

Dr. PATRIK POPOVSKI  
JADRANKA POPOVSKI  
SONJA DIMITROVSKA

# **ARSIMI FIZIK DHE SHËNDETËSOR**

Për klasën V të arsimit fillor nëntëvjeçar

**Redaktor:**

Dr. Patrik Popovski

Komisioni recensues për lëndën Arsim fizik dhe shëndetësor për klasën V në arsimin fillor nëntëvjeçar, i emëruar nga ministri i Arsimit dhe Shkencës i Republikës së Maqedonisë në përbërje:

**Recensentë:**

Dr. Zhivko Grujoski - kryetar

Dejan Angjellovski - anëtar

Julijana Nikoliq - anëtare

**Përkthyes:**

Agim Kuqi

**Redaktim profesional:**

Prof. Dr. Agim Poloska

**Lektor i botimit në shqip:**

Roland Poloska

**Botues:**

Ministria e Arsimit dhe Shkencës e Republikës së Maqedonisë së Veriut

**Shtyp:**

Evropa 92, Koçan

**Tirazhi:**

612

Me vendim të ministrit të Arsimit dhe Shkencës të Republikës së Maqedonisë nr. 22-2403/1 datë 21.04.2010 lejohet përdorimi i këtij libri.

CIP - Каталогизација во публикација  
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје  
373.3.016:796(075.2)=18  
POPOVSKI, Patrik  
Arsimi fizik dhe shëndetësor për klasën V të arsimit  
fillor nëntëvjeçar / Patrik Popovski, Jadranka Popovski, Sonja  
Dimitrovska. -Shkup : Ministria e Arsimit dhe Shkencës e  
Republikës së Maqedonisë së Veriut, 2020. - 82 стр. : илустр.; 24 cm  
ISBN 978-608-226-415-8  
1. Popovski, Jadranka [автор] 2. Dimitrovska, Sonja [автор]  
COBISS.MK-ID 111812362

# ARSIMI FIZIK DHE SHËNDETËSOR

HYRJE

## *Nxënës i nderuar !*

Libri për klasën e pestë të arsit fizik dhe shëndetësor është punuar sipas kërkesave më bashkëkohore dhe njëkohësisht ofron informata dhe përmbajtje bashkëkohore. Paraqet libër punues me të cilin do të aftësohesh për kryerjen e ushtrimeve në mënyrë individuale dhe grupe, për kryerjen e elementeve të lojërave sportive në mënyrë të drejtë, shfaqje dhe lëvizje grupe të krijimitarisë moderne dhe popullore, lëvizje në përputhshmëri me ritmikën dhe muzikën, zbatim praktik të njohurive në lojë dhe jetën e përditshme, zgjedhjen e situatave problematike dhe të tjera. Jemi përpjekur të të udhëzojmë gradualisht në përdorimin e veglave, hekurin, bankën suedeze, dhe topin për gjuajtje. Detyrat dhe ushtrimet, të cilat duhet t'i përvetësosh, janë të ndryshme dhe mund t'i përdorësh këto lloje: punë në nivele grupe, individuale dhe punë e individualizuar, me të cilën dëshirojmë të mundësojmë që secili prej jush të përgjigjet sipas interesimit dhe shkallës së njohurive dhe të aftësive të aktivitetit tuaj fizik. Por, nëse nuk mund t'i përgjigjesh ndonjë kërkesë, mos bëj panikë, pyet ndonjë shok, pyete arsimtarin, pyete prindin ose gjeje vetë ndonjë zgjidhje për të. Kemi kërkesa me të cilat duam që të zgjojmë kureshtjen dhe interesin tënd si dhe kërkesa me të cilat duam që ta plotësojmë njohurinë tënde prej fushave dhe temave të ndryshme nëpërmjet hulumtimeve të mëvetësishme, punim të ndonjë projekti dhe ese. Me këto detyra mund t'i thellosh dituritë, ta zgjerosh këndvështrimin dhe t'i kontrollosh njohuritë e tua nga fusha e arsimit fizik.

Sinqerisht shpresojmë se ky libër do t'i bëj të këndshme çastet në orën e arsimit fizik.

