI

Tvisti është vallëzim prej viteve të gjashtëdhjeta dhe është inspiruar prej rokënroli. Tvisti është vallëzim i rëndomtë, ku duhet të kthehemi me ndihmën e këmbëve dhe duarve në mënyrë qarkore rreth boshtit personal. Lëvizjet nuk janë të definuara dhe secili vallëzon siç do në ritmin e muzikës.

USHTRIMI DHE MARRJA ME SPORT TË MUNDËSOJNË

TË MËSOSH:

- ✓ Mësimin për vallet popullore;
- ✓ Realizimin e hapërimit, vrapimit, kërcimeve dhe lëvizjeve në vallet popullore me ritmin e muzikës;
- ✓ Njohjen me vallëzimet moderne;
- ✓ Që në mënyrë të drejtë t'i realizosh elementet e lëvizjeve me takt dhe muzikë;
- ✓ Kombinimin dhe realizimin e elementeve me lëvizjet e duarve dhe këmbëve në ritmin e muzikës.
- ✓ Informimin për më tepër forma të valleve popullore dhe vallëzimeve moderne.

TË PRAKTIKOSH:

- ✓ Shtimin e dashurisë ndaj valleve popullore dhe vallëzimeve moderne;
- ✓ Praktikimin e punës në grupe;
- ✓ Zhvillimin e sensit për hapësirë, koordinimit të bukur dhe kuptimit për shprehje estetike;
- ✓ Aftësimin për vallet popullore dhe vallëzimet moderne;
- ✓ Zhvillimin e bashkëpunimit të ndërsjellë me nxënësit tjerë;
- ✓ Njohuritë për traditat e zonave tjera prej ku e kanë origjinën vallja apo vallëzimet moderne.

Gjëra interesante:

1. Secili popull e zgjedh instrumentin e vet përmes të cilit e tregon muzikalitetin dhe nevojën e frymës së lirë. Zëri i surles dhe jehona e daulleve janë simbol i mosnënshtrimit, kurse gajdja dhe kavallet janë simbol i nevojës së përhershme për plotësimin e pasurisë shpirtërore.

2. Secili rajon i vendit tonë njihet me veshje të ndryshme popullore. Sipas llojllojshmërisë së veshjeve numërohem në vendet me numër më të madh të veshjeve të ndryshme popullore. Veshjet e njohura janë Veshja e Mjakës, Veshja e Shkupit, Veshja e Maqedonisë Lindore dhe veshjet tjera.

3. Sipas veshjes njihet se prej cilës zonë është vallja. Si rrjedhojë vije mendimi se veshja është shenjë e rëndësishme e një populli. Veshja e Maqedonisë është unike dhe nuk ekziston veshje e ngjashme me këtë në botë. Pra, veshja popullore paraqet një shenjë dalluese të kombit maqedonas.



TEMA V:

LOJËRAT SPORTIVE - HENDBOLLI

**SPORTI DUHET FËMIJËVE T'U MUNDËSOJË KOHË
TË MJAFTUESHME EDHE PËR PLOTËSIMIN E
INTERESAVE TJERA...**

QËNDRIMET THEMELORE TË HENDBOLLIT

Qëndrimi i hendbollit është pozitë në të cilën realizohen më tepër elemente në mbrojtje.

Qëndrimi i hendbollit mund të jetë me shputa të vendosura paralelisht. Gjerësia e këmbëve është pak më e gjerë se sa shpatullat, kurse pesha e trupit është në pjesët e përparme të shputës. Trupi është i shfaqur përpara dhe duart janë të ngritura në lartësi të shpatullave me pëllëmbët e kthyer përpara.

Qëndrimi diagonal i hendbollit: shputat janë të vendosura në mënyrë diagonale. Përkatësisht njëra shputë është më përpara për gjysmë hapi në lidhje me shputën tjetër. Gjunjtë janë të mbledhura, kurse pesha e trupit është më tepër në këmbën e pasme. Në varësi se me cilën dorë kundërshtari e realizon goditjen në gol, dallohet vendosja e qëndrimit të majtë apo të djathtë diagonal.

Edhe në të dyja qëndrimet gjatë lëvizjes duhet të kihet kujdes në këto gjëra: distanca ndërmjet shputave çdoherë të jetë e njëjtë, mos të priset baraspesha dhe mos të kryqëzohen këmbët.



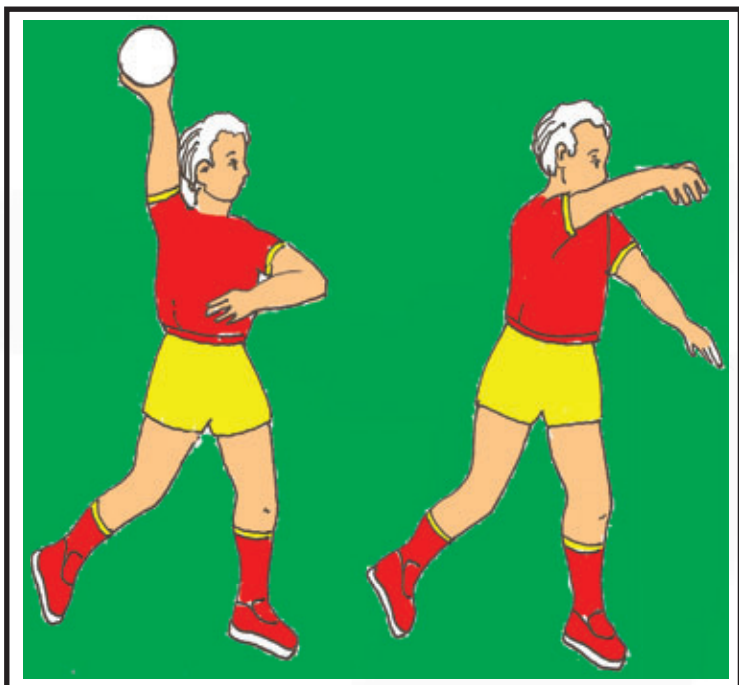
Qëndrimi paralel



Qëndrimi diagonal

PASIMI DHE KAPJA E TOPIT

Pasimet me kohë, të shpejta dhe të sakta mundësojnë lojë të shpejtë, të sigurt dhe efikase. E përbashkët për të gjitha pasimet është ajo që duhet të realizohen me kujdes mjaft të madh. Pasimet duhet të jenë të shpejta, me kohë, të sakta dhe të paparashikueshme.



Pasimi i topit

Në hendboll mund të ketë pasime themelore dhe pasime specifike. Pasimet themelore mund të realizohen edhe me një dorë, siç janë: pasimi afër trupit, pasimi mbi kokë dhe pasime tjera. Pasimet specifike mund të jenë: pasimi i topit pas kokës, ndërmjet këmbëve, pas shpine dhe pasime të tjera të paparashikueshme.



Kapja e topit

Kapja e topit është një ndër elementet themelore gjatë trajnimit të teknikës me top. Kapja e topit realizohet ashtu që nxënësi i shtrin duart në drejtim prej nga vjen topi. Kontakti i parë me top realizohet me majat e gishtave, të cilët janë gjysmë të drejtuara dhe të orientuara kah topi, e pastaj edhe me pëllëmbë. Në këtë moment vjen në lakimin e nyjave të bërrylave dhe tërheqjen e topit në gjoks që mundëson amortizimin e topit të pasuar.

