



ARSIMI FIZIK DHE
SHËNDETËSOR



Përmbajtja:

- ▶ Parathënia 7

TEMA A

Ushtrime dhe lojëra për përgatitje dhe zhvillim të drejtë 9

- ▶ Të arriturat pozitive të nxënësve, të cilët rregullisht marrin pjesë në mësimin e arsimit fizik dhe shëndetësor 10
- ▶ Deformimet trupore 11
- ▶ Ushtrime dhe lojëra për përgatitje dhe zhvillim të drejtë fizik 13
- ▶ Kompleks ushtrimesh për zhvillim të drejtë të gjithë trupit 14
- ▶ Kompleks ushtrimesh, parter me nënkërcime, kërcime në vend dhe në lëvizje 19
- ▶ Kompleks ushtrimesh për zhvillim të drejtë të trupit me vegla: 20
 - ▶ Ushtrime me ripstola 20
 - ▶ Ushtrime me shkop 22
- ▶ Kompleks ushtrimesh me rekuizita 24
 - ▶ Për zhvillim të fuqisë 24
 - ▶ Ushtrime për shtrëngim dhe shlirim 25
- ▶ Lojëra elementare dhe stafetore 27

TEMA B

ATLETIKA 29

- ▶ Vrapimi 30
 - ▶ Vrapimi në staza të shkurta 30
 - ▶ Vrapimi në staza të shkurta, të mesme dhe me sforcim 32
 - ▶ Starti i ulët 34
 - ▶ Starti i lartë 35
 - ▶ Vrapimi stafetor 37
 - ▶ Rregulat e disiplinës në atletikë - vrapimi me stafetë 38
- ▶ Kërcimet 39
 - ▶ Kërcimi në largësi- teknika „e lakuar” ose „e varur 40
 - ▶ Rregullat e disiplinës në atletikë- Kërcimi në largësi 41
 - ▶ Kërcimi në lartësi – teknika „me hope” ose “stredel” 42
 - ▶ Rregullat e disiplinës në atletikë – Kërcimi në lartësi 43
- ▶ Hedhja e gjyles 44



TEMA C

GJIMNASTIKA SPORTIVE

47

▶ Akrobatika	49
▶ Teknika ndal	49
▶ Ura	50
▶ Teknika lëvizja në anë „ylli“	50
▶ Spaga mashkullore dhe femërore	50
▶ Peshorja (peshorja ballore)	51
▶ Nën-kërcimet ritmike	51
▶ Kombinimi i elementeve të përvetësuar	51
▶ Mbikërcimet	52
▶ Teknika e luhatjes dhe ngurtësimit mbi kalë	52
▶ Derëza (afër ballit dhe lartë)	54
▶ Përsosja e teknikës së luhatjes në lartësi	54
▶ Në kapjen e paraluhatjes të nëngjurit të djathtë	55
▶ Teknika e rrotullimit duke kalëruar para dhe prapa	55
▶ Hallka	57
▶ Varëse dhe ndryshime në varëse	57
▶ Luhatje në lartësi përpara	58
▶ Shtylla për meshkuj	59
▶ Luhatje me mbështetje	59
▶ Luhatje me kundërshtim	59
▶ Shtylla e mesme e lartë	61
▶ Shtylla e mesme	64
▶ Kali me dorëza	66
▶ Shtylla dy lartësish	68
▶ Marrja e hovit në shkop të ulët	68
▶ Ritmika	70
▶ Ushtrime të elementeve	70
▶ Vrapimi dhe ecja ritmike	70
▶ Nën-kërcime ritmike (fëmijëror, macesh dhe kërcime tepër të larta)	71
▶ Kombinimi i ecjes ritmike dhe nën-kërcimeve, vrapimi me dhe pa rekuizita, me muzikë	72

TEMA D

VALLËZIMI

77

▶ Vallet popullore	77
▶ Vallëzimet bashkëkohore	79



TEMA E**LOJËRA SPORTIVE – VOLEJBOLLI**

81

LOJËRA SPORTIVE – FUTBOLLI

87

AKTIVITETE ZGJEDHORE**95**

- ▶ Notimi 95
- ▶ Skijimi 98
- ▶ Pingpongu 101
- ▶ Pikniku 103
- ▶ Shkolla sportive 103
- ▶ Sporti shkollor 103
- ▶ Sporti malor 104
- ▶ Biçiklizmi 105
- ▶ Rolerët 107
- ▶ Mini tenisi 108
- ▶ Badmingtoni 109
- ▶ Rrëshqitja 111



Autorë:

mr. Marjan Karapanxhevski
Lidija Belçeska Karapanxhevaska

Recensues:

dr. Zhivko Grujoski
Stevçe Vasilevski
Slobodan Josifovski

Lektor i botimit në maqedonisht:

Elena Tosheva Georgieva

Përkthyes:

Kemal Jusiq

Redaktim profesional:

Doc.dr. Besnik Telai

Lektor i botimit në shqip:

Abdulla Mehmeti

Ilustrimet:

mr. Marjan Karapanxhevski

Botues:

Ministria e Arsimit dhe Shkencës e Republikës së Maqedonisë së Veriut

Shtyp:

Evropa 92, Koçan

Tirazhi 562

Me vendim të ministrit të Arsimit dhe Shkencës të Republikës së Maqedonisë nr. 10-1266/1 datë 17.03.2010 lejohet përdorimi i këtij libri

CIP - Каталогизација во публикација

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

373.3.016:796(075.2)=18

KARAPANXHEVSKI, Marjan

Arsimi fizik dhe shëndetësor për klasën VIII të arsimit fillor nëntëvjeçar / Marjan Karapanxhevski, Lidija Belçeska Karapanxhevaska. -Shkup : Ministria e Arsimit dhe Shkencës e Republikës së Maqedonisë së Veriut, 2020. - 112 стр. : илустр. ; 24 см

ISBN 978-608-226-432-5

1. Belçeska Karapanxhevaska, Lidija [автор]

COBISS.MK-ID 111857162



PARATHËNIE

Qëllimi themelor i arsimit fizik dhe shëndetësor është që nxënësit të njihen me elementet themelore të ushtrimeve individuale, si dhe zhvillimin e aftësive fizike, psikomotorike dhe funksionale. Qëllimi përfundimtar i këtij mësimi është që të krijohen marrëdhënie pozitive mes nxënësve dhe edukimit fizik dhe shëndetësor.

Në programin e arsimit fizik dhe shëndetësor përfshihet mësimi i rregullt si dhe aktivitetet jashtëmësimore, të cilat realizohen me marrëveshje mes arsimtarit dhe prindërve.

Në orët e arsimit fizik dhe shëndetësor për klasën e VII (shtatë) mësohen lëvizje dhe ushtrime më të ndërlikuara, të cilat kërkojnë angazhim më të madh fizik dhe intelektual tek nxënësit.

Çfarë do të mësoni nga ky libër?

Përmes mëimit nga arsimi fizik dhe shëndetësor do të njoftoheni me ushtrime dhe teknika nga lëmi i atletikës dhe gjimnastikës sportive, për qëndrim të drejtë dhe zhvillim të trupit dhe përmbajtjet nga lojërat sportive – volejboli dhe futboli.

Pse duhet ta doni sportin?

Pasi gjendeni në një moshë kur trupi rritet dhe zhvillohet intensivisht, ky program mësimor, me gjithë librin, janë të konceptuar në atë mënyrë, të cilat mundësojnë vazhdimësi të përmbajtjeve mësimore nga vitet e kaluara, si dhe mësimin e lëvizjeve më të ndërlikuara dhe ushtrimeve të cilat do t'u mundësojnë juve nxënësve të krijoni shprehi për aktivitete të përditshme fizike. Aktivitetet e përditshme fizike në këtë moshë janë garanci se do të formoheni si person i shëndoshë.

Autorët



USHTRIME DHE LOJËRA PËR ZHVILLIM DHE PËRGATITJE TË DREJTË

Ushtrimet dhe lojërat për zhvillim dhe përgatitje të drejtë fizike janë një nga nevojat elementare të nxënësve për ngritje permanente të aftësive të përgjithshme fizike dhe lëvizjes së aparatit lokomotor të organizmit në përgjithësi.

Në orët e arsimit fizik dhe shëndetësor bëhen medoemos ushtrime për zhvillim të drejtë të aftësive fizike ose ushtrime për zhvillimin e trupit, të cilat u mundësojnë nxënësve t'i përgatisin muskujt dhe nyjet për kryerjen e ushtrimeve më të ndërlikuara, me qëllim që t'u shmanget lëndimeve eventuale në orët e mësimet.

Në këtë moshë trupi zhvillohet dhe rritet më intensivisht. Lartësia rritet dhe veçanërisht rriten ekstremitetet. Për këtë qëllim, rekomandohen aktivitete të përditshme sportive, të cilat ua mundësojnë nxënësve zhvillimin harmonik, fizik, psikik dhe funksional.

Ushtrimet dhe lojërat për përgatitje dhe zhvillim fizik shërbejnë edhe si preventivë nga paraqitja e deformimeve dhe medoemos bëhen në çdo orë të mësimet, me qëllim që të arrihet zhvillim simetrik i trupit të nxënësit.



TË ARRITURAT POZITIVE TË NXËNËSVE, TË CILËT RREGULLISHT MARRIN PJESE NË MESIMIN NGA LËNDA E ARSIMIT FIZIK DHE SHËNDETËSOR, JANË:

- Ndikimi pozitiv në shëndet, përforcimi dhe vetëbesimi, fitimi i shprehisë për punë;
- Zhvillimi i drejtë fizik dhe zhvillimi i aftësive motorike dhe funksionale;
- Pengimi i deformimeve trupore, parandalimi;
- Ushtrimi dhe përsosja e teknikës së vrapimit, kërcimit në largësi dhe lartësi;
- Nxënësit i pranojnë dhe i ushtrojnë teknikat themelore sportive nga gjimnastika dhe ritmika sportive;
- Nxënësit interpretojnë tre lojëra popullore nga vendlindja dhe valle bashkëkohore, dhe me atë, ata i zhvillojnë aftësitë motorike të bashkuara me ritmin e muzikës;
- Përfitimi i diturive të përgjithshme teknike nga lëmi i volejbollit dhe futbollit;
- Zhvillimi i marrëdhënieve të sinqerta ndaj bashkëlojtarit dhe lojtarit kundërshtar në ndeshjet sportive;
- Nëpërmjet aktiviteteve fizike nxënësit shlirohen nga stresi dhe ngarkesa fizike;
- Nxënësit kanë të drejtë t'i shfrytëzojnë, t'i përdorin rekuizitat për ushtrim, sport dhe i zhvillojnë shprehi higjienike;
- Nxënësit sportistë kanë rrizik më të vogël të sëmuren nga sëmundjet të cilët kanë të bëjnë me jo aktivitet, ambient të ndotur dhe ushqim jo të shëndoshë.

Çfarë janë deformimet trupore?

Ndryshime morfologjike në aparatin lokomotor, të cilat shkaktojnë pengesa më të mëdha ose më të vogla funksionale i quajmë deformime trupore.

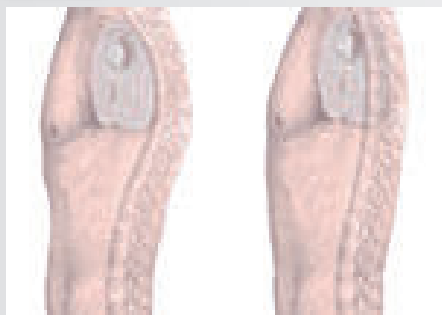
Zhvillimi i nxënësve në këtë moshë është i përcjellë me ndryshime të shumta në organet dhe sistemet e organeve, si edhe në zhvillimin e tyre të plotë fizik. Në këto ndryshime ndikojnë faktorët e jashtëm dhe të brendshëm. Disa prej tyre janë: aktivitete jofizike, qëndrim i keq i trupit, përdorimi joadekuat i inventarit shkollor dhe sëmundjet. Të gjithë këta faktorë ndikojnë negativisht në aparatin e tyre të lëvizjes (sistemi i eshtrave dhe sistemi muskular), i cili në fund manifestohet si deformim trupor.

Qëndrimi joadekuat i trupit e shkakton deformimin e trupit (ose shkalla e parë në zhvillimin e deformimit). Deformimet trupore janë procese patologjike në indin lidhor, muskular dhe në indin e eshtrave. Me fjalë të tjera, me ndryshimet që bëhen në baraspeshën e fuqisë së muskujve – sistemi i eshtrave, trupi nën ndikimin e peshës së vet lëshon dhe sjell deri te, e para, qëndrimi jo i drejtë i trupit dhe nëse nuk reagohet në mënyrë adekuate vjen deri te paraqitja e deformimeve trupore. Faza fillestare e kësaj gjendjeje mund të përmirsohet në orët e arsimit fizik dhe shëndetësor, në bashkëpunim me arsimtarin dhe prindin. Arsimi fizik dhe shëndetësor, si dhe format e tjera të aktiviteteve fizike, paraqesin mjet të fuqishëm në të rezultatet e zhvillimit harmonik dhe psikomotorik të tërë trupit.

Llojet e deformimeve nga qëndrimi jo i drejtë i trupit:

Foto.1

KIFOZA

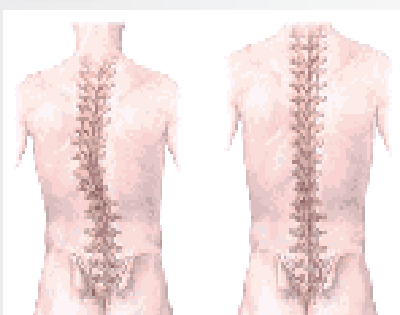


Qëndrimi jo i drejtë i trupit

Qëndrimi i drejtë i trupit

Foto.2

SKILOZA



Qëndrimi jo i drejtë i trupit

Qëndrimi i drejtë i trupit

Foto.3

DEFORMITETI I GJOKSIT - KRAHARORIT

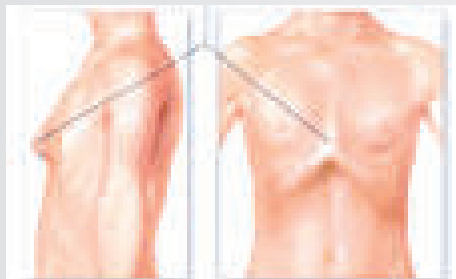


Foto.4

LORDOZA



Qëndrimi jo i drejtë i trupit

Qëndrimi i drejtë i trupit

Foto.5

DEFORMITETI I TABANËVE



Normal



Tabani i rrafshët



Deformiteti i tabanit

Ushtrime për zhvillimin e drejtë të tërë trupit

Ushtrime për zhvillim e drejtë të tërë trupit e mundësojnë mbrojtjen e trupit nga lëndimet eventuale, sepse mundësia e paraqitjes së lëndimeve është më e madhe nëse ora mësimore dhe në përgjithësi ushtrimet fizike fillojnë pa këto ushtrime. Me kompleksin e ushtrimeve, të përcaktuara për zhvillim të drejtë fizik, nxënësi përgatitet në mënyrë të drejtë psikofizike për punë në orë të mësimit. Këta ushtrime me numër të caktuar të përsëritjeve ndikojnë në zhvillimin e fuqisë së muskujve, lëvizjes së nyjëve, dhe preventiva nga paraqitja e deformiteteve. Që të rritet interesimi për ushtrime dhe që të shtohet motivacioni, edhe në ushtrimet për zhvillim të drejtë fizik edhe në përgatitjen për orë përdoren rekuizita (litarë, ripstola, topa, shkopinj, etj.) Në favor të ushtrimeve për zhvillim të drejtë të trupit janë të dhëna kompleks ushtrimesh pa rekuizita, ushtrime me top, ushtrime me shkop, ushtrime në ripstola. Nga të gjitha këta kompleks ushtrimesh mund të bëhen kombinime të ndryshme të ushtrimeve për formimin e trupit.

Kompleks ushtrimesh për zhvillim të drejtë të tërë trupit

- Ushtrime për zhvillim të drejtë të brezit të spatullave, qafës dhe ekstremiteteve të epërme
- Ushtrime për zhvillim të drejtë të muskujve të barkut dhe shpinës
- Ushtrime për pjesën e kombikut dhe ekstremiteteve të poshtme

Kompleks ushtrime për:

- Parter me mbikërcim
- Kërcim në vend dhe në lëvizje

Kompleks për zhvillim të drejtë të trupit me vegla

- Ushtrime në ripstola
- Ushtrime me shkop

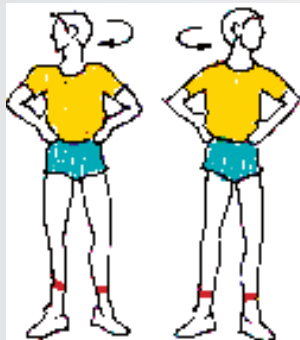
Kompleks ushtrimesh me rekuizita

- Për zhvillimin e fuqisë
- Ushtrime për shtrengim dhe shlirim

Lojëra elementare dhe stafetore

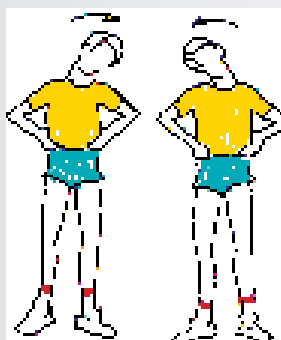
Kompleks ushtrimesh për zhvillim të drejtë të tërë trupit

Foto.6



Trupi gjendet në pozitë të drejtë, duart vendosen në midis. Bëhet vërtitja me kokë në anën e majtë e pastaj në anën e djathtë. (foto.6)

Foto.7



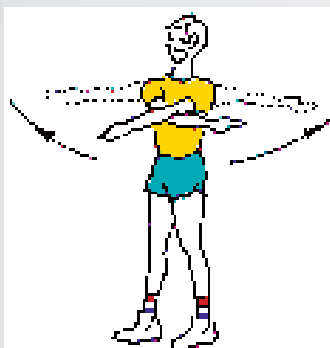
Trupi qëndron në pozitë të mëparshme. Me kokë bëjmë lëvizje në anën e majtë e pastaj në anën e djathtë. Qëllimi i këtij ushtrimi është që koka të afrohet sa më shumë me shpatullat. (Foto.7)

Foto.8



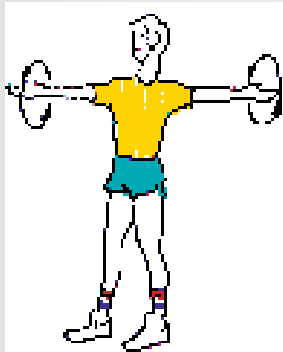
Trupi qëndron në pozitë të drejtë. Duart me shuplakën qëndrojnë në midis. Bëhen lëvizje në formë të rrethit, vetëm në pjesën e shpatullave në drejtim përpara, e pastaj bëhen lëvizje edhe prapa. (Foto.8)

Foto.9



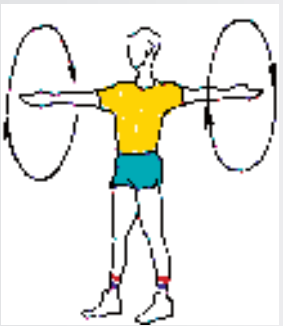
Qëndrim i trupit si në pozitën e mëparshme. Duart hapen dhe kryqëzohen. (Foto.9)

Foto.10



Qëndrim si në pozitën e mëparshme. Duart hapen dhe bëhen rrotullime në formë të rrethit në nyje dhe në pëllëmbë, para e pastaj edhe prapa. (Fot.10)

Foto.11



Qëndrim si në pozitën e mëparshme. Bëhen lëvizje në formë rrethi në pjesën e nyjës së shpatullave, para dhe prapa. (Foto.11)

Foto.12

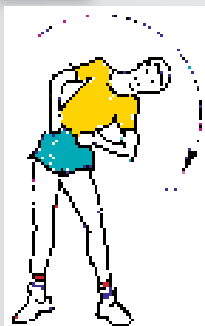


Foto.13



Qëndrim i drejtë me duar të vendosura me shuplakë në midis. Bëhen lëvizje anësore në anën e djathtë dhe në anën e majtë. (Foto.12) Si në ushtrimin e mëparshëm, duart janë të hapura pran trupit dhe bëhen lëvizje anësore në anën e djathtë dhe të majtë. (Foto.13)

Foto.14



Qëndrimi i drejtë, duart qëndrojnë me pëllëmbë në midis. Bëhen lëvizje anësore në anën e djathtë dhe të majtë me duar të ngritura lartë mbi kokë. (Foto.14)

Foto.15



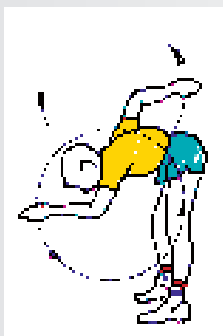
Foto.16



Qëndrim i drejtë, duart janë në lëvizje. Njëra dorë është e zgjatur, ndërsa tjetra e lakuar në nyjën e bërrylit, dhe bëjmë lëvizje në anën e djathtë dhe të majtë. (Foto.15)

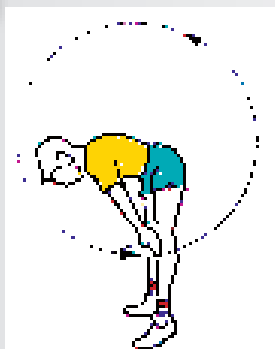
Si ushtrimi i mëparshëm bëhen lëvizje në anën e djathtë dhe të majtë me duar të lëshuara drejtë. (Foto.16)

Foto.17



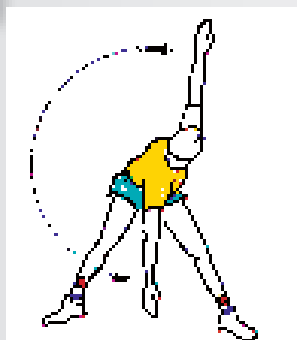
Me këmbë të hapura, trupi gjendet në pozitë të drejtkëndëshit. Me duar bëhen lëvizje në formë rrethi, me dorën e djathtë dhe të majtë, para e pastaj prapa. (Foto.17)

Foto.18



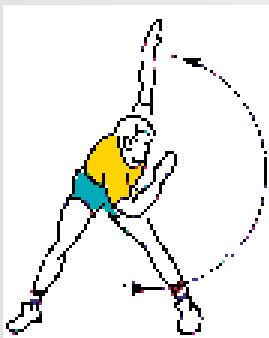
Sikurse në ushtrimin e mëparshëm, bëhen lëvizje në formë rrethi me të dyja duart, para e pastaj edhe prapa. (Foto.18)

Foto.19



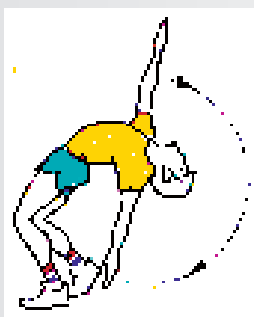
Këmbët i mbajmë të hapura, me duar bëhen lëvizje të njëpasnjëshme duke i prekur gishtat e këmbëve të njëres këmbë, e pastaj edhe të këmbës tjetër. (Fot.19)

Foto.20



Qëndrim si në pozitën e mëparshme, bëhen lëvizje në gjysmën e trupit, në anën e djathtë dhe në anën e majtë.(Fot.20)

Foto.21



Këmbët i mbajmë të hapura. Me trupin lëvizim prapa, duke e prekur me dorën e djathtë tabanin e djathtë, e njëjta përsëritet edhe me dorën e majtë. (Foto.21)

Foto.22



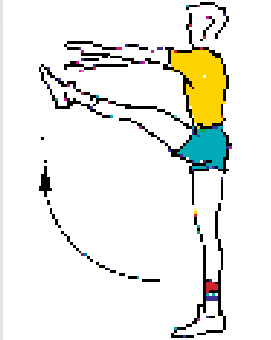
Trupi ka qëndrim të drejtë me këmbë të ngjitura. Nga qëndrimi i drejtë trupi përkulet para duke prekur tokën me gishtat e duarve, përkatësisht me shuplakat e duarve, dhe përsëri trupi kthehet në pozitën e mëparshme. (Foto.22)

Foto.23



Këmbët i mbajmë të hapura, trupi lakohet thellë ndërmjet këmbëve. (Foto.23)

Foto.24



Trupi gjendet në pozitë të drejtë, duart i zgjasim drejtë, e pastaj e ngremë së pari njëren këmbë në lartësi të duarve, e pastaj e ngremë edhe këmbën tjetër në lartësi të duarve. (Foto.24)

