

Lidija Belçeska Karapanxhevska

LIBËR PËR KLASËN IV
NË ARSIMIN FILLOR NËNTËVJEÇAR

AR SIM FIZIK
DHE
SHËNDETËSOR

Autor:

Lidija BELÇESKA KARAPANXEVSKA

ARSIMI FIZIK DHE SHËNDETËSOR
Për klasën IV të arsimit fillor nëntëvjeçar

Lektor i botimit në maqedonisht:

Elena TASHEVSKA

Redaktor teknik, kopertinë dhe përpunim kompjuterik:

Igor POPOVSKI

Komisioni recenzues i përbërë prej:

Bexhet TOÇI-kryetar

Mile GEGOVSKI-anëtar

Zhivko ANDONOV-anëtar

Përkthyes:

Afrim Selimi

Redaktim profesional:

prof. dr.Asllan Hamiti

Lektor i botimit në shqip:

mr. Ismail Hamiti

Botues: Ministria e Arsimit dhe Shkencës e Republikës së Maqedonisë së Veriut

Shtyp: Evropa 92, Koçan

Tirazhi: 1.052

Me vendim të ministrit të Arsimit dhe Shkencës të Republikës së Maqedonisë nr. 10-1601/1 të datës 19.06.2009, lejohet përdorimi i këtij libri.

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека “Св. Климент Охридски”, Скопје

373.3.016:796(075.2)=18

BELÇESKA Karapanxhevska, Lidija

Arsimi fizik dhe shëndetësor për klasën IV të arsimit fillor nëntëvjeçar /
Lidija Belçeska Karapanxhevska. - Shkup : Ministria e Arsimit dhe Shkencës e
Republikës së Maqedonisë së Veriut, 2020. - 58 стр. :илустр. ; 24 см

ISBN 978-608-226-401-1

COBISS.MK-ID 111808266

PARATHËNIE

Arsimi fizik dhe shëndetësor paraqet aktivitet i cili do të thotë, përvetësimi i lëvizjeve dhe ushtrimeve të ndryshme.

Përse duhet ta duash të bësh sport?

Për arsye se aktivitetet e përditshme sportive, do të kontribuojnë për përforcimin e muskujve të qafës, kurrizit, barkut, duarve, këmbëve, si dhe rritje të rregullt dhe formim të drejtë të trupit.

Çka do të mësoni nga ky libër?

Përmes mëimit nga lënda e arsimit fizik dhe shëndetësor do të njoftoheni me ushtrime dhe teknika për mbajtje të drejtë dhe zhvillim të trupit dhe përmbajtje të tjera të rëndësishme nga më shumë tema: basketboll, hendboll, futboll, volejball, gjimnastika sportive dhe ritmika si dhe bazat e valleve.

Në libër ka tema mësimore të cilët do të realizohen në marrëveshje me arsimtarin dhe prindërit, siç janë: noti, skijimi, piknikët dhe ecjet, sporti shkollor, shkollat sportive.

Përvetësimi i teknikave dhe lëvizjeve themelore sportive dhe mësimi i ushtrimeve dhe lëvizjeve të reja do t'ju ndihmojnë t'i mposhtni aktivitetet e përditshme.

Meqenëse gjendeni në moshën kur trupi rritet dhe zhvillohet intensivisht, qëllimi ynë përfundimtar është që aktivitetet sportive t'ju bëhen pjesë e jetës së përditshme.

Autori

USHTRIME PËR ZHVILLIM TË DREJTË TË AFTËSIVE FIZIKE DHE PËRGATITJA

Përse na nevojiten ushtrimet për zhvillim të drejtë fizik?

Në natyrën e çdo njeriu është që të lëvizë, meqenëse vetëm në atë mënyrë do të mund të arrihet funksionim i drejtë i të gjithë organeve dhe pjesëve të trupit.

Megjithatë, nxënësit pjesën më të madhe të kohës e kalojnë në bankat shkollore, dhe shpesh nuk e vërejnë se nuk ulen drejt në karrige. Gjithashtu edhe kohën e lirë që e kalojnë në shtëpi, derisa shikojnë televizor, ulen para kompjuterit, hanë drekë ose i bëjnë punët dhe detyrat e shtëpisë, fëmijët përsëri, në pjesën më të madhe të ditës, ekspozohen në të njëjtën pozitë apo të ngjashme të parregullt të trupit.

Ushtrimet në orët e arsimit fizik dhe shëndetësor për zhvillim të drejtë të aftësive fizike ose ushtrime për formim të trupit, u mundësojnë nxënësve që t'i përgatitin muskujt dhe nyejt për realizim të ushtrimeve më të komplikuar, me qëllim që të shmangen lëndime eventuale në orët e mësimi.

Këto ushtrime shërbejnë edhe si mbrojtje nga paraqitja e deformimeve. Ushtrimet për zhvillim të drejtë të trupit mund të realizohen individualisht ose në çifte dhe me ndihmën e rekuizitave, siç janë: rathët, ulësja suedeze, banka suedeze, topi, litari, pesha të vogla, shpinore.

Për tejkalim të suksesshëm të rreziqeve ndaj shëndetit të nxënësve, shumë është i rëndësishëm arsimit fizik dhe shëndetësor.

Të arriturat pozitive të nxënësve që rregullisht marrin pjesë në lëndën e arsimit fizik dhe shëndetësor janë:

- Rritje harmonike, përforcim i sistemit eshtëror-muskulor;
- Ndikimi pozitiv në shëndetin, përforcimin e vetëbesimit, arritje të shprehisë për këmbëngulësi dhe shprehi pune;
- Zhvillimi i raportit të ndershëm ndaj bashkë lojtarit dhe kundërshtarit në gara sportive;
- Nxënësit sportistë kanë rrezik më të vogël të sëmuren nga sëmundje të cilët janë të lidhura me mos aktivitet, ambient i ndotur dhe ushqim i keq;
- Pengim i deformimeve trupore, preventiva;
- Ndikimi i aftësive, senzuale, perceptive, motorike dhe intelektuale;
- Nxënësit mësojnë në mënyrë të drejtë t'i shfrytëzojnë rekuizitat për ushtrim, sport, zhvillime të shprehive higjienike;
- Nxënësit aftësohen për inkuadrim të lehtë në mjedisin shoqëror;
- Tek nxënësit zhvillohet pavarësi në zgjidhjen e detyrave të dhëna.
- Nxënësit sportistë nuk janë të ekspozuar në trashje, pirje të duhanit ose veseve tjera.

Deformime nga mbajtja e parregullt e trupit

Koha të cilën nxënësit e kalojnë në bankat shkollore është më shumë pozita ulëse. Si pasojë nga të ulurit jo të drejtë paraqiten deformimet trupore – kifoza, skolioza etj.

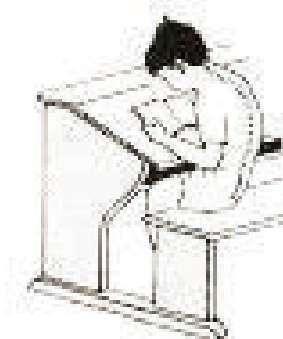


**Pozita normale
e boshtit kurrizor**



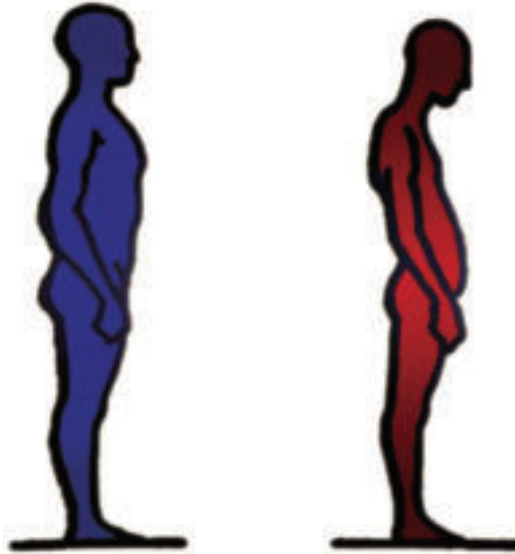
Kifoza

Ulja në mënyrë të parregullt në karrige



Mbajtja e trupit në mënyrë të drejtë

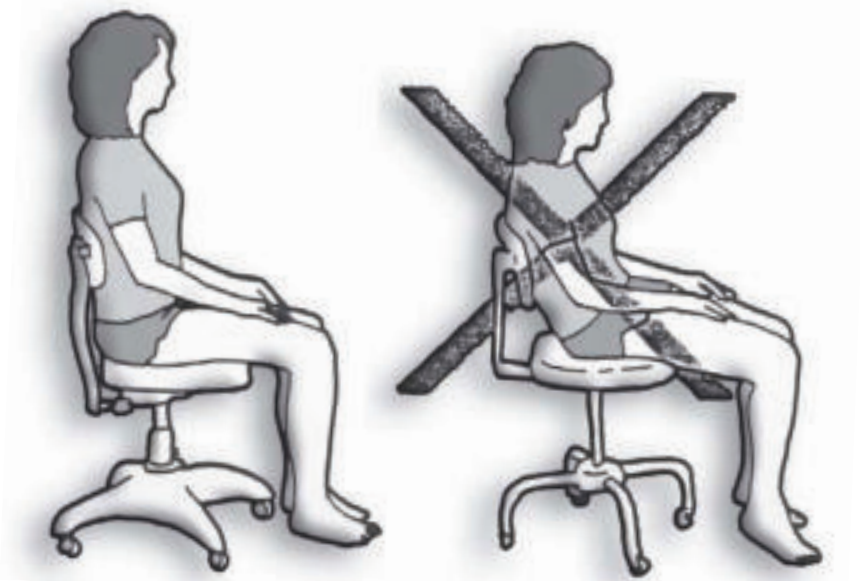
Meqenëse në moshë të klasës së katërt intensivisht rriteni dhe zhvilloheni duhet gjithmonë të kujdeseni për mbajtjen e trupit në mënyrë të drejtë.



Në mënyrë të rregullt Në mënyrë të parregullt

Ulje në mënyrë të drejtë

Gjithashtu në mënyrë të rregullt duhet ta mbani trupin kur jeni në bankat shkollore. Numri më i madh i deformimeve të trupit paraqiten si pasojë e uljes në mënyrë të parregullt. Ato mund të tejkalojnë me ulje dhe mbajtje të trupit në mënyrë të rregullt.