Shembuj të ushtrimeve për ushtrimin e pasimit dhe kapjes së topit. Të gjitha ushtrimet realizohen në dyshe apo treshe:

- Me qëndrimin paralel të hendbollit me dorën e ngritur lart realizojmë pasim.
- Me një hap përpara të njërës këmbë realizojmë pasim.
- Pasim në ecje, e pastaj edhe në vrapim.
- Pasim në kërcim.

UDHËHEQJA E TOPIT NË VEND DHE LËVIZJA

Pjesë përbërëse të lojës së hendbollit paraqet edhe udhëheqja e topit, e cila mund të jetë në vend dhe lëvizje.



Udhëheqja e topit në hendboll

Udhëheqja e topit realizohet me dorë që është e drejtuar dhe gjendet para trupit. Kur topi udhëhiqet në vend atëherë pasimi realizohet me lëvizje të shkurta me pëllëmbën prej lart - poshtë, e nëse udhëhiqet në lëvizje, këndi i pasimit të topit varet nga shpejtësia e lëvizjes së nxënësit.

Shembuj të ushtrimeve për ushtrimin e udhëheqjes së topit:

- Udhëheqja e topit në vend me dorën më të mirë, e pastaj edhe me çështjen e ndërsjellë dora e djathtë – e majtë.
 - Udhëheqja e topit në ecje dhe vrapim me njëren dorë, e pastaj edhe në mënyrë të alternuar dora e djathtë – e majtë.
- Udhëheqja e topit zigzag.
 - Udhëheqja e topit në lëvizje me marrjen e topit nga ana e nxënësit tjetër.

GODITJET NË GOL

Në lojën e hendbollit realizimi i goditjes në gol duhet të kalojë nëpër disa faza: hovin, kërcimin dhe fluturimin, hedhjen e topit dhe arritjen e kërcimit.



Goditjet në gol

Shembuj të ushtrimeve për ushtrimin e goditjes në gol:

- Nxënësit punojnë në çifte. Nga qëndrimi paralel bëjnë një hap dhe realizojnë goditje, me çka duhet të kihet kujdes në mbajtjen e drejtë të dorës. Dora shpejt lëviz përpara, kurse topi hidhet me gishta. Ky ushtrim mund të realizohet edhe me hov, udhëheqje dhe kërcim.
- Nxënësi realizon goditje në gol edhe pa kërcim, kur topin ia jep nxënësi tjetër.
- Nxënësi realizon goditje në gol pa kërcyer apo në kërcim, kurse pastaj nxënësi tjetër përpiket ta pengojë.
- Loja në dy gola me goditje në gol me kërcim dhe pa kërcim.

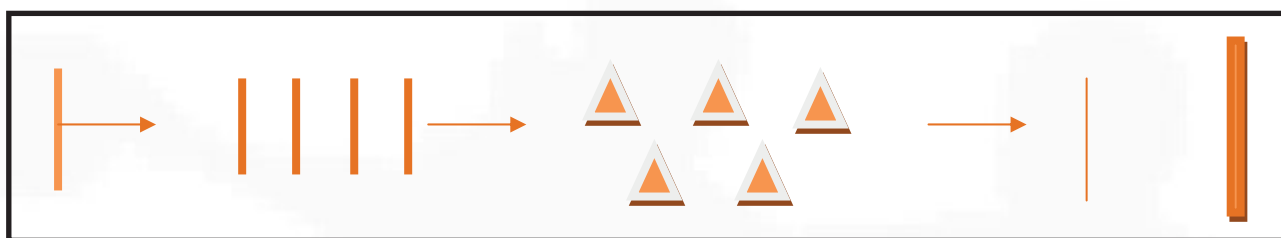
LOJA NË NJË GOL DHE NË DY GOLA ME ZBATIMIN E RREGULLAVE

Loja e hendbollit në një gol apo në dy gola me zbatimin e rregullave, paraqet një aktivitet të planifikuar të ekipit me qëllim që të gjejnë zgjidhje për shënimin e golit, e pastaj të mos shkelen rregullat e lojës.

Për përvetësim më të mirë të rregullave në lojën e hendbollit, zbatohet loja në një gol. Këtu nxënësit një vëmendje të posaçme duhet t'i kushtojnë udhëheqjes së drejtë dhe pasimit të topit, përkatësisht të mos vijë në udhëheqjen e gabueshme të topit (udhëheqja e dyfishtë është kur topi udhëhiqet, dhe kur do të kapet me të dyja duart ndalohet sërish të udhëhiqet), bërja e gabimeve në hapa (nuk guxon të bëhen më tepër se tre hapa me mbajtjen e topit në duar), depërtimi (faull në sulm) dhe shkelja brenda në hapësirë prej gjashtë metrash që njihet si shkelje.

Kur nxënësit do t'i përvetësojnë rregullat themelore për lojë në një gol shkohet në lojën me dy gola me zbatimin e rregullave themelore të hendbollit.

ZBATIMI I ELEMENTEVE TË HENDBOLLIT NË LOJËRAT E STAFETËS



Organizimi: Loja e stafetës zbatohet në sallë.

Rekuizita të nevojshëm: Topi i hendbollit, këmbaleca dhe birilat.

Përmbajtja: Nxënësit ndahen në dy grupe të njëjta me numër të barabartë të meshkujve dhe femrave. Nxënësit duhet maksimalisht shpejt t'i kalojnë detyrat e dhëna nga ana e arsimtarit. Nxënësit me top në dorë vendosen në vijën startuese e cila qartë është e shënuar. Me dhënien e shenjës nga ana e arsimtarit, dy nxënësit e parë nga të dyja grupet e fillojnë lojën e stafetës. Me udhëheqjen e topit në vijë të drejtë vije në këmbalecët që duhet të kalohen prej anës së majtë – në anën e djathtë përmes tyre. Sërish udhëhiqet topi në vijë të drejtë dhe kur do të vijë në birilat vazhdojnë me udhëheqjen zigzage të topit rreth tyre. Kur do ta kalojnë edhe këtë detyrë, atëherë e udhëheqin topin në vijën që qartë është e shënuar, ku realizojnë tri goditje një pas një në mur. Pas realizimit të goditjeve të topit në mur, nxënësit me udhëheqjen e topit kthehen mbrapa në grup dhe ia dorëzojnë topin nxënësit tjetër - garues.

USHTRIMI DHE MARRJA ME SPORT TË MUNDËSOJNË

TË MËSOSH:

- ✓ Ta përvetësosh teknikën e kapjes dhe pasimit të topit me një dorë dhe me të dyja duart;
- ✓ Kapjen, pasimin dhe udhëheqjen me rregull të topit në vend dhe lëvizje;
- ✓ Përvetësimin e teknikës së gjuajtjes në gol me kërcim gjuajtje;
- ✓ Nxënien e udhëheqjes së topit, e kombinuar me pasim dhe kapje;
- ✓ Dhënien, kapjen dhe udhëheqjen e kombinuar dhe gjuajtjen në gol.

TË PRAKTIKOSH:

- ✓ Motivimin për luajtjen e lojës së hendbollit;
- ✓ Zbatimin e drejtë të elementeve të hendbollit në lojë;
- ✓ Respektimin e më të mirit në sport;
- ✓ Zhvillimin e marrëdhënieve të drejta në punë;
- ✓ Aftësimin për punë grupore dhe bashkëpunim reciprok;
- ✓ Shoqërimin në lojë dhe pas lojës;
- ✓ Zhvillimin e bashkëpunimit kolektiv.