Autorët



# PËRMBAJTJA

- 4 Hyrja
- 6 Tema 1 Ushtrime dhe lojëra për përgatitje dhe zhvillim të drejtë fizik
- 17 Tema 2 Atletika
- 27 Tema 3 Gjimnastika me ritmikë
- 37 Tema 4 Vallet
- 43 Tema 5 Basketbolli
- 53 Nën tema
- 59 Nën tema Volejbolli
- 67 Nën tema Futbolli
- 74 Notim me aktivitete në ujë
- 75 Skijim me trajnim
- 76 Shëtitje dhe ecje
- 76 Sporti në shkollë
- 77 Shkollat e sportit
- 78 Përcjellje e zhvillimit fizik
- 82 Fjalët e panjohura

## TEMA 1:

*Ushtrime dhe lojëra për përgatitje dhe zhvillim të drejtë fizik*

▶ **MËSO**

▶ **BISEDO**

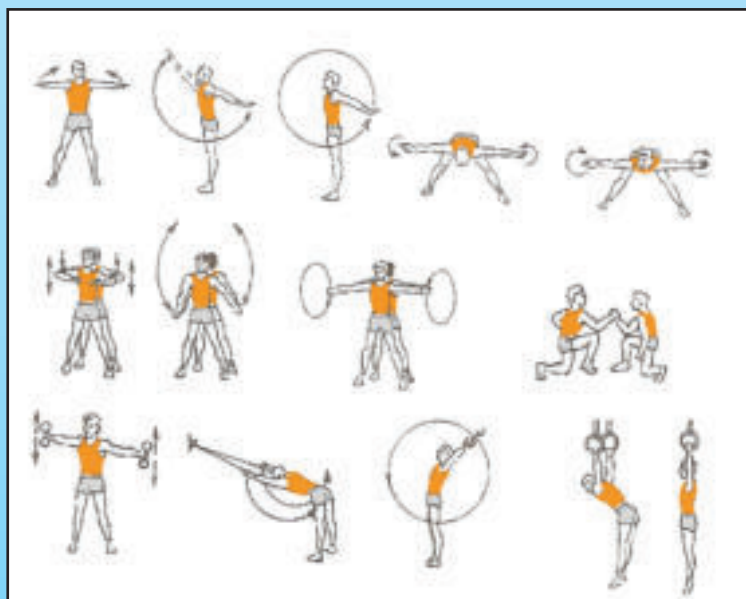
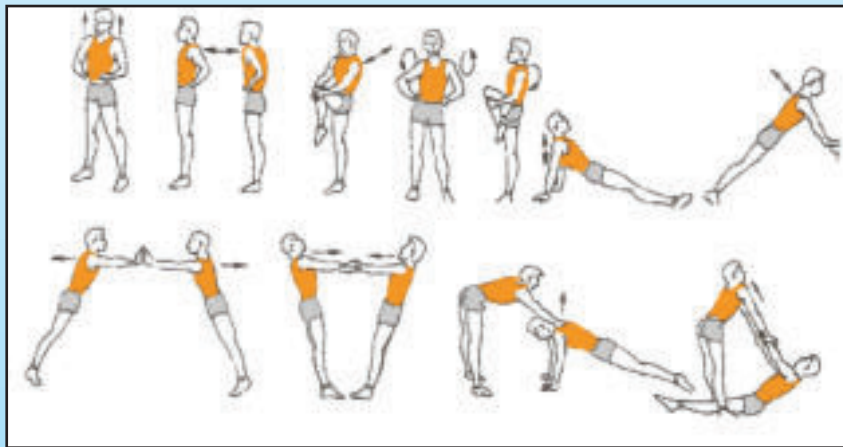
▶ **LUAJ**