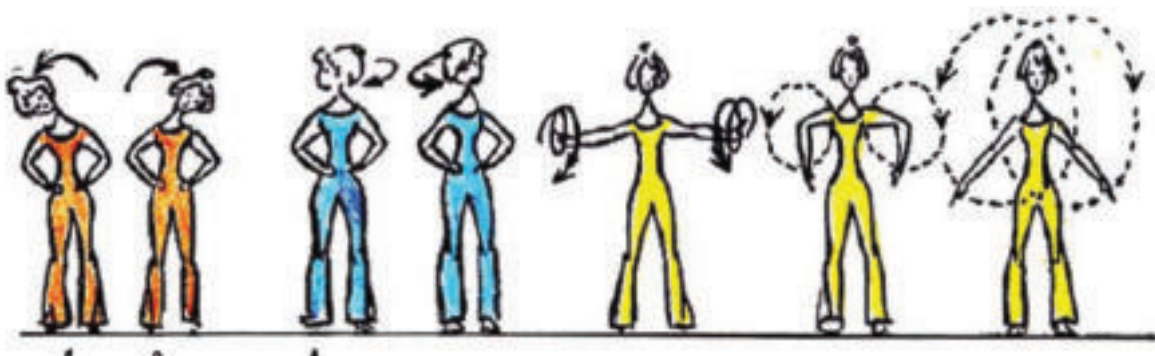
Në mënyrë të rregullt

Në mënyrë të parregullt

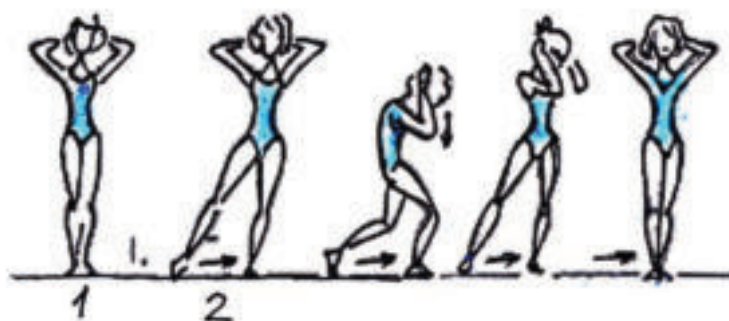
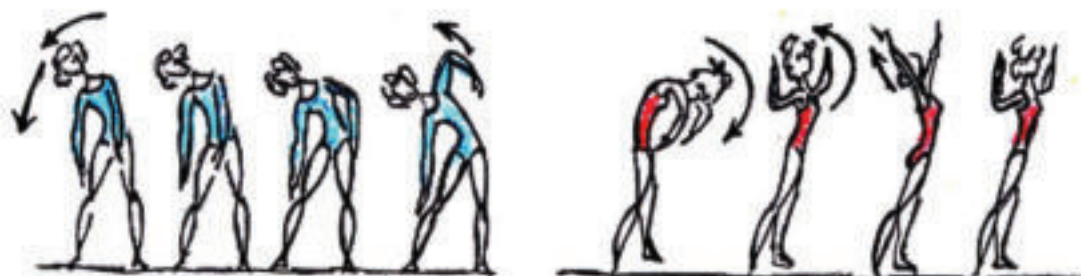
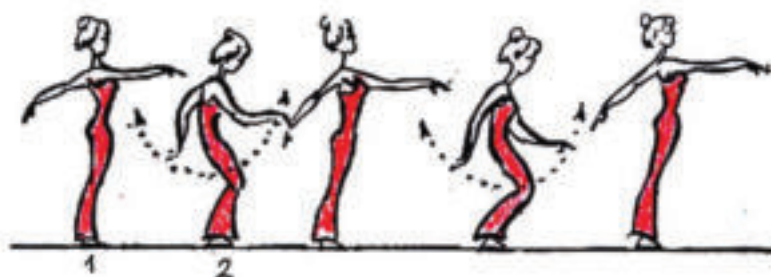
Ushtrime për zhvillim të rregullt të tërë trupit:

- a) Ushtrime për zhvillim të drejtë të qafës, brezit të supeve dhe duarve;
- b) Ushtrime për zhvillim të muskujve të barkut dhe kurrizit;
- c) Ushtrime për këmbë;
- d) Ushtrime për zgjatje;

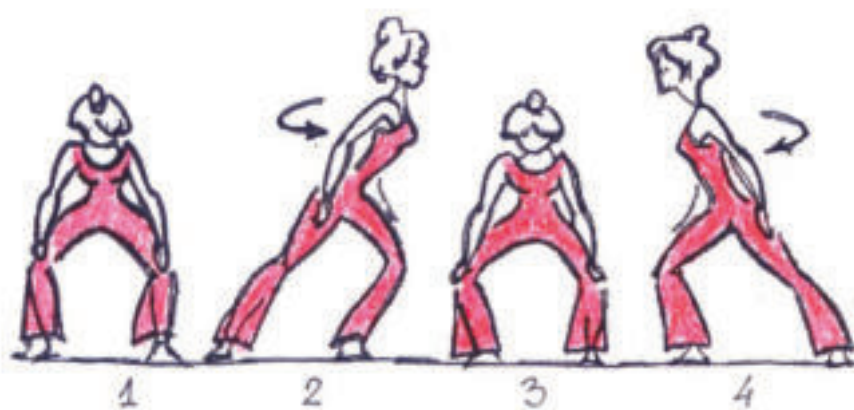
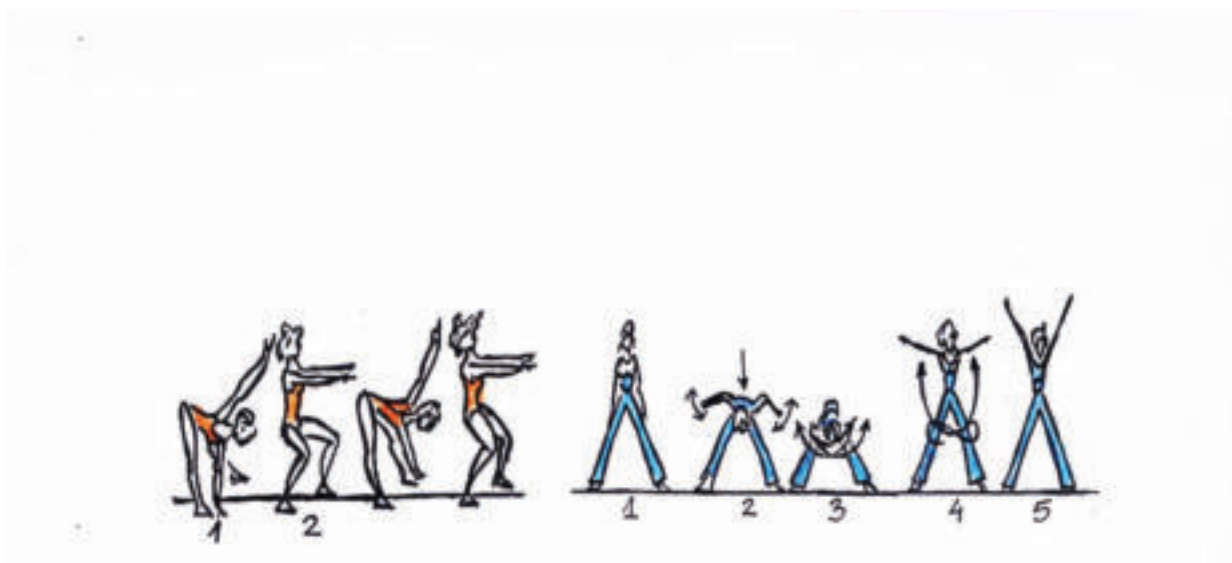
Ushtrime për qafën, brezin e supeve dhe duart:



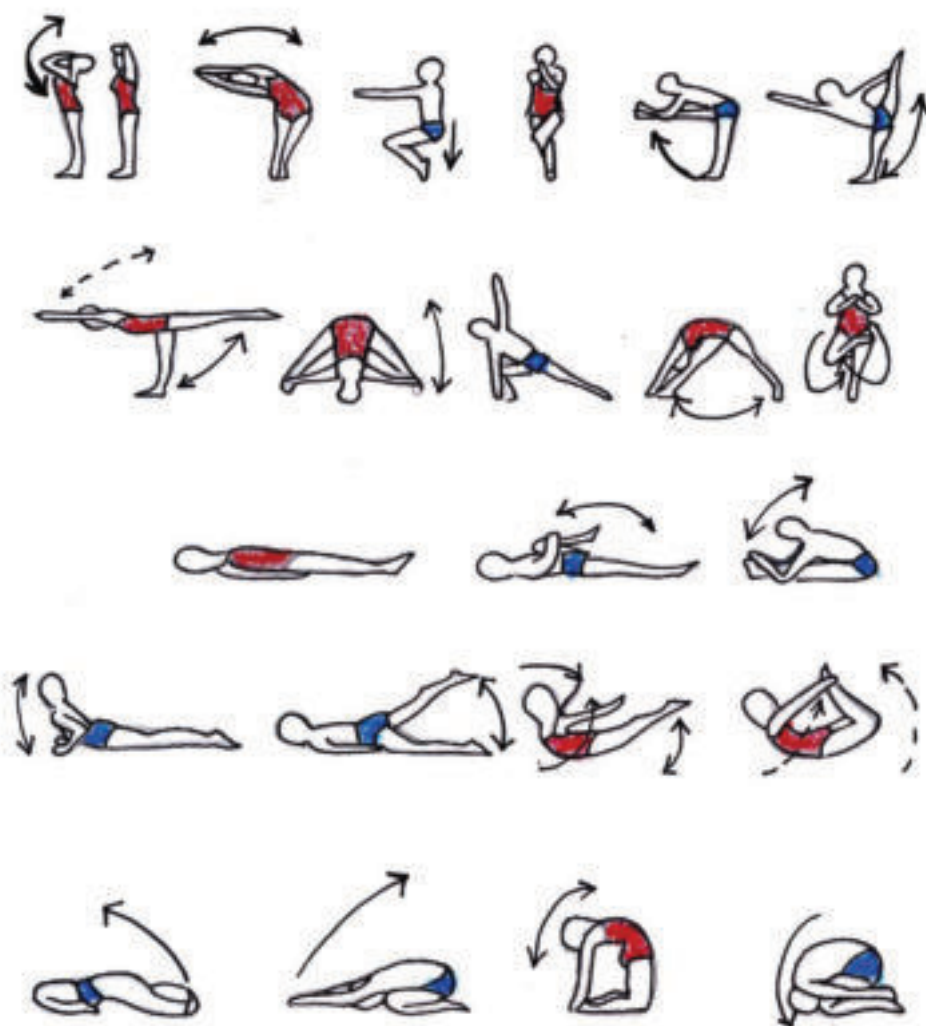
Ushtrime për muskulaturë të barkut dhe kurrizit



Ushtrime për këmbë



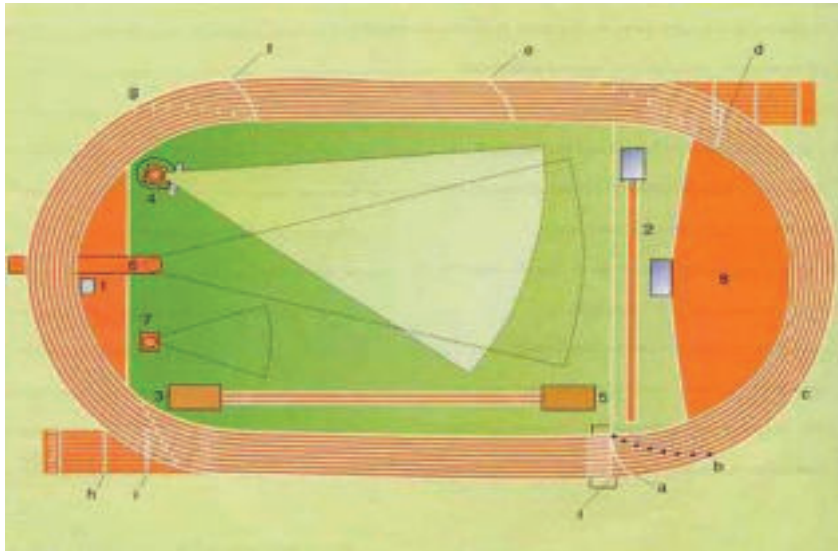
Ushtrime për zgjatje



ATLETIKA



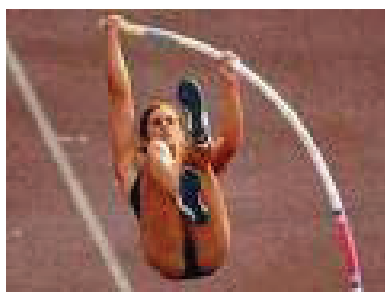
Stadium atletike



Ndarja e stadiumit të atletikës sipas disiplinave garuese

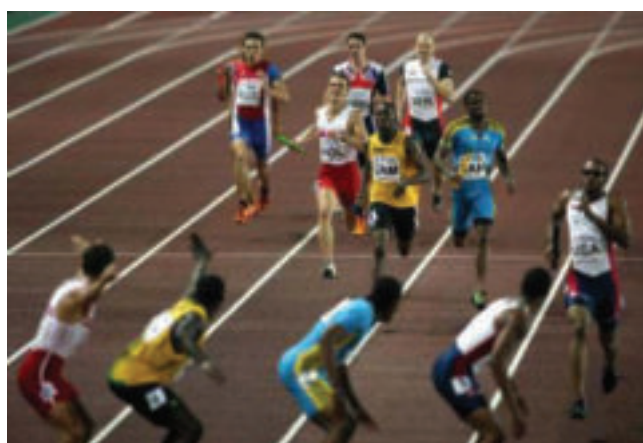
Vrapim në: 10 000 m; 5 000 m; 3 000 m; 1 500 m; 400 m; 200 m; 100 m.

- 1) pengesë me ujë
- 2) kërcim së larti
- 3) kërcim së larti me thupër kërcimi
- 4) kërcim në largësi
- 5) kërcim trehapësh
- 6) hedhja e diskut
- 7) hedhja e gjyles
- 8) hedhja e shtizës



Kërcime

Kërcim në largësi



Vrapim me stafetë



Hedhja e shtizës



ATLETIKA

NOCIONI

Atletika është e njohur si mbretëreshë e sporteve. Termi atletikë rrjedh nga fjala greke “atlos” që do të thotë garë. Atletika përfshin sporte të cilat në përgjithësi, mund të ndahen në: vrapim, kërcim dhe hedhje.