Gjëra interesante:

1. Kampionatet botërore të hendbollit për meshkuj kanë filluar të mbahen prej vitit 1938 në çdo katër vjet, kurse prej vitit 1993 në çdo dy vjet. Kampionatet evropiane kanë filluar të organizohen prej vitit 1994 në çdo dy vjet.

Kampionatet botërore të hendbollit për femra kanë filluar të organizohen prej vitit 1957, kurse prej vitit 1993 organizohen në çdo dy vjet. Ndërsa kampionatet evropiane kanë filluar të organizohen prej vitit 1994.

2. EHF (Federata Evropiane e Hendbollit) (European Handball Federation) i kontrollon federatat evropiane të hendbollit dhe është pjesë e Federatës Botërore të Hendbollit IHF. Është formuar në vitin 1991 në Vjenë (Austri) dhe ka gjithsej 49 federata të hendbollit.

3. **Indira Kastratoviq** lindi në Banja Llukë (Bosnjë e Hercegovinë) më 02.10.1970. Ka luajtur për kombëtaren e Maqedonisë dhe për klubin e hendbollit Kometal Gjorgje Petrov. Me këtë klub të Maqedonisë fitoi 16 tituj kampioni, 15 gara të kupës, kurse në vitin 2002 e fitoi edhe titullin evropian të klubit. Ajo në kampionatin botëror duke luajtur për kombëtaren e Maqedonisë në hendboll, që u mbajt në Gjermani më vitin 1997 u shpall golshënuesja më e mirë në kampionatin botëror me 71 gola të shënuara.





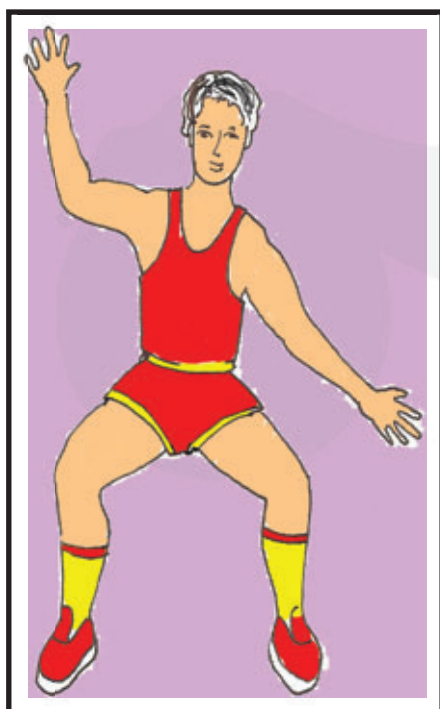
NËNTEMA VI:

BASKETBOLLI

**GARA SPORTIVE NËNKUPTON AKTIVITETE
TË NDRYSHME TRUPORE, PËRMES TË CILAVE
VIJNË NË SHPREHJE AFTËSITË DHE NJOHURITË
SPORTIVE, TË CILAT MATEN DHE KRAHASOHEN
ME SPORTISTËT TJERË**

QËNDRIMET THEMELORE TË BASKETBOLLIT

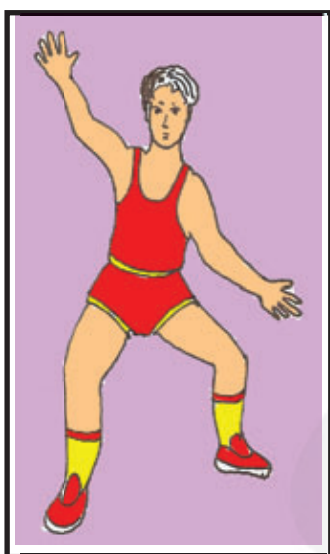
Baza për realizimin e të gjitha elementeve të basketbollit janë qëndrimet dhe lëvizjet në basketboll. Në varësi të pozitës së shputës, qëndrimi i basketbollit mund të jetë paralel dhe diagonal (i majtë dhe i djathtë).



Qëndrimi paralel i basketbollit

Faza fillestare për realizimin e qëndrimit paralel të basketbollit është që shputat të jenë të vendosura paralelisht dhe hapësira ndërmjet tyre të jetë pak më e gjerë se shpatullat. Pesha e trupit është e paraqitur në mënyrë të barabartë në pjesën e përparme të të dyja shputave, kurse këmbët në gju janë pak të mbledhura. Trupi është pak i paraqitur më përpara, duart marrin pozitë në varësi të kundërshtarit, kurse koka është e drejtuar me shikim në lojtarin kundërshtar.

Karakteristike për qëndrimin paralel të basketbollit, është që dallohet me lëvizje anësore dhe me nivel të ulët të peshës së trupit.



Qëndrimi diagonal i basketbollit

Në qëndrimin diagonal të basketbollit shputat janë të vendosura pjerrtas. Gishtat e shputës së pasme dhe thembra e shputës së përparme të kenë distancë prej 10 deri në 20cm.. Pjesa më e madhe e peshës së trupit është e vendosur në pjesën e përparme të shputës së pasme. Këmbët në gju janë dukshëm të mbledhura, kurse trupi është i vendosur më përpara. Dora që është në lartësi të këmbës së përparme është e ngritur lartë, kurse dora tjetër është në drejtim të gjurit të pasmë. Koka është e drejtuar me shikim në lojtarin kundërshtar. Qëndrimi paralel i basketbollit dallohet me lëvizje përpara, mbrapa.

KAPJA DHE PASIMI I TOPIT NË BASKETBOLL

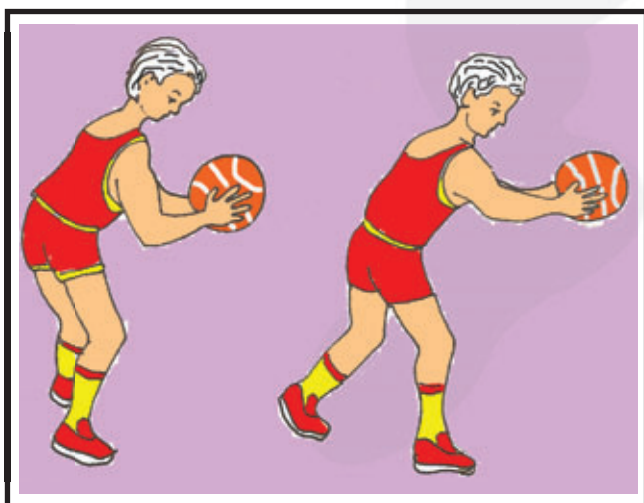
Kapja e topit është elementi themelor në lojën e basketbollit, sepse drejtpërdrejt ndikon mbi pasimin e suksesshëm apo në hedhjen e topit në kosh. Gjatë kapjes së topit, nxënësi duhet të marrë qëndrim të ulët të basketbollit dhe të jetë i kthyer në drejtim prej nga vjen topi. Teknika e pranimit të topit përbëhet nga ajo që të dyja duart orientohen kah topi, bërrylat janë të kthyera brenda, kurse gishtat janë të zgjeruar me gishtat e mëdhenj të kthyera brenda. Kontakti i parë me top bëhet me majat e gishtave dhe pëllëmbët dhe pastaj duart tërhiqen mbrapa në gjoks që të amortizohet kapja e topit.