▶ **NDAJ**

## KOMPLEKS USHTRIMESH PËR DUART DHE BREZIN E SUPEVE

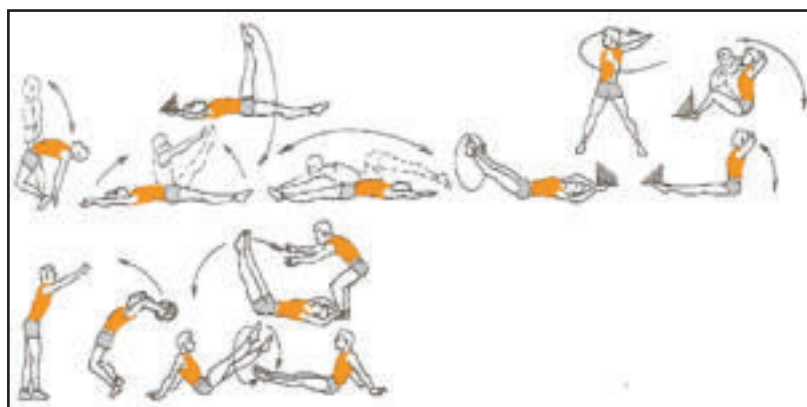
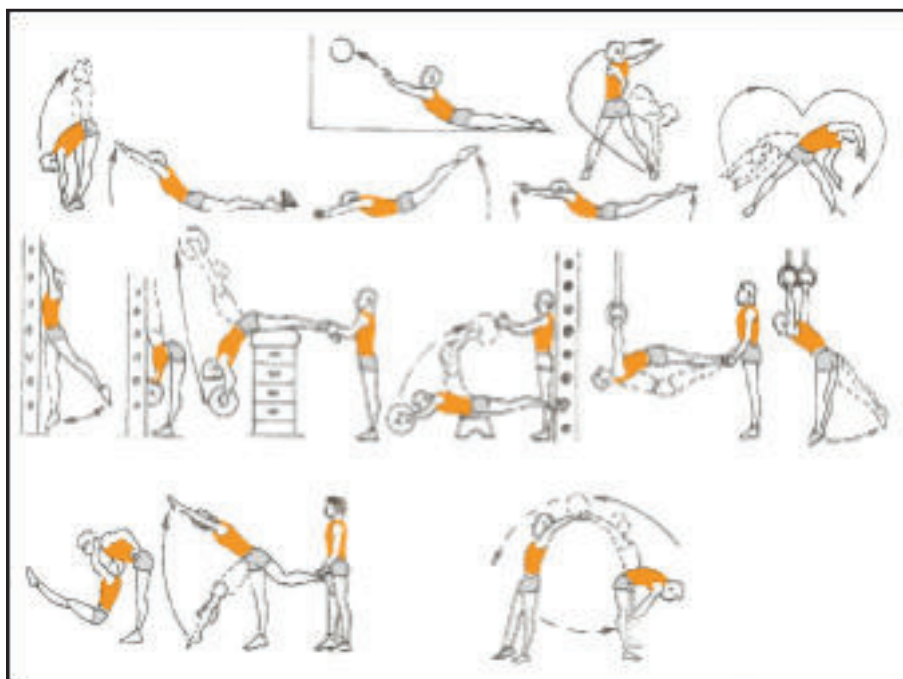
Nga grupi i muskujve të duarve dhe brezit të supeve, shpesh varet efikasiteti dhe aftësia sportive dhe e punës së njeriut.

Ushtrimet për duart dhe brezin e supeve përbëhen në lëvizjen e supit: para-prapa, lëvizje me njërin sup dhe lëvizje të njëkohshme me të dy supet në drejtim të njëjtë apo të ndryshëm.



## KOMPLEKS USHTRIMESH PËR TRUPIN

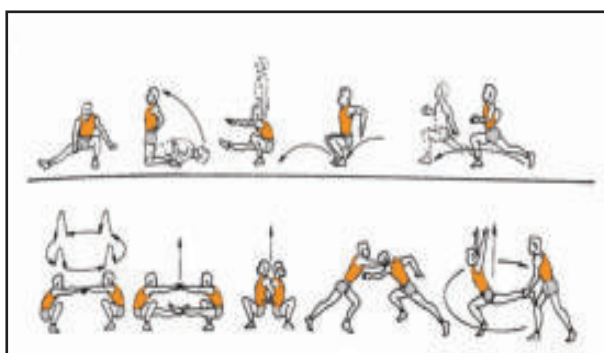
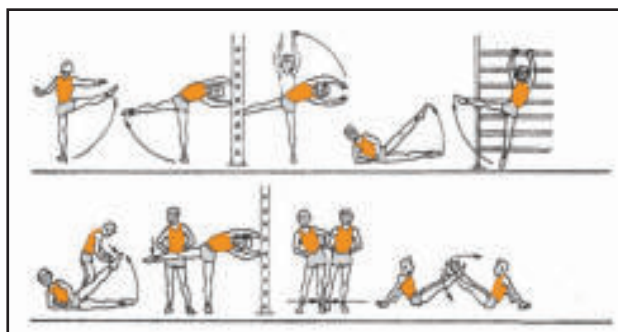
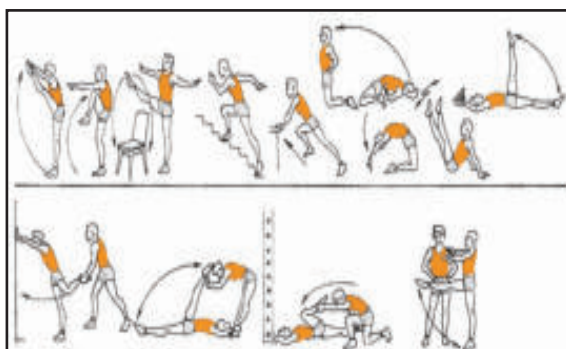
Ushtrimet për trupin mund të kryhen me lëvizje drejtvijëzore dhe lëvizje në vijë të lakuar, pastaj lëvizje në njërën anë dhe njëkohësisht lëvizje në të dy anët.