Stadiumi për atletikë përbëhet prej 8 shtigjesh qarkore të ndara ndërmjet veti me vija të ndërprera. Gjithashtu stadiumi është pajisur edhe me pajisje shtesë, e cila shfrytëzohet varësisht nga disiplina garuese. Në stadiumin, ku garojnë sportistët në atletikë, mbahen të gjitha garat atletike përveç maratonës e cili nis dhe përfundon në stadium. Garat mbahen në stadione të hapura dhe të mbyllura.

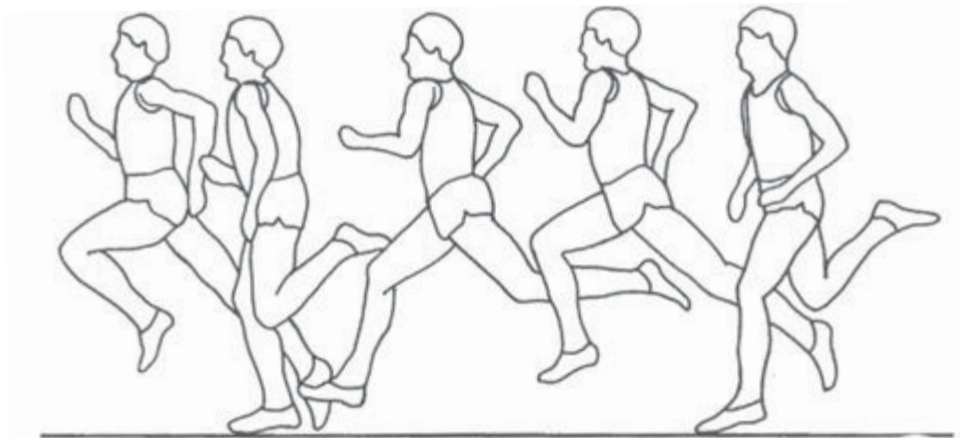
Përmbajtjet

- Vrapim i drejtë me ndryshim të drejtimit të lëvizjes, drejt, zigzag (majtas-djathtas), rrethor dhe gjysmë rrethor;
- Zotërimi i vrapimit me stafetë;
- Kërcim nga vendi (matje të aftësisë eksplozive);
- Kërcim me vrull – vrapim;
- Teknika themelore – kërcim në lartësi – gërshërë;
- Teknika themelore – kërcim në largësi – teknikë kërrusje dhe
- Hedhjet – teknika themelore për hedhje të topit në cak dhe në largësi.



Vrapimi

Që të mundet nxënësi ta mësojë vrapimin në mënyrë të drejtë duhet të ketë kujdes në mbajtjen e kokës dhe trupit, mbajtjen dhe lëvizjen e duarve dhe lëvizjen e këmbëve. Pjerrtësi më të madhe trupi ka gjatë vrapimit në rrugë të shkurtra, ndërsa më të vogël gjatë vrapimit në rrugë të gjata.



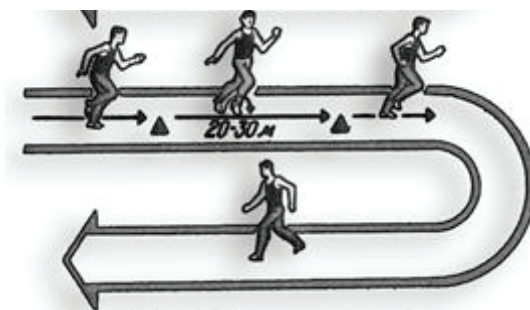
Vrapimi drejt

Vrapimi me ndryshim të drejtimit të lëvizjes:

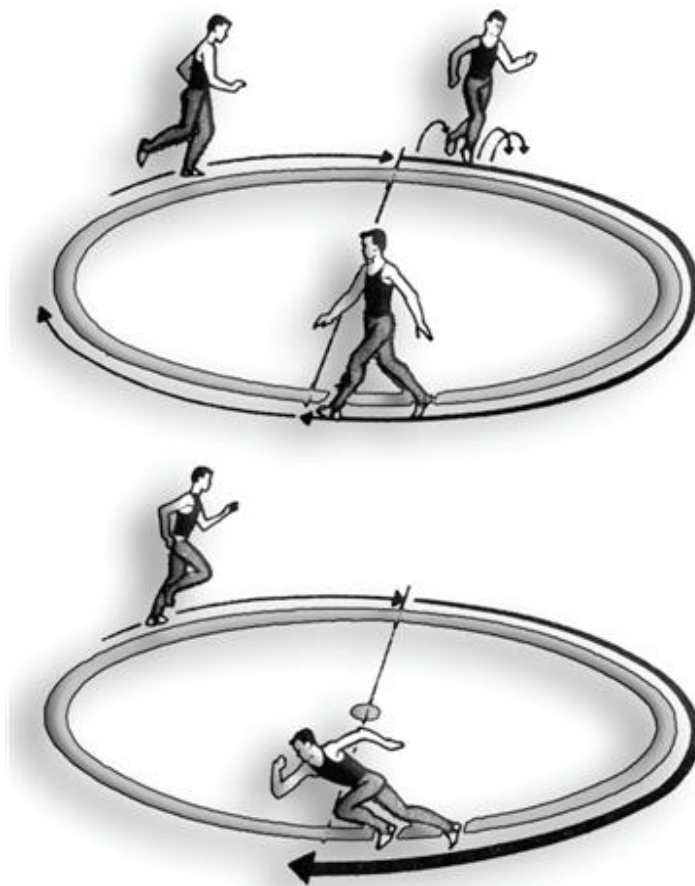
- zigzag;
- gjysmë rrethor dhe
- rrethor



Vrapimi zigzag



Vrapimi gjysmë rrethor



Vrapimi rrethor

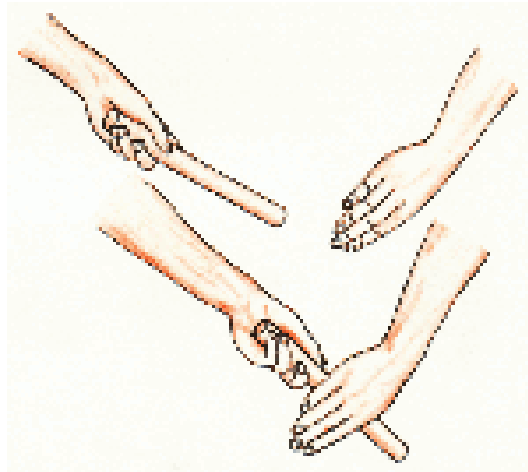
Detyrë:

Në distancë prej 30 m. vendosni pengesa nëpër të cilat do të mund të vraponi zigzag, gjysmë rreth dhe rreth.



VRAPIMI ME STAFETË

Vrapimi me stafetë është disiplinë grupore ku garuesi me shpejtësi të mundshme maksimale e vrapon pjesën e tij dhe duhet të bëjë dorëzimin e stafetës në hapësirë të caktuar.



Kujdes më i madh në teknikën e vrapimit me stafetë duhet t'i kushtohet pranimiit dhe dorëzimit të drejtë të stafetës, i cili kryhet nga poshtë - lart nga hapësira e shënuar.

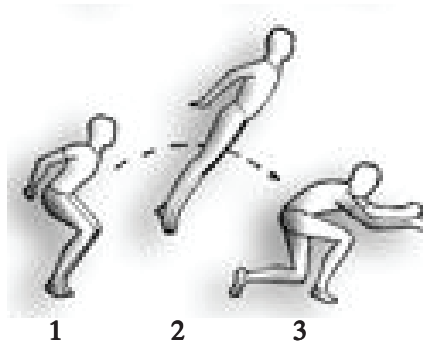
Detyrë:
Organizoni garë në vrapim me stafetë 4x30 metra.



Kërcim nga vendi

Kërcimet nga vendi në mënyrë të drejtpërdrejtë janë të lidhura me fuqinë eksplozive dhe përbëhen nga tri faza:

- vrull me duart nga prapa,
- shprehje me këmbët dhe
- kërcim



Kërcim nga vendi

Në sallën sportive shënohet vijë. Ajo paraqet vijë për shprehje me këmbët. Shprehjen nxënësit duhet ta bëjnë para vijës së shënuar, në të kundërtën do të vlerësohet si shkelje, përkatësisht kërcimi do të anulohet.

Detyrë:

Vizatoni vijë për kërcim nga vendi.

Secili nxënës duhet t'i bëjë nga dy kërcime. Kërcimet maten dhe shënohen.

Kërcim me vrull – vrapim

Për dallim nga kërcimi në vend, kërcimi me vrull ka fazën e vrullit, ku arrihet shpejtësia maksimale.

- vrull
- të hedhurit me këmbë,
- kërcim

Te kërcimi me hov nxënësit kthehen 4-5 hapa para vijës së kërcimit. Secili nxënës duhet të shënojë prej ku nis hovi. Për të arritur në vijën shprehëse me këmbën shprehëse, duhet hovi të nisët me këmbën shprehëse.

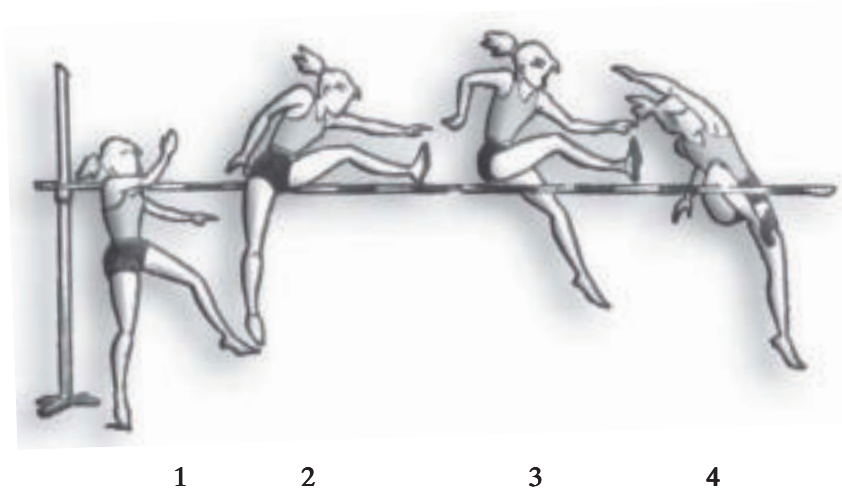
Kërcim në lartësi – gërshtë

Kërcimet në lartësi bëhen në katër faza

- faza e vrullit,
- faza e të hedhurit,
- faza e fluturimit dhe
- faza e kërcimit.

Fazën e vrullit nxënësit vetë e përcaktojnë. Nxënësit të cilët këmbën e vrullit e kanë të djathtën ndalen në anën e djathtë, ndërsa ata që këmbën e vrullit e kanë të majtën ndalen në anën e majtë; në vështrim të veglës së kërcimit, në kënd prej 45 gradash.

Lartësia e veglës së kërcimit nuk duhet të jetë më e lartë se 50 cm.