Kapja e topit në basketboll

Pasimi i topit në lojën e basketbollit është një element teknik prej të cilit më së shumti varet mënyra e lojës në ekip. Pasimi shërben që shpejt të bartet topi nëpër fushën e basketbollit. Dallojmë më tepër lloje të pasimeve të cilat gjejnë zbatim të vetin në lojën e basketbollit dhe e përbashkët për këto është që duhet të realizohen me përqendrim të madh.

Më e rëndësishme gjatë realizimit të pasimit në lartësinë e gjoksit është vetë pozita e trupit dhe duarve, për çka realizimi duhet të fillojë prej qëndrimit themelor të basketbollit. Topi mbahet para gjoksit, bërrylat janë të mbledhura, pëllëmbët janë

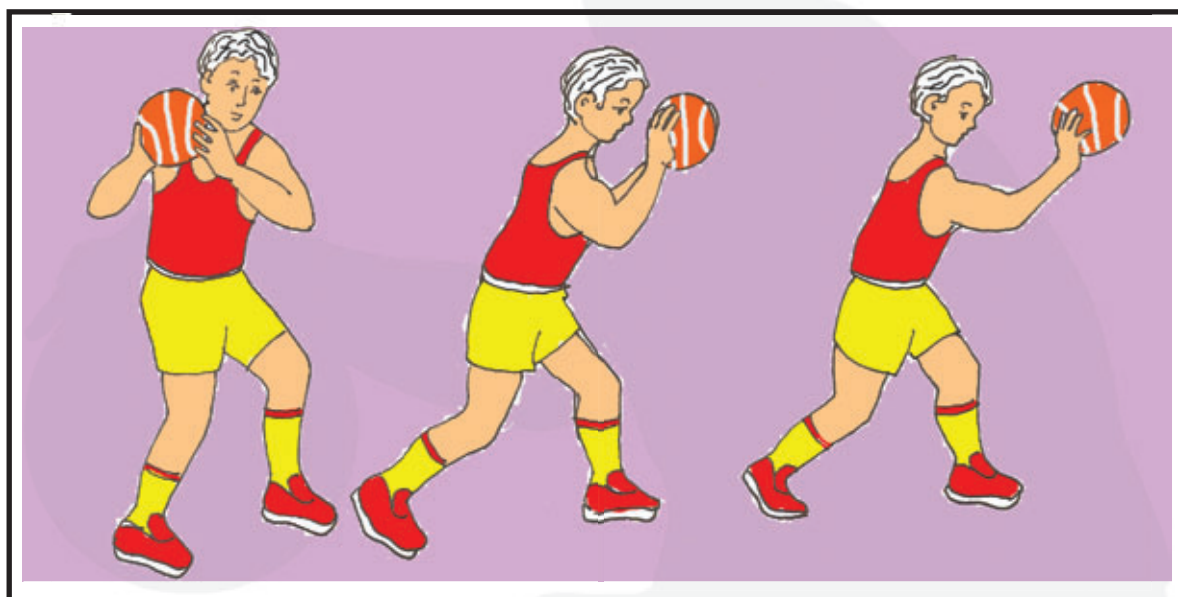


Pasimi në lartësi të gjoksit

të vendosura në mënyrë anësore të topit me gishta të zgjeruara dhe me gishtat e mëdhenj të vendosura pas topit.

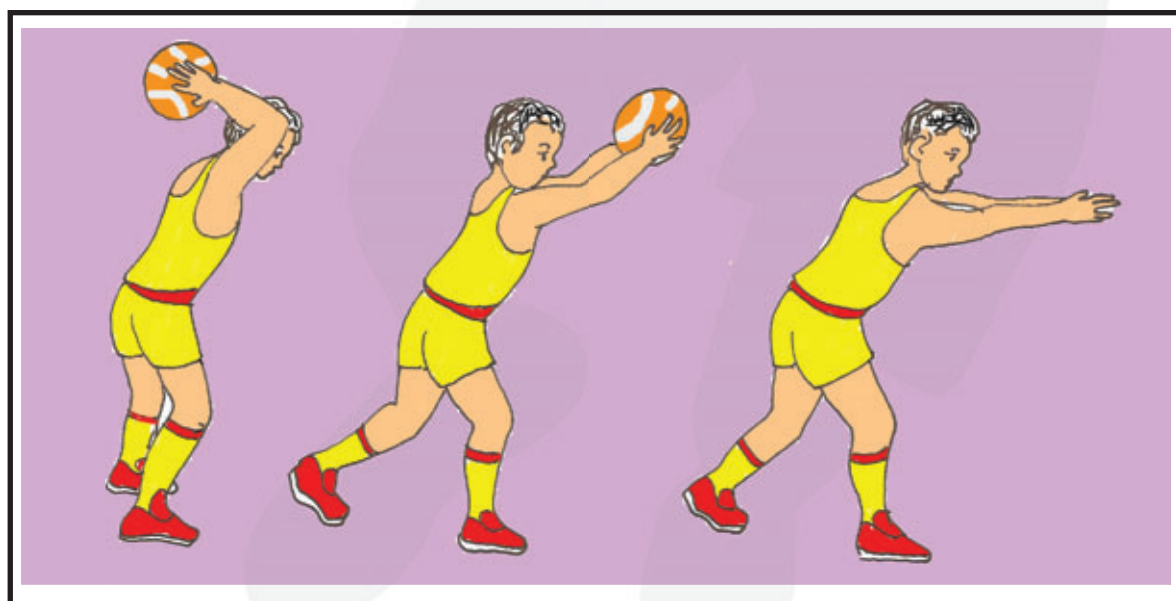
Pjesa e dytë e pasimit realizohet me shtrirjen e duarve dhe shtyrjen e topit përpara. Gjatë hedhjes së topit njëkohësisht bëhet një hap përpara dhe bartja e peshës në anën e hapit të këmbës. Rëndom drejtimi i dhënies së topit është në lartësi të gjoksit dhe kokës së bashkënxënësit.

Pozita e trupit gjatë pasimit në lartësinë e kokës është gjysmë e lakuar. Këmba e majtë është para trupit më përpara, kurse topi mbahet në dorën e djathtë mbi shpatullën me pëllëmbë pas topit. Ky pasim më shpesh shfrytëzohet kur nevojitet të realizohet një kundërsulm i shpejtë.



Pasimi në lartësinë e kokës

Gjatë realizimit të pasimit mbi kokë topi është mbi kokë dhe ai mbahet me të dyja duart. Gjatë pasimit të topit bëhet një hap përpara me njëren këmbë për pasim më të fortë dhe më të saktë në distancë të madhe.



Pasimi mbi kokë

Shembuj të ushtrimeve për përsosjen më të mirë të teknikës së pasimit të topit në lojën e basketbollit:

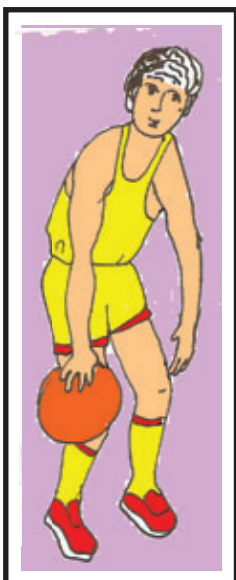
- Dy grupe të përbëra prej 3 deri 4 nxënës, të vendosura njëra përballë tjetrës realizojnë pasime reciproke të topit.
- Dy nxënës të vendosur njëri përballë tjetrit e japin topin me të dyja duart prej gjoksi.
- Në distancë më të madhe të dy nxënësit japin me të dyja duart mbi kokë apo me njërin dorë në lartësi të kokës.