Foto.25

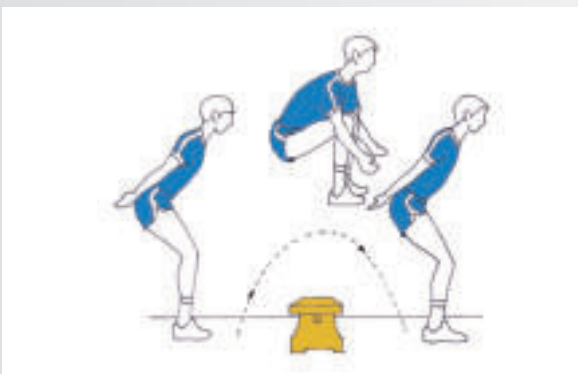
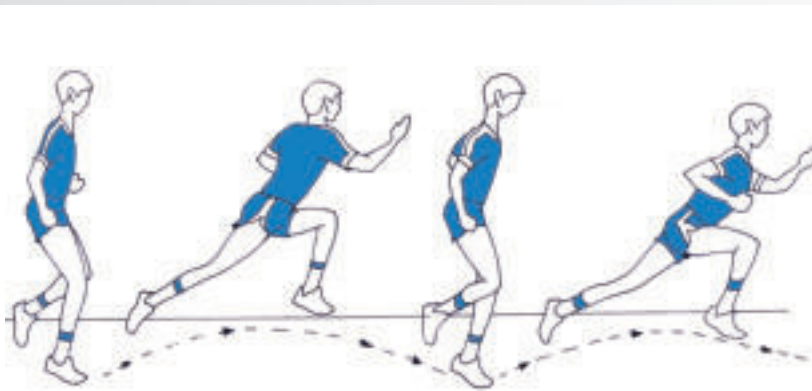
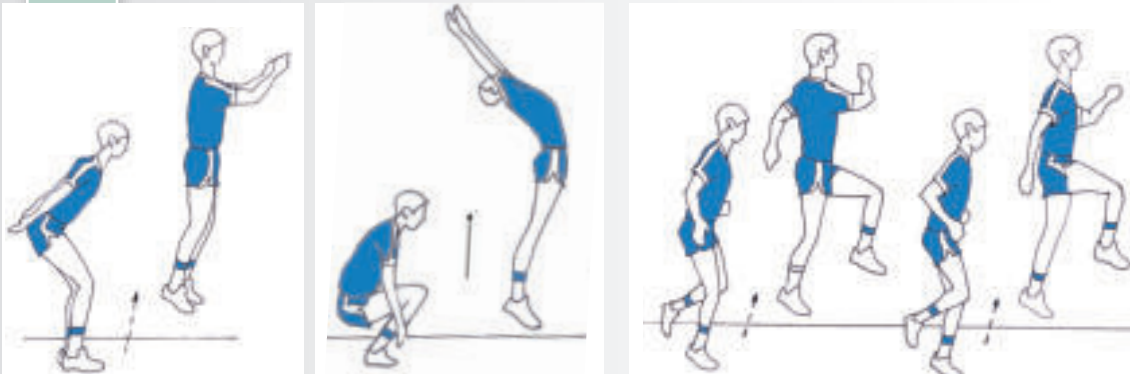


Trupi gjendet në pozitë të drejtë, ndërsa duart janë të vendosura në midis. Me njëren këmbë lëvizim përpara, duke e lakuar këmbën në pjesën e nyjës së këmbës, ndërsa këmba tjetër zgjatet prapa. Procedurën e përsërisim edhe me këmbën tjetër. (Foto.25)

Kompleks ushtrimesh mbi parter me mbikërcime në vend dhe në lëvizje

Ky kompleks ushtrimesh sjell deri te zhvillimi i fuqisë eksplozive të ekstremiteteve të poshtme. Ushtrimet mund të përdoren në pjesën hyrëse të orës, edhe si para ushtrime në programet mësimore të cilat përbajnë kërcime të ndryshme dhe mbikërcime.

Foto.26



Kompleks ushtrimesh për zhvillim të drejtë të trupit me vegla

Ushtrime me ripstola

Foto.27

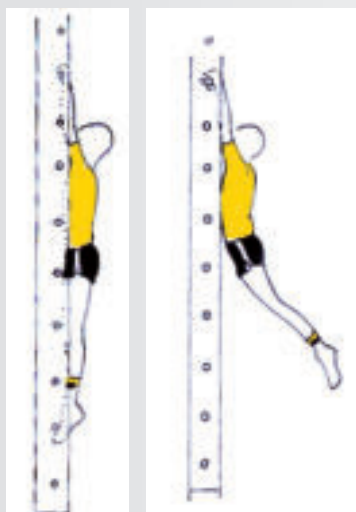


Foto.28

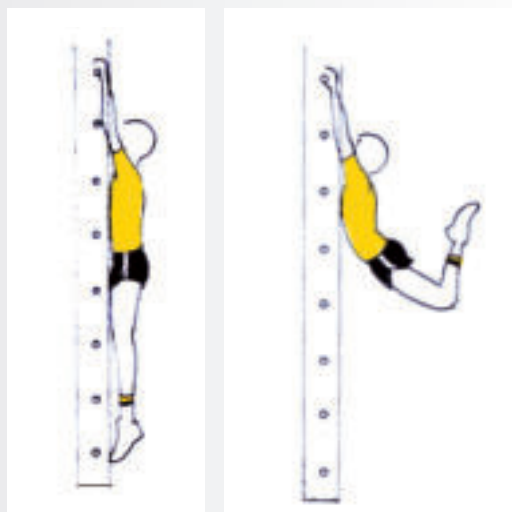


Foto.29

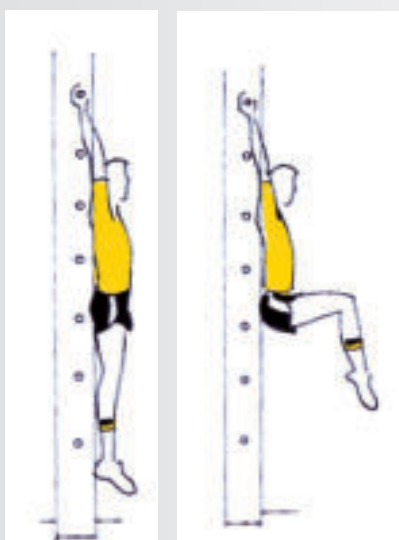


Foto.30

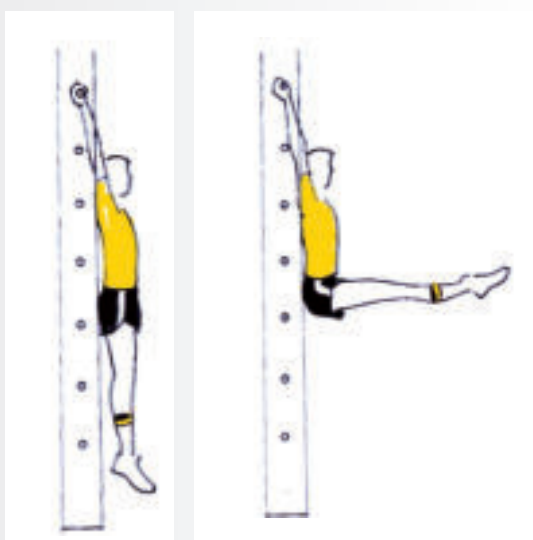


Foto.31

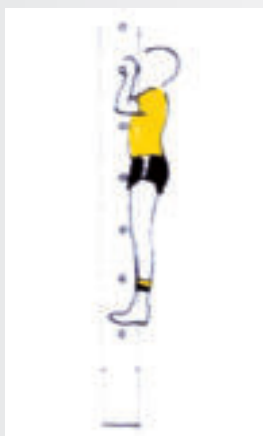
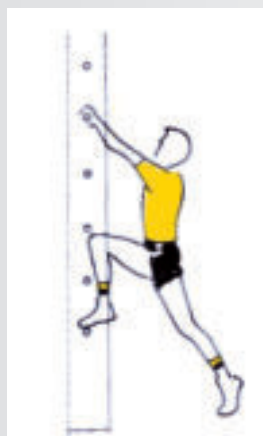
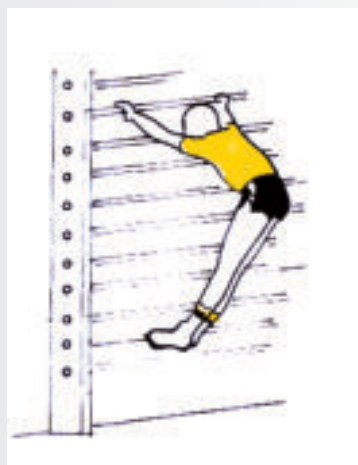
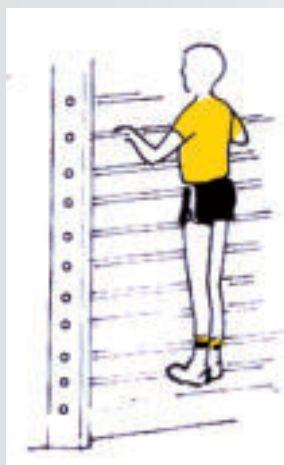


Foto.32

Foto.33



Ushtrime me vegla

Foto.34

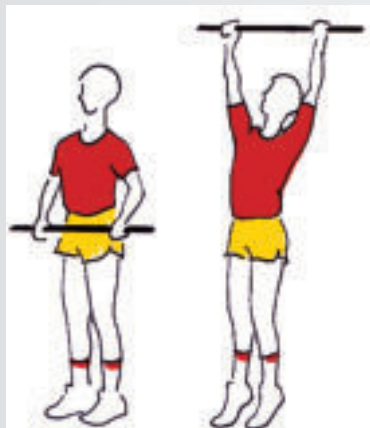


Foto.35

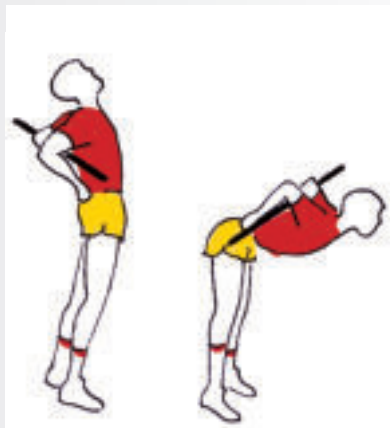


Foto.36

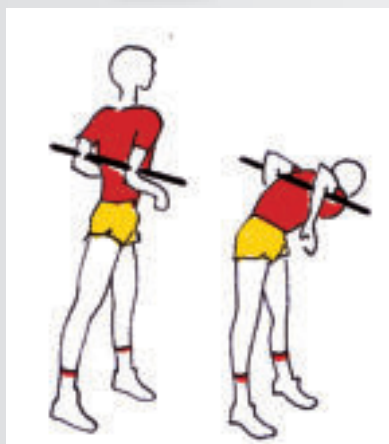


Foto.37

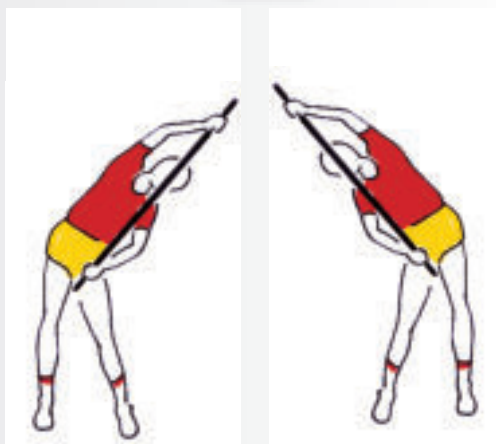


Foto.38

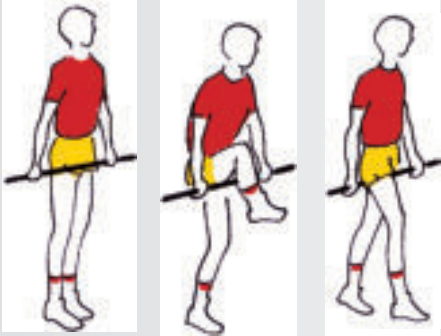


Foto.39



Foto.40

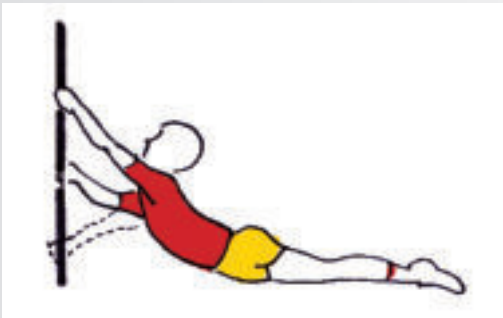
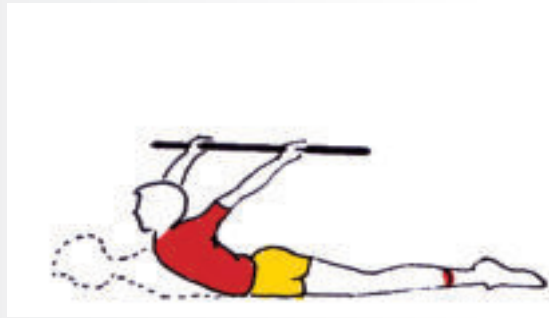


Foto.41



Kompleks ushtrimesh me rekuizita për zhvillimin e fuqisë

Ushtrime medicinale

Ushtrimet për zhvillimin e fuqisë janë shumë të dobishme, pasi e zhvillojnë pjesën më të madhe të muskujve dhe e zmadhojnë kondicionin e trupit.

Foto.42



Foto.43



Foto.44



Foto.45



Foto.46

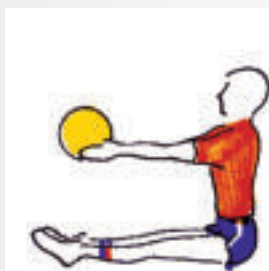


Foto.47

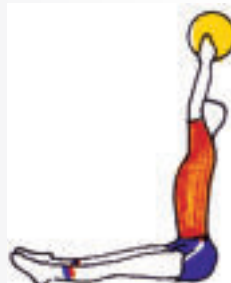
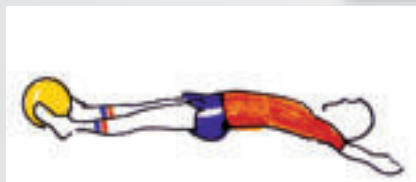


Foto.48



Foto.49



Kompleks ushtrimesh për shtrëngim dhe shlibim

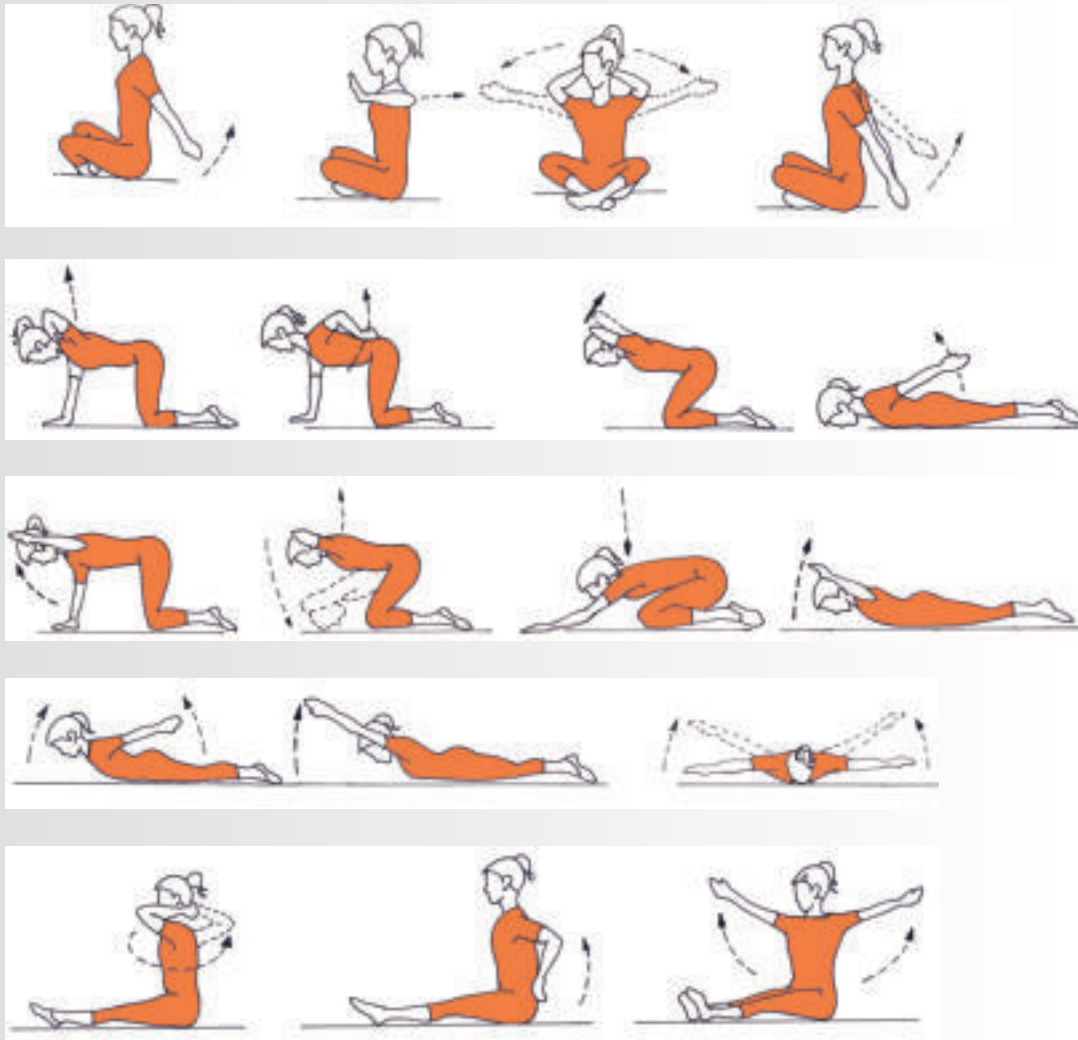
Ushtrimet për shlibim mund ta gjejnë zbatimin e vet në fund të orës, si ushtrime të cilat sjellin në qetësimin e organizmit të nxënësve nga mundimet e mëparshme. Bëhet shlibimi i grupeve muskulore deri në amplitudën maksimale të nyjës së trajtuar dhe qëndron në atë pozitë prej 10 deri 15 sekonda. (Foto.50)

Foto.50



Kompleks ushtrimesh me ndikim preventiv për paraqitjen e deformimeve

Foto.51

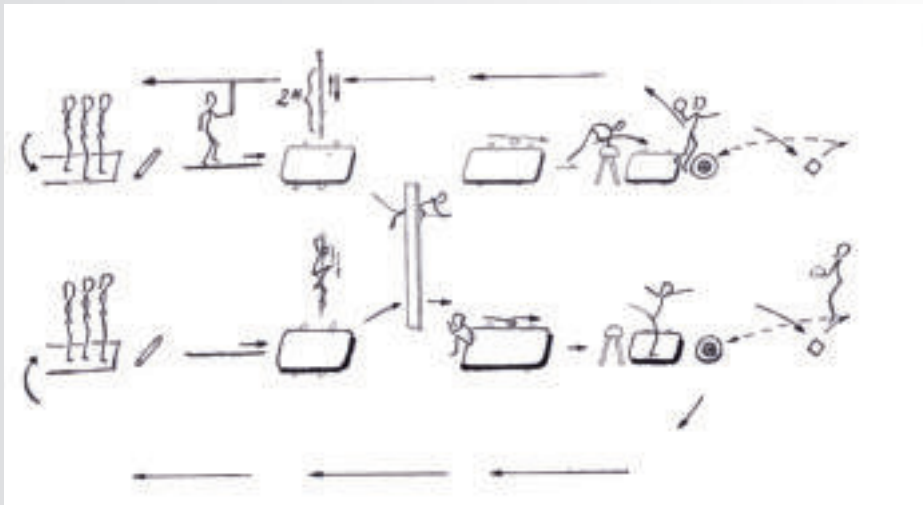


Aktivitete:

Për shkak se në këtë moshë trupi zhvillohet dhe rritet intensivisht, këta ushtrime nuk duhet të ushtrohen vetëm në orët e arsimit fizik dhe shëndetësor. Ushtrimet për zhvillimin e drejtë të trupit duhet të jenë të pranishme në jetën e përditshme të nxënësve. Vetëm në këtë mënyrë trupi mund të zhvillohet në një mënyrë të drejtë. Që të fitohet një efekt i drejtë, ushtrimet duhet të bëhen në mënyrë të drejtë.

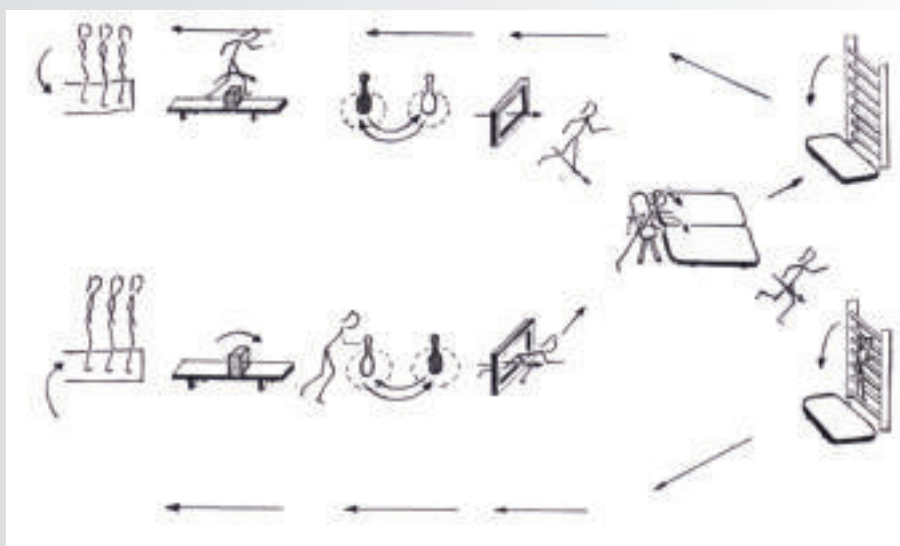
Lojërat elementare dhe me stafetë

Foto.52



Nxënësi duke ecur mbi litar e mban shkopin me gisht të shtrirë. Hyp dhe lëshohet mbi litarin me lartësi prej 2 m, dhe kalon nëpër shtyllë të ulët. Vazhdon me lëvizje duke u rrotulluar mbrapa, kërcim mbi çap dhe e hedh topin në vendin e caktuar, e kthen topin në vendin e vet duke vrapuar shpejt kthehet në fundin e kolonës së tij.

Foto.53



Nxënësi duke ecur nëpër bankë me duar të hapura e kalon pengesën. Ndërrimi i vendit të veglave dhe duke lëvizur nëpër kornizën e sendikut suedez, hip mbi kalë dhe hip dhe zbrit nga ripstoli dhe shpejt vrapon deri te fundi i kolonës së tij.



TEMA B

ATLETIKA

Atletika është një ndër degët sportive më të përhapura, e cila përfshin: disiplinat e vrapimit, hedhjes dhe kërcimit. Për shkak të përhapjes së saj, atletika quhet edhe mbretëresha e sporteve. Disiplinat në atletikë janë të përbëra nga format natyrore të lëvizjeve njerëzore: ecja, vrapimi, kërcimi dhe hedhja. Në procesin arsimor, ushtrimet nga atletika sjellin deri te zhvillimi i aftësive motorike tek nxënësit: qëndrueshmëria, shpejtësia, koordinimi, fleksibiliteti dhe fuqia.



Ndeshjet në atletikë mund të mbahen në stadione të hapura dhe në sallat e atletikës. Garat në atletikë ndahen në:

- Vrapim
- Hedhje
- Kërcim
- Më tepër disiplina

Në këtë temë do të përfshihen përmbajtjet që vijojnë:

Vrapimi

- Vrapimi me stafetë

Kërcimi

- Kërcimi në largësi - „teknika e lakuar apo e varur”
- Kërcimi në lartësi - „teknika sdredel”

Hedhja e gjyles

- „Teknika shkollore”

VRAPIMI

Vrapimi është lëvizje natyrore, e cila bëhet me punën aktive të muskujve të trupit, e cila paraqet burimin kryesor të muskujve. Ekziston dallim në vrapim në staza të gjata, të shkurta dhe të mesme. Ndikim të madh në rezultatet e diciplinës së vrapimit kanë, jo vetëm teknika e vrapimit por edhe fuqia e muskujve dhe aftësitë funksionale tek nxënësit.