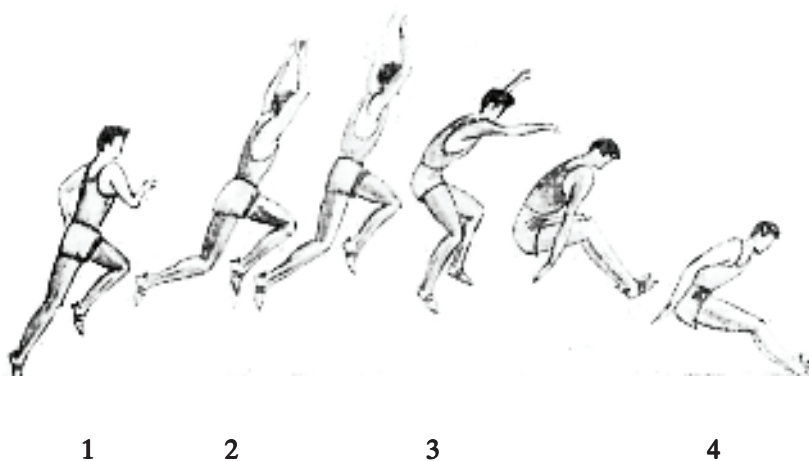


Kërcim në lartësi – gërshtë

Kërcim në largësi – teknikë me kërrusje

Për të qenë i suksesshëm kërcimi, secili pjesëmarrës duhet vetë ta caktojë vrullin. Hapat nuk duhen të jenë të gjatë, ashtu që në vijën për shprehi të arrihet me këmbën e hedhjes. Secili nxënës duhet ta shënojë vendin e vrullit. Njësoj sikurse edhe kërcimet tjera, edhe ky përbëhet prej katër fazash:

- vrull
- hedhje
- fluturim
- kërcim

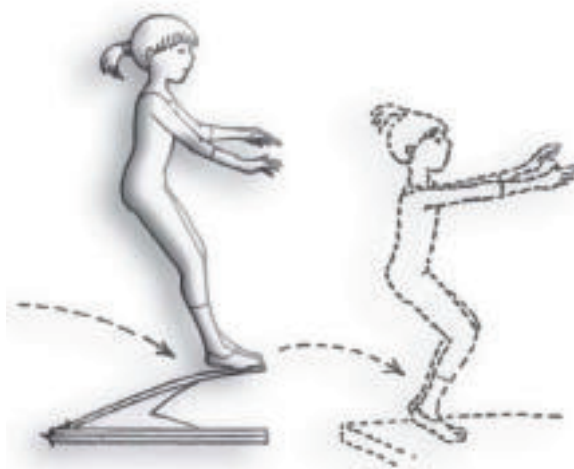


Kërcim në largësi – teknikë me kërrusje

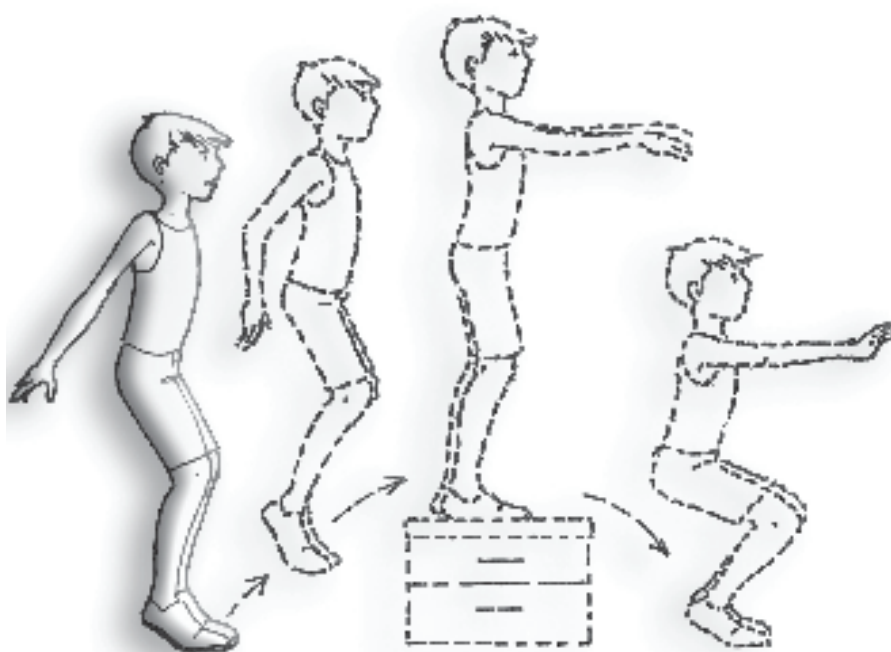
Ushtrime për kërcim



1



2



1

2

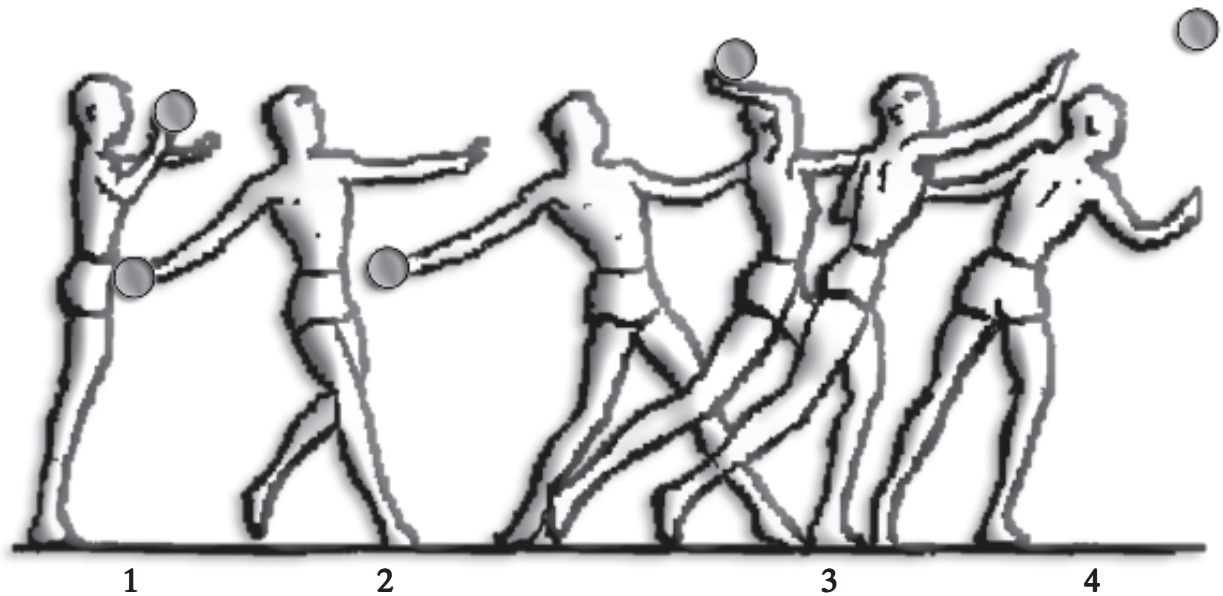
3

4

Hedhje

Hedhja e topit në cak bëhet nga vendi dhe me hov, me ç' rast hedhet në mënyrë alternative me të dy duart. Gjatë hedhjes së topit nxënësit duhet të bëjnë goditje më të madhe me duart dhe gjatë hedhjes së vetë topit të veprojnë me pëllëmbën dhe gishtat.

Te kjo disiplinë zhvillohet dituria për hedhje, forca dhe shpejtësia.

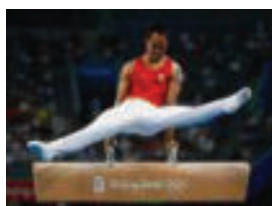
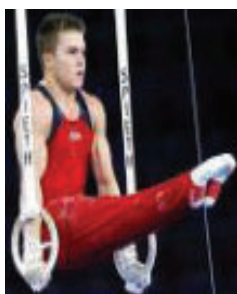


Detyrë:

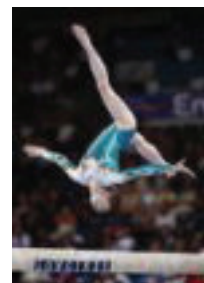
Vizato katror në murin e sallës. Në distancë prej 2 metrash vizato vijë prej së cilës me hedhjen e topit në mënyrë precize do ta qëlloni katrorin.

Secili nxënës ka nga tre hedhje me topin, gjatë së cilës shënohen rezultatet.

GJIMNASTIKA DHE RITMIKA



Gjinnastika meshkuj



Gjinnastika femra



GJIMNASTIKA



Gjimmastikën sportive e përbëjnë lëvizje të kontrolluara dhe mirë të trajtuara, ku qëllim kryesor është të zhvillohet forca fizike, baraspesha dhe koordinimi në hapësirë.

Elementet e gjimmastikës sportive përbëhen prej tri fazash:

- faza e përgatitjes për lëvizje nga pasivja në aktive;
- lëvizjet ekzekutive;
- lëvizjet përfundimtare

AKROBATIKA

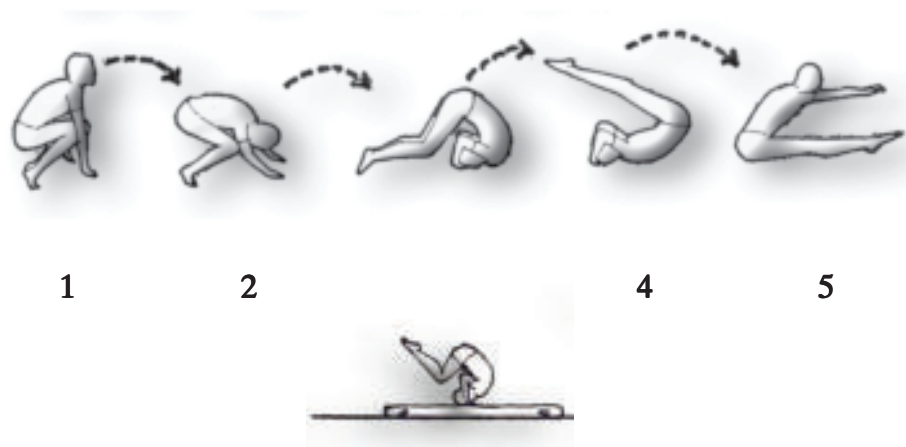
Përmbajtjet:

- **Kapërdimi para**
- **Kapërdimi prapa**
- **Qëndrimi në shpatulla – qiriri**
- **Ekilibri në gjunjë**

Kapërdimi para

Këto elemente nga gjimnastika realizohen me lëvizje të sinkronizuara të duarve, trupit dhe këmbëve. Gjatë përvetësimit të teknikës kapërdimi para, ushtrimet për përgatitje duhet të bashkëveprojnë me elementin, gjatë së cilës inkuadrohet edhe arsimtari me asistimin.

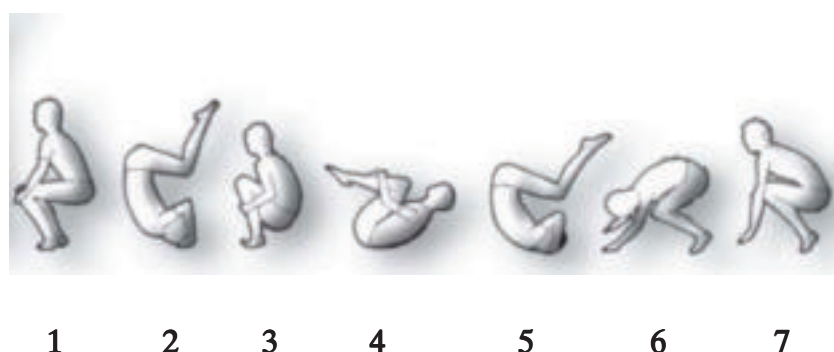
Kapërdimi para mund të realizohet me këmbë të hapura dhe të mbyllura. Teknika më lehtë përvetësohet në bazë të pjerrët.



kapërdimi para

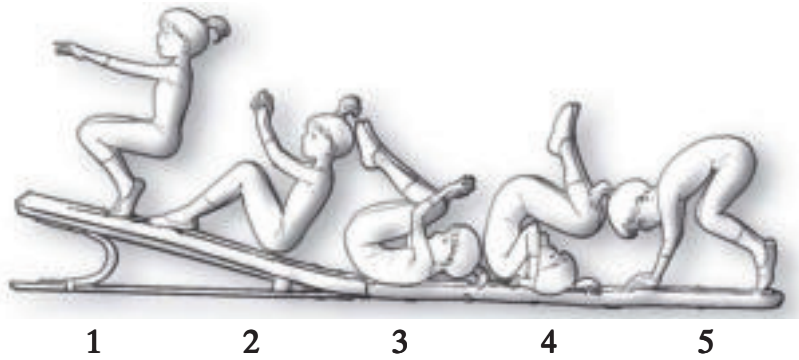
Kapërdimi prapa

Teknika e përvetësimit të këtij elementi është identik me kapërdimin para. Para ushtrimet janë të njëjta sikurse edhe tek elementi i mëparshëm.



kapërdimi prapa

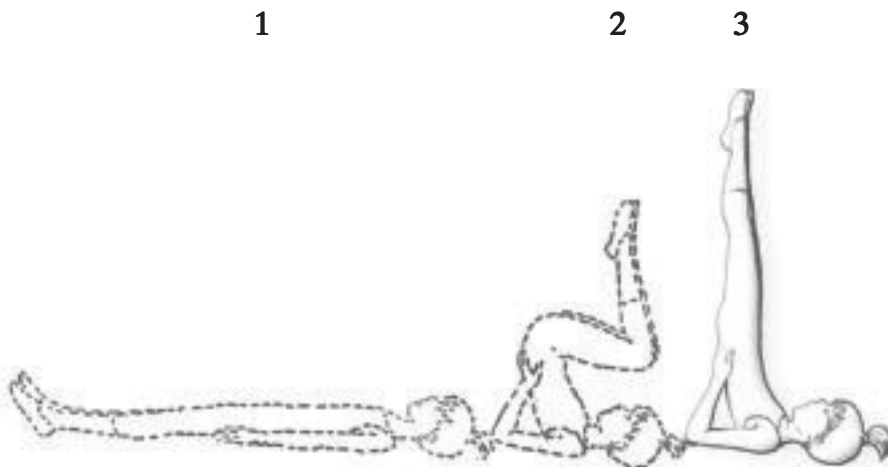
Kapërdimi prapa në bazë të pjerrët



Kapërdimi prapa në bazë të pjerrët

Qëndrimi në shpatulla – qiriri

Në këtë element të gjimnastikës nxënësi gjendet në pozitë të shtrirë, në shpinë, këmbët janë të bashkuara dhe të zgjatura, duart janë afër trupit; nxënësi i ngre këmbët së larti dhe me bërrylat, shpatullat dhe pjesën e prapme të kokës mbështetet në bazë.