UDHËHEQJA E TOPIT NË BASKETBOLL NË VEND DHE NË LËVIZJE

Udhëheqja e topit është element teknik. Gjatë kohës të udhëheqjes së topit në vend pesha e trupit është njëjtë e paraqitur në të dyja këmbët. Në disa raste, kjo mund të jetë në këmbën e përparme dhe të pasme, kurse trupi është në qëndrim të ulët dhe është pak i hedhur përpara.

Gjatë shtyrjes së topit, parakrahu shtrihet në bërryl, kurse veprimin përfundimtar mbi top e ka pëllëmba me gishta. Dora e lirë është gjysmë e mbledhur në bërryl dhe shërben për „mbulimin” e topit. Koka është e ngritur lart që të mbahet shikim më i mirë mbi lojën dhe tërë fushën.

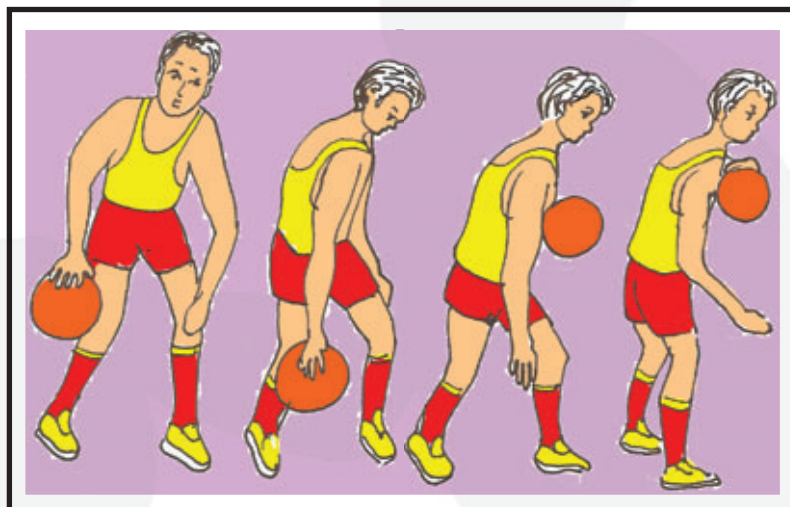
Pas refuzimit të topit nga baza, pëllëmba me gishta të mbledhura është e përgatitur ta presë topin. Amortizimi i topit përfundon në lartësi të kërdhokullës dhe fillon faza e serishme e hedhjes së topit në bazë.



Udhëheqja në vend

Edhe në të dyja mënyrat e udhëheqjes së topit çdoherë duhet të kihet kujdes që topi të udhëhiqet me dorën që është më larg prej lojtarit kundërshtar, kurse me dorën dhe këmbën tjetër bëhet „mbulimi” i topit.

Nxënësi teknikën e udhëheqjes së topit në mënyrë të suksesshme e përvetëson kur njëjtë me të dyja duart do ta udhëheq topin, do ta ndërrojë drejtimin dhe ritmin e lëvizjes me top dhe e udhëheq topin pa qenë shikimi i orientuar në top.



Udhëheqja e topit në lëvizje

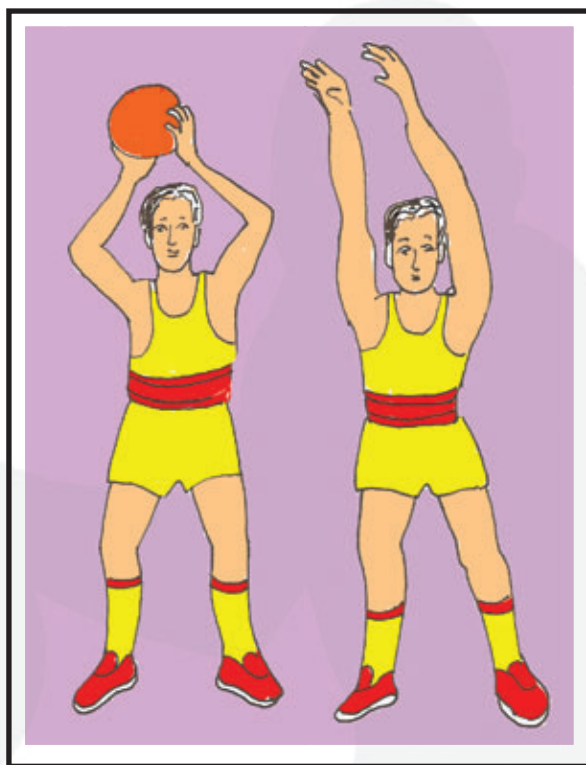
Shembuj të ushtrimeve për përsosje më të mirë të teknikës të udhëheqjes së topit në lojën e basketbollit:

- Nxënësi merr pozitë të qëndrimit të ulët të basketbollit dhe me dorën e djathtë e udhëheq topin në vend para dhe afër këmbës së djathtë. Kjo bëhet edhe me dorën tjetër, e pastaj mund edhe në lëvizje.
- Udhëheqja e topit para këmbëve në mënyrë reciproke me të dyja duart, ana e majtë – e djathtë.
- Udhëheqja e topit me të dyja duart në mënyrë qarkore rreth njërës këmbë apo të dyja këmbëve.
- Dy grupe të përbëra prej 3 deri 4 nxënës, të vendosura përballë njëra-tjetrës realizojnë udhëheqje reciproke të topit.

GJUAJTJA NË KOSH PREJ VENDI

Ky element është më tërheqës për nxënësit. Kjo mënyrë e hedhjes së topit në kosh realizohet ashtu që shputa nga ana e dorës me të cilën realizohet gjuajtja është më përpara dhe në drejtim të koshit. Shputa e pasme është e vendosur pak më anash dhe pesha është njëjtë e paraqitur në të dyja këmbët. Gjunjtë janë lehtë të mbledhura, trupi i drejtuar, kurse shikimi është i orientuar në kosh. Topi qëndron lehtë në pëllëmbën e dorës, gishtat lehtësisht të zgjeruara, kurse dora tjetër është mbajtur i topit prej anash. Gjatë hedhjes së topit dora drejtohet në nyjën e bërrylit, kurse dora tjetër lëviz anash. Pas gjuajtjes së realizuar dora mbetet e drejtuar.