↑ Shembuj nga disiplina vrapim

Disiplinat e vrapimit ndahen në:

- Vrapim në staza të shkurta: 100 m, 200 m dhe 400 m.
- Vrapim në staza të mesme: prej 800 m deri 1500 m.
- Vrapim në staza të gjata: mbi 3000 m dhe maratonë (42,195 m).
- Vrapim me pengesa: 100 m për femra, 110 m për meshkuj, 400 m për meshkuj dhe femra dhe 3000 m (i përbashkët).
- Disiplinat stafetore: 4*100, 4*200 dhe 4*400 m.
- Ecja: 10, 20 dhe 50 km.

Vrapimi në staza të shkurta

Gjatë vrapimit në staza të shkurta, që të fitohet shpejtësia maksimale si dhe frekuenca më e madhe e hapave, duhet të arrihet bashkëpunimi maksimal i duarve dhe këmbëve. Gjatë vrapimit të shpejtë, pjesa e përparme e tabanëve duhet të jetë në kontakt sa më të shkurt kohor me tokën, duart nuk duhet të jenë të shtrënguara dhe duhet të lëvizin në ritmin e vrapimit. Trupi duhet të jetë i përkulur përpara, pasi që kjo ndikon direkt në amplitudën e hapave, me të cilët lëviz paralelisht me stazën. (foto.54).



↓ Fillimi i vrapimit në staza të shkurtëra

Foto.54



Vrapimet në staza të shkurta fillojnë nga bllloqet e startit, të cilat i mundësojnë atletit që ta rrit shpejtësinë që në fillimin e vrapimit. Lojtarët të cilët garojnë në këtë disiplinë, duhet të bëjnë përpjekje që në kohë relativisht të shkurtë, e cila përpjekje, në varësi nga disiplina e vrapimit, është prej 10 deri 50 sekonda.

Aktivitete

Organizoni gara në vrapim të shpejtë, në gjatësi prej 60 m në oborrin e shkollës.

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Rekorde botërore në staza të shkurta:

100 metra - 9,58 sekonda, **Jusein Bolt** nga Jamajka - i arritur në garat botërore në atletikë, në Berlin të Gjermanisë, më 16 gusht të vitit 2009.

200 metra - 19,19 sekonda, **Jusein Bolt** nga Jamajka - i arritur në garat botërore në atletikë, në Berlin, më 26 gusht të vitit 2009.

400 metra - 43,18 sekonda – **Majkl Xhonson** nga SHBA, i arritur në Sevilla, më 26 gusht të vitit 1999.

Vrapimi në rugica të mesme dhe të gjata dhe vrapim i qëndrueshëm

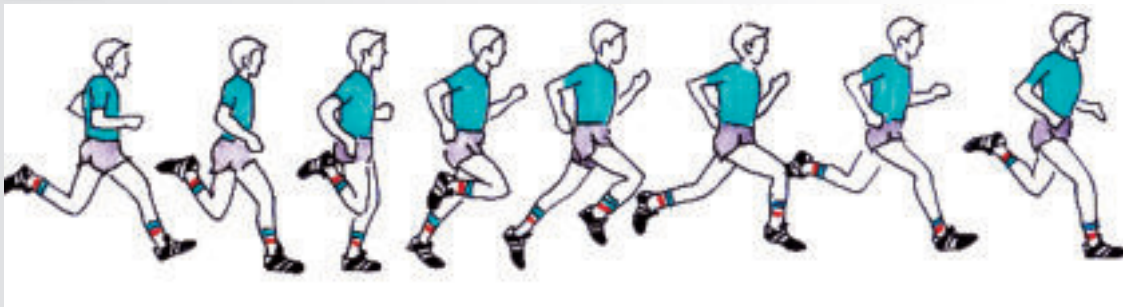
Vrapimi i qëndrueshëm dallohet nga vrapimi me sprintë me atë që amplitudat e hapave janë më të shkurta dhe prezentohen me angazhimin maksimal të fuqisë. Trupi gjindet në një pozitë më të drejtë, shkelet me gjithë këmbën të cilët janë paralelisht të vendosura me ruginë



← Garues të vrapimit në staza të mesme

Frymëmarja është e shpejtuar me potencim të dukshëm të frymënxjerrjes nga hunda dhe nga goja. Duart e përcjellin ritmin e vrapimit dhe janë të lakuara në nyjet e bërylit nën këndë të drejtë (Fot.55).

Foto.55



Karakteristika e vrapimit në rugica të shkurta dhe të gjata është ajo se ata e fillojnë garën me një start të fort. Qëndrueshmëria maksimale është karakteristika themelore e atletit të cilat bëjnë gara në këtë disiplinë.

Aktivite

Merrni pjesë në një garë të organizuar në vrapim të qëndrueshëm, në 700 dhe 800 metra.

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Vrapimi në maratonë është një nga disiplinat më të vështira në sport. Gjatësia në maratonë është 42.195 metra. Për shkak se vrapimi zgjat shumë, lojtarët në çdo 5 kilometra janë të furnizuar me pije freskuese, të cilat mund t'i konsumojnë në çdo rast, pa mos u ndalur.

STARTI I ULËT

Starti i ulët realizohet nga blloku i startit, i cili është i vendosur para vijës së startit. Ai përdoret për vrapime në staza të shkurta deri në 400 metra. Blloqet e startit i ndihmojnë vrapuesit që në fillim të startit të arrihet shpejtësia maksimale për një kohë të shkurtë. Starti i ulët realizohet në tre komanda: në vend, gati, dhe start. Në komandën e parë „**në vend**” (Foto.56) lojtari qëndron para vijës së bllokut të startit, i gjunjësuar, ndërsa duart janë të vendosura para vijës së startit. E para, në bllokun e startit vendoset këmba kërcyese, e pastaj këmba e hovit, me këmbë të mbështetura në tokë. Duart, gjegjësisht gishti i madh dhe gishti tregues vendosen para vijës së startit.

↓ Start i ulët



E para, në bllokun e startit vendoset këmba kërcyese, e pastaj këmba e hovit, me këmbë të mbështetura në tokë. Duart, gjegjësisht gishti i madh dhe gishti tregues vendosen para vijës së startit. Në komandën e dytë „**gati**” (Foto.57) lojtari e ngrit komblikun në një pozitë pak më të lartë nga lartësia e shpatullave, trupi shvendoset përpara dhe shpatullat dalin 10-15 centimetra para vijës së startit. Pesha e trupit është e shpërndarë njëllë në duar dhe në këmbë. **Start** (Qitja nga pistoletat në garat e atletikës) është komanda në të cilën lojtari i ndan duart nga fundamenti, toka, trupi e humb baraspeshën dhe për atë arsye me këmbë fuqishëm refuzohet nga blloku i startit dhe trupi fillon të drejtohet (Foto.58). Lojtari fillon të vrapojë me shpejtësi maksimale.

Foto.56

Foto.57

Foto.58



Aktivitete

Organizoni vrapim në 100 metra, i cili do të fillojë me start të ulët. Gjatë realizimit të startit të ulët duhet t'u kushtohet rëndësi të madhe tri komandave „në vend”, „gati”, „start”.

STARTI I LARTË

Starti i lartë zbatohet në disiplinat e vrapimit në staza të mesme dhe të gjata. Realizohet në tri komanda: „në vend,” „start”, „vrapo”.



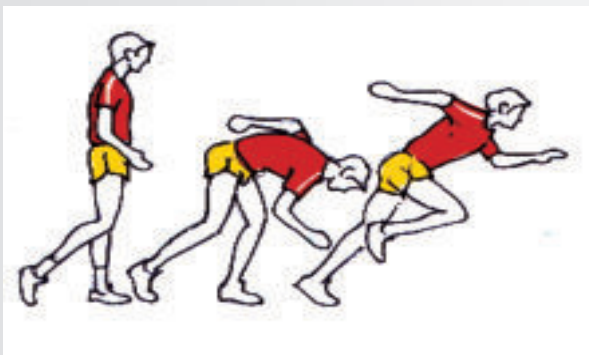
↑ Fillimi i vrapimit

Në urdhërin e parë „në **vend**” vrapuesi ndalet para vijës së startit (Foto.59). Këmba me të cilën e fillon kërcimin vendoset para vijës së startit ndërsa këmba me të cilën vrapuesi e merr hovin vendoset një ose dy hapa pas këmbës me të cilën merret hovi. Pesha e trupit është e shpërndarë në mënyrë të njëjtë në të gjithë trupin, me fytyrë të drejtuar kah staza e vrapimit. Duart janë të lakuara në bërryla dhe para gjendet dora e cila është e kundërta prej këmbës me të cilën mirret hovi. Në urdhrin „**start**” vrapuesi peshën e trupit e bart përpara, këmba kërcyese e cila është pak e lakuar në nyjën e gurit (Foto.60). Në urdhrin e fundit „vrapo” fillon vrapimi me shpejtësi maksimale dhe hapat e parë janë më të shpejtë, me qëllim që vrapuesi të fitojë pozitë sa më të volitshme në vrapim, për arsye se vrapohet në stazë e cila është më e shkurtë. (Foto.61)

Foto.59

Foto.60

Foto.61



Rregullat në disiplinën e atletikës – vrapim

- Gjatë startit nuk lejohet të preket vija e startit
- Startin e lojës e udhëheq starteri me ndihmësit e tij, të cilët kanë për detyrë t'i kontrollojnë a janë të gjithë lojtarët të paraqitur, a i kanë numrat e startit, i shpërndajnë nëpër shtigjet e startit dhe i kontrollojnë a e prekin vijën e startit gjatë startimit.
- Vrapimi ndalohet nëse dikush nga vrapuesit e fillon vrapimin para se të kris me pistoletë ose nëse dikush nga vrapuesit u pengon vrapuesve të tjerë.
- Vrapuesi ka të drejtën e një gabimi, gjatë së cilit fiton vetëm vërejtje, në gabimin e dytë diskualifikohet.

Aktivitete

Organizoni vrapim i cili do të fillojë me start të lartë.

Vrapimi me stafetë

Vrapimi me stafetë është disiplinë grupore ku vrapuesit me shpejtësi maksimale e vrapojnë pjesën e vet dhe duhet ta dorëzojnë stafetën në një hapësirë të caktuar. Rezultati i vrapimit me stafetë varet direkt nga angazhimi i katër vrapuesve. Stafeta e ka formën e cilindrit, me gjatësi prej 30 cm, me diametër prej 12 deri 13 cm dhe me peshë prej 50 gram. Aja është e ngjyrosur me një ngjyrë karakteristike të ndriçueshme. Disiplinat në vrapimin me stafetë janë: 4*400m, 4*200 dhe 4*400 metra.



↑ Vrapimi i Stafetës

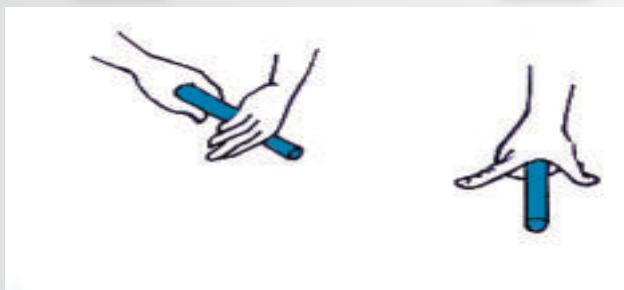
Foto.62



Në teknikën e vrapimit me stafetë ndikim më të madh ka dhënia dhe pranimi i drejtë i stafetës. (Foto.63) Ndërrimi i stafetës mund të realizohet: prej poshtë lartë ose prej lartë poshtë, në hapësirë të caktuar për këtë lloj veprimi. Hapësira e dorëzimit është 20 metra, ndërsa kohëzgjatja e dorëzimit të stafetës te vrapuesit profesionistë është 2.1 - 2.3 sekonda.

Foto.63

Foto.64



Rregullat e disiplinës së atletikës – vrapim me stafetë

Gjatë startit të vrapimit me stafetë vlejnjë rregullat dhe komandat e njëjta të cilat zbatohen edhe te starti i ulët, me të cilën trupi i stafetës mund ta prek dhe ta kalojë vijën e startit, ndërsa gishti i madh dhe gishti tregues nuk guxojnë ta prekin vijën e startit. Ndërrimi i stafetës bëhet në një zonë prej 20 metra, e shënuar në vetë stazën për vrapim. Nëse stafeta pranohet para dhe pas zonës së dorëzimit, vrapuesi do të diskualifikohet. Nëse vrapuesit i bie stafeta nga duart duhet ta ngrit vetë dhe gjatë këtij veprimi nuk guxon t'u pengojë vrapuesve të tjerë.



↑ Shkëmbim i shkopit të stafetës

Aktivitete

Bashkë me arsimtarin organizoni gara në vrapim me stafetë 4*60 metra.

Pyetje

1. Si janë të ndara disiplinat e vrapimit?
2. Si fillojnë vrapimet në staza të shkurta?
3. Si fillojnë vrapimet në staza të gjata?
4. Cilët janë disiplinat e vrapimit me stafetë?



KËRCIMET



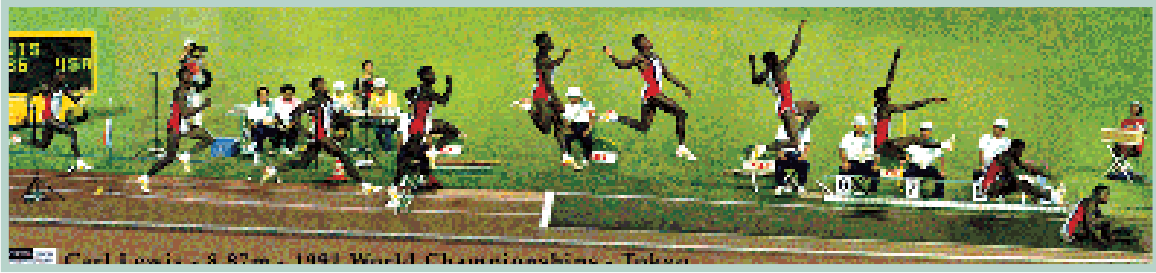
← Kërcim së larti

Kërcimet në disiplinën e atletikës përfshijnë: kërcime në largësi dhe kërcime në lartësi.

- » Kërcimet në largësi mund të realizohen në disa mënyra dhe disa teknika:
 - a. Teknika „e lakuar dhe e varur”
 - b. Teknika e ngurtësuar
 - c. Teknika e hapave

- » Kërcimet në lartësi realizohen me këto teknika:
 - a. Teknika gërshtëre
 - b. Teknika „stredel”
 - c. Teknika flopi (fosberi)
 - d. Kërcimi me shkop

Kërcimet në largësi - teknika „e lakuar ose teknika e varur”



Kërcime në largësi janë disiplina të atletikës ku vrapuesit me një hov të caktuar duhet të arrijnë kërcim maksimal në largësi. Kërcimet realizohen në terren me zall, në vende të caktuara për kërcim me një gjatësi prej 50 metra dhe bazën me zall, me gjatësi prej 9.14 m dhe gjerësi 2.74 m. Kërcimi në largësi përbëhet nga katër faza:

- » Faza e hovit
- » Faza e kërcimit
- » Faza e fluturimit
- » Faza e kërcimit deri në një pikë të caktuar



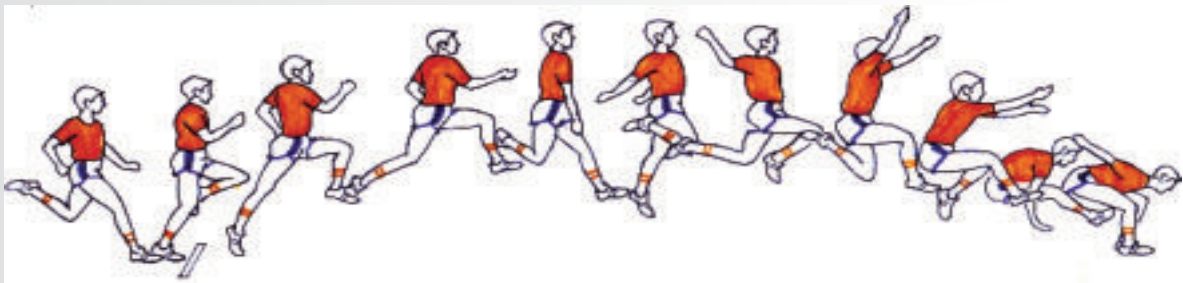
Në fazën e hovit (Foto.65) duhet gradualisht të rritet shpejtësia nëpër stazë, e cila përfundon në vendin ku bëhet kërcimi deri në vend, të cilin do ta arrijë kërcyesi. Në fazën e dytë, këmba me të cilën bëhet kërcimi duhet të vendoset me gjithë tabanin para vijës së kërcimit, ndërsa me këmbën e hovit merret një hov me nënjurin deri te horizontalja (Foto.66). Në fazën e fluturimit trupi gjendet në pozitë vertikale, pozita e varur (Foto.67). Në fazën e fundit këmbët lëvizin përpara me qëllim që të arrihet largësia maksimale (Foto.68).

Foto.65

Foto.66

Foto.67

Foto.68



Rregullat në disiplinën e atletikës

Në disiplinën e atletikës - kërcim në largësi, garuesit në atletikë kanë të drejtë të bëjnë disa prova në kërcime para garës. Në vendin ku merret hovi për kërcime mund të shënohet vendi prej ku fillon hovi i kërcimit. Secili vrapues ka të drejtë në tri prova.

Aktivitete

Realizimi i kërcimeve në largësi - teknika e varur ose e lakuar, dhe matja e gjatësisë së kërcimit.

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Në disiplinën - kërcim në largësi, 23 vjet rekordin botëror e mbajti atleti nga SHBA, Bob Bimon, me kërcim prej 8.90 m. Sot, rekordin botëror në këtë disiplinë e mban **Majkëll Pael**, me kërcim prej 8.95 m. Rekordin e ka arritur në kampionatin botëror në Tokio, në vitin 1991.

Kërcimi në lartësi - teknika stredel

Teknika „stredel” emrin e ka marrë nga elementet e realizimit të vetë këtij kërcimi. Suksesi i vetë kërcimit është në lidhshmëri me momentin e vet kërcimit. Gjatë realizimit të kërcimit, garuesi duhet të kërcen sa më shumë që është e mundur, pa mos e rrëzuar pengesën. Secili kërcyes në këtë disiplinë ka të drejtë në tri kërcime. Gjatësia e vrapimit deri në kërcim përcaktohet individualisht. Ky kërcim përbëhet nga katër faza.

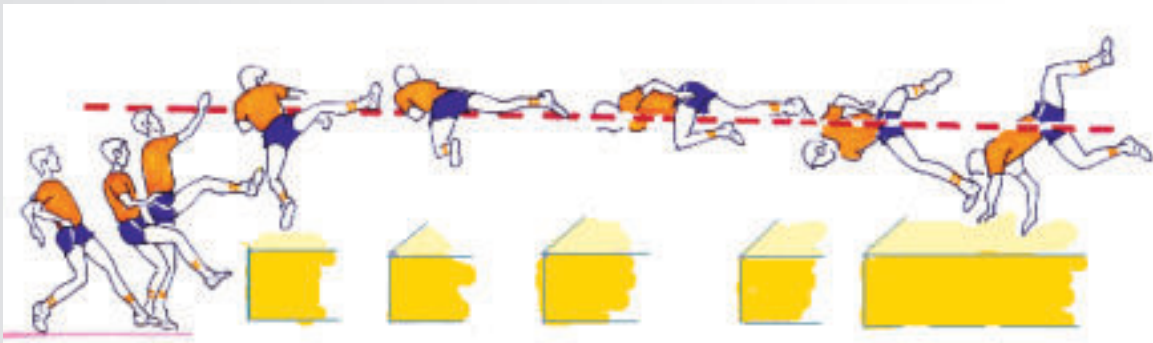
- Faza e hovit
- Faza e përgatitjes për kërcim
- Faza e fluturimit
- Faza e kërcimit mbi pengesë



Foto.69 Foto.70

Foto.71

Foto.72



Dhjetëra hapa të hovit janë të mjaftueshëm për realizimin e kësaj teknike - kërcim në lartësi. Ana e hovit është nga ana e këmbës me të cilën fillon kërcimi. Drejtimi i lëvizjes në relacion me pengesën e cila duhet të mbikërcehet realizohet nën një kënd të ashpër. Hapat janë më të gjatë se te vrapimi me sprint, me atë ndryshim që tash shkelet me gjithë tabanin e këmbës me kalim të shpejtë të thembrës. Gjatësia e hapit të fundit është më e shkurtë me ç’ rast mundësohet kërcim i shpejtë. (Foto.69). Fillimi i kërcimit mbi pengesë është eksploziv dhe ndihmohet nga hovi i fuqishëm i këmbës dhe i duarve. (Foto.70) Në fazën e fluturimit, në momentin kur këmba e hovit me tabanin e ka arritur lartësinë e pengesës, këmba me të cilën bëhet kërcimi mblidhet dhe shtrëngohet. Me shtrëngimin dhe „hapjen” e këmbës me të cilën bëhet kërcimi mundësohet vërtitja e trupit mbi pengesën. Në këtë moment koka dhe njëra dorë e kanë kaluar pengesën (Foto.71). E pastaj vijon faza e kërcimit të plotë. Gjatë kërcimit deri në fund, kontakti i parë me dyshekun bëhet me njëren dorë dhe me shpatullën. (Foto.72).

Rregullat e disiplinës në atletikë -

Kërcim në lartësi – ose teknika „stredel”

Para fillimit të garave gjyqtarët e caktojnë lartësinë e kërcimit. Secila lartësi e ardhshme në ltvë mund të ngrihet për 3 deri 5 cm. Kërcyesi ka të drejtë deri në tri prova, dhe nëse të gjitha provat janë të pasuksesshme kërcyesi nuk ka të drejtë të merr pjesë në gara. Për fitues shpallet ai kërcyes i cili e ka kërcyer lartësinë më të madhe. Lartësia e kërcimit matet nga baza, themeli e deri te pjesa e shënuar e ltvës.

Aktivitete

Realizimi i kërcimit në lartësi – ose teknika „stredel” dhe matja e lartësisë së kërcimit.

A dëshiron të mësoh diçka më tepër?

Rekordin botëror në kërcim në lartësi e mban **Havier Sotomaer** nga Kuba, me kërcim prej 2.45 metra, ndërsa në konkurrencë për femra rekordin e mban **Stefka Kostadinova** nga Bullgaria, me kërcim prej 2.09 metra, në Romë, më 31 gusht të vitit 1987.

Pyetje

1. Si ndahen disiplinat me kërcime në atletikë?
2. Prej sa fazash përbëhet kërcimi në largësi?
3. Prej sa fazash përbëhet kërcimi në lartësi?



HEDHJA E GJYLES

Qëllimi i disiplinës hedhja e gjyles është që mjeti të hidhet sa më larg që është e mundur nga zona e paraparë për hedhje.

Disiplinat e hedhjes ndahen në:

- Hedhja e gjyles
- Hedhja e shtizës
- Hedhja e diskut
- Hedhja e batoqit



← hedhja e gjyles

Hedhja e gjyles-teknika shkollore apo anësore

Hedhja e gjyles është disiplinë në atletikë, në të cilën nxënësi duhet ta hedhë gjylen sa më larg që është e mundur. Gjylja hidhet nga shpatulla me një dorë. Peshja e gjyles është e adaptuar sipas moshës së nxënësit dhe peshon 4 kg. Kjo disiplinë në atletikë sjell te nxënësit zhvillimin e aftësive motorike, qëndrueshmëria, koordinimi dhe fuqia eksplozive.