Qëndrimi në shpatulla – qiriri

Ekilibri në gjunjë

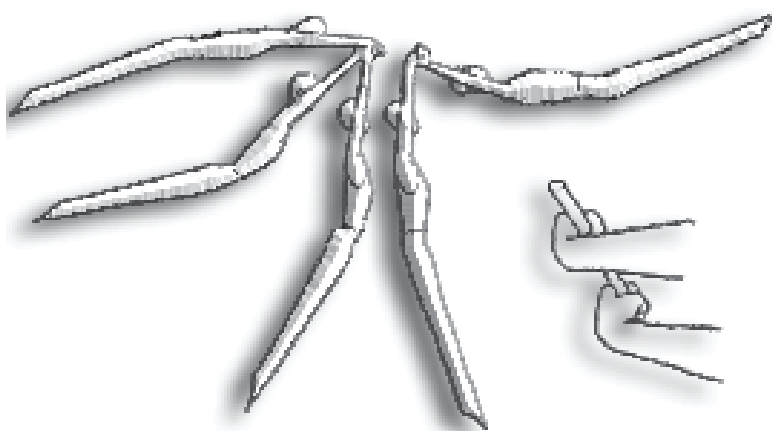
Ekilibri është element i cili realizohet në bazë, tra, bankë suedeze. Nxënësi është i përkulur, në bazë mbështetet me njërin këmbë ndërsa duart janë të vendosura në bazë, këmba tjetër drejt ngrihet deri te pozita e peshores së vogël.



Veglat:

- shpinoret,
- unazat,
- boshti,
- paralele,
- trari,
- banka suedeze

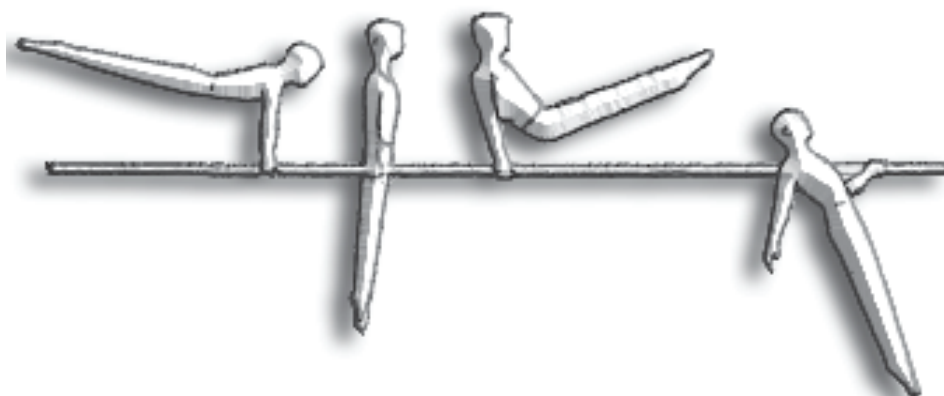
Ngjitja, varja



1

2

Teknika e kapje, varje dhe lëkundje

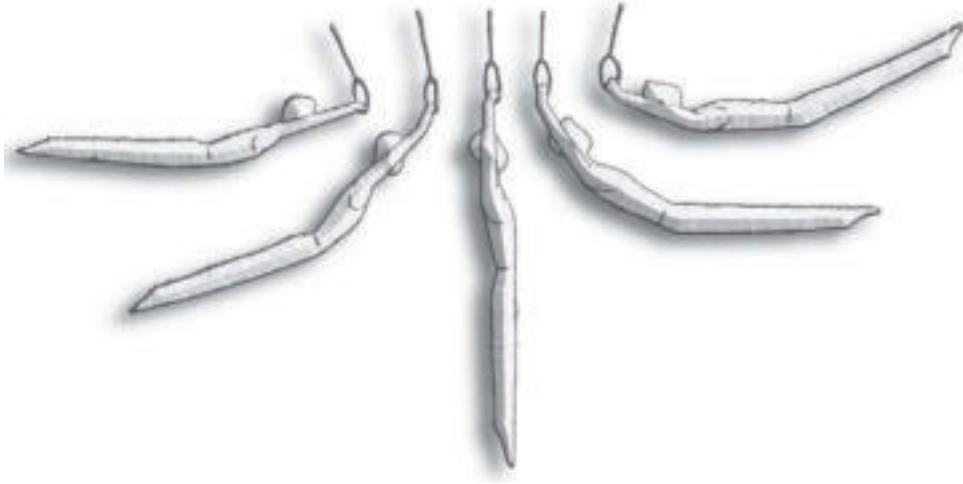


1

2

3

Lëkundje dhe zbritje në paralelet për meshkuj

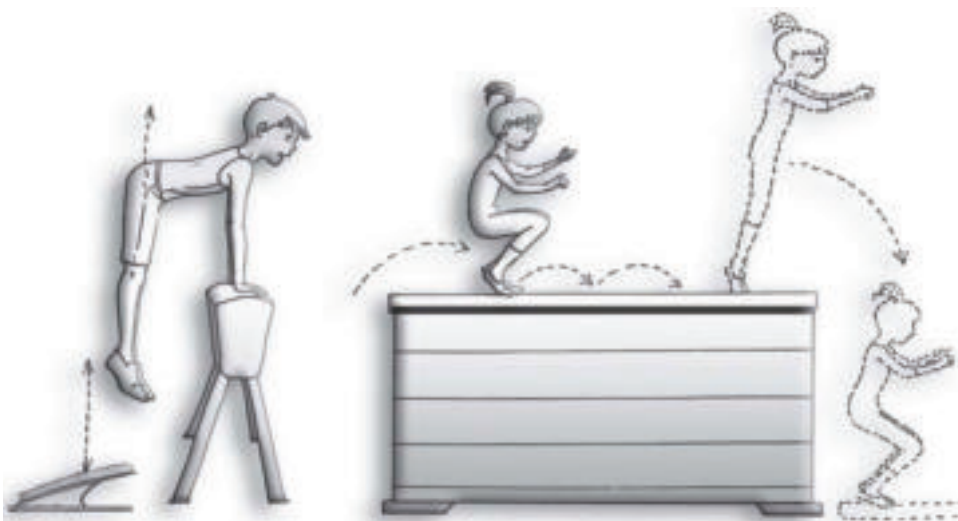


1 2 3

Varje dhe lëkundje në unaza



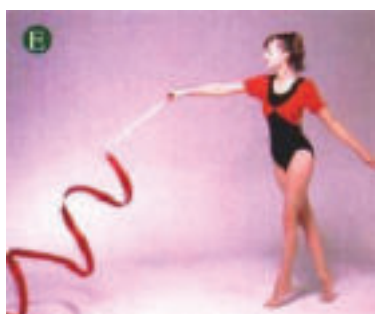
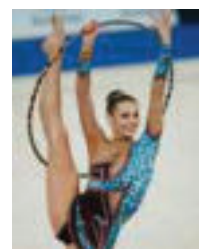
Ecje nëpër bankën suedeze me kërcim



1 2 3 4



RITMIKA



Lëvizjet ritmike me shirit

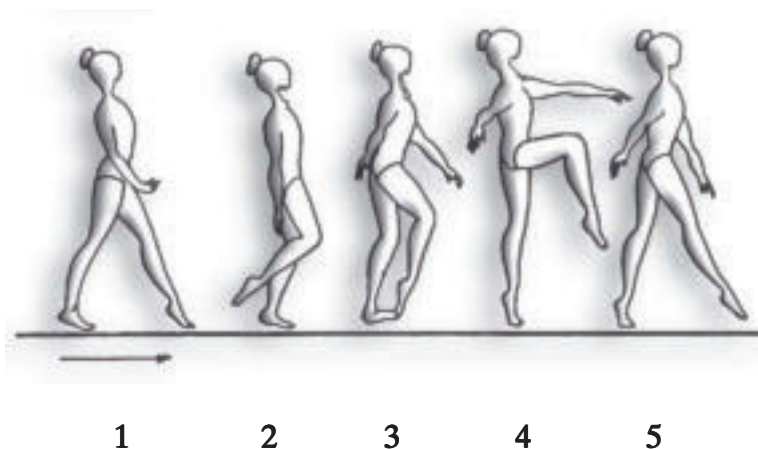


Lëvizjet ritmike me top

Lëvizjet ritmike

Ushtrimet ritmike shfrytëzohen si mjet për zhvillim të ndjenjës për ritëm dhe lëvizje estetike. Me mësimin e ushtrimeve ritmike nxënësit pajisen me mbajtje të mirë të trupit.

Më shpesh këto ushtrime realizohen me muzikë. Gjatë mësimin të ushtrimeve ritmike shfrytëzohen edhe rekuizite siç janë:
rrathë, topa, litarë, birila dhe shirita.



Lëvizjet ritmike – kërcime fëmijësh



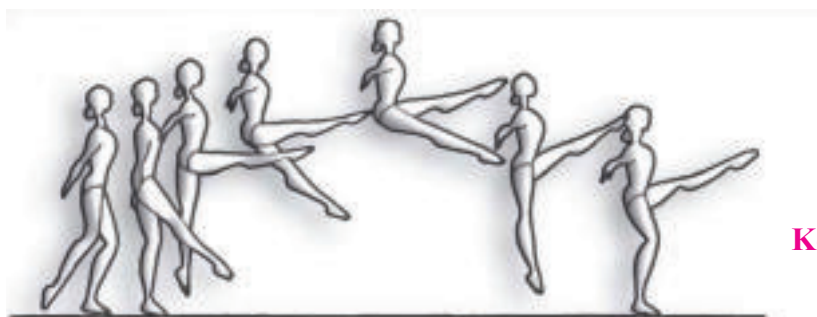
Lëvizjet ritmike kërcime dreri

1 2



Kërcim maceje

1 2 3 4 5 6



Kërcim në formë të gërshërëve

1 2 3 4 5 6 7

BAZAT E VALLEVE



valle burrash – valle dyluftimi



Valle burrash



Valle grash



Veshje kombëtare maqedonase

Njohuri për vallet

Republika e Maqedonisë është e pasur me trashëgimi të madhe kulturore dhe të folklorit.

Elementet themelore të valleve dhe vallëzimeve popullore, më shpesh realizohen me muzikë me vlera artistike, që mundëson lëvizjet të përsëriten. Në këtë mënyrë ushtrimi bëhet efikas dhe zhvillohet qëndrueshmëria fizike e trupit.

Elementet e valleve dhe vallëzimeve popullore duhet në mënyrë estetike të ushtrohen. Vallet më shpesh luhen në rreth me lëvizje në të djathtë. Karakteristike tek burrat është ajo se janë me më shumë kërcime dhe janë më dinamike, ndërsa vallet e femrave janë më të qeta dhe elegancën e theksojnë në gishta dhe me gjysmën e shputës.