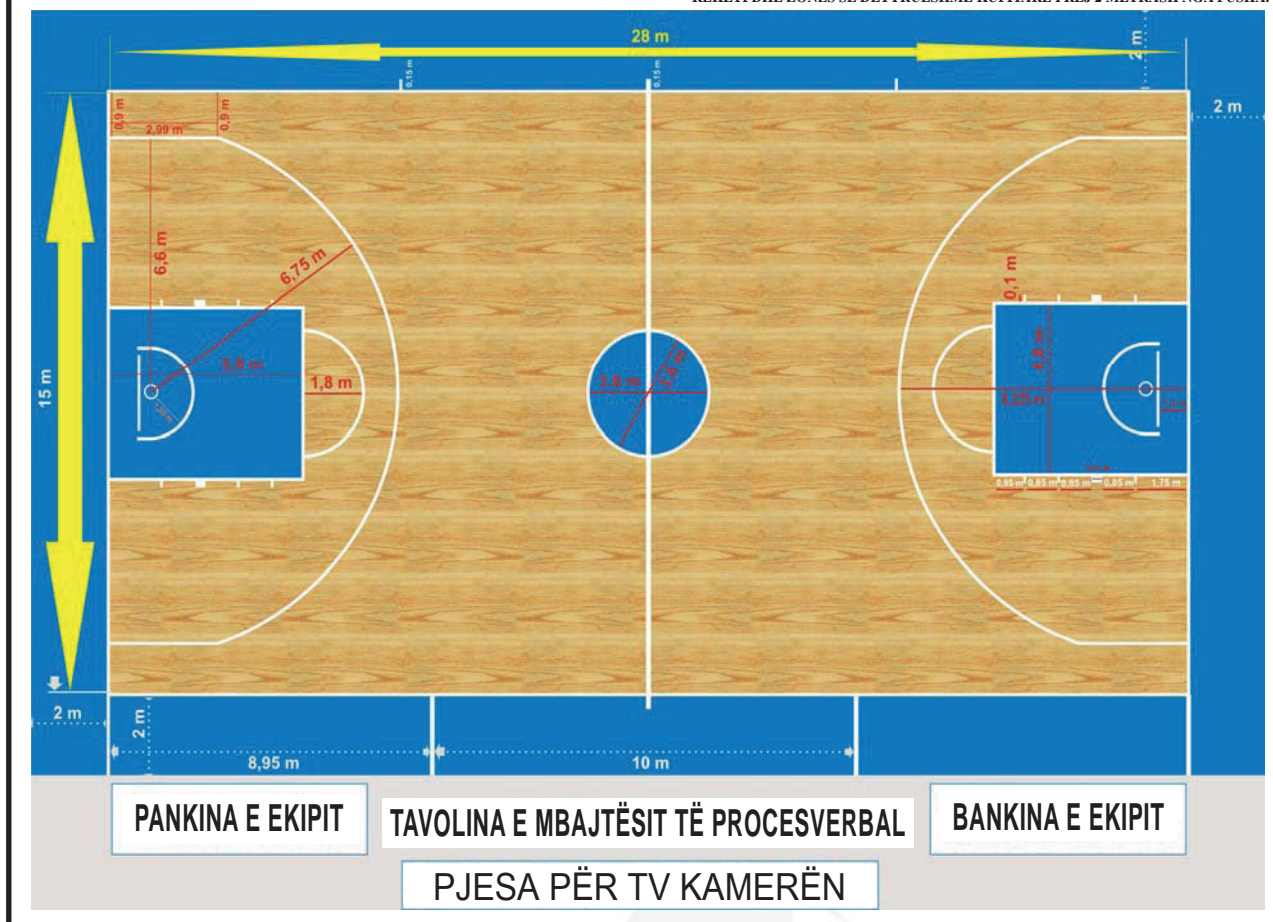
Nxënësit këtë teknikë do ta ushtrorin në largësi prej 2m. Sikurse do ta përmirësojnë teknikën ashtu edhe do ta rrisin distancën e realizimit të gjuajtjes.



Gjuajtja prej vendi

TË GJITHA VIJAT NË FUSHË NË MËNYRË TË DETYRUESHME JANË ME NGJYRË TË BARDHË
GJERËSIA E VIJËS ËSHTË 5CM

E REKOMANDUAR KOLOR NUANCA PËR NGJYRËN E KALTËRT - PANTONE 3005 ME
KËTË NGJYRË ËSHTË NGJYROSUR RRETHI QENDROR, PJESA E KATRORIT PREJ
REKETI DHE ZONËS SË DETYRUESHME KUFTARE PREJ 2 METRASH NGA FUSHA.



Dimensionet e reja të fushës së basketbollit

USHTRIMI DHE MARRJA ME SPORT TË MUNDËSOJNË

TË MËSOSH:

- ✓ Pranimin, mbajtjen dhe pasimin e topit në basketboll me një dorë dhe me të dyja duart;
- ✓ T'i përvetësosh elementet e pasimit prej gjoksi, kraharori dhe me një dorë mbi kokë;
- ✓ Njohurinë e udhëheqjes së topit në vend dhe lëvizje;
- ✓ Gjuajtjen në kosh;
- ✓ Udhëheqjen, pasimin, kapjen dhe gjuajtjen e kombinuar në kosh.

TË PRAKTIKOSH:

- ✓ Shtimin e këmbënguljes dhe dashurisë ndaj basketbollit;
- ✓ Respektimin e punës grupore;
- ✓ Të jesh çdoherë i gatshëm për bashkëpunim me nxënësit tjerë;
- ✓ Shoqërimin në lojë dhe jashtë loje;
- ✓ Zhvillimin e marrëdhënieve korrekte me nxënësit tjerë;
- ✓ Dijen që ta pranosh humbjen.

Gjëra interesante:

1. Asociacioni Kombëtar i Basketbollit (në anglisht National Basketball Association NBA) është ligë profesionale e përbërë prej 30 ekipesh (29 nga SHBA-ja dhe 1 nga Kanadaja). Liga u formua në Nju Jork më 6 qershor 1946.

2. Në vitin 1891 kanadezi Xhejms Najsmith e ka shpikur basketbollin. Ndeshja e parë zyrtare është luajtur më 20 janar 1892 me 9 basketbollistë dhe ka përfunduar me rezultat 1:0. Ajo lidhet edhe me zhvillimin e basketbollit të femrave. Basketbollin e femrave e ka organizuar profesoresha e edukatës fizike Senda Berenson. Ndeshja e parë basketbolliste e femrave është luajtur më 9 mars 1893.

3. **Petar Naumoski** lindi më 27.08.1968 në Prilep. Ishte njëri ndër basketbollistët më të mirë në Evropë, kapiten i kombëtares së basketbollit të Maqedonisë kur për herë të parë mori pjesë në Kampionatin Evropian që u organizua në Francë në vitin 1999. Ka luajtur për më tepër klube evropiane, në mesin e të cilave: Jugoplastika (Kroaci) me të cilët e fitoi edhe titullin evropian të klubit. Me Efes Pilsenin e fitoi kampionatin e Turqisë dhe kupën evropiane të Radivoje Koraq, Ulker (Turqi), me Benettonin e ka fituar kupën e Italisë, Montepaschi (Itali), Rabotnički (Maqedoni) dhe klube tjera.



TEMAT MËSIMORE – FUSHAT QË REALIZOHEN NË MARRËVESHJE ME PRINDËRIT

NOTIMI ME AKTIVITETET NË UJË DHE TRAJNIMI

Notimi paraqet aktivitet specifik që realizohet në mjedis jo të përditshëm për njeriun - në ujë. Notimi është një ndër aktivitetet e rralla fizike në të cilin në mënyrë të njëjtë ngarkohet tërë organizmi. I përforcon muskujt, e përmirëson dhe e rrit lëvizshmërinë e të gjitha nyjave dhe e pamundëson shfaqjen e deformiteteve në trupin e fëmijëve.