Hedhja e gjyles përbëhet nga katër faza:

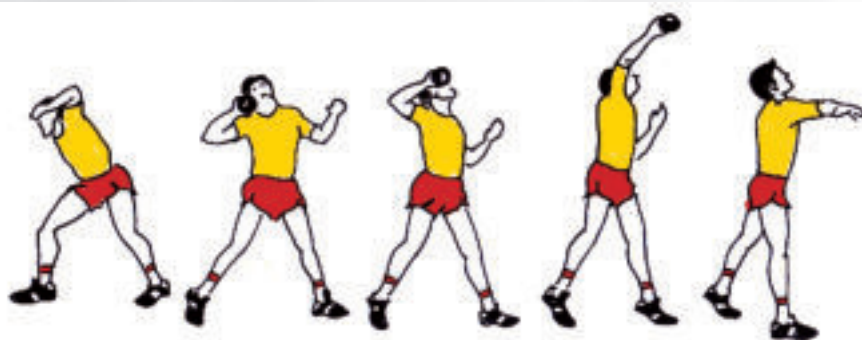
- Faza e përgatitjes
- Faza e tejkalimit të gjyles
- Faza e përpjekjes maksimale
- Faza e mbajtjes së baraspeshës

Foto.73

Foto.74

Foto.75

Foto.76



Në fazën e përgatitjes gjylja vendoset në shuplakë dhe atë në rrënjën e tre gishtave të mesëm, me gishtin e madh dhe me gishtin e vogël mbahet baraspesha e gjyles. Gjylja vendoset në pjesën anësore të qafës, ndërsa bërryli ngrihet në pozitë horizontale. (Foto.73). Hedhësi i gjyles, me shpinë është i kthyer në drejtim të hedhjes. Me këmbën me të cilën fillon lëvizja, me gjithë tabanin, rin mbi tokë, ndërsa me këmbën me të cilën merret hovi e prekën tokën vetëm me majën e gishtave. Në fazën e dytë vijon lëvizja e shpejtë e këmbëve dhe kombliku rrotullohet në drejtim të vendit të hedhjes. (Foto.74). Faza e shtrëngimit maksimal është kur këmba me të cilën fillon kërcimi zgjatet me ç'rast vijon edhe zgjatja e dorës dhe gjylja hidhet përpara në largësi. (Foto.75) Faza përfundimtare, mbajtja e baraspeshës - hedhësi nuk guxon të del nga rrethi i hedhjes. Për t'iu shmangë asaj, pasi e hedh gjylen bëhet një lëvizje përpara. (Foto.76).

Rregullat e disiplinës në atletikë - hedhja e gjyles

Rrethi prej ku hidhet gjylja është me diametër prej 2,135 metra. Në ndeshjet oficiale pesha e gjyles arriin 7,257 kg. Secili lojtar ka të drejtë në tri prova. Lojtari nuk guxon ta lëshojë rrethin derisa gjylja nuk bie në tokë. Në ndeshjet, gjashtë deri në tetë lojtarë, më të mirët fitojnë të drejtë edhe për tri hujdhje me ç'rast shpallet edhe fituesi.

Aktivitete

Hedhja e medicinkës lartë nga vendi. Hedhja e gjyles (topit) me vërejtjen e të gjitha fazave të kësaj discipline.

Pyetje

1. Si janë të ndara disiplinat e hedhjes në atletikë?
2. Prej sa faza përbëhet hedhja e gjyles?
3. Sa është radiusi i rrethit prej ku hidhet gjylja?

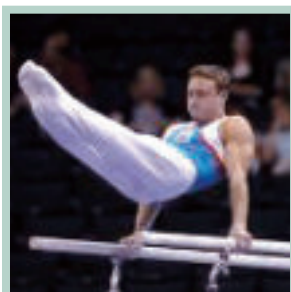


A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Rekordin në hedhjen e gjyles, në konkurrencë për meshkuj e mban **Rendi Barns** nga SHBA, me 23,12 metra, të arritur në vitin 1990. Në konkurrencë për femra, rekordin e mban **Natalija Lisovskaja** nga Rusia, me 22,63 metra, në Moskë, në vitin 1987.



GJIMNASTIKA SPORTIVE



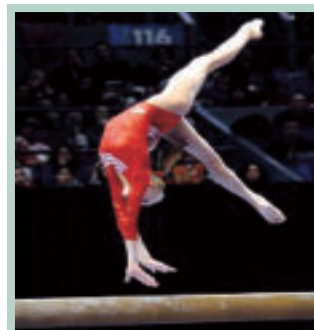
↑ Ushtrime në paralele mashkullore



↑ Ushtrime në kalë me doreza



← Ushtrime në paralele femrore



← Ushtrime në tra

Përmbajtja:

» Akrobatika

- Teknika ndal;
- Ura;
- Teknika lëvizja në anë „ylli”;
- Shpaga mashkullore dhe femërore;
- Peshorja;
- Mbikërcimet ritmike;
- Kombinimi i elementeve të përvetësuara;

» Mbikërcimet

- Teknika e luhatjes mbi kalë
- Teknika e shtrëngimit mbi kalë

» Derëza (përballë dhe lartë)

- Përsosmëria e teknikës së luhatjes në lartësi
- Me kapje përpara në nëngjurin e djathtë
- Teknika e rrotullimit mbi shkop duke u kalëruar para dhe prapa.

» Hallka

- Lartësi dhe ndryshime në lartësi
- Luhatje në lartësi
- Shtylla mashkullore
- Luhatje me mbështetje
- Luhatje me kundërshtim

» Shtylla- e gjysmë e lartë

- Ecja, vrapimi dhe rikërcimi
- Rikërcimi fëmijërore, rrotullimi dhe peshorja
- Ushtrime kërcimi deri në mbi shtyllë

» Shtylla e ulët

- Ecja me mbikërcime në shtyllë të ulëta
- Ecja dhe rrotullimi duke u ulur në njëren këmbë për 180 shkallë
- Mbikërcimet

» Kali me dorëza

- Mbikërcimi me luhatje
- Mbikërcimi me luhatje me njëren e pastaj edhe me këmbën tjetër
- Kërcimet
- Shtyllat dy lartësishë
- Lëvizja në shkop të ulët

GJIMNASTIKA SPORTIVE

Gjimmastikën sportive e përbëjnë lëvizje të kontrolluara dhe të formuara bukur, qëllimi i së cilës është zhvillimi i fuqisë fizike, baraspesha dhe fleksibiliteti i trupit dhe koordinimi në hapësirë. Elementet nga gjimmastika realizohen me lëvizje të sinkronizuara të duarve, trupit dhe këmbëve. Gjatë realizimit të ushtrimeve me vegla dhe ushtrimeve mbi fundament, duhet të insistohet në qëndrim të bukur dhe të drejtë të trupit. Që të vijë deri te përsosja e ushtrimeve në gjimmastikë duhet në veçanti tekniknikisht të përsoset secili segment i ushtrimeve, e pastaj të lidhen në një tërësi. Mbi secilën vegël realizohen elementet e ndryshme nga gjimmastika, me peshë më të madhe apo më të vogël.

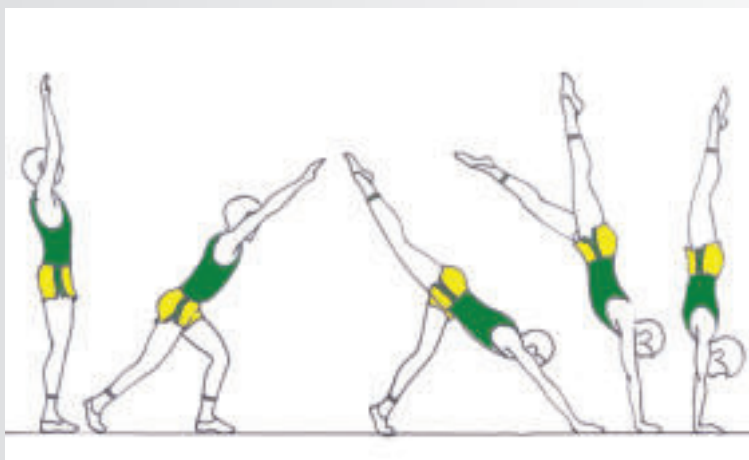
AKROBATIKA

Akrobatika përbëhet nga elementet e ndryshme nga gjimmastika, të cilat realizohen në dyshek me dimensione 12x12 metra. Elementet nga gjimmastika mund të realizohen me pjesët e ndryshme të trupit dhe nga pozita e ndryshme fillestare. Ushtrimet në dyshek mundësojnë zhvillimin dhe fuqizimin e muskujve të këmbëve, të duarve, brezit të shpatullave, shpinës dhe barkut. Domethënie të veçantë kanë këto ushtrime edhe për zhvillimin e elasticitetit të trupit, orientimit në hapësirë dhe për baraspeshën. Një ushtrim në dyshek përbëhet nga më shumë elemente gjimmastikore, me peshë të ndryshme, ndërmjet viti të lidhura me një ritmikë të caktuar. Ushtrimet gjimmastikore mbi dyshek zgjasin prej 70 deri 90 sekonda.

Teknika- ndal në duar

Ndal në duar është element themelor gjimmastikor në akrobatikë, mbi të cilin ndërlidhen elementet e tjera nga gjimmastika. Ky element realizohet në një pozitë fillestare të qëndrueshme. Me këmbën lëvizim prapa dhe lartë, duart e zgjatura vendosen në gjerësinë e shpatullave mbi dyshek, ndërsa kokën e ngremë përpara-lartë. Këmbe me të cilën marrim hov, e ngrit këmbën tjetër lartë, me ç'rast trupin e vendosim në pozitë ndal në duar. (foto.77).

Foto.77



Ura

Ura është element gjimnastikor që mundëson zhvillimin e elasticitetit të tërë trupit. (foto.78).

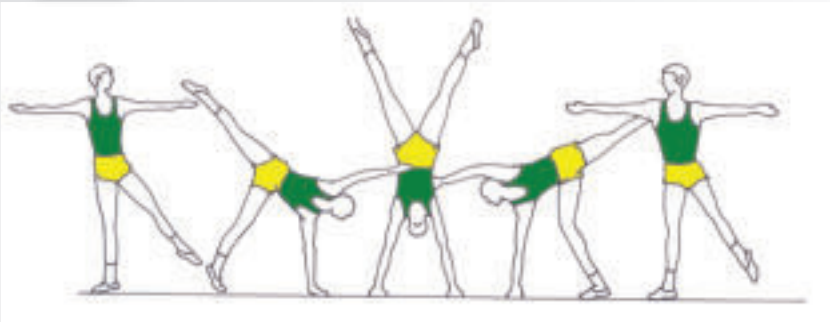
Foto.78



Zhvendosja në anë „ylli”

Ky element realizohet në pozitë të qëndrimi. Trupi është kthyer anësh, në drejtim të realizimit të elementit, ndërsa duart janë në pozitë të hapur. Së pari ngrihet këmba e majtë duke bërë lëvizje në anën e majtë, ushtruesi në të njëjtën kahe, e vendos mbi dyshek së pari dorën e majtë e pastaj edhe të dorën e djathtë, njëkohësisht, procesi përsëritet edhe me këmbët. Pastaj refuzohet me dorën e majtë, e pastaj edhe me dorën e djathtë në të njëjtin drejtim dhe pritët me këmbën e djathtë, trupi drejtohet, ndërsa duart qëndrojnë në pozitë të hapur. (foto.79).

Foto.79

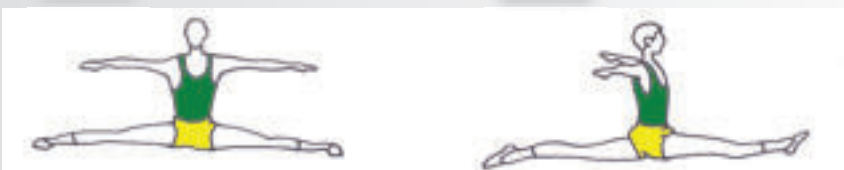


Shpaga mashkullore dhe femërore

Për përsosjen e këtij elementi nga gjimnastika sportive është e nevojshme që trupi të ketë një elasticitet më të madh. Shpaga mashkullore (foto.80) dhe femërore (foto.81) janë elemente bazë të gjimnastikës së sportit, të cilat sjellin deri te zhvillimi i elasticitetit të trupit. Me përsosjen e këtij elementi përsosën edhe elementet gjimnastikore më të ndërlikuara.

Foto.80

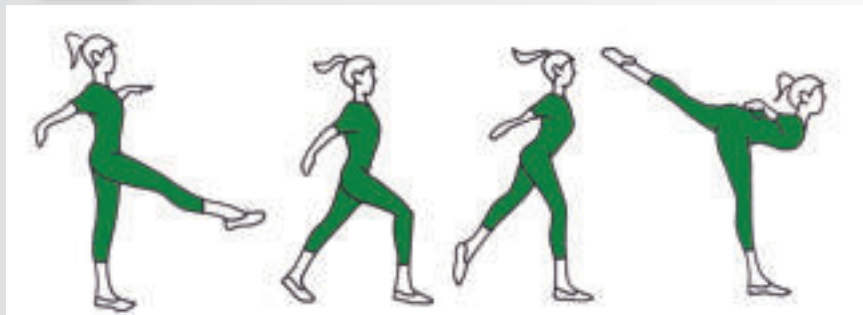
Foto.81



Peshorja ballore

Peshorja ballore realizohet në dyshek dhe në shtyllë (e ulët, e lartë) me elegancë të madhe. Nga qëndrimi drejtë, duart gjenden në pozitë të hapur, bëhet hap para me njëren këmbë, pjesa e sipërme e trupit ecën përpara, me duar të shtrira përpara, ndërsa me këmbën tjetër ngrihet mbrapa në pozitë të drejtë, duke qëndruar disa sekonda. (foto.82).

Foto.82



Mbikërcimet ritmike janë elemente nga gjimnastika ritmike, siç janë: fëmijërore, kërcime tejet të larta dhe kërcim macesh. Këta mbikërcime ritmike përdoren për lidhjen e elementeve nga gjimnastika e sportit të cilat realizohen në parter.

Kombinimi i elementeve të përvetësuara

Nga elementet gjimnastikore të mësuara mund të bashkohet një ushtrim gjimnastikor në dyshek.

Aktivitete

Formoni vet një ushtrim në parter nga elementet gjimnastikore të mësuara më parë.

Pyetje

1. Cilat janë elementet themelore nga gjimnastika e sportit në parter?
2. Sa kohë duhet të zgjasë një ushtrim në dyshek?



MBIKËRCIMET

Mikërcimet janë kërcime gjimnastikore mbi vegla. Ato janë elemente gjimnastikore dinamike që sjellin deri te zhvillimi i fuqisë eksplozive të eksrimiteteve të poshme dhe koordinimi. Kali është vegël gjimnastikore nëpërmjet të cilit realizohen mbikërcimet. Lartësia e kalit për mbikërcim është e ndryshueshme, në varësi nga mosha e nxënësit.



Teknika e luhatjes dhe ngurtësimit përmbi „kalë”

Për realizimin e kërcimit përmbi kalë duhet të bëhet përgatitje e mëparshme që të përvetësohet sa më mirë teknika e luhatjes dhe teknika e ngurtësimit përmbi kalë. Mbikërcimet gjimnastikore përmbi kalë përbëhen nga disa faza:

- Hovi
- Kërcimi mbi dërrasë
- Kërcimi mbi kalë me duar
- Refleksi me duar
- Fluturimi
- Kërcimi në dyshek

Madhësia e hovit deri te dërrasa për kërcim varet nga lloji i kërcimit. Për përvetësimin e kësaj teknike të luhatjes dhe shtrëngimit përmbi kalë, hovi duhet të bëhet me 5 deri 7 hapa, për këtë arsye, secili nxënës veçmas e mat hovin e vet. Shpejtësia e hovit sjell që refleksi gjatë kërcimit mbi dërrasën kërcyese të jetë më i madh. Në fazën e mbikërcimit me duar mbi vegël bëhet me një refleks të shpejtë dhe eksploziv, me duart nga vegla dhe vazhdon me fluturim nga vegla deri te vendi i kërcimit.

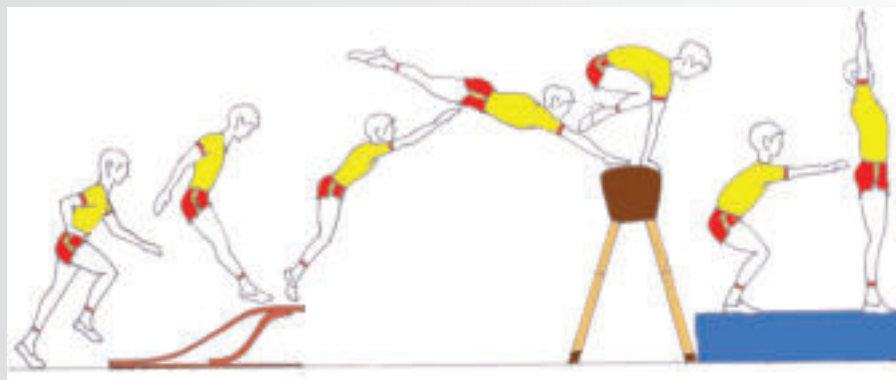
Karakteristikë e kërcimit dhe luhatjes është ajo se vegla mbikërcehet me këmbë të hapura dhe nyja e gurit është në pozitë të drejtë. Te luhatja, këmbët hapen në fazën e kërcimit mbi vegël dhe pastaj bëhet refuzimi eksploziv me duar nga vegla, dhe ajo e sjell trupin deri te vendi i kërcimit. (foto.83).

Foto.83



Fazat e mbikërcimit të ngurtë janë identik me ato të luhatjes. Vet shprehja kërcim i shtrënguar e përcakton fazën e kërcimit mbi vegël me duar, ku këmbët duhet të jenë të shtrënguara. (foto.84)

Foto.84



A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Lartësija e veglës gjimnastikore kalë në ndeshje oficijale është 125cm.për femrat dhe 135cm për meshkujt. Veglat gjimnastiore kalë në vitin 2001 e zëvendësuar me vegël më të gjatë dhe më stabil për mbikërcim.

Aktivitete

Me ndihmën e arsimtarit prezantoni kërcimin mbi sëndukun suedez, në kombinim me ushtrimet në parter, kërcim në vend dhe në lëvizje.

Pyetje

1, Sa faza kanë kërcimet gjimnastikore përmbi kalë?



DERËZA

Në gjimnastikën e sportit derëza është vegël e cila është caktuar vetëm për meshkuj. Elementet gjimnastikore të derëzave paraqesin lëvizje dinamike të përbëra nga luhatja, rrotullimet dhe kapje me duar, të cilët në fund të ushtrimit përfundojnë me kërcim akrobatik nga vegla. Derëza mbahet me gjithë shuplakën e dorës dhe jo vetëm me gishtërinj. Në derëz duart janë të vendosura në gjerësi me shpatullat.

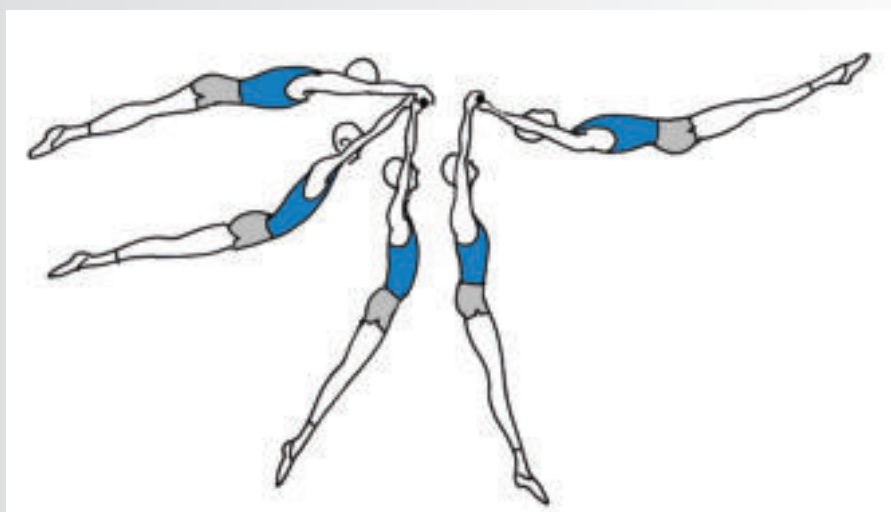


← Rrathë

Luhatjet në lartësi

Luhatja është element themelor i derëzës, prej saj ndërlihen edhe elemente të tjera. Në derëz trupi gjendet në pozitë të varur dhe bëhet luhatja e këmbëve para dhe prapa. Luhatja e trupit në derëz përfundon kur trupi gjendet në pozitën prapa, që të mos vijë deri te rënia poshtë, veglën nuk duhet lëshuar derisa trupi gjendet në pozitën përpara. (foto.85).

Foto.85



Kapja nën gujnin e djathtë

Duart janë të vendosura në derëz, trupi qëndron në pozitë të varur. Nga pozita e luhatjes në lartësi me derëzën, bëhet kapja nën gurin e djathtë, këmba e majtë qëndron drejtë. (foto.86).

Foto.86



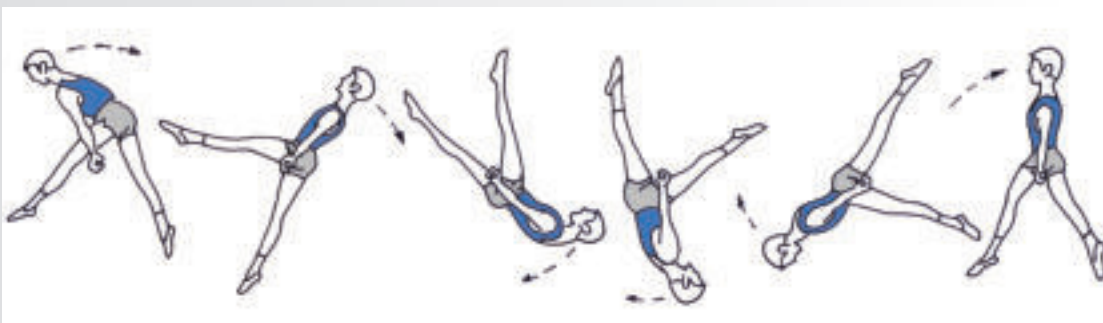
Rrotullimi në shkop duke u kalëruar para dhe prapa

Teknika e realizimit të elementit gjimnastikor, rrotullimi në shkop duke kalëruar përpara dhe rrotullimi në shkop duke kalëruar mbrapa, dallohet vetëm nga pozita fillestare.

Rrotullimi në shkop duke kalëruar mbrapa

Te ky element, nxënësi gjendet në shkop duke kalëruar me duar të kapura për derëz. Nga kjo pozitë kombliku ngrihet mbrapa dhe me këmbë bëhen luhatjet. Pastaj me duar të drejtuara dhe me gjithë peshën e trupit fillon rrotullimin rreth derëzës dhe prapa. (foto.87).

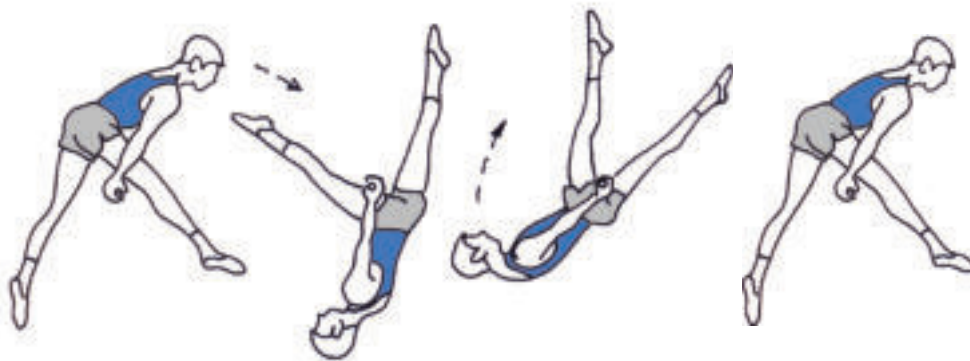
Foto.87



Rrotullimi në shkop duke u kalëruar përpara

Te ky element, nxënësi gjendet në shkop duke u kalëruar me duar të kapura për derëz. Te kjo pozitë, trupi ecën përpara dhe fillon rrotullimi rreth derëzës. (foto.88).

Foto.88



Aktivite

Për realizim sa më të suksesshëm të elementeve në derëzës duhet të kryhen ushtrime të fuqisë së duarve dhe brezit të shpatullave. (hipja në ripstola dhe në litar, kurse mund të shfrytëzohen edhe pjesë nga kompleksi i ushtrimeve me medicinkë, (foto.42 deri 49.).

**A dëshiron të
mësosh diçka
më tepër?**

Lartësia e
derëzës është
255 cm ndërsa
gjerësia 240
cm.

Hallka - (të ulëta)

Hallkat janë vegla për meshkuj në sportin e gjimnastikës, ato paraqesin dy rrethe të lëvizshme dhe paralele të cilat janë të vendosura në një lartësi prej 250 cm, nga fundamenti. Në këtë vegël prezantohen elementet gjimnastikore me ndërrimin e pozitës së trupit në pushim dhe lëvizje.