Përmbajtja:

- **Përvetësimi i elementeve kryesore të valleve popullore**
- **Qëndrimi, mbajtja e trupit**
- **Rregullat e lëvizjes (drejtimi)**
- **Mënyra e mbajtjes për dore dhe krahu**

Qëndrimi i mbajtjes së trupit



Përvetësimi i elementeve themelore të valleve popullore



1



2

Vallet luhen në të djathtë



1



2

Mënyra e mbajtjes për dore dhe krahu



Kapja për krahu



Kopja për dore

Detyrë

Parashtrijuni pyetje prindërve tuaj, gjysheve, gjyshërve: në cilat raste janë luajtur vallet popullore?

Në çfarë veshjesh kanë qenë të veshur? Në cilat instrumente luhej?

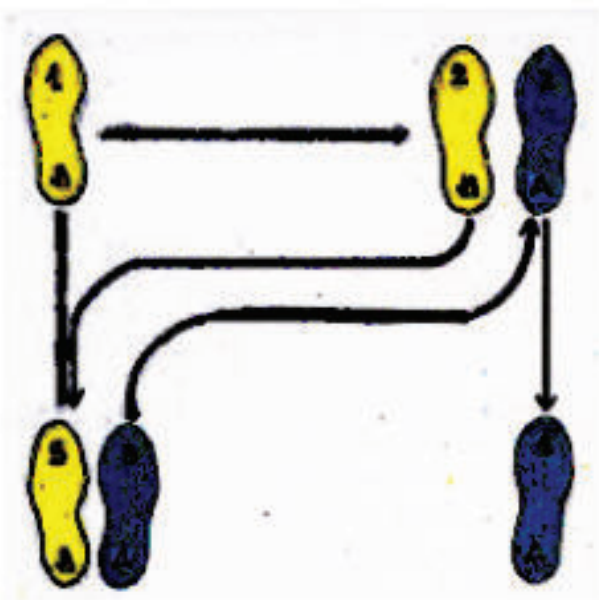


Vallëzime themelore, hapa të valleve klasike



Shkollat për vallëzim

Kjo temë mësimore realizohet me marrëveshje me arsimtarin i cili vetë do të zgjedhë një vallëzim klasik.



M – këmba e majtë

D – këmba e djathtë

hapat e vallëzimit

LOJËRAT SPORTIVE

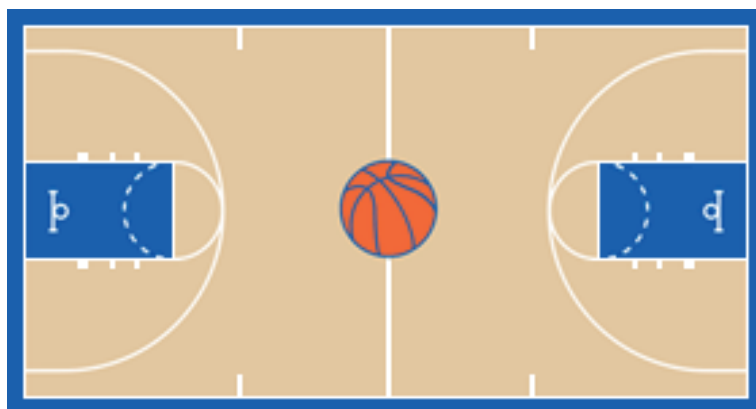


BASKETBOLLI

Elementet themelore të basketbollit me top

Basketbolli si lojë sportive është gjerësisht i pranuar në të gjithë botën dhe mësohet më lehtë se të gjitha lojërat e tjera. Basketboll luajnë dy ekipe të përbëra me nga pesë lojtarë. Qëllimi i secilit ekip, është që ta hedh topin në koshin e kundërshtarit dhe të mos lejojë kundërshtarit që të japë kosh. Tereni është me formë të kënddrejtit me dimensione 28 metrash në gjatësi dhe 15 metra në gjerësi.

Topi është me madhësi prej 78 cm dhe peshë prej 567 deri 650 gram.



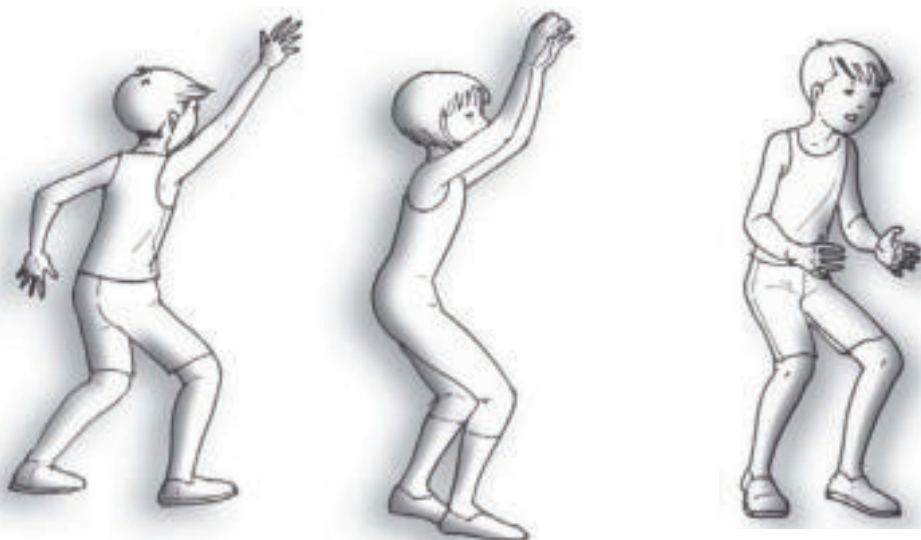
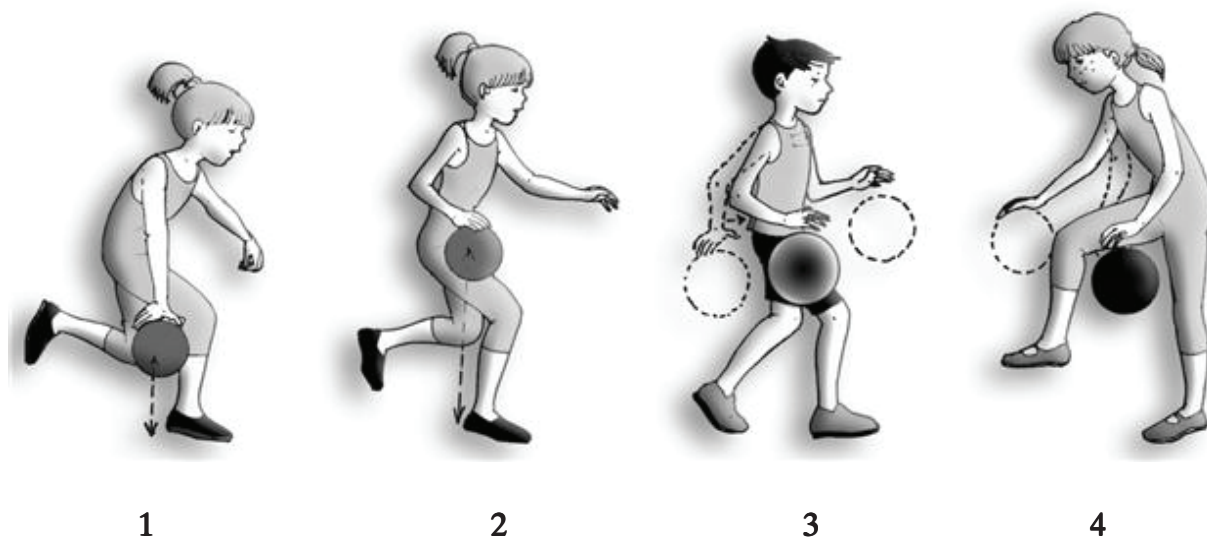
Fushë basketbolli



Me mësimin e elementeve nga basketbolli zhvillohen të gjithë aftësitë psikosomatike të nxënësve.

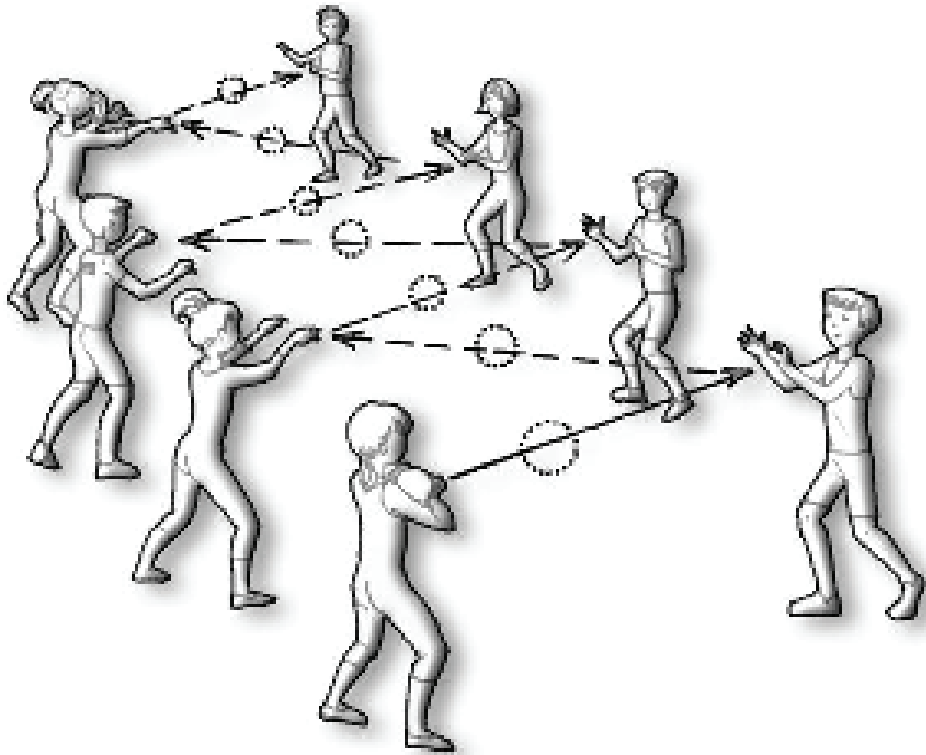
Për t'u mësuar elementet e basketbollit arsimtari duhet t'i demonstrojë ushtrimet.

Udhëheqje e lirë e topit



Qëndrim në basketboll

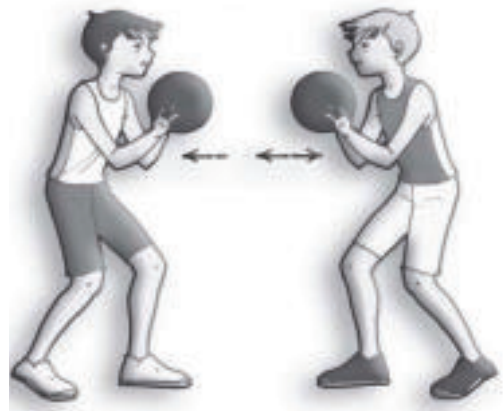
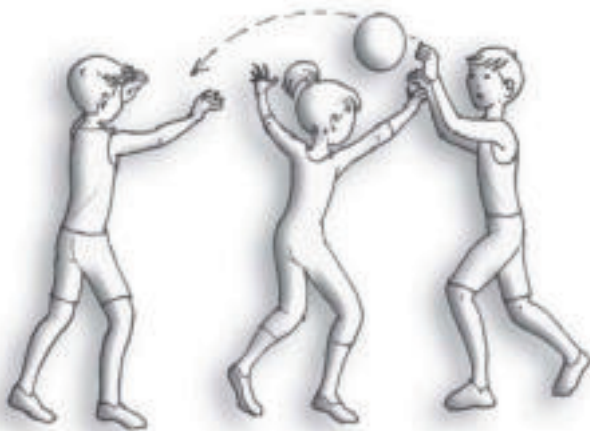
Dhënia dhe pranimi i topit në basketboll