Parakusht i domosdoshëm për realizimin e suksesshëm të detyrave të dhëna në procesin e trajnimit, është organizimi i mirë. Në procesin e trajnimit të notimit, çdo orë duhet të jetë e dedikuar që përmes saj të zgjidhet së paku një detyrë në trajnim.



SKIJIMI ME TRAJNIM

Nxënësit që shfaqin interes për skijim nevojitet që ata të pranohen nga ana e arsimtarit të lëndës së arsimit shëndetësor dhe fizik dhe t'u mundësohet një trajnim i organizuar, përkatësisht njohjen me teknikat e skijimit. Këtë sot e mundësojnë shkollat në suazat e lëndës së skijimit, posaçërisht përmes shkollave të organizuara të skijimit. Kjo do t'u mundësojë nxënësve plotësimin e nevojave personale dhe përmirësimin e aftësive fizike momentale. Zbatimi i organizuar në lëndën e skijimit mundëson që mirë të përjetojnë bukuritë që i ofron ky sport.

Arsimtari vëmendje të posaçme duhet të mbajë për veshjen e nxënësve gjatë kohës së skijimit. Gjithashtu, arsimtari gjatë kohës të mbajtjes së lëndës së skijimit duhet të ndiejë kur nxënësit t'i përfshijë lodhja në skijim.

Gjatë mësimin, nxënësi duhet të kujdeset për rendin dhe disiplinën, se si do të zvogëlohen pasojat e padëshiruara. Rregulli themelor gjatë realizimit dhe fillimit të lëndës së skijimit duhet të orientohet që arsimtari i pari ta tregojë ushtrimin në mënyrën më të rëndomtë, që ta sqarojë shkurt dhe qartë, e pastaj edhe praktikisht ta demonstrojë.



PIKNIKËT DHE ECJA MË KËMBË

Nxënësit duhet ta duan natyrën dhe qëndrimi në natyrë duhet t'u bëhet nevojë. Gjatë shëtitjeve, fëmija duhet të mësojë që lëvizjen e vet ta përshtat në varësi me terrenin dhe zonat natyrore. Lëvizja në ajër të pastër, në diell dhe në sipërfaqe të gjelbëruara mjaft ndikojnë në funksionet e frymëmarrjes dhe imunitetin e organizimit. Te ky grup i rritur i nxënësve, praktikohen shëtitje me ditë të tëra. Fëmijët mund të ecin kohë më të gjatë, kurse gjatësia e relacionit të kaluar mund të arrijë prej 5 deri 7km. Shëtitjet duhet të organizohen dhe realizohen një herë në muaj.



SPORTI I SHKOLLËS

Sporti i shkollës si zonë e posaçme duhet të mundësojë lidhje ndërmjet arsimit fizik dhe sportit të klubit. Si rrjedhojë dalin të dyja qëllimet e sportit të shkollës. Qëllimi i parë lidhet me masivitetin, kurse qëllimi i dytë me sportin shkollor kualitativ.

Sporti i shkollës paraqet një element të rëndësishëm strategjik, ku shkollat i plotësojnë nevojat e nxënësve për sport masovik. Përmes sistemit të garimit fillon selektimi i hershëm. Ai mundëson plotësimin sistematik të sportistëve kualitativë të cilët do të paraqesin themel për sportin e lartë të klubit.



SHKOLLAT SPORTIVE

Qëllimi kryesor i shkollave sportive është të nxitet nxënësi ta zhvillojë kulturën shëndetësore në drejtim të ruajtjes dhe përparimit të shëndetit personal dhe shëndetit të rrethinës, t'i plotësojë nevojat personale për lëvizje, ushtrim dhe të formojë shprehi për ushtrimin e përditshëm. Nevojitet tek nxënësit të formohen shprehi për një mënyrë të shëndetshme të jetesës, a njëherit edhe t'i shfrytëzojnë mjetet për kulturë shëndetësore dhe kulturë trupore.

Nxënësit me mbikëqyrjen profesionale të arsimtarëve të arsimit shëndetësor dhe fizik i mësojnë format themelore të lëvizjes, si dhe elementet themelore të lojërave sportive. Shkollat sportive duhet të përfshijnë numër më të madh të nxënësve që do të formojnë shprehi për ushtrimin trupor.

Shkollat sportive duhet të mundësojnë plotësimin e nevojave të nxënësve për lojë, përvetësim, përmirësim dhe përsosje të njohurive motorike, rritjen e shprehive të punës, zhvillimin e vetëdisiplinës, mëvetësisë në punë, ndihmën e të tjerëve dhe respektimin e rregullave të lojës.



PËRSHKRIMI DHE TEKNIKA E MATJES SË AFTËSIVE MOTORIKE TË NXËNËSIT

1. Lartësia trupore: nxënësin e matim këmbëzbathur në bermude sportive dhe fanellë.

2. Pesha trupore: nxënësin e matim këmbëzbathur në bermude sportive dhe fanellë

Test për vlerësimin e baraspeshës

3. Qëndrimi me një këmbë symbyllur

Instrumenti: Kronometri dhe shiriti për sy

Detyra: Përbëhet nga qëndrimi me një këmbë, me atë që nxënësit i cili e realizon këtë test, me shirit i mbyllen sytë. Këmba e qëndrimit është e ngritur në pjesën e përparme të shputës, kurse këmba tjetër është e ngritur dhe e mbledhur në nyjën e gjurit dhe është e afruar në këmbën e qëndrimit. Duart janë të shtrira anash.



Qëndrimi me një këmbë symbyllur

Matja: Matet koha që sa nxënësi do të durojë në këtë pozitë. Ka dy përpjekje dhe shënohet rezultati më i mirë.

Testi për vlerësimin e fleksibilitetit

4. Shpaga ballore

Instrumenti: Metri

Detyra: Nxënësi është në pozitë qëndruese. Thembra e këmbës së majtë vendoset në skajin e murit ku është e shënuar zeroja. Detyra e të testuarit është që këmbën e djathtë maksimalisht ta largojë prej këmbës së majtë.



Shpaga ballore

Matja: Matet largimi maksimal ndërmjet thembrave nga të dyja këmbët.

Testi për vlerësimin e forcës eksplozive

5. Kërcimi në largësi prej vendi

Instrumenti: Dysheku, dërrasa e kërcimit dhe metri.

Detyra: Nxënësi qëndron në dërrasë për kërcim të kthyer mbrapsht, ku duhet të bëjë një reflektim për të shkruar përpara dhe të arrijë kërcim në dyshekë.



Kërcimi në largësi prej vendi

Matja: Matet kërcimi më i gjatë prej dy kërcimeve të realizuara më me sukses, nxënësi duhet të jetë këmbëzbathur dhe thembrat duhet t'i kenë të lyera me magnez.

Testi për vlerësimin e shpejtësisë së lëvizjeve

6. Lëvizja me këmbë

Instrumentet: Banka për baraspeshë me dërrasën e kthyer mbrapsht, karrige pa mbështetëse dhe kronometri.

Detyra: Nxënësi duhet për kohë prej 20 sekondash të bëjë sa është e mundur më tepër lëvizje me njëren këmbë (me zgjedhje), prej njërës anë në anën tjetër të dërrasës.