Varëse me ndryshimin e varjes

Varëset paraqesin pozitën statike të trupit gjatë realizimit të ushtrimeve në këtë vegël. Varje në qëndrim drejtë (foto.89), varje e palosur (foto.90), varje mbrapa (foto.91), zakonisht paraqesin pozitën fillestare apo përfundimtare gjatë realizimit të disa elementeve gjimnastikore.

Foto.89



Foto.90

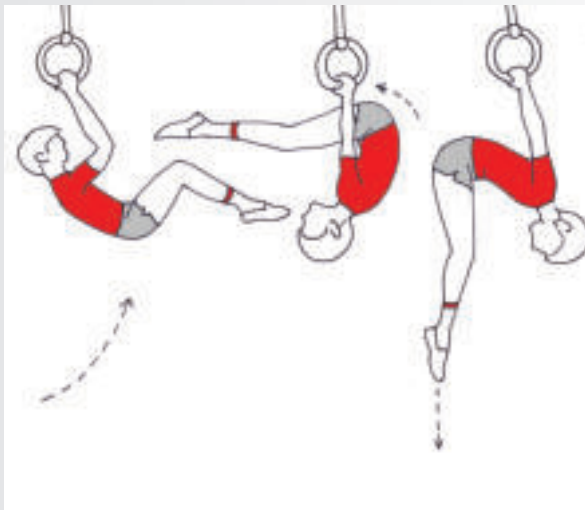


Foto.91

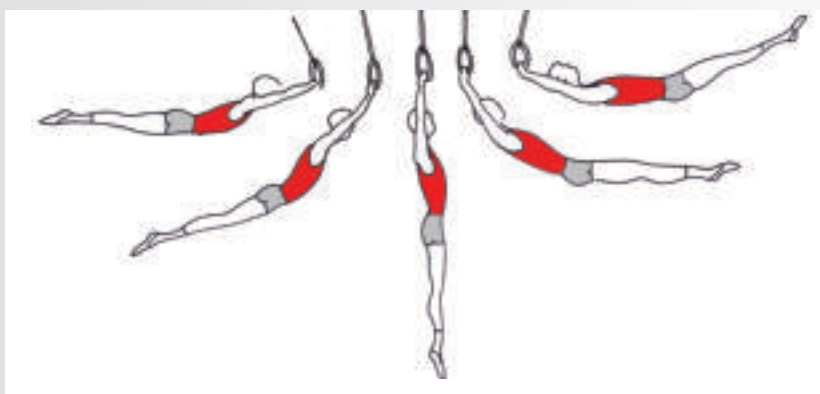


Karakteristika e varjes së palosur është ajo që trupi të gjendet në pozitën e palosur, kombliku gjendet mbi shpatulla, këmbët qëndrojnë drejtë dhe janë paralelisht të vendosura në marrëdhënie me dyshekun, ndërsa duart qëndrojnë drejtë. Për dalim nga varjet tjera, kjo varje mund të jetë pozitë kalimtare gjatë prezantimit të ndonjë elementit tjetër. Gjatë prezantimit të kësaj varje trupi nuk duhet luhatur, ndërsa këmbët qëndrojnë në pozitë horizontale. (foto.90).

Luhatje në lartësi përpara

Trupi gjendet në pozitë të drejtë dhe të lartë, me luhatje të një pas njëshme të trupit para dhe prapa, nxënësi fillon të luhatet. Gjatë kësaj luhatje trupi dhe këmbët duhet të qëndrojnë në pozitë të drejtë. Kur trupi arin pikën më të lartë të pjesës së përparme, ajo në shpejtësi lëviz prapa. Në momentin kur trupi do të gjendet në pozitë të paramenduar vertikale duhet të rritet lëvizja e këmbëve përpara, ndërsa me duar rrethi nga pak të tërhiqet poshtë. Lëshimi i kësaj vegle, kur nxënësi bën luhatje, çdoherë realizohet kur trupi gjendet në pozitën e përparme. (foto.92).

Foto.92



Aktivitete

Ushtime për zhvillimin e fuqisë së ekstremiteteve të epërme, hypje në ripstol, varje në shtyllat për meshkuj.

SHTYLLAT- (për meshkuj)

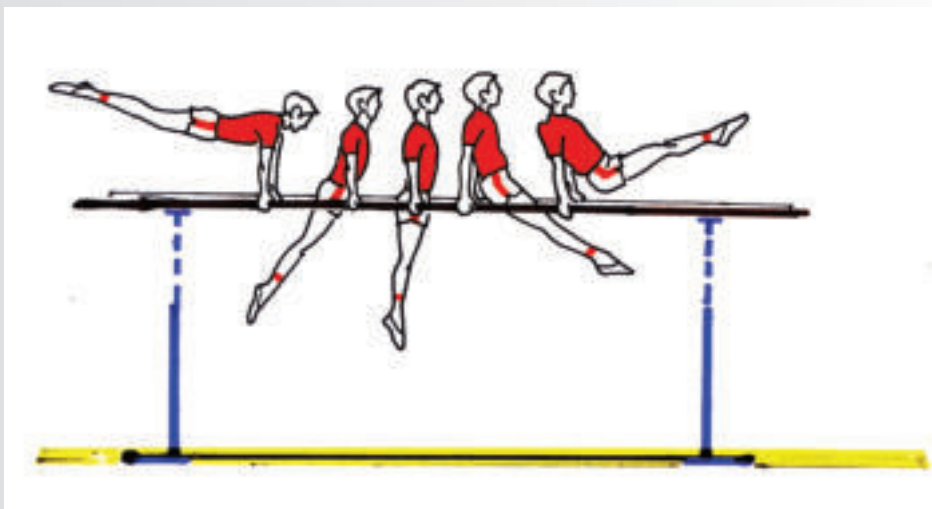


Ushtrimet në shtyllën për mashkuj realizohen me fuqinë e muskujve të duarve dhe brezit të shpatullave. Këta ushtrime dhe elementet e tyre marrin pjesë direkt në zhvillimin e fuqisë së muskujve të duarve dhe brezit të shpatullave, koordinim etj. Karakteristika e elementeve gjimnastikore dinamike është ngritja e trupit nga pozita më e ulët në atë më të lartë dhe anasjelltas. Elementet statike gjimnastikore në shtyllat e meshkujve realizohen me mbajtjen e trupit në një pozitë të caktuar.

Luhatje me kundërshtim dhe luhatje me mbështetje

Luhatja me kundërshtim është element gjimnastikor, i cili paraqet pozitë fillastare apo përfundimtare gjatë realizimit të një numri elementesh të lidhura me shtyllën për meshkuj. (foto.93).

Foto.93

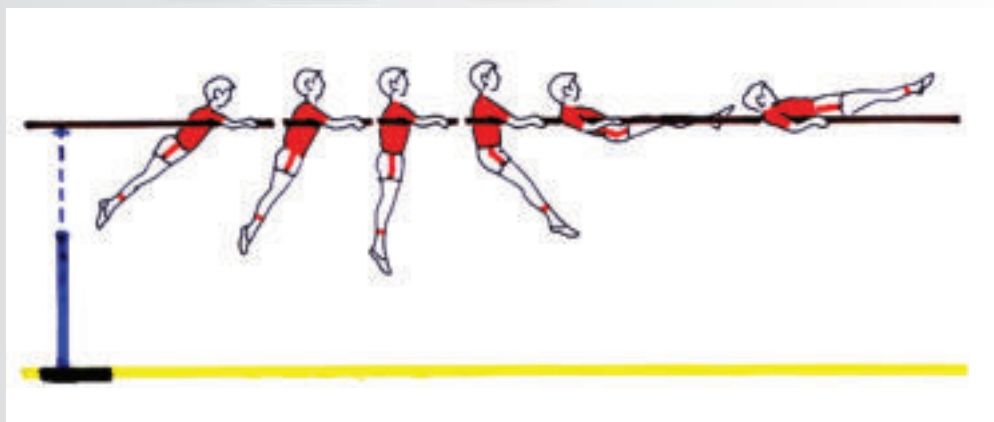


Gjatë prezantimit të elementit gjimnastikor, luhatje me mbështetje, bëhet kërcim (foto.94), dhe luhatje e vogël me këmbët në pjesën e prapme (foto.95), dhe në pjesën e përparme (foto.96). Luhatja me mbështetje mund të kombinohet me luhatje me refuzim.

Foto.94

Foto.95

Foto.96



Aktivite

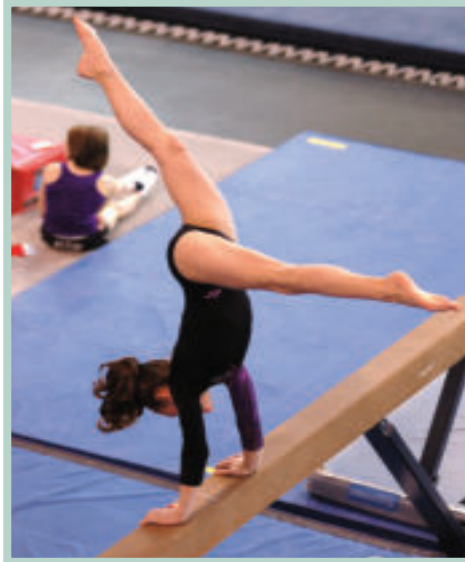
Kërcim në shtyllë me luhatje me kundërshtim. Amplituda e luhatjes duhet që gradualisht të zmadhohet. Kërcim në shtyllë me luhatje me mbështetje. Amplituda e lëvizjes duhet gradualisht të zmadhohet.

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Shtylla për mashkuj përbëhet nga dy shkopinj paralelisht të vendosur në një lartësi prej 175 cm, gjatësia e shkopinjve është 350 cm, ndërsa gjerësia ndërmjet tyre 47-52 cm.

SHTYLLA

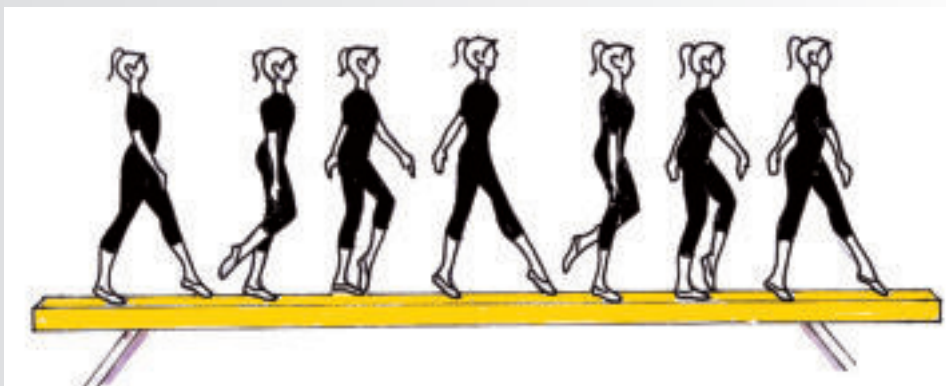
Elementet nga gjimnastika e sportit në shtyllë, të mesme dhe të larta, paraqesin lëvizje estetike dhe precize, nënkërcime gjimnastike, rrotullime për 180 dhe 360 shkallë, peshore, elemente akrobatike dhe kërcime deri në një cak. Të gjitha këta elemente prezantohen me një elegancë të madhe, ritëm dhe koreografi të caktuar, termi i cili përdoret në gjimnastikë për ta përcaktuar pjesën e artit të ushtrimit. Elementet nga gjimnastika sjellin deri te zhvillimi i baraspeshës, koordinimit dhe qëndrimit të bukur të trupit. Ato mund të ushtrohen, së pari, në shtyllën e ulët, e pastaj edhe në shtyllën e lartë.



← Element nga ushtrimi i trarit

Shtylla me lartësi të mesme

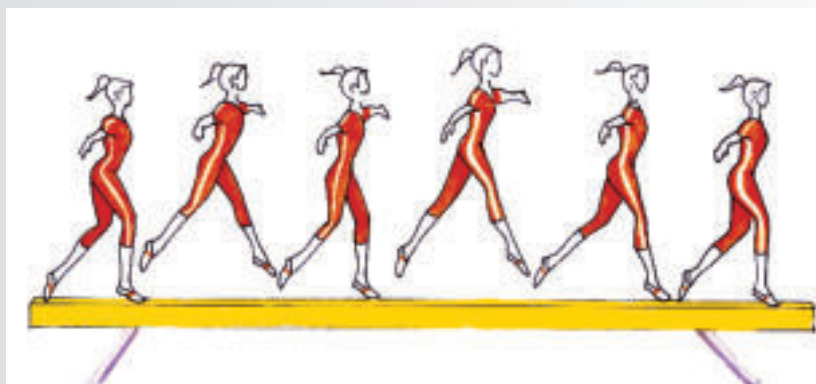
Foto.97



Ecja mbi shtyllë

Ecja mbi shtyllë fillon në gishta me qëndrim të drejtë të trupit, duart gjenden pranë trupit ose janë të hapura. Ecja nuk duhet të jetë e shpejtë derisa nuk fitohet ndjenja për baraspeshë. (foto.97).

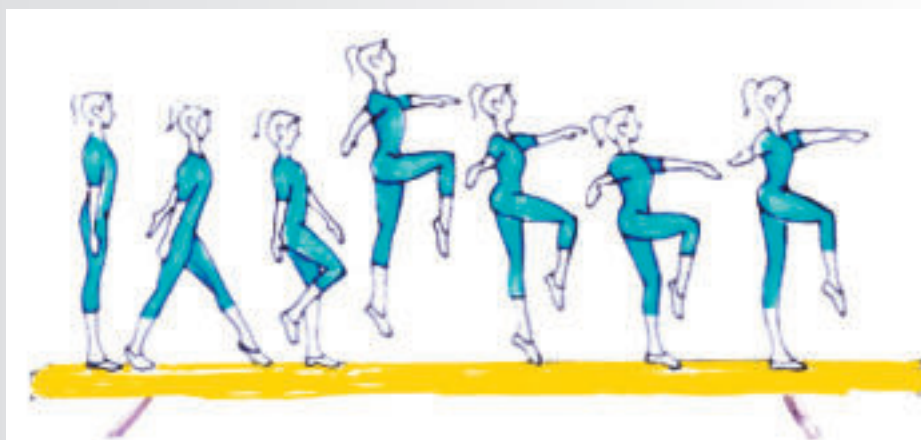
Foto.98



Vrapimi

Vrapim mbi shtyllë bëhet në gishta me duar të hapura. Gjatë prezantimit të këtij elementi mbi shtyllë duhet me t'i kushtohet rëndësi të madhe lëvizjes së trupit dhe vendosjes së tabanëve mbi shtyllë. (foto.98).

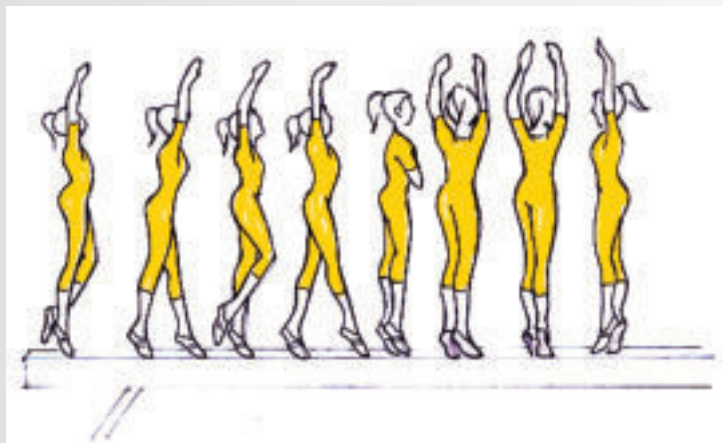
Foto.99



Kërcimet fëmijërore

Mbi shtyllë realizohen kërcime të ndryshme. Kërcime fëmijërore, të cilat realizohen me një rënë apo tjetrën këmbë. Te ky kërcim, kur kërcyesi kërcen, lëshimi mbi shtyllë bëhet me këmbën me të cilën trupi ngrihet gjatë kërcimit, ndërsa këmba me të cilën trupi merr hov është e lakuar nën një kënd të drejtë me komblikun dhe gurin. Duart gjenden në pozitë të hapur, me ç'rast i ndihmon trupit ta mbajë baraspeshën mbi shtyllë. (foto.99).

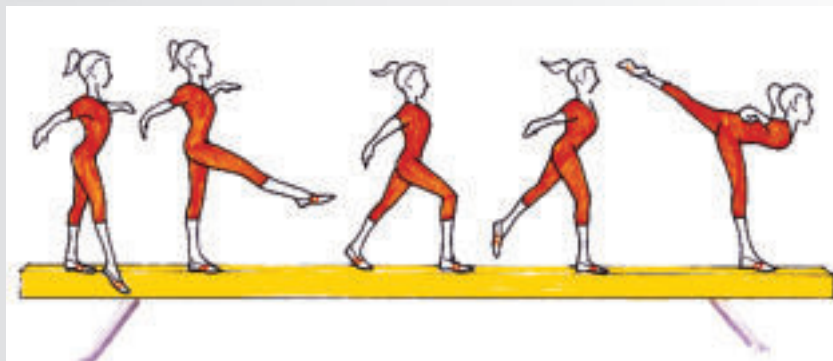
Foto.100



Rrotullimi për 180 shkallë

Rrotullimet mund të realizohen kur trupi gjendet në pozitë të drejtë (foto.100), në pozitë gjysmë të gjunjzuar dhe të gjunjzuar, ato mund të kombinohen me elementet e tjera mbi shtyllë.

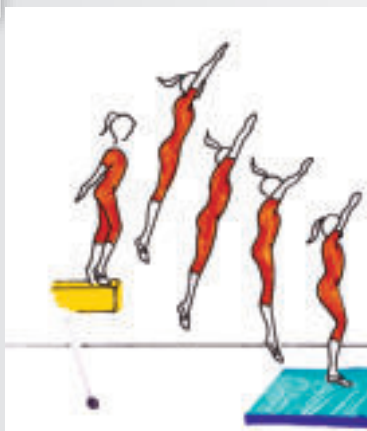
Foto.101



Peshorja

Trupi gjendet në pozitë të drejtë, me duar të hapura, lëvizim me njëren këmbë, trupi ecën përpara dhe në atë pozitë duhet të mbahet baraspesha. (foto.101).

Foto.102

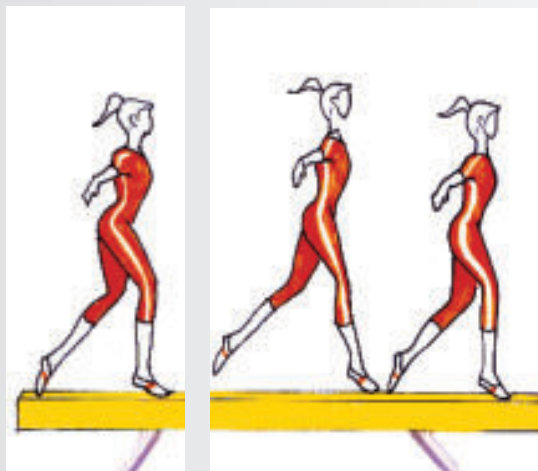


Kërcimi nga shtylla në dyshek

Kërcimi realizohet në fund të ushtrimit mbi shtyllë. Ai është element nga gjimnastika e sportit në momentin kur ushtruesi e lëshon veglën. (foto.102).

Shtylla e ulët

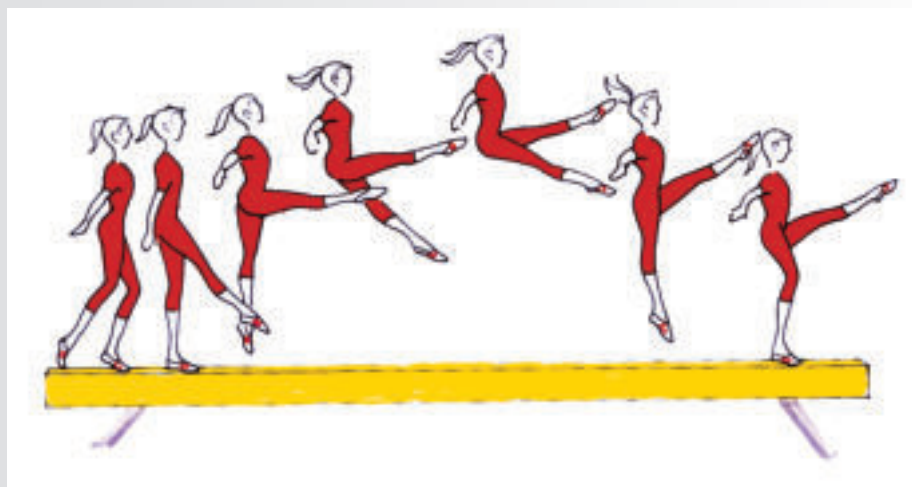
Foto.103



Ecja me nënkërcime

Ecja me nënkërcime mbi shtyllën e ulët duhet të realizohet me trup i cili gjindet në pozitë të drejtë. Ky element realizohet me nënkërcime të vogla në gishta, me duar të hapura. (foto.103).

Foto.104



Kërcimi gërshërë

Nga pozita e drejtë e trupit në gishta bëhet lëvizja e këmbëve e përcjellur me kërcime, kur këmba me të cilën trupi e merr hovin, ai gjendet në pozitë horizontale në marëdhënie me trupin atëherë bëhet ndërrimi i këmbëve (gërshërë) duke kërcyer mbi këmbën tjetër. (foto.104)

Foto.105



Rrotullimet me nëngjunjzim për 180 shkallë

Aktivitete

Me ndihmën e arsimtarit, formoni ushtrim mbi shtyllë prej më shumë elementeve gjimnastikore.

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Lartësia e shtyllës është 125cm, gjatësia 5 metra, ndërsa gjërësia 10 cm. Shtylla është e mbuluar me një material të butë. Ushtrimi mbi shtyllë nuk duhet të jetë më i gjatë se 90 sekonda.

Pyetje

1. Cilat elemente nga gjimnastika e sportit realizohen mbi shtyllë?



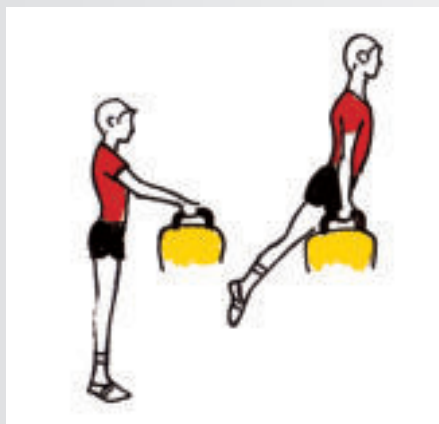
KALI ME DORËZA

Kali me dorëza është vegël për meshkuj me lartësi prej 105 cm, gjatësi 160 cm dhe gjerësi 35 cm. Dorëzat janë të larta 12 cm. Gjatë prezantimit të elementit gjimnastikor mbi kalë me dorëza, ushtruesi të gjithë kohën është i mbështetur me duart mbi veglën. Përsosja e elementeve themelore të kësaj teknike mbi kalë me dorëza sjell zhvillimin e muskujve të duarve dhe brezit të shpatullave, si dhe fleksibilitetit dhe koordinimit. Karakteristikë themelore e ushtrimeve mbi kalë me dorëza është mbartja e peshës së trupit nga njëra dorë në tjetrën. Gjatë përsosjes së elementeve të kësaj teknike mbi këtë vegël, duart duhet të jenë të drejta në njëjën e bërrylit. Nga qëndrimi i drejtë i trupit me një lëvizje, kërcim të lehtë mbi veglën duke e mbajtur gjoksin të drejtuar përpara. (foto.106).