Dhënia në çifte

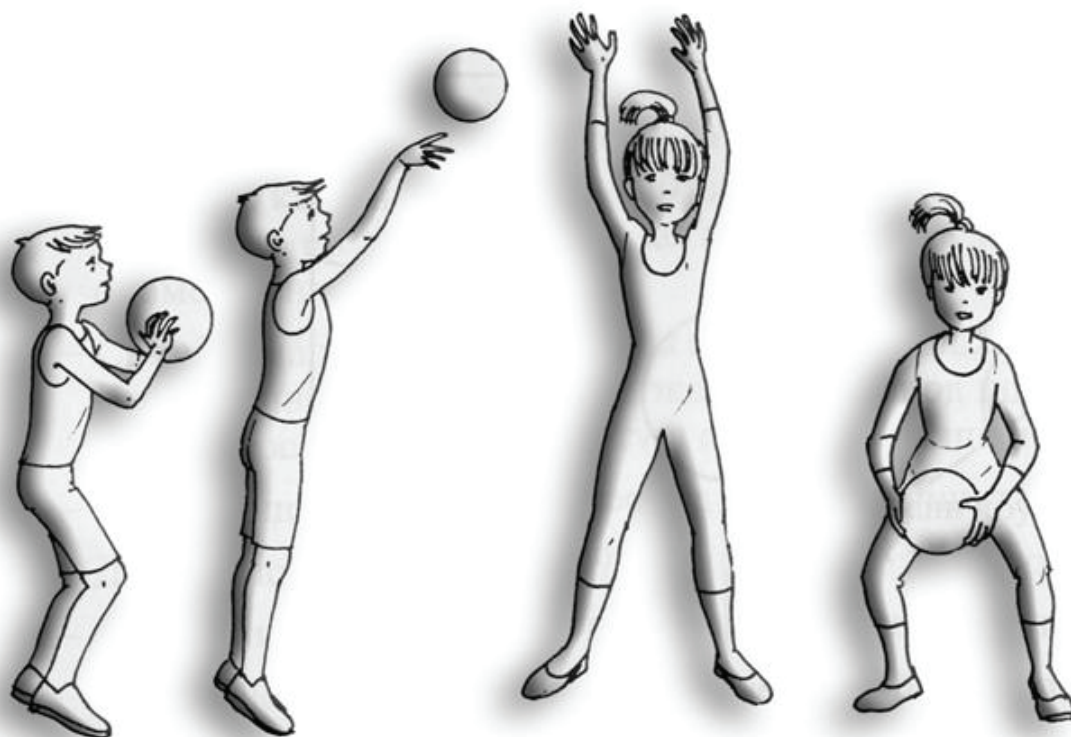
1

2



Dhënia basketbolliste

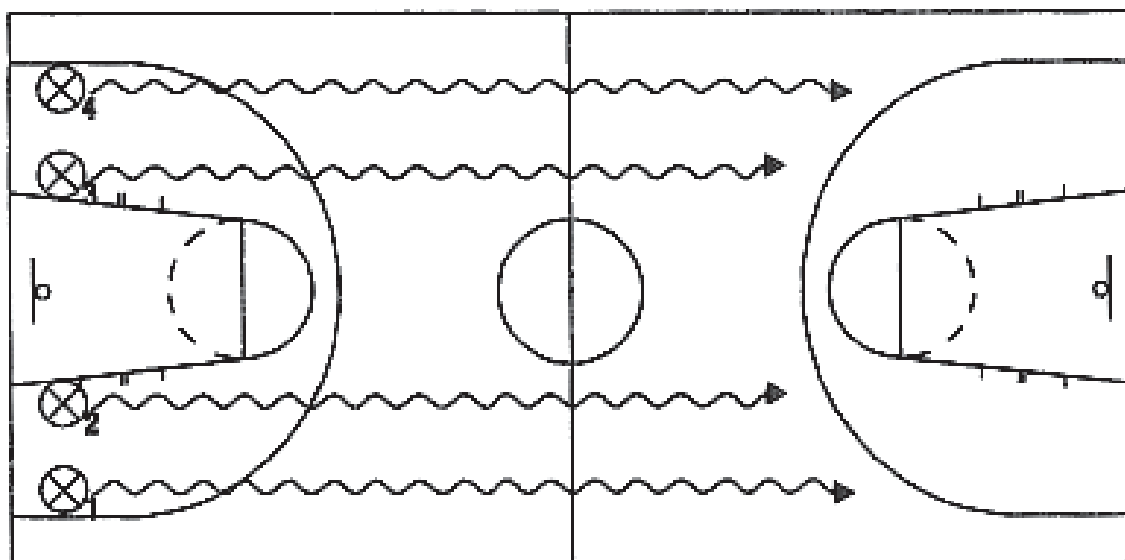
Hedhja basketbolliste e topit në kosh

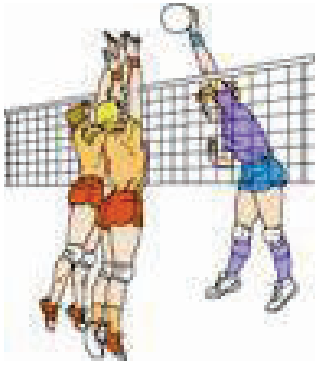


Lojëra elementare stafetash

Detyrë:

Ndahuni në katër grupe të barabarta. Secili grup ka nga një top basketbolli. Nxënësit fillojnë me udhëheqje basketbolliste të topit dhe mbarojnë me hedhje në kosh, kthehen me udhëheqje të topit dhe ia dorëzojnë nxënësit tjetër të grupit.





VOLEJBOLLI

Elementet themelore të volejbollit

Volejbollit është lojë ekipore në të cilën përballen dy ekipe në teren të ndarë me rrjetë.

Tereni është kënddrejtë me dimensione 18 metra në gjatësi dhe 9 metra në gjerësi.

Rrjeta është e lartë 2.43 cm për meshkuj, ndërsa 2.24 cm për femra.

Topi është me dimensione prej 65 deri 67 cm dhe peshë prej 206 deri 208 gram.



Dhënia e topit përmbi rrjetë

Ushtrimet me të cilat përvetësohen elementet e volejbollit duhet të realizohen me top të lehtë për të mos u lënduar gishtat e nxënësve.

Dëbimi i topit të vogël nga muri

Nxënësi ndalet në 2 m prej murit, topin e dëbon me gishta dhe çekan nga muri.

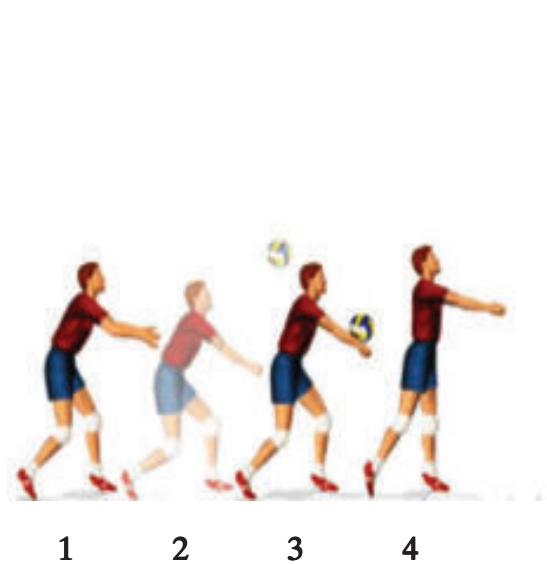


Dhënia e topit përtej litarit ose rrjetës me lartësi më të vogël





Dëbimi i topit të vogël me gishta ose çekan



Detyrë:

Me arsimtarin vendosni litar përmbi të cilit do ta hidhni topin.



HENDBOLLI

Loja e hendbollit luhet ndërmjet dy ekipeve me nga gjashtë lojtarë dhe portier, në teren kënddrejtë me dimensione 40 metra në gjatësi dhe 20 metra në gjerësi.

Qëllimi i lojtarëve është t'i shënojnë gol ekipit kundërshtar.

Porta e hendbollit është me dimensione 2 metra lartësi dhe 3 metra gjerësi dhe para saj rri lojtari – portier, i cili e mbron portën nga lojtarët kundërshtarë.

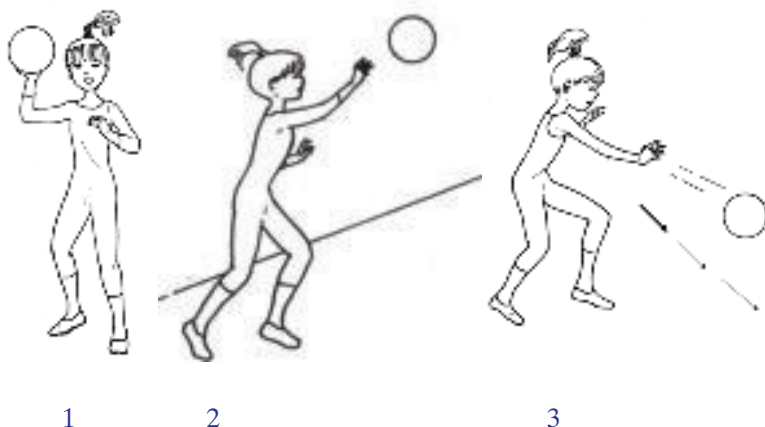


Teren hendbolli

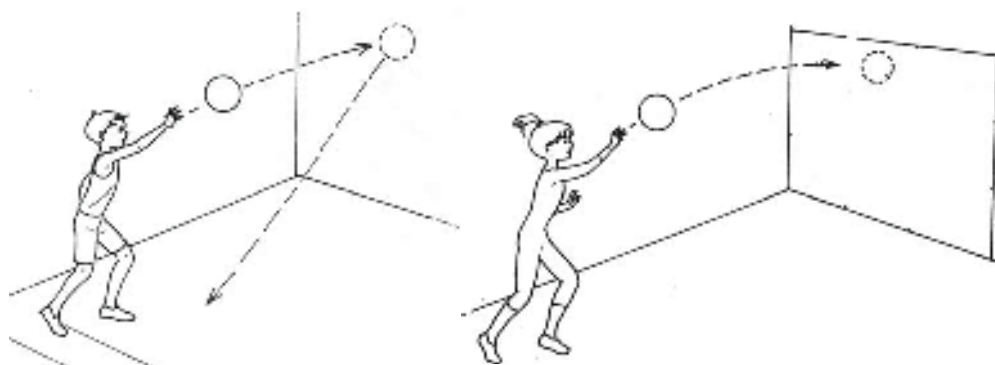
Topi në hendboll mbahet me gishtat e pëllëmbës.



Udhëheqje e lirë hendbolli



Hedhja dhe kapja e topit të vogël të hendbollit nga dyshemeja dhe nga muri



Dhënia e topit në çiftë

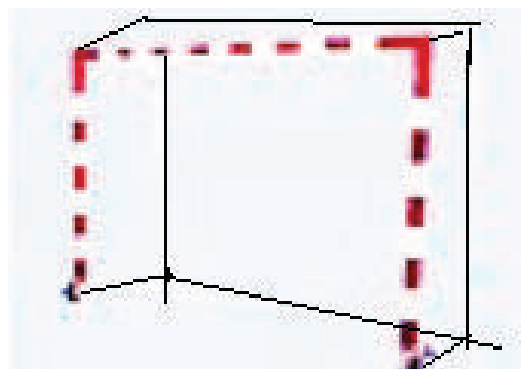


Kapja



Dhënia

Gjuajtje hendbolli në gol, nga vendi





FUTBOLLI



Stadiumi i futbollit

Futbolli është një nga sportet më të popullarizuara në kohën e sotme, i cili luhet me këmbë.

Garat luhen në teren futbollit – stadium, me dimensione prej 90 deri 120 metrash gjatësi dhe prej 45 deri 90 metra gjerësi.

Luhet gara ndërmjet dy ekipeve kundërshtare me nga 11 lojtarë prej të cilëve njëri është portier.

Topi është me dimensione prej 68 deri 71 centimetrash dhe peshë prej 396 deri 453 gramësh.

Elementet themelore në futboll



Udhëheqja e lirë e topit

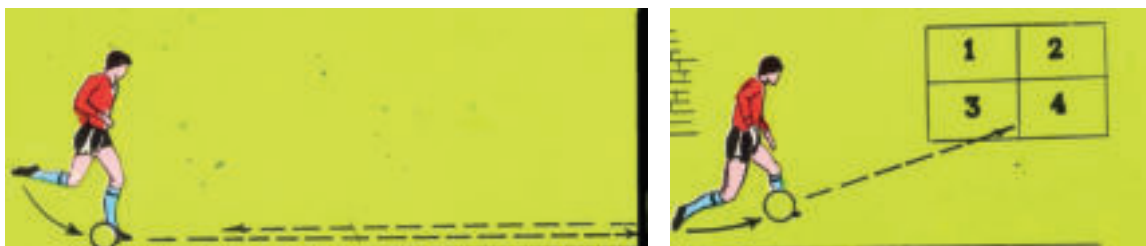


Udhëheqja e topit me ris



Udhëheqja e topit në lëvizje

Shutimi në mur



Shutimi në gol



Loja – futboll i vogël

Loja futboll i vogël luhet në teren futbollit me dimensione prej 25 deri 42 metra gjatësi dhe prej 15 deri 25 metra gjerësi.