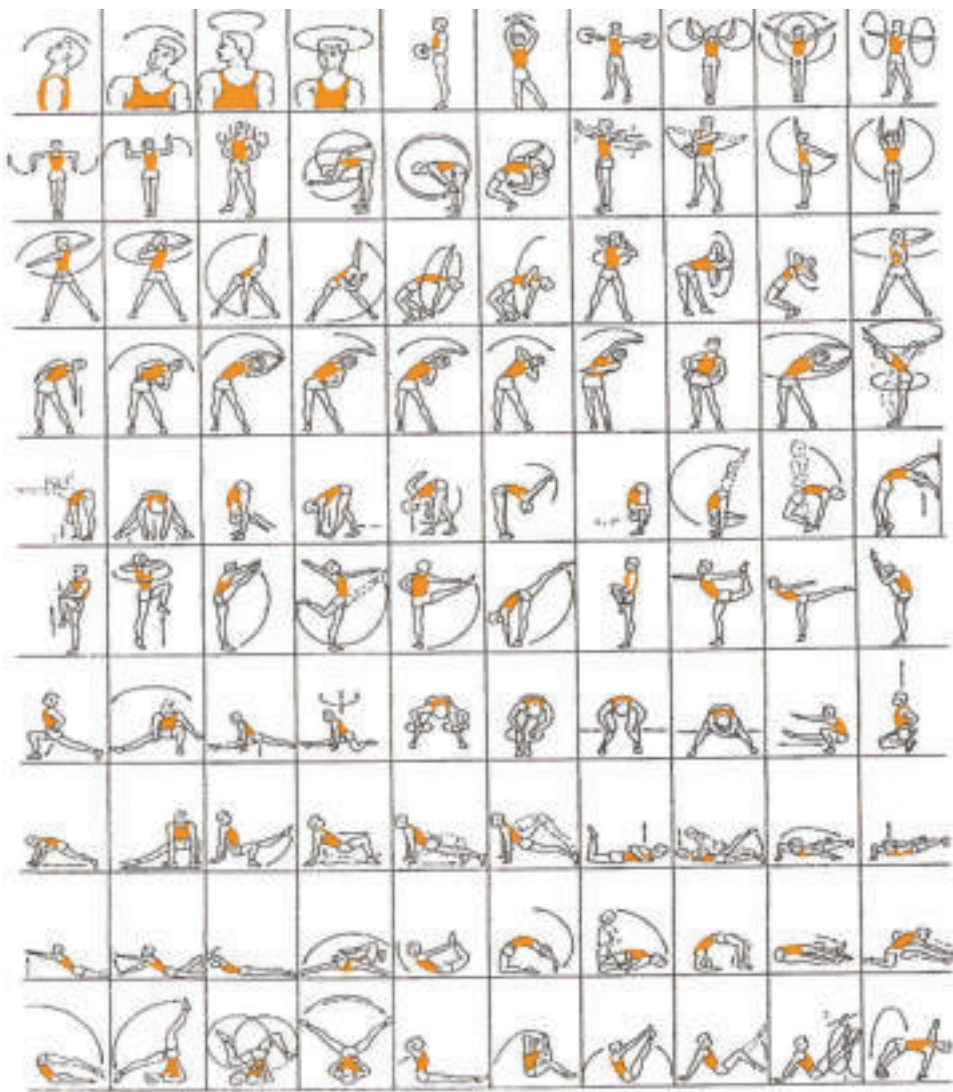
## KOMPLEKS USHTRIMESH PËR KOMBLIKUN DHE KËMBËT

Muskujt e këmbëve paraqesin aktivitet të vlefshëm gjatë lëvizjes së trupit të njeriut. Muskujt e këmbëve mundësojnë lëvizjen në nyjën e kërdhokullës, në nyjën e gjurit, si dhe lëvizjet në nyjën e zogut të këmbës.