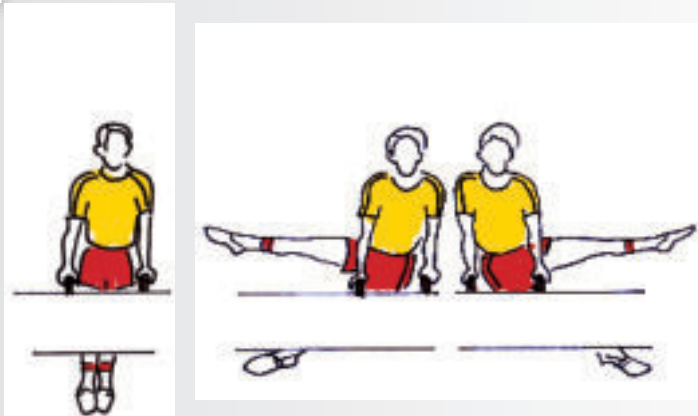
← Ushtrim në kalë me dorëza

Foto.106



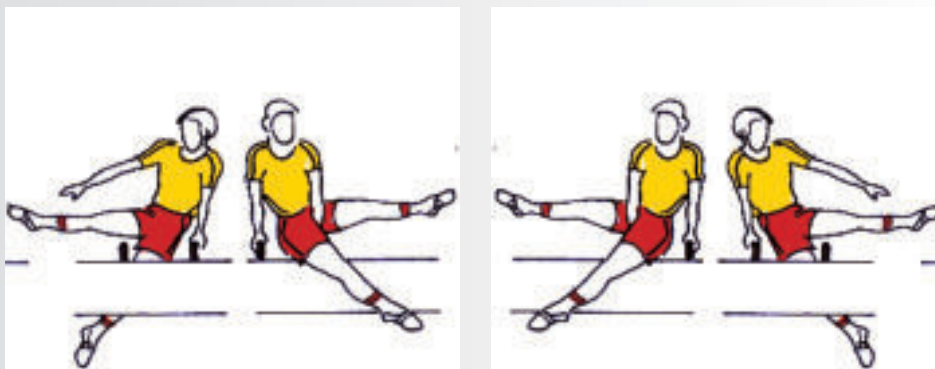
Nga qëndrimi në vend me brof të vogël kryet kërcim në veglën gjimnastikore deri në pozitë të qëndrimit të drejtë

Foto.107



Gjatë kërcimit mbi kalë me dorëza, pesha e trupit është e shpërndarë në mënyrë të njëjtë në të dy duart. Këmbët gjinden në pozitë të drejtë kur trupi përgatitet për të bërë lëvizje (foto.107). Që të mund të kalohet në elementin e ardhshëm të ushtrimit, luhatja duhet të ushtrohet deri në atë nivel kur këmba e prapme do të ngrihet në lartësinë e veglës, ndërsa këmba e parme duhet ta kalojë lartësinë e veglës.

Foto.108



Elementi i kalit me dorëza, ndërrimi i këmbëve realizohet si vazhdim i elementit të mëparshëm. Bëhen ndërrime të njëpasnjëshme të hapave me këmbën e majtë dhe të djathtë, gjatë së cilës pesha e trupit bartet në mënyrë të njëpasnjëshme, nga njëra dorë në tjetrën. (foto.108).

Aktivitete

Për rritjen e fuqisë së duarve dhe brezit të shpatullave duhet të bëhen skleka.

Pyetje

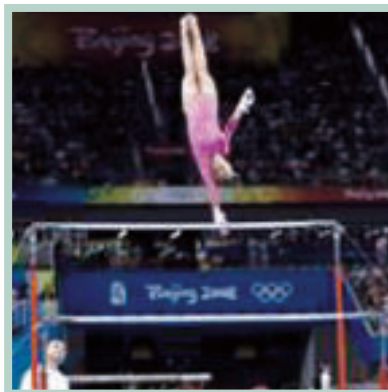
1. Sa është dimensionimi i kalit me dorëza?
2. Cilët janë elementet themelore të kalit me dorëza?



SHTYLLA DY LARTËSISH



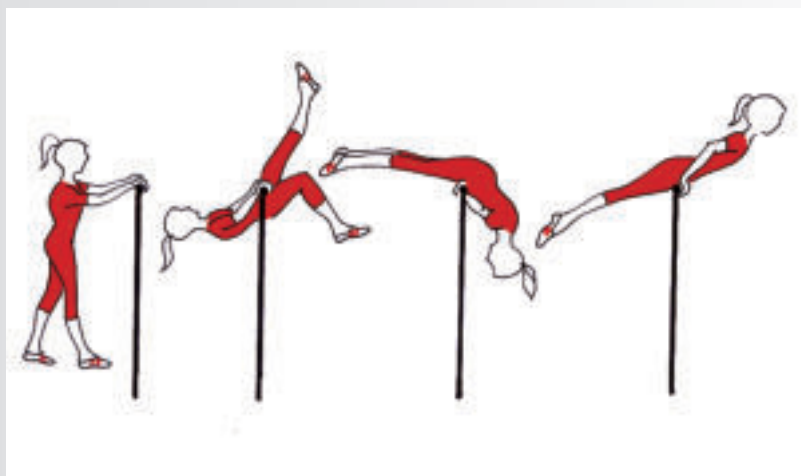
↑ paralele dynivelshe



↑ Ushtrimi paralele

Shtylla dy lartësish është vegël për femra në gjimnastikën e sportit. Ushtrimet karakterizohen me një prezantim dinamik të ndërlidhura mes vite të elementeve të ndryshme akrobatike gjimnastikore në shtyllë të ulët dhe të lartë. Gjatë realizimit të elementeve është më se e nevojshme që ushtruesi të jetë fizikisht i përgatitur, këto ushtrime dhe elemente mundësojnë zhvillimin e fuqisë së muskujve të duarve dhe brezit të shpatullave, si dhe fleksibilitetit dhe koordinimit. Shtylla dy lartësish përbëhet nga dy shkopinj, më e ulëta është me lartësi prej 165 cm, më e larta prej 245 cm, distanca ndërmjet tyre mund të jetë deri 180 cm.

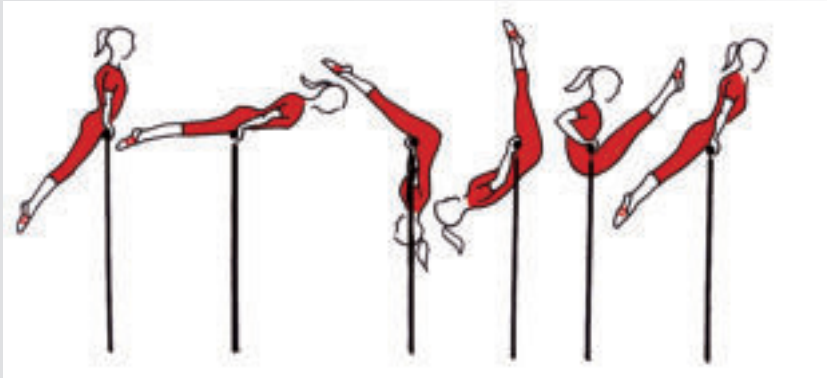
Foto.109



Lëvizjet në shtyllën dy lartësish

Lëvizja në shkopin e ulët të shtyllës dy lartësish realizohet kur trupi qëndron në pozitë të drejtë, me duar të kapura për shkopin e ulët të shtyllës dy lartësish. Bëhet lëvizje me njëren këmbë, gjegjësisht merret hov me atë këmbë, ndërsa këmba tjetër reflektohet me ç'rast trupi silltet në një pozitë të lakuar në brezin e kombikut dhe mundëson ngritjen e mëtutjeshme dhe rrotullimin e trupit papra. (foto.109).

Foto.110



Përkulja përpara në shkopin e ulët të shtyllës dy lartësish

Pozita fillestare e këtij ushtrimi është kur mbahemi me duar të drejta për shkopi, me gjoks të hapur përpara. Me një hov trupi drejtohet përpara, dhe ky hov, kjo lëvizje e trupit përdoret për realizimin e rrotullimit të trupit rreth shkopit, në brezin e komblikut të trupit, njëkohësisht vijon drejtimi i trupit si në pozitën fillestare. (foto.110).

Aktivitete

Për ushtrime mbi këtë vegël është më se e nevojshme zhvillimi i fuqisë së muskujve të duarve dhe brezit të shpatullave. Për atë arsye duhet të ushtrohen ushtrime siç janë: hipja mbi litar, skleka në shkopin e lartë të shtyllës dylartësish.

Pyetje

1. Cilët janë dimensionet e shtyllës dy lartësish?
2. Numëroi disa elemente të shtyllës dy lartësish?



RITMIKA



Përmbajtja:

- Ushtrimi i elementeve;
- Ecja dhe vrapimi ritmik;
- Nënkërcime ritmike (fëmijërore, macesh dhe kërcime tepër të larta);
- Kombinimi i ecjes ritmike dhe nënkërcimeve, vrapimi me dhe pa rekuizitë me muzikë;
- Ushtrime ritmike me rekuizita

Gjymnastika ritmike sportive me elementet e saja para së gjithash u është kushtuar nxënëseve (vajzave). Ky është sport atraktiv që në vete përfaqëson shumë kërcime, nënkërcime, rrotullime dhe lëvizje ritmike të përcjella me këngë të këndshme. Ushtrimet prezantohen pa rekuizita dhe me rekvizita të lehta, topa, litarë, shirita dhe unaza. Koreografia është pjesa përbërëse e gjymnastikës ritmike, përdoret në gjymnastikë që të përcaktohet pjesa artistike e ushtrimit. Ushtrimet nga gjymnastika ritmike mundësojnë që trupi të ketë një qëndrim të drejtë, lëvizje estetike e trupit në hapësirë dhe kreativitet.

Ecja dhe lëvizja ritmike

Ecja ritmike (foto.111) dhe vrapimi (foto.112) në gjymnastikën ritmike janë të stilizuara me forma natyrore të lëvizjes. Elementet nga gjymnastika ritmike janë të përcjellura me ritëm, elegancë dhe qëndrim i drejtë të trupit.

Foto.111



Foto.112



Nënkërcimet ritmike

(fëmijërore, macesh, kërcime tepër të larta):

Kërcime fëmijërore

Ngrihet nën gjuri i lakuar në gjunj, deri në lartësinë e komblikut. Duart vendosen në midis ose janë të hapura. Kërcimet mund të realizohen në vend ose në lëvizje. (foto.113).

Foto.113



Kërcim macesh

Ky element realizohet me kërcim në njërën këmbë dhe me këmbën tjetër merret hov, e cila gjendet në pozitë të shtrënguar, në momentin e kërcimit maksimal bëhet ndërrimi i këmbëve. (foto.114)

Foto.114



Kërcime tepër të larta

Kërcimi tejet i lartë karakterizohet më lëvizje të fuqishme të njëres këmbë, këmba e prapme gjendet në pozitë të drejtë dhe në pozitë të gërshtëre. (foto.115).

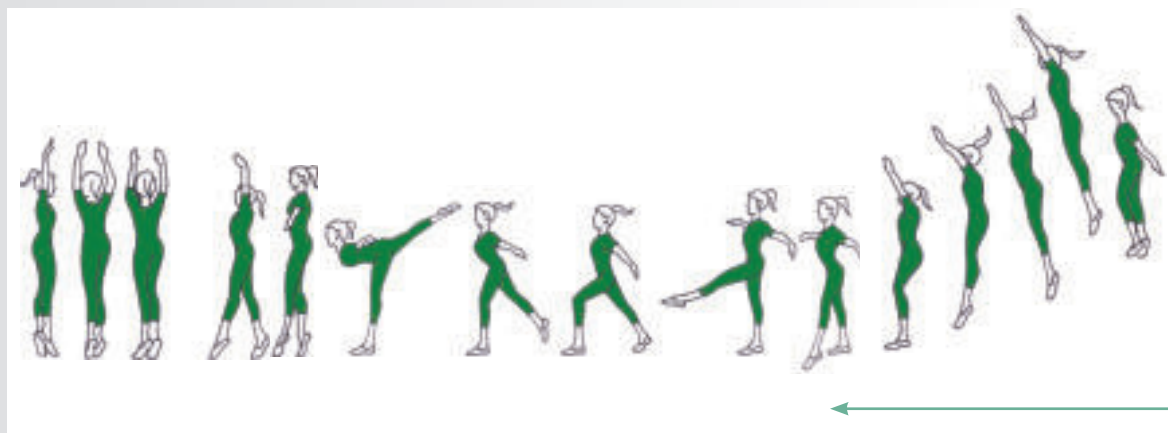
Foto.115



Kombinimi i ecjes dhe nënkërcimit ritmik, vrapimi me dhe pa rekuizitë, me muzikë:

Nga elementet e përsosura më parë, nga gjimnastika ritmike mund të bëhen kombinime të ndryshme në parter dhe të njëjtat mund të jenë të përcjellura me muzikë. Me këtë lloj kombinimi të ushtrimeve mbi parter mundësohet përsëritja e disa elementeve dhe përsosja e teknikës.

Foto.116

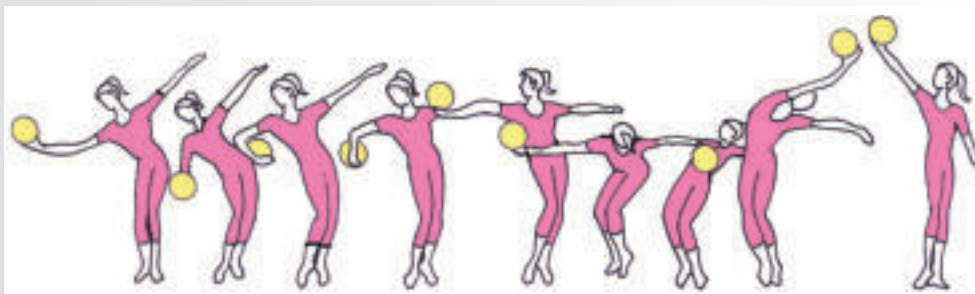


Ushtrime nga gjimnastika ritmike e formuar nga elementet sapo të përvetësuar: kërcime, nënkërcime, rrotullime dhe peshore. Elementet e këtij ushtrimi realizohen në një lidhshmëri me ritëm. (foto.116). Elementet e njëjta nga gjimnastika sportive dhe ritmike mund të prezantohen edhe me rekuizita.

Ushtrime ritmike me rekuizita

Ushtrimet ritmike me rekuizita mund të prezantohen me top, unaza dhe shirita. Lëvizjet ritmike prezantohen me elegancë të madhe të përcjella me muzikë. (foto.117)

Foto.117



Aktivite

Me një top të lehtë prej gome përsëriti elementet nga gjimnastika sportive ritmike (foto.90). Ky aktivitet, sipas zgjidhjes tuaj, mund të jetë e përcjellur me muzikë.

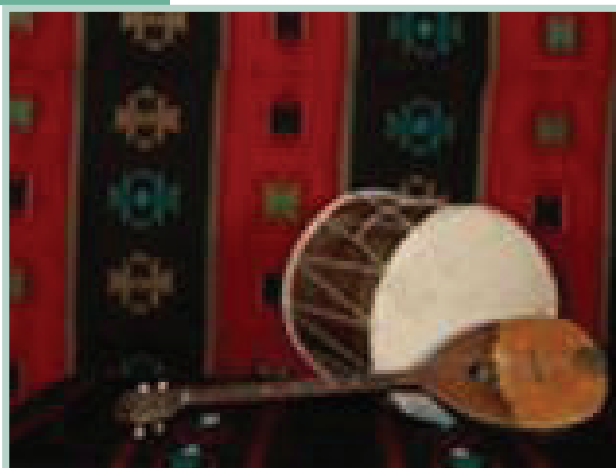
Pyetje

Cilat rekuizita përdoren në gjimnastikën sportive dhe ritmike?





VALLËZIMET



Përmbajtja:

- » Vallet popullore
 - Përsosja dhe prezantimi i tri valleve popullore sipas zgjedhjes së nxënësve dhe arsimtarit;
 - Mënyra e lëvizjes së duarve dhe lëvizja në hapësirë;
 - Lëvizja e trupit në vallëzim, dhe
 - Hapat në vallëzim

- » Vallëzimet bashkëkohore

VALLET POPULLORE

Republika e Maqedonisë ka trashëguar një burim të madh kulturor dhe folklorik. Vallet dhe lojërat popullore prezantohen zakonisht me muzikë me vlerë të madhe artistike, të cilat mundësojnë që lëvizjet të përsëriten. Në këtë mënyrë ushtrimet bëhen më efikase dhe rritet qëndrueshmëria fizike e trupit dhe zhvillimi i ndjenjës për elegancë. Elementet nga lojërat dhe vallëzimet popullore duhet të ushtrohen estetikisht. Për t'i përsos elementet themelore të valleve dhe vallëzimeve popullore vëmendje të madhe duhet t'i kushtohet elegancës dhe lëvizjes së trupit. Vallet zakonisht luhen në rreth, me lëvizje në të djathtë. Te vallet mashkullore është karakteristike se janë më dinamike nga vallet që i luajnë femrat, pasi ka më tepër kërcime dhe ulje në gjunjë.

Vallet që i luanë femrat janë më të qeta dhe më elegante duke luajtur në gishta dhe me gjysmën e tabanit.

Vallet më të njohura maqedonase janë: „Vallja e lehtë”, „Vallja e rëndë”, „Vallja e kallanxhoit”, „Vallja e nuses”, „Vallja e Egjeut” dhe shumë të tjera.

Në programin që është paraparë për klasën e shtatë është përsosja dhe prezantimi i tri valleve popullore sipas dëshirës së arsimtarit dhe nxënësve.

Mënyra e kapjes për dore dhe lëvizja në hapësirë

- Kapja për dore (foto.118)
- Kapja për shpatulla (foto.119)
- Kapja për brezi (foto.120)

Foto.118



Mënyra e mbajtjes për dore te vallet për femra

Foto.119

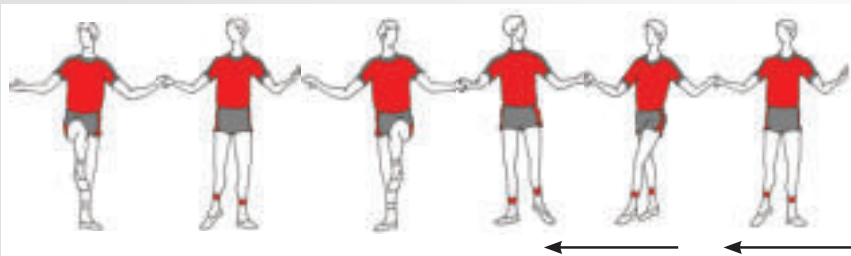


Foto.120



Vallja fillon në drejtim djathtë (foto.121)

Foto.121



Aktivite

Duke biseduar me arsimtarin dhe me prindërit mundohuni të gjeni se me cilin instrument luhen vallet popullore maqedonase?

Pyetje

Cilat valle popullore luhen në Maqedoni?



A dëshiron
më shumë të
mësosh?

Lojtarët profesional maqedonas të velleve popullore janë veshur me kostume popullore. Çdo rajon në Maqedoni ka kostume karakteristike të meshkujve dhe femrave popullore.

VALLËZIMI BASHKËKOHOR

Në fillim të shekullit XX filloi paraqitja e vallëzimeve moderne. Në këto lëvizje, si edhe në të gjitha vallëzimet tjera, nxënësit shprehin nevojën e vet të lindur për lëvizje ritmike dhe emocionale.

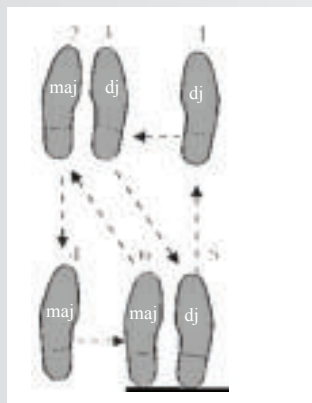
Hapat themelorë të vallëzimit në vallet klasike

Nxënësit vendosen në gjysmërreth. Hapat mësohen veçmas, e pastaj edhe në çifte.

Valceri Anglez

Hapat e valcerit anglez prezantohen me hapa elegantë, sipas radhitjes që vijon (foto.122):

Foto.122



1. hap para me këmbën e djathtë,
2. hap diagonal para me këmbën e majtë,
3. me këmbën e djathtë hap afër këmbës së majtë
4. hap mbas me këmbën e majtë
5. hap mbas me këmbën e djathtë diagonal në të djathtë,
6. këmba e majtë afër këmbës së djathtë

Aktivite

Në kohë të lirë përsëritni hapat e valcerit Anglez?



LOJËRAT SPORTIVE - VOLEJBOLLI



Përmbajtja:

» Refuzimi

- Refuzimi i topit me gishta mbi kokë
- Refuzimi i topit me partner
- Pranimi i topit nga drejtimet e ndryshme
- Refuzimi i topit nga drejtimet e ndryshme
- Refuzimi i topit me teknikën „çekan”

» Servimi

- Teknika shkollore e servimit
- Lojërat përmes rrjetës
- Në çifte dhe në treshe
- Zbatimi i elementeve të përvetësuara-volejbolli në lojërat me stafetë

VOLEJBOLLI

Volejboli është lojë ekipore, e cila është shumë e përhapur. Ai është sport në të cilin lëvizjet zhvillohen shpejtë, në një hapësirë të vogël, dhe nga lojtarët kërkohet reaksionet e shpejta. Ndeshja në volejboll luhet ndërmjet dy ekipeve, dhe secili ekip ka nga gjashtë lojtarë. Qëllimi i lojës është që të sulmohet mbrojtja dhe të fitohen poenë. Fusha e volejbollit ka dimension 18 x 9 m. Në mesin e fushës ka rrjetë me gjerësi prej 1 m, dhe me gjatësi 9 m. Lartësia e rrjetit, nga toka deri në maje duhet të jetë prej 224 deri 243 cm në varshmeri nga mosha e lojtarit. Loja fillon me një goditje fillestare që quhet servis. Secili ekip ka të drejtë ta pret tri herë topin. Topi ngal në lojë derisa njëri nga lojtarët nuk bëm gabim.

Qëndrimi në volejboll

Bazë të teknikës në volejboll paraqesin qëndrimet në volejboll. Ato mund të jenë: të ulëta (foto.123), të mesme (foto.124) dhe të larta (foto.125).

Foto.123



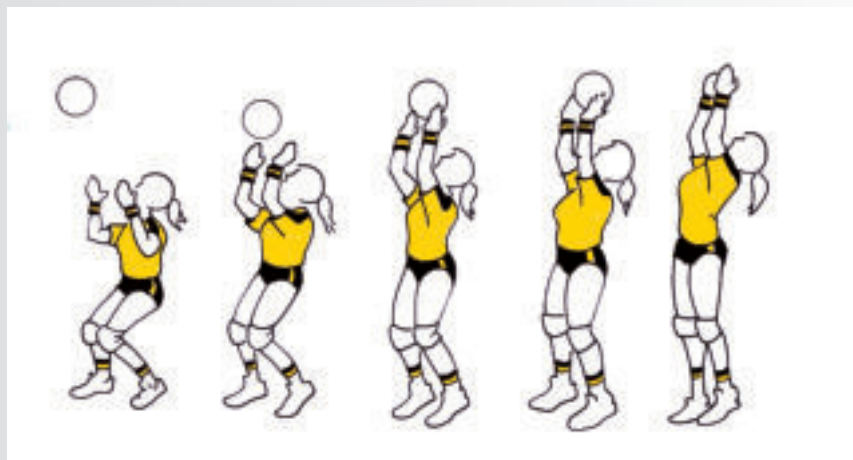
Foto.124



Foto.125



Foto.126



Refuzimi i topit me gishta mbi kokë

Një nga elementet themelore të lojës në volejboll është refuzimi i topit me gishta mbi kokë. Refuzimi i topit me gishta është më së shumti i kushtëzuar nga pozita fillestare e nxënësit, dhe ajo quhet qëndrim në volejboll. Në refuzimin e topit me pjesën e tërë trupit. Duke filluar nga tabanët, trupi drejtohet në të gjitha nyjet lartë dhe topi me gishtërinj refuzohet mbi kokë. (foto.126).

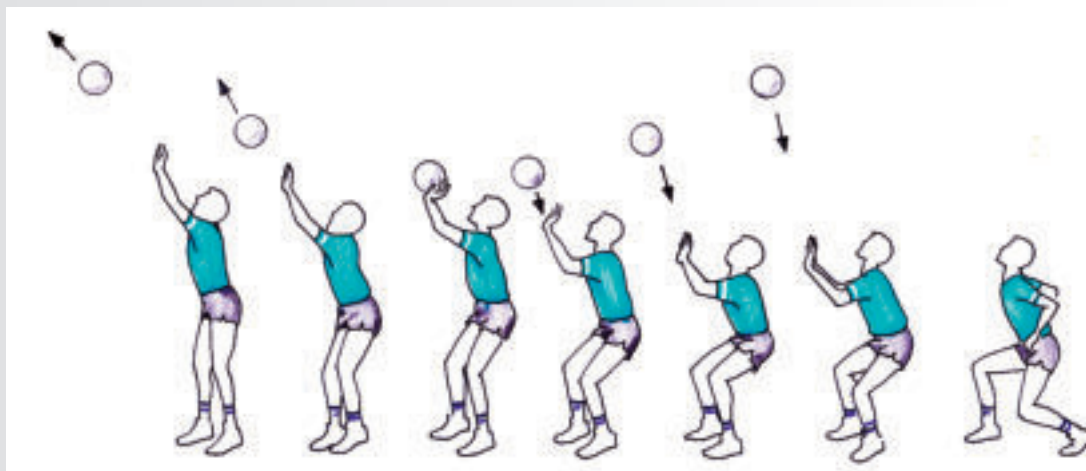
Foto.127



Refuzimi i topit me partner

Refuzimi i topit me partner paraqet një element nga loja e volejbollit-refuzimi i topit me gishtërinj (foto.127). Gjatë prezantimit të këtij ushtrimi duhet të kemi kujdes në qëndrimin në volejboll, topi në mënyrë të njëjtë refuzohet me të dy duart, dhe topi duhet të refuzohet me të gjithë gishtërinjtë e shuplakës.