Përplasja me këmbë

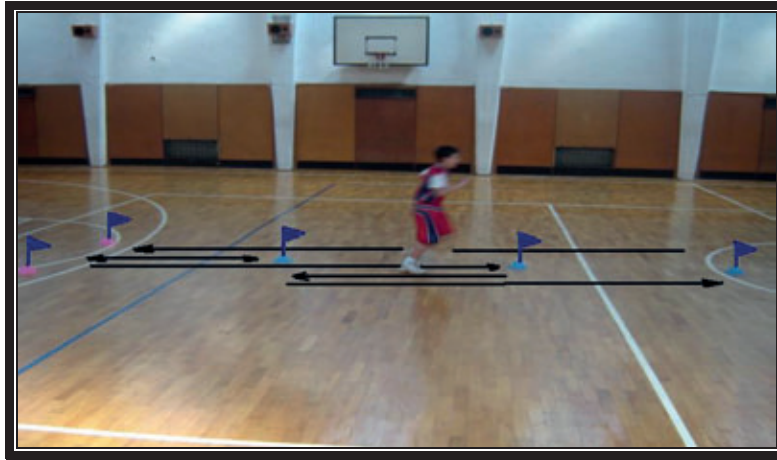
Matja: Një hedhje dhe kthim në pozitën fillestare llogaritet si cikël përfundues. Rezultati e përbën numrin e cikleve të realizuara me rregull.

Testi i vlerësimeve të lëvizjeve alternative

7. Shpejtësia me ndryshimin e drejtimit përpara - mbrapa

Instrumentet: Kronometri dhe shtegu i barabartë i shënuar me gjithsej gjatësi prej 9m., dhe pesë flamuj.

Detyra: Shtegun që nxënësi duhet ta vrapojë për kohë më të shpejtë është i shënuar me pesë flamuj të dukshëm, të vendosur në distancë prej tre metrash largësi njëri prej tjetrit. Nxënësi nisat prej vijës startuese ku janë të vendosur dy flamujt e parë dhe vrapon në flamurin e tretë, bën rrotullim në vend dhe vrapon në vijën startuese, sërish bën rrotullim dhe vrapon në flamurin e katërt, rrotullohet dhe vrapon në flamurin e tretë, prej këtu vrapon në flamurin e pestë, bën rrotullim dhe përfundon në vendin prej ku edhe ka filluar.



Shpejtësia me ndryshimin e drejtimit përpara - mbrapa

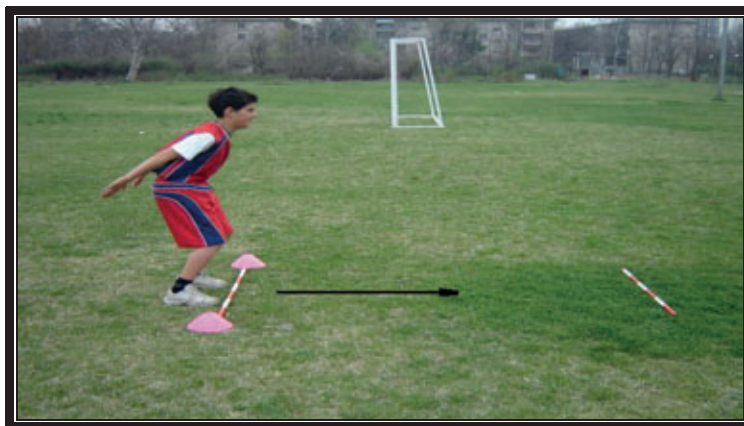
Matja: Realizohen dy përpjekje, kurse regjistrohet rezultati më i mirë.

Testi për vlerësimin e ndjenjës për distancën

8. Kërcimi prej vendi për vlerësimin e koordinimit

Instrumentet: Sipërfaqja e rrafshët dhe metri

Detyra: Nxënësi ndalet pas vijës së shënuar, në 1,20m., prej këtu tërhiqet vija tjetër dhe qëllimi i të testuarit është që kërcimin ta arrijë sa më afër vijës.



Kërcimi prej vendi për vlerësimin e koordinimit

Matja: Matet distanca prej vendit ku ka kërcyer i testuari në vijën e caktuar.

Testi për vlerësimin e koordinimit

9. Poligoni i depërtimit dhe kërcimit

Instrumentet: Sipërfaqja e rrafshët në gjatësi prej 9m., katër korniza të bankës suedeze, kronometri dhe tre flamuj.

Detyra: Në largësi prej 1,5m, prej vijës startuese vendoset e shtrirë korniza e parë e bankës suedeze në 1,5m., pastaj e dyta në 1,5m., e treta në 1,5m., korniza e katërt e bankës suedeze dhe prej këtij vendi në vendin ku i testuari duhet me kërcim të bëjë rrotullim që gjithashtu është në largësi prej 1,5m. Me shenjën e dhënë i testuari sa është e mundur më shpejt duhet ta kërcejë kornizën e parë, të depërtojë nëpër të dytën, të kërcejë të tretën dhe të depërtojë nëpër kornizën e katërt. Arrin në vijë dhe me kërcim kthehet për 180°, e kërcen kornizën e katërt (tani e para) depërton nëpër të tretën, e kërcen të dytën dhe depërton nëpër kornizën e parë të bankës suedeze dhe vrapon në vijën startuese.



Poligoni i depërtimit dhe kërcimit

Matja: Kjo detyrë realizohet vetëm një herë dhe regjistrohet koha që arrihet.

**MATJA E AFTËSIVE MOTORIKE TË
NXËNËSIT**



Shkolla:	Klasa:	Emri:	Mbiemri:
Testet:	Shtator	Janar	Qershor
1. Lartësia trupore			
2. Pesha trupore			
3. Qëndrimi me një këmbë symbyllur			
4. Shpaga ballore			
5. Kërcimi në largësi prej vendi			
6. Lëvizja me këmbë			
7. Shpejtësia – ndryshimi i drejtimit përpara – mbrapa			
8. Kërcimi prej vendi për vlerësimin e koordinimit			
9. Poligoni i depërtimit dhe kërcimit			

FJALË TË PANJOHURA:

Kompleksi i ushtrimeve - grupi i ushtrimeve

Blloku startues - ushtrime atletike në të cilën vendosen shputat, për startin fillestar në disiplinat e vrapimit atletikë

Aftësitë motorike – aftësia për realizimin e lëvizjeve të suksesshme

Fleksibiliteti – aftësia që të realizohen lëvizjet elastike

Koordinimi – aftësia për realizimin e mirë të lëvizjeve të shumta të lidhura një pas një

Shpejtësia – përsëritja e shpejt e lëvizjeve të formës së njëjtë

Baraspesha – mbajtja e pozitës stabile të trupit

Vrapimi zigzag – vrapimi alternativ (majtas-djathtas)

Rekuizitat sportive – mjete ndihmëse në sport

Birilat gjimnastikë ritmikë – mjete ndihmës për realizimin e ushtrimeve në gjimnastikën sportive ritmike

dr. PATRIK POPOVSKI

ARSIMI SHËNDETËSOR DHE FIZIK

për klasën e VI për arsimin fillor nëntëvjeçar

*

Lektore dhe korrektore
EMILIJA VELIÇKOVA

*

Redaktor grafik dhe artistik dhe ilustrues
ILIJA BOGOEVSKI

*

Përpunimi kompjuterik
UROSH VELJKOVIQ