Dimensioni i topit të futbollit është prej 62 deri 66 centimetrash, ndërsa pesha arrin prej 340 deri 390 gramësh.

Garojnë dy ekipe me nga pesë lojtarë, prej të cilëve njëri është portier.

Gara përbëhet prej dy pjesëve të njëjta të cilët zgjasin nga 25 minuta.

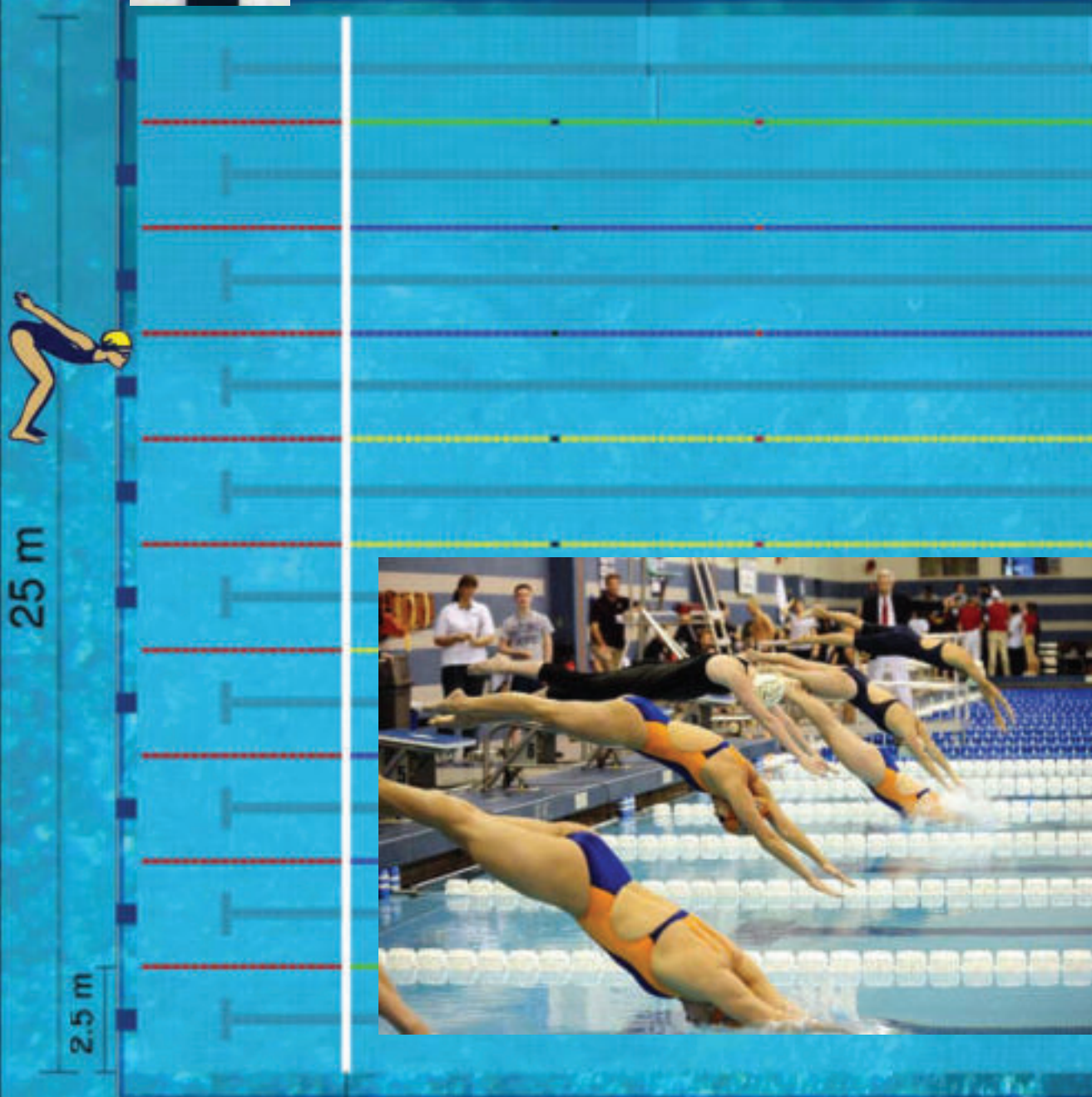
Tema D-2

Tema mësimore të cilat realizohen në marrëveshje me prindërit



NOTI

5 m



Noti është aktivitet fizik në të cilin i tërë organizmi ngarkohet në mënyrë të barabartë. Ky paraqet aktivitet fizik specifik, i cili realizohet në ambient jo të përditshëm për njeriun, e ai është uji.

Nxënësit, duhet që nga mosha e re të ndjekin orë të notit, meqenëse ky aktivitet fizik kontribuon për zhvillim të organeve të brendshme dhe përmirësim të aftësive të përgjithshme motorike.

5 m

15 m

5 m

Teknikat e notit

1 Krol

2 Në shpinë

3 Në gjoks

4 Delfin

0

1

2

3

4

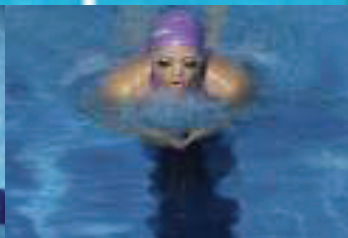
5

6

7

8

9





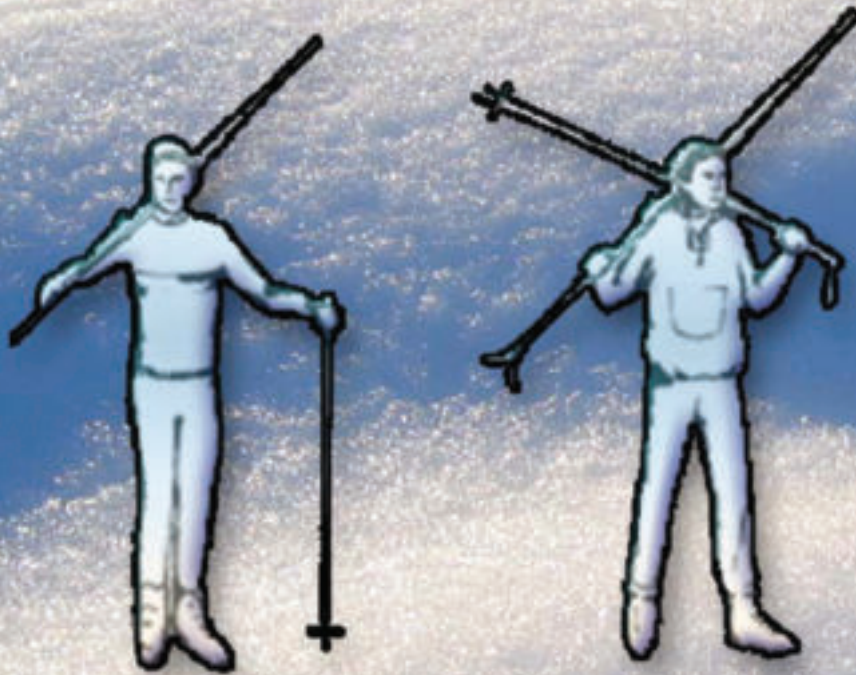
SKIJIMI

Skijimi, si lloj specifik i ushtrimit, i cili zhvillohet në kushte natyrore në terrene skijimi, krijon ndjenjë të pushimit të këndshëm dhe dëfrim.

Vlera praktike e skijimit është ajo që pozitivisht ndikon në zhvillimin e përgjithshëm të aktiviteteve psikosomatike të nxënësve.

Të gjithë fëmijët që tregojnë interes për skijim duhet t'u mundësohet stërvitje e organizuar të teknikave të skijimit.

Gjatë vizitës së terreneve të skijimit është e obligueshme të keni pajisje dimërore.



Mbajtja e skive



Ecja me ski



- 1. Lëshimi drejt
- 2. Lëshimi në plug



Kthesë plugu me skia më të ngushta

Kthesë plugu kah bregu

PIKNIKËT DHE ECJET NË KËMBË



Piknikët dhe ecjet në këmbë janë aktivitete jashtë shkollore nga karakteri sportiv zbavitës dhe rekreativ i cili duhet të organizohet dy herë në vit.

Me këto piknikë krijohet shprehi për shëtitje në natyrë.

Me secilën shkuarje në natyrë duhet të zbatohen format natyrore të lëvizjeve të cilat i përshtaten kushteve të terrenit.

Gjatë këtyre aktiviteteve nxënësit përgatiten me rekuizite të ndryshme për sport.

Secili piknik planifikohet mirë bashkë me nxënësit dhe prindërit.

Nxënësit duhet të jenë të veshur me veshje komode, të marrin ushqim, rekuizita – top, frizbi, badminton etj.



SPORTI SHKOLLOR



Sporti shkollor, si formë e punës mësimore duhet të organizohet së paku një herë në javë.

Me këtë aktivitet duhet të përfshihen të gjithë nxënësit të cilët kanë dëshirë të merren me cilindo qoftë aktivitet fizik.

Këto aktivitete kanë karakter garues, që fillimisht bëhet brenda klasës, ndërsa pastaj edhe gara ndërmjet klasave.

Nga të gjitha klasat (moshë e njëjtë) zgjidhet ekipi më i mirë dhe ky ekip e përfaqëson shkollën në garat ndërmjet shkollave.

SHKOLLAT SPORTIVE

Në shkollat sportive inkuadrohen nxënës të cilët janë të talentuar në sport të caktuar ose duan t'i avancojnë njohuritë e tyre.

Këto shkolla punojnë sipas programit të veçantë, i cili varësisht nga sporti organizon edhe gara.

Për të ndjekur mësimin në këto shkolla duhet kontroll i veçantë mjekësor.

Shkollat sportive janë vend prej nga rrjedhin një numër i madh sportistësh të cilët duhet të jenë shembull për gjeneratat më të reja.

Përmbajtja

Parathënie	3
-------------------------	----------

Tema A

- Ushtrime për zhvillim të drejtë të aftësive fizike dhe përgatitja.....	5
---	----------

- Përse na nevojiten ushtrimet për zhvillim të drejtë fizik?	5
--	---

- Të arriturat pozitive të nxënësve të cilët rregullisht marrin pjesë në mësimin e arsimit fizik dhe shëndetësor.....	7
---	---

- Deformimet nga mbajtja jo e drejtë e trupit.....	8
--	---

- Mbajtja e drejtë e trupit.....	9
----------------------------------	---

- Ushtrime për zhvillim të drejtë të trupit	10
---	----

- Ushtrime për qafën, brezin e supeve dhe duart.....	10
--	----

- Ushtrime për muskulaturë të barkut dhe kurrizit	11
---	----

- Ushtrime për këmbë.....	12
---------------------------	----

- Ushtrime për zgjatje.....	13
-----------------------------	----

Tema B

- Atletika.....	14
------------------------	-----------

-Vrapimi	16
----------------	----

- Kërcime atletike	20
--------------------------	----

- Hedhje	23
----------------	----

Tema C

- Gjimnastika dhe ritmika.....	24
---------------------------------------	-----------

- Akrobatika	25
--------------------	----

- Kapërdimi para	26
- Kapërdimi prapa	26
- Qëndrim në shpatulla-qiriri	27
- Ekuilibri në gjunjë	27
- Lëkundje dhe varje në vegla	28
- Ritmika	30

Tema Ç

- Bazat e valleve	32
-------------------------	----

Tema D – 1

- Lojërat sportive.....	37
-------------------------	----

- Basketbolli	37
---------------------	----

- Volejbolli.....	41
-------------------	----

- Hendbolli	44
-------------------	----

- Futbolli.....	46
-----------------	----

Tema D – 2

- Tema arsimore të cilat realizohen në marrëveshje me prindërit.....	50
--	----

- Noti	50
--------------	----

- Skijimi.....	51
----------------	----

- Piknikët dhe ecja në këmbë	54
------------------------------------	----

- Sporti shkollor	55
-------------------------	----

- Shkollat sportive	55
---------------------------	----