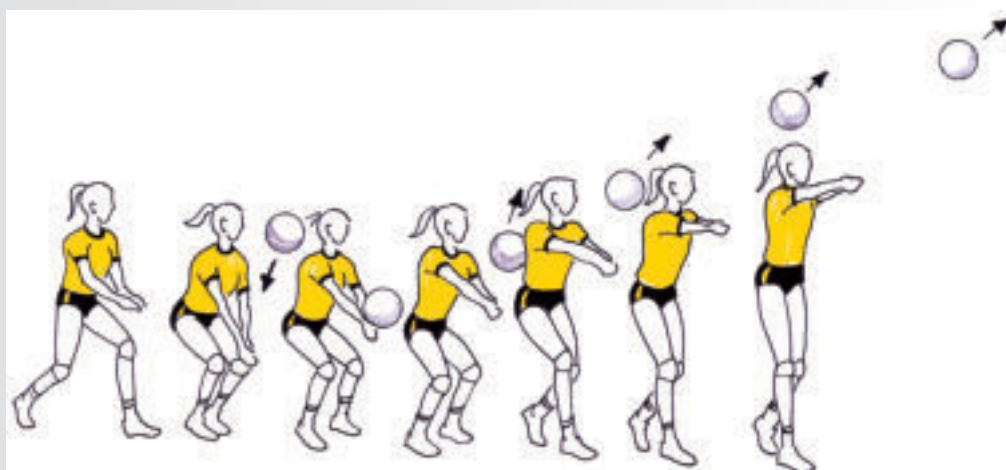
Foto.128



Pranimi i topit nga kahet e ndryshme

Pasi që volejboli është një lojë e shpejtë dhe dinamike, nxënësi duhet të jetë i përgatitur ta pranojë topin nga drejtimet e ndryshme. Pranimi i topit nuk mund të jetë i suksesshëm derisa nuk përsosen qëndrimet elementare të volejbollit. Pranimi i topit nga kahet e ndryshme bëhet me teknikë të ashtuquajtur „çekan” dhe me gishta. (foto.128).

Foto.129



Refuzimi i topit me teknikën „çekan”

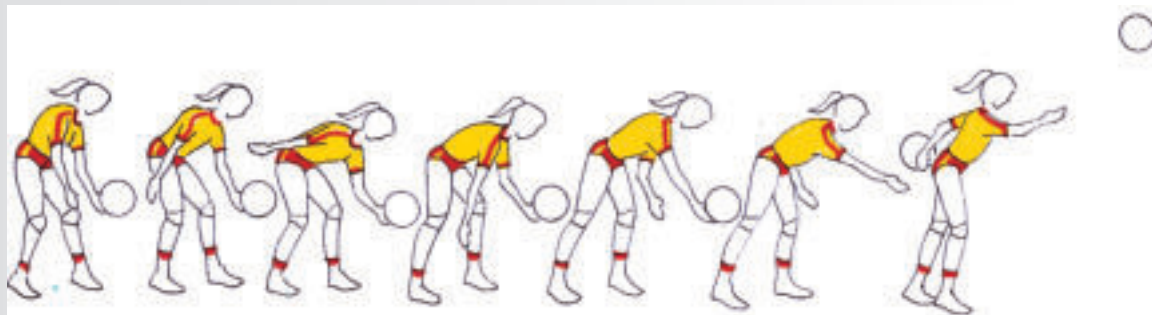
Refuzimi i topit me teknikën „çekan” përdoret gjatë pranimin të topit nga servisi dhe për mbrojtje efikase. Duart në bërryla paralelisht bashkohen, ashtu që pjesa e poshme e bërrylit është e kthyer lartë. Gjatë pranimin të topit nga servisi, pranimi i topit realizohet me qëndrim të ulët ose të mesëm të volejbollit. Refuzimi i topit me teknikën „çekan” mund të realizohet nga ana, përmbi kokë, para dhe mbi kokë. (foto.129).

Foto.130

Foto.131

Foto.132

Foto.133



Teknika shkollore e servisit

Servisi është element në volejboll dhe përdoret si goditje fillestare në ndeshje, dhe përsëritet pas secilit gabim. Qëllimi themelor i servisit është që të fitohet poen direkt, ose të vështirësohet pranimi i servisit nga ekipi kundërshtar. Me servis, topi duhet të hidhet mbi rrjetë dhe të bjerë në terrenin e ekipit të kundërshtarit. Secili servis përbëhet nga disa elemente:

- Pozita fillestare (foto.130)
- Hedhja e topit (foto.131)
- Goditje me top (foto.132)
- Faza përfundimtare (foto.133)

Aktivitete

Loja nëpër rrjetë me zbatimin e elementeve nga volejbollit.

Pyetje

- 1.Sa është e madhe fusha e volejbollit?
- 2.Çka është servisi?
- 3.Pse përdoret elementi në volejboll i quajtur „çekan“?
- 4.Sa lojtarë marrin pjesë në lojën e volejbollit?





LOJËRAT SPORTIVE - FUTBOLLI



Përmbajtja:

» Teknika

- Pasimi dhe pranimi i topit me këmbë, kokë dhe gjoks
- Udhëheqja e topit
- Zhonglimi me top.
- Goditje në gol me këmbë dhe kokë.
- Teknika e portierit.

Futbolli është një ndër sportet më të popullarizuara të kësaj kohe. Ndeshjet luhen në terrenet e futbollit – fusha me dimensione prej 90 deri 120 m gjatësi dhe 45 deri 90 m gjerësi. Ndeshjet luhen ndërmjet dy ekipeve dhe secili kip ka nga 11 lojtarë nga të cilët njëri është portier. Topi është me peshë prej 396 deri 453 gram.

Futbolli është një lojë dinamike me shumë vrapime në kahe të ndryshme dhe me ndalesa të shpejta, kërcime, sprinta të shkurtë, udhëheqje precize e topit me këmbë, goditja në gol dhe lojë në mbrojtje.

Të gjitha këto elemente në futboll i mundësojnë organizmit zhvillimin e aftësive funksionale, si dhe zhvillimin e fuqisë së muskujve të ekstremiteteve të poshme, shpejtësia, koordinimi dhe qëndrueshmëria.

TEKNIKA

Teknika në futboll përfshin lëvizje të shumëllojshme me top dhe pa top. Përsosja e elementeve themelore të teknikës së futbollit është një ndër faktorët më të rëndësishëm për përsosjen e mëtutjeshme të lojës së futbollit.

Pasimi dhe pranimi i topit me këmbë, kokë dhe gjoks

Topi mund të pasohet dhe të pranohet me këmbë, kokë, mbi gunj dhe gjoks. Një nga aftësitë e teknikës e cila vlerësohet te fudbollistët është aftësia për pasim racional dhe pranim të topit.

Pranimi dhe pasimi i topit me këmbë

Elementet bazë në futboll janë pranimi dhe pasimi i topit me këmbë. Topi i futbollit mund të pasohet (foto.134) në drejtime të ndryshme. Qëllimi i pranimit të topave të ulët, gjysmë të lartë dhe të lartë, është që topi me amortizim të qetësohet dhe të vendoset nën kontroll. Topi mund të pranohet me pjesën e brendshme (foto.135), me pjesën e jashtme dhe të mesme të tabanit, me mbi gjunj,, kokë dhe gjoks.

Foto.134

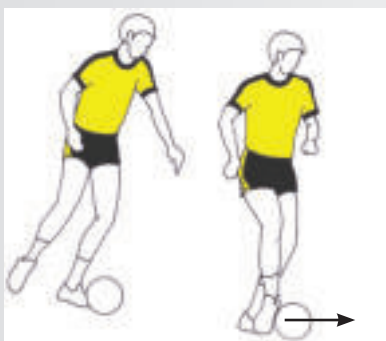


Foto.135

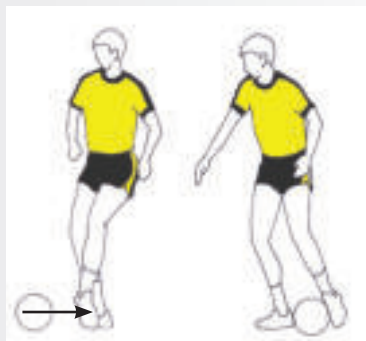


Foto.136



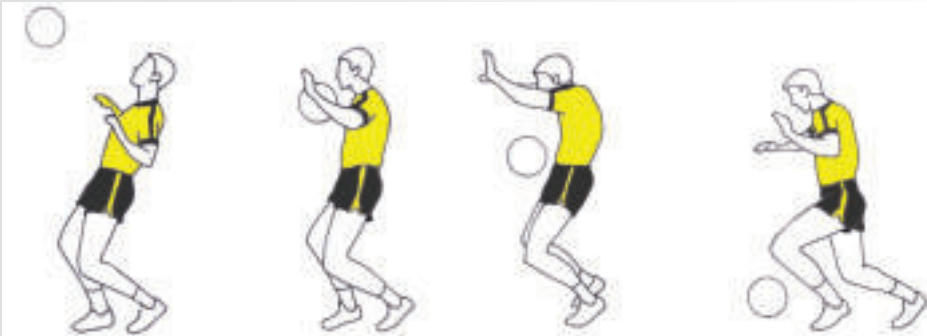
Pasimi i topit me kokë

Teknika - pasimi i topit me kokë zakonisht përdoret kur duhet të pasohet topi i lartë ose gjysmë i lartë (foto.136).

Pranimi i topit me gjoks

Gjatë pranimit të topit me gjoks, nxënësi e pret topin derisa është në ajër, gjatë kontaktit të parë me trupin, gjoksi tërhiqet mbrapa që të mund të amortizohet topi me gjoks. (foto.137).

Foto.137



Udhëheqja e topit

Futbolli nuk mund të luhet në qoftëse nuk përsoset teknika e udhëheqjes së topit. Udhëheqja e topit është kusht për një teknikë të mirë të futbollit. Topi mund të udhëhiqet me pjesën e brendshme, të jashtme dhe të mesme të tabanit. (foto.138).

Foto.138



Zhonglimi me top

Zhonglimi me top është një element shumë i rëndësishëm në teknikën e futbollit. Nxënësit me këtë element duhet ta mësojnë teknikën e kontrollimit të topit në vend dhe në lëvizje. Zhonglimi mund të realizohet me shputën e këmbës (foto.139), me mbi gjunj (foto.140), dhe me kokë.

Foto.139



Foto.140



Goditja në gol me këmbë

Që të përsoset kjo teknikë, goditje në gol me këmbë, duhet të përsoset teknika e pasimit dhe pranimit të topit me këmbë. Gjatë përsosjes së kësaj teknike duhet t'i kushtohet rëndësi precizitetit gjatë pasimit të topit. (foto.141).

Foto.141



Goditja në gol me kokë

Për këtë teknikë, më parë duhet të përsoset teknika e pranimit dhe pasimit të topit me kokë. Në lojën e futbollit, goditjet në gol me kokë zakonisht zbatohen kur nxënësit pranojnë topa të lartë dhe gjysmë të lartë. (foto.142).

Foto.142



Teknika e portierit

Qëllimi themelor i portierit në futboll është t'i mbrojë të gjitha goditjet e drejtuara kah goli i tij. Elemente të teknikës së portierit janë vetë qëndrimet e portierit, lëvizja, mbrojtja e topave të lartë (foto.143), të mesëm (foto.144) dhe të ulët. (foto.145).

Foto.143

Mbrojtja e topave të lartë



Foto.144

Mbrojtja e topave gjysmë të lartë



Foto.145

Mbrojtja e topave të ulët



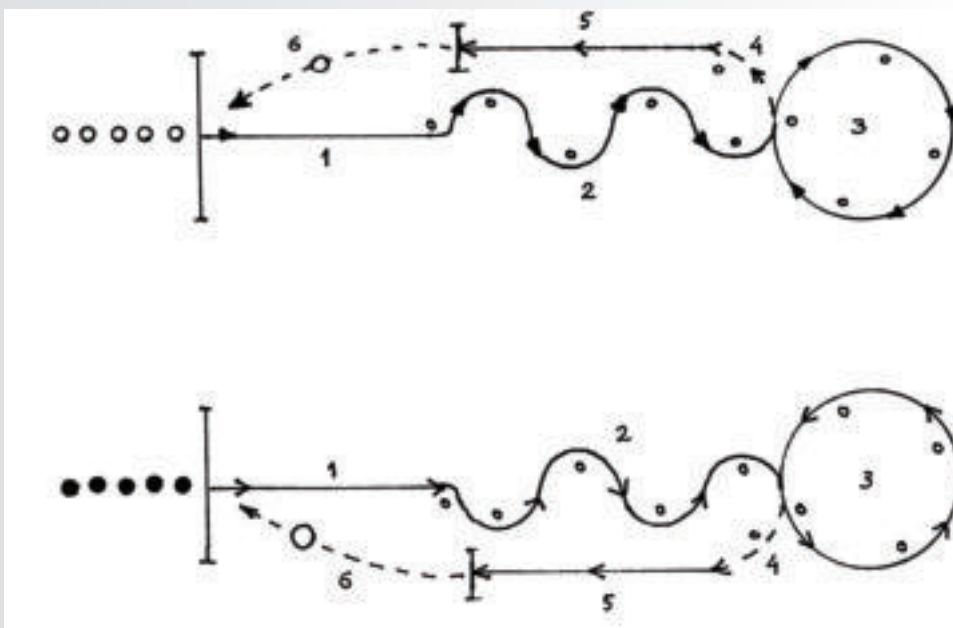
Loja në FUTBOLL

- Loja në një apo dy gola me zbatimin e elementeve të teknikës dhe rregullat e lojës.

Kur do të përsosen elementet themelore të futbollit, të njëjtat mund të zbatohen në lojën e futbollit në një apo dy gola. Ajo mundëson përsëritjen e elementeve të përvetësuara. Gjatë lojës së futbollit zbatohen rregullat e futbollit.

- Loja me stafetë dhe poligone me elemente të përfaqësuara nga teknika

Përmes lojërave me stafetë dhe poligoneve, të cilat janë të përbëra nga elementet e futbollit, nxënësit kanë mundësi t'i përsërisin elementet e futbollit nëpërmjet lojës.



Poligoni me zbatimin e elementeve nga futbollit

Nxënësit janë të ndarë në dy kolona.

1. Poligoni fillon me udhëheqjen e topit drejtë.
2. Vazhdon udhëheqja e topit mes katër barikadave.
3. Pastaj vazhdon udhëheqja e topit në rreth.
4. Del nga rrethi dhe me gjismë rreth të topit.
5. Vazhdon me udhëheqjen drejtë deri te vija e shënuar.
6. E pason topin te nxënësit e parë të grupit të vet në kolonë.



Rregullat e lojës në futboll

Ndeshjet në futboll luhen ndërmjet dy ekipeve me nga 11 lojtarë, ndër të cilët njëri është portier, në secilën ndeshje mund të bëhen tri ndërrime. Për çdo ndërrim duhet të merret leje nga gjyqtari. Lojtarët duhet të jenë të veshur me maica sportive, shorca, çorapë, mbrojtëse dhe patika me kranbona. Loja e futbollit është e ndarë në dy pjesë të njëjta. Secila pjesë zgjat nga 45 minuta, me pushim prej 15 minutash, mes dy pjesëve. Në qoftë se ndodh të ketë ndërprerje të lojës gjatë ndeshjes, koha e humbur plotësohet me zgjatjen e lojës.

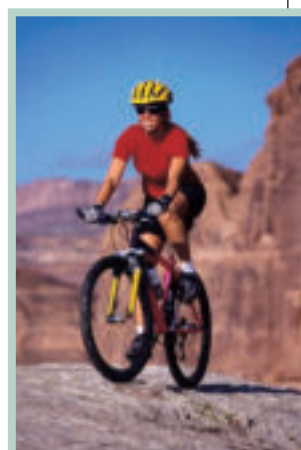
Aktivitete

Në bashkëpunim me arsimtarin organizoni ndeshje në futboll mes klasave.

Pyetje

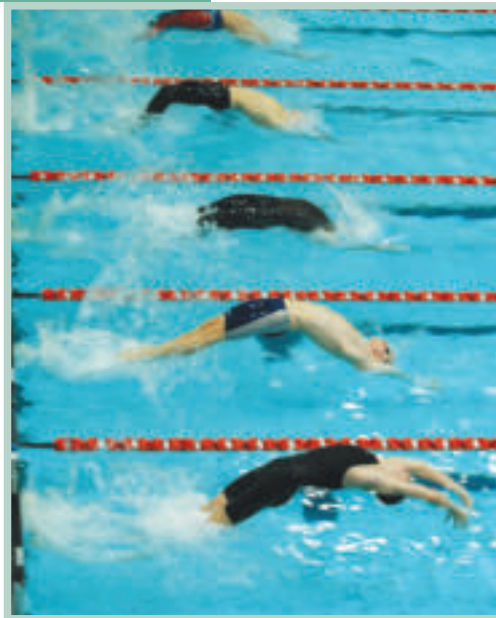
- 1.Sa lojtarë luajnë në terren në një ekip futbollit?
- 2.Sa janë dimensionet e fushës së futbollit?





TEMA G

AKTIVITETET ZGJEDHORE



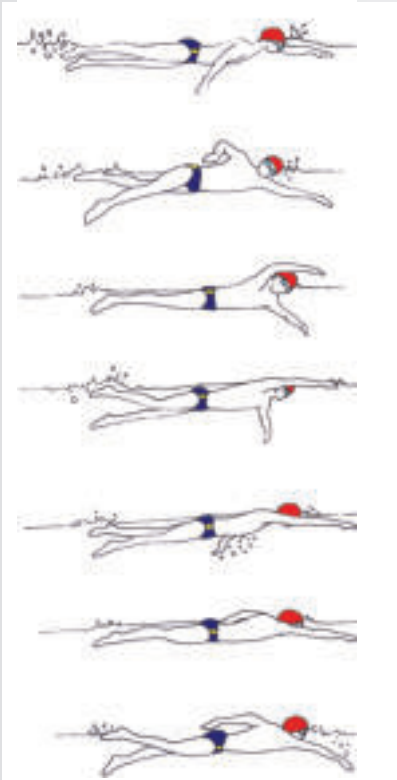
Noti

Noti është aktivitet fizik ku i tërë organizmi ngarkohet në mënyrë të njëjtë. Ai paraqet aktivitet specifik fizik i cili realizohet në rrethana jo të zakonshme për njeriun, e ai është uji. Nxënësi duhet qysh në moshën e hershme të merr pjesë në orët e notimit për shkak se ky aktivitet fizik mundëson zhvillimin e aftësive motorike tek nxënësit.

Ka disa stile të notimit :

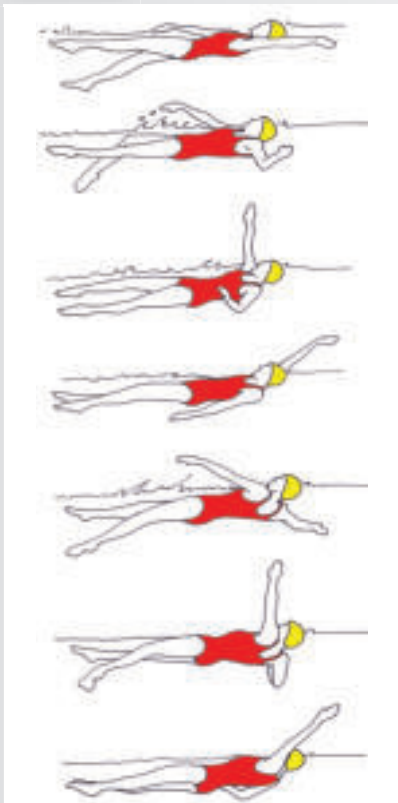
- Kraull
- Notimi me shpinë.
- Notimi me gjoks.
- Delfin.

Foto.146



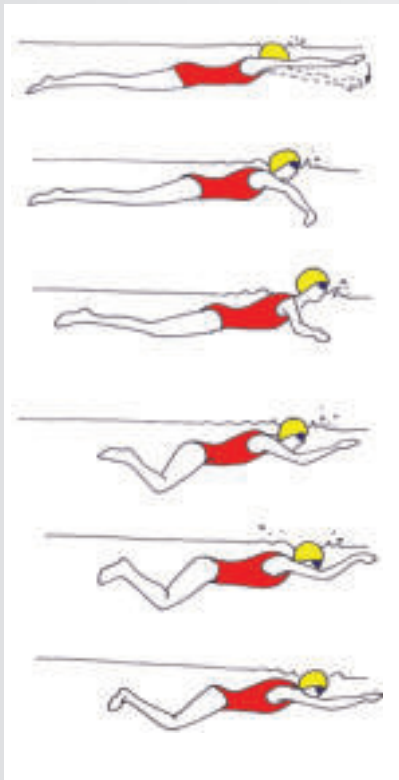
KRAULL – është stili më i shpejtë i notimit. Tek ky stil i notimit prezantohen lëvizje të njëpasnjëshme të dorës së djathtë dhe dorës së majtë, derisa notuesi me fytyrë është drejtuar paralel me ujin. Me këmb bëhen lëvizje të sinkronizuara të njëpasnjëshme duke i përcjellur lëvizjet e duarve. Ndërmjet dy lëvizjeve të duarve notuesi merr frymë duke e rrotulluar kokën majtas dhe djathtas, ndërsa ajrin e nxjerr brenda në ujë. (foto.146).

Foto.147



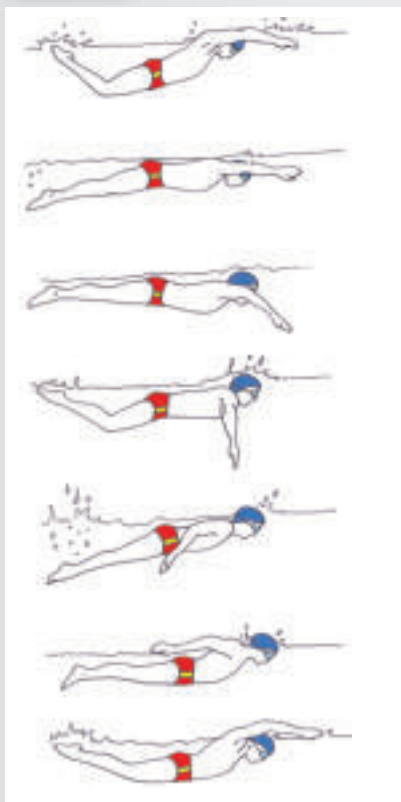
NOTIMI ME SHPINË- është teknikë e ngjashme me teknikën kraull, me të cilën notuesi me shpinë vendoset paralelisht me ujin. (foto.147).

Foto.148



NOTIMI ME GJOKS - është teknika më e ngadalshme e notimit. Teknika e notimit me gjoks realizohet me dy duart në drejtim përpara, me kufizimin e bërrylave, të cilët duhet të ngelin në ujë. Këmbët janë të sinkronizuara me duart.(foto.148).

Foto.149



STILI DELFIN - ky është një stil më atraktiv i notimit, për të cilin është e nevojshme fuqi më e madhe e muskujve të tërë trupit. (foto.149).

SKIJIMI



Foto.150



Skijimi është një lloj specifik i ushtrimeve, i cili bëhet në kushte natyrore gjatë periudhës së dimrit, në terrenet për skijim. Vlera praktike e skijimit është ajo se ai ka ndikim pozitiv në zhvillimin e plotë të aftësive psikomotorike tek nxënësit. Skijimi është disiplinë individuale sportive, dhe përveç karakterit të garave, ka edhe karakter rekreativ, me ç'rast formohet një ndjenjë për pushim të këndshëm dhe zbavitje, me ç'rast përmirësohet edhe shëndeti i nxënësve, veçmas me thithjen e ajrit të pastër malor. Mësimi i skijimit fillon me përsosjen e elementeve themelore të teknikës së skijimit.

Mbajtjen e skijave do ta keni më lehtë nëse i mbani në shpatulla të kthyer me majet përpara, ndërsa shkopinjtë mbahen në dorën tjetër. (foto.150).

Për përsosjen e elementeve themelore nga teknika e skijimit duhet të zgjidhet një vend i rregulluar për skijim, me një pjerrtësi të vogël. Në vendin e caktuar për skijim mund të ngjitet në disa mënyra: ngjitja shkallë-shkallë dhe ngjitja hap pas hapi.

Tek ngjitja shkallë-shkallë, skijat duhet të vendosen anësh në raport me shpatin. Së pari e vendosni skijen e sipërme në kahe të shpatit dhe atë lëvizje e përcjell edhe dora e sipërme, shkopi ngulet në pjesën e jashtme të skijës së sipërme. Pastaj këmba e poshtme zhvendoset lartë, ndërsa shkopi i dorës së poshtme ngulet pranë pjesës së jashtme afër thembrës së këmbës. (foto.151).

Tek teknika hipja hap pas hapi pjesët e para të skijave janë të hapura, ndërsa pjesët e pasme janë të bashkuara. Nga kjo pozitë realizohet ecja. Duart dhe ngulja e shkopinjve i përcjellin lëvizjet e këmbëve. Gjatë ecjes gjunjët duhet të jenë të lakuar përpara dhe brenda, me qëllim që skijat të vendosen në pjesët e brendshme të skajit. (foto.152).

Rrotullimi me skija në vend mund të prantohet në disa mënyra. Në fotografinë 153 është paraqitur rrotullimi në vend prej 180 shkallë.

Foto.151



Foto.152



Foto.153



Foto.154



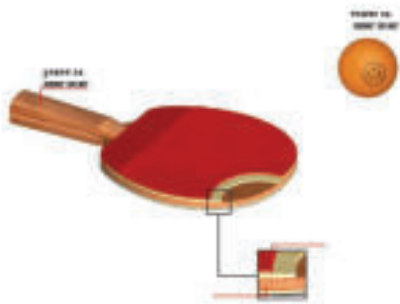
Lëshimi në pjesën e pjerrët të malit me skija në pozitë të pikës. Te pozita e pikës me skija majët e skijave janë të hapura në pozitë me kërdhokun, ndërsa pjesët e pasme të skijave janë të hapura. Këmbët në pjesën e nyjëve të gjurit janë të lakuara përpara dhe mbrenda. Kjo mundëson që skijat të jenë të ngarkuara në skajet e brendshme. Trupi është i përkulur kah pjesa e përparme. (foto.154).

Foto.155



Që të bëhet ndryshimi i kahes duhet të bëhet shtypje me njëren këmbë përpara dhe brenda. Me këtë lëvizje mundësohet ndryshimi i kahes së lëvizjes. (foto.155). Lëvizja e njëjtë përsëritet edhe me anën tjetër. E pastaj në këtë mënyrë mund të bëhen disa kthesa.

PINGPONGU



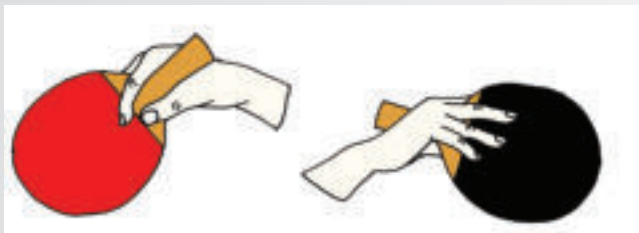
Pingpongu është një lojë sportive shumë interesante, dinamike dhe e shpejtë, e cila për herë të parë paraqitet në Angli në shekullin XX. Së shpejti kjo lojë popullarizohet në të gjithë botën, posaçërisht nëpër vendet aziatike. Ndeshjet mbahen në konkurrencë për meshkuj dhe femra, individualisht ose në çifte.

Kjo lojë ndikon në zhvillimin e shpejtësisë dhe koordinimit tek nxënësit. Pingpongu luhet në tavolinë, e cila është e ndarë me rrjetë në dy pjesë, ndërmjet dy ose katër lojtarëve. Me ndihmën e veglës për pingpong goditet topi. Topi së pari duhet të kërcejë një herë në fushën e lojtarit, i cili e servon topin, ta kërcejë rrjetën dhe ta prek fushën e kundërshtarit. Luhen pesë sete, ndërsa fitues është ai lojtar i cili do t'i fitojë tri sete.

Mënyra e mbajtjes së mjetit në pingpong

Mënyra aziatike e mbajtjes së mjetit (foto.156)

Foto.156



Pjesa e përparshme

Pjesa e pasme

Mënyra evropiane e mbajtjes së mjetit (foto.157)

Foto.157

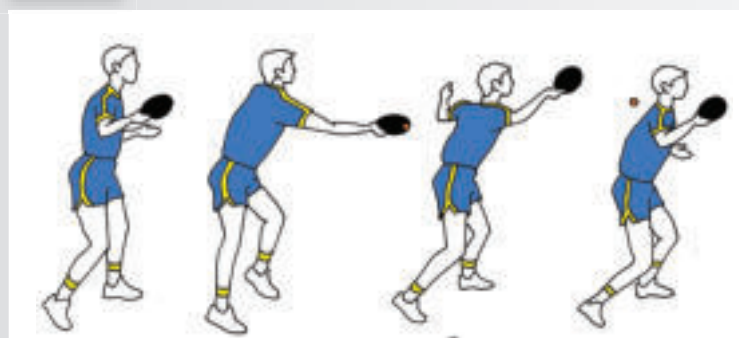


Pjesa e përparshme

Pjesa e pasme

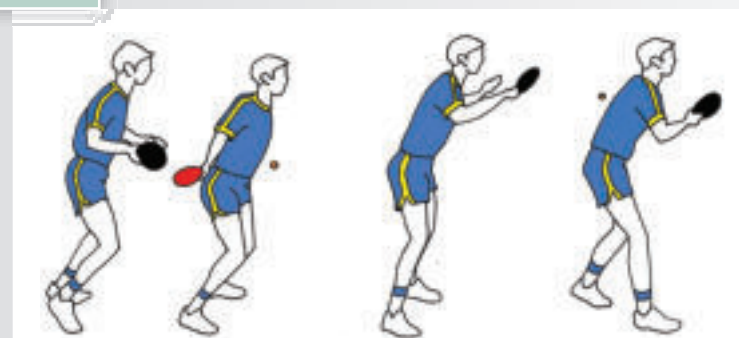
Mënyrën e mbajtjes së mjetit e zgjedhin vetë nxënësit. Karakteristikat e kësaj loje janë goditjet me top, sulmi dhe mbrojtja, për të cilën është e nevojshme lëvizja e madhe e tërë trupit. Elementet themelore nga pigpongu janë goditjet me top me teknikën bekhend (foto.158) dhe forhend (foto.159).

Foto.158



Goditje me top
me *bekhend*

Foto.159



Goditje me top
me *forhend*

PIKNIKËT

Piknikët dhe ecjet janë aktivitete jashtë shkollore dhe kanë karakter sportiv, rekreativ dhe zbavitës, të cilët duhet të organizohen dy herë në vit. Me këto piknikë formohet shprehi për ecje në natyrë. Me çdo ecje në natyrë duhet të zbatohen format natyrore të lëvizjeve, të cilat adaptohen sipas kushteve në terren. Gjatë këtij lloji të aktivitetit, nxënësit përgatiten me rekuizita të ndryshme për sport. Çdo piknik duhet të planifikohet mirë me nxënësit dhe prindërit. Fëmijët duhet të vishen me tesha të lehta, të mbajnë ushqim dhe rekuizita për të luajtur në natyrë.



SPORTI SHKOLLOR

Sporti shkollor, si formë jashtë mësimore, në punë duhet të organizohet së pakti një herë në javë. Me këtë aktivitet duhet të përfaqësohen të gjithë nxënësit, të cilët kanë dëshirë të marrin pjesë në çdo aktivitet fizik. Këto aktivitete kanë karakter të ndeshjes, të cilat, së pari bëhen në vetë klasat, e pastaj bëhen ndeshje ndërmjet klasave. Prej të gjitha klasave (mosha e njëjtë) zgjidhet ekipi më i mirë dhe ai e prezanton shkollën në ndeshjet ndërmjet shkollave.

SHKOLLA SPORTIVE

Në shkollat sportive marrin pjesë nxënësit të cilët kanë talent në një sport të veçantë, ose dëshirojnë t'i përsosin njohuritë e veta. Këto shkolla punojnë me program të veçantë, i cili në varësi nga sporti organizohen edhe ndeshje. Që të ndiqen këto shkolla ka nevojë për kontroll të veçantë mjekësor. Shkollat sportive janë vende prej ku dalin shumë sportistë profesional, të cilët duhet të jenë shembull për gjeneratat e reja.

NGJITJA NË MAL



Në marrëveshje me prindërit dhe arsimtarin mund të organizohet malësimi. Nëpërmjet ngjitjes në mal nxënësit njoftohen me pasuritë natyrore të maleve, qëndrimi në natyrë, në ajër të pastër, ka përparësi të mëdha pasi që sjell një pushim të këndshëm, zbavitje dhe përmirësimin e shëndetit tek nxënësit.

Ngjitja në mal është sport që ka qëllim kryesor pushtimin e majeve të malit. Gjatë qëndrimit në mal, aktivitete themelore janë ecjet dhe ngjitja në pjesët e pjerrëta të malit. Këto aktivitete e shtojnë dashurinë ndaj natyrës dhe bukurive natyrore, me ç'rast zhvillohet edhe ndjenja e mbrojtjes së natyrës. Ajo që është më kryesore gjatë përgatitjes për ngjitje në mal është zgjedhja e përgatitjes, e cila duhet të jetë e lehtë, komode, dhe në të cilat mbahen teshat rezervë. Vëmendje së veçantë u kushtohet këpucëve, të cilat duhet të jenë komode për ecje të gjatë.

BIÇIKLIZMI



Për biçiklizmin mendohet se paraqet një nga zbulimet më të dobishme në historinë e njerëzimit. Biçiklizmi është degë e sportit, e cila përfaqëson më tepër mënyra të vozitjes së biçikletës. Si aktivitet zgjedhor, tek nxënësit mundëson që në mënyrë vetjake të merren me këtë sport. Biçiklizmi është i dobishëm për shkak se mundëson që të fuqizohen muskujt e tërë trupit, zvogëlimin e peshës trupore, zhvillimin e baraspeshës, ndikon pozitivisht në sistemin kardiovaskular, dhe po ashtu zhvillohet dëshira për zbulimin e vendeve të reja dhe të panjohura naryrore, dhe ajo sjell në ngritjen e vetëdijes ekologjike tek nxënësit. Biçiklizmi është i kyçur në ndeshjet olimpike dhe atë në disa diciplina.

Biçiklizmi nëpër terren shkëmbor

Vetë emri biçiklizmi shkëmbor tregon se zhvillohet në natyrë, nëpër terrene jo të rrafshëta, nëpër pyje, livadhe dhe parqe. Karakteristikë e biçiklizmit shkëmbor është ajo se biçikleta ka amortizues në pjesën e përparme dhe të pasme, goma të gjera (kramponka) dhe konstruksion të fortë dhe të lehtë.

Biçiklizmi rrugor

Kjo disiplinë është një nga disiplinat më të përhapura, e cila zhvillohet nëpër rrugë të asfaltuara dhe të betonuara, ku respektohen rregullat e veçanta të komunikacionit. Ky lloj biçiklizmi përdoret si rekreacion, për gara dhe si mjet transportues.

Biçiklizmi ekstrem

Biçiklizmi ekstrem paraqet sport ekstrem, vozitet me biçikletë është quajtur BMX (beemiks), e cila sipas konstruksionit është e vogël dhe vozitësit i mundëson të bëjë akrobacione të ndryshme.

Krosi

Biçiklizmi në kros zhvillohet në staza të cilat kalojnë nëpër asfalt, kullosë, zall dhe pengesa të cilat biçiklisti duhet t'i përballojë. Në varësi nga kategoria, ato janë zakonisht shtigje në formë të rrethit, me gjatësi prej 2 deri 5 km.

Biçiklizmi tejrrugor

Ky lloj biçiklizmi bëhet nëpër staza ovale, me gjatësi prej 250 deri 300 m. Biçikletat për këtë disiplinë janë të konstruara në atë mënyrë, që të jenë më aerodinamike.



Për çdo disiplinë, në gara ekzistojnë biçikleta të konstruara në mënyra të ndryshme, në varësi nga nevojat e vetë disiplinës. Karakteristikë e përbashkët e të gjithë biçikletave është ajo se janë të konstruara nga materiali i lehtë dhe i fortë. Për dallim nga biçiklizmi në gara, për biçiklizmin rekreativ dhe rrugor ka përgatitje shtesë, me ç'rast shtohet komoditeti.

Te nxënësit e shkollave tetëvjeçare, zakonisht përdoret biçiklizmi rrugor, e më pak ai shkëmbor. Shumica e nxënësve biçikletën e përdorin si mjet të përditshëm transportues për vozitje në natyrë. Biçiklizmi si aktivitet sportiv ndikon pozitivisht në statusin komplet antropologjik të nxënësit.

Ndeshjet më të popullarizuara në biçiklizëm janë: „xhiro di Italia” dhe „tur de Francë”.



Ky sport për herë të parë paraqitet në shekulli VII. Atëherë në rrëshqitëset e thjeshta kanë vënë rrota prej druri. Prej atëherë e deri më sot, rolerkat kanë përjetuar ndryshime të ndryshme në teknikë dhe në dizajn. Vozitja me rolerka zhvillimin më të madh e ka pasur gjatë shekullit XIX dhe XX, kur përfshihen në masë të madhe e masive, si hobi dhe si mjet transportues, posaçërisht te popullata e re.

Vozitja me rolerka është sport qytetit shumë i popullarizuar. Pa marrë parasysh se a është sport rekreativ, për përsosjen e kësaj teknike është e nevojshme përqendrim i madh, fleksibilitet, koordinim dhe qëndrueshmëri.



Me vozitjen e rolerkave trupi formohet në mënyrë të njëjtë. Me kalimin e kohës janë zhvilluar disa lloje disiplinash të vozitjes së rolerkave, dhe sipas asaj ka disa lloje të rolerkave: Hokej, të shpejta, rekreative, akrobatike dhe artistike.

Me zgjidhjen e rolerkave duhet të bëhet zgjidhja e përgatitjes mbrojtëse, siç janë mbrojtëset për nyjen e bërrylit, gjurit, shuplakës dhe mbrojtja e kokës.

Në vendet urbane bëhen rrugica të veçanta për rolerim dhe skejt-parqe ku mund të ushtrohen dhe përsosen aftësitë dhe teknikat e ndryshme nga lëmi i rolerimit.

MINI TENISI



Mini tenisi është disiplinë sportive e modifikuar, e cila ka për qëllim që nxënësit të mësojnë të servojnë, ta pranojnë dhe ta kthejnë topin. Ajo paraqet lojë sportive ndërmjet dy apo katër lojtarëve në terrene të tenisit të shënuara më parë. Lojtarët duhet të fitojnë më tepër poenë, me ç'rast bëhen fitues të lojës. Reketi i tenisit është vegël me të cilat luhen ndeshjet e tenisit.



raketë tenisi



topë tenisi

Qëllimi themelor i kësaj loje është që të hidhet topi në anën tjetër në terrenin e kundërshtarit, ashtu që kundërshtari të mos mund ta kthejë topin. Luhet në lloje të ndryshme të terrenit, dhe atë: tokësor (të forta), në kullosë (të buta), terrene të forta (asfalt, beton). Fusha e tenisit ka formën e një drejtkëndëshi. Dimensionet e fushës së mini tenisit janë, afësisht 15x7 metra, ndërsa lartësia e rrjetës 80 cm.

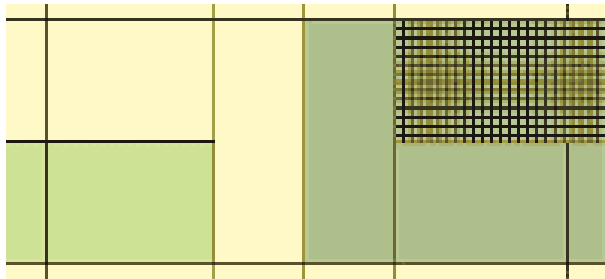
Rregullat e lojës së mini tenisit janë shumë të thjeshta që t'i kuptojë secili nxënës. Lojtari, në njërën anë të fushës së tenisit servon në formë diagonale në gjysmën e fushës së kundërshtarit. Lojtari tjetër duhet me një goditje ta kthejë topin, në qoftë se nuk e godet topin, atëherë lojtari i cili e ka servuar topin fiton poen.




BATMINTONI

Batmintoni daton qysh para dy mijë vjetësh para erës sonë. Ndashja e parë në batminton është e mbajtur në vitin 1899 në Angli. Në lojërat olimpike në Barcelonë, në vitin 1992, oficalisht mbahet si sport olimpik.

Qëllimi themelor në batminton është që të fitohen poenë. Batmintoni luhet tek dhe në çifte. Para se të fillojë loja bëhet shorti (hedhja e një monedhe metalike), dhe fituesi zgjedh vet a dëshiron i pari të servojë, ose të pranojë servis, ose mund të zgjedh në cilën anë të fushës do ta fillojë lojën.

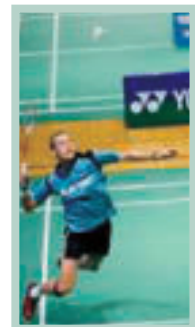
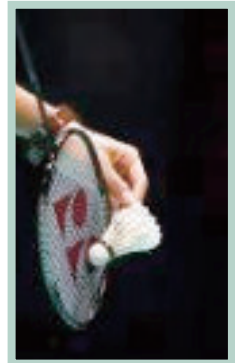
Poeni në batminton fitohet kur topi i hedhur në anën e kundërshtarit do të bjerë në tokë, ose nëse kundërshtari e kthen topin jashtë fushës, ose topi i bie rretit. Loja fitohet me dy sete të fituara, një set ka 21 poenë. Në fund të çdo seti lojtarët i ndërrojnë anët. Nëse ana e cila servon fiton poenë, ajo përsëri servon, por nëse gabon atëherë servon ana e kundërshtarit. Gjatë servimit topi duhet të kalojë në formë diagonale në anën e kundërshtarit. Nëse topi bije në vijë, atëherë llogaritet se është në terren.



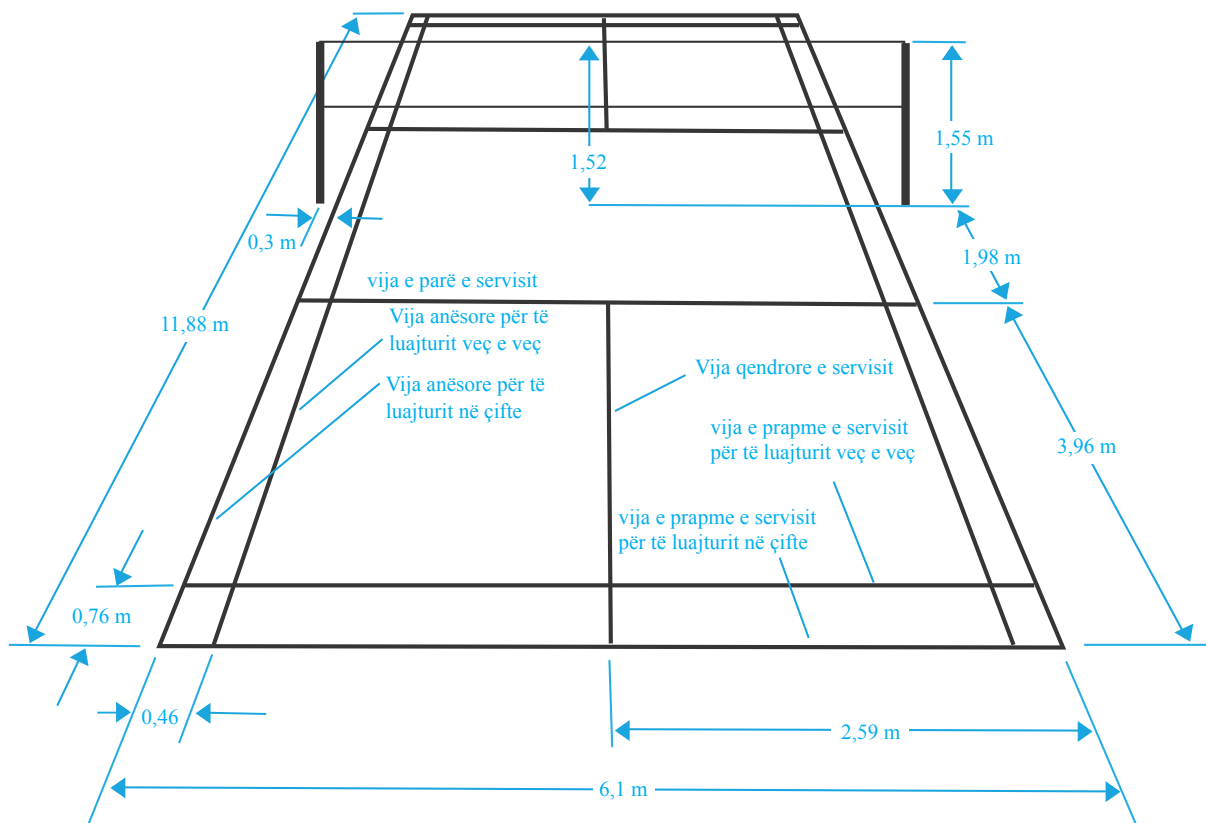
-  Fusha e lojtarit që servon,
-  Fusha në të cilën luhet pas servisit,
-  Fusha ku duhet të bjerë topi pas servisit,



Topi për batminton është prej 4.74 deri 5.50 gram, dhe është i përpunuar nga pendat e patës.



Dimensionet e fushës së batmintonit



RRËSHQITJA



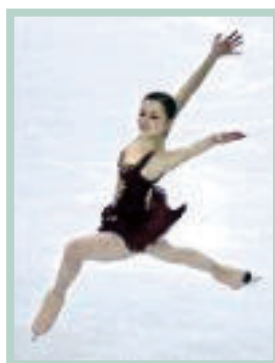
Rrëshqitja është paraqitur shumë më herët, sipas burimeve arkeologjike ka të dhëna se rrëshqitja së pari është përdorur për kalimin e lumenjve dhe liqeneve të ngrira. Njerëzit në këmbë kanë vendosur eshtrat e kafshëve dhe me ndihmën e shkopinjve kanë rrëshqitur duke i mposhtur pengesat natyrore. Sot rrëshqitja rekreative është përgjithsisht e pranuar nga të gjitha moshat. Rrëshqitja në kohën e sotme ndahet në disa disiplina, dhe atë:

- Rrëshqitje artistike
- Rrëshqitje e shpejtë
- Hokeji në akull

Rrëshqitjet artistike janë paraqitur në fillim të shekullit XVIII. Në vitin 1892 është themeluar organizata e parë ndërkombëtare në rrëshqitje. Së pari kanë bërë gara meshkujt e pastaj edhe femrat. Në rrëshqitjen artistike bëjnë gara në tek dhe në çifte. Rrëshqitja karakterizohet me shumë rrotullime precize, kërcime, pirueta dhe lëvizje elegante estetike, të përcjella me muzikë të këndshme.



Patinazhi artistik



Rrëshqitja e shpejtë realizohet në staza të ngrira dhe të përgatitura më parë. Rrëshqitësi ka për qëllim me rrëshqitje të shpejtë ta kalojë shtegun në një afat kohor sa më të shkurtër.



Patinazhi i shpejt

Hokeji mbi akull është sport ekipor, ku ndeshen dy ekipe me nga gjashtë lojtarë. Fusha e hokejit është me dimensione nga më parë të caktuara. Qëllimi i lojës është të jepet gol ndaj ekipit kundërshtar, rrëshqitëset janë të bëra nga çeliku.



Nokej në akull

Ekzistojnë lloje të ndryshme të rrëshqitëseve, dhe kjo varet nga disiplina e rrëshqitjes.