## KOMPLEKS USHTRIMESH PËR FORMIMIN E TRUPIT

Njëqind ushtrime që më së shpeshti përdoren në fazën e dytë në orën e arsimit fizik dhe shëndetësor:



## POLIGONI (FUSHA) ZBAVITËSE



Gjatësia e shtegut është 35m dhe i përmban këto detyra:

- prej vijës së startit, e cila është dukshëm e shënuar, fillohet me vrapim në 10m;
- vrapim nëpër bankën suedeze me kapërcime të katër topave medicinale, të cilat janë të vendosura në bankë;
- kërcim në lartësi mbi pengesat me lartësi deri në 60cm, hidhet në dyshek dhe kryhet rrotullimi para;
- ecje në katër këmbë nëpërmjet pesë shkopinjve të vendosura në rrafsh dhe janë të ndara njëra prej tjetrës nga 1,5m;
- gjuajtje me top të tenisit në shënjestrën apo në kosh të improvizuar, i vendosur në bazë me dimensione 1m. x 1m., largësia 8m. nga vija ku gjinden tre topat.

Për kryerjen e pasaktë të detyrës shtohen edhe 2 sekonda:

- nëse nuk kalohet banka suedeze;
- nëse nuk kapërcehet pengesa në lartësi;
- për kryerjen e pasaktë të rrotullimit para;
- nëse gjatë ecjes në katër këmbë largohet kontakti me bazën.

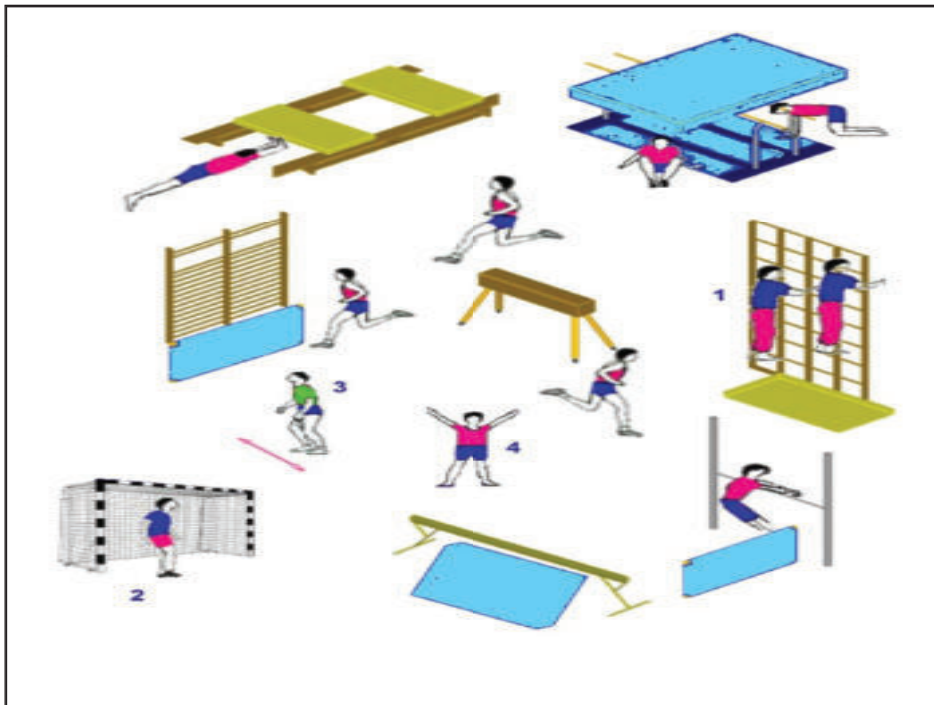
## VËRSHIMI

**Organizimi:** loja kryhet në sallë;

**Rekuizitat e duhura:** sallë e pajisur;

**Përmbajtja:** nxënësit lirshëm lëvizin në sallë. Në shenjë të arsimitarit thuhet për shembull: - detyra e parë: vërshim dhe nxënësit duhet patjetër të hipin në ndonjë lartësi; - detyra e dytë: shi, nxënësit duhet të gjejnë kulm të improvizuar; - detyra e tretë: borë, nxënësit kryejnë kërcime të njëtrajtshme anash dhe para- prapa, dhe detyra e katërt: dielli, të argëtohen.

**Vërejtje metodike:** luhet me përjashtim prej lojës, nëse dikush e gabon detyrën ose i fundit e kryen detyrën.



## TOPI I SHPËTIMIT

**Organizimi:** loja kryhet në sallë;

**Rekuzitat e duhura:** basket;

**Përmbajtja:** nxënësit ndjekin njëri-tjetrin nëpër sallë. Basketi me dorë i jipet atij nxënësi që është në rrezik për t'u kapur.



## GJEJ REKUZITA SPORTIVE

**Organizimi:** loja kryhet në sallë;

**Rekuzitat e duhura:** rekuizita të ndryshme sportive;

**Përmbajtja:** nëpër tërë sallën shpërndahen rekuizita të ndryshme sportive (topa, kone, unaza, rekuizita gjimnastikore dhe të tjera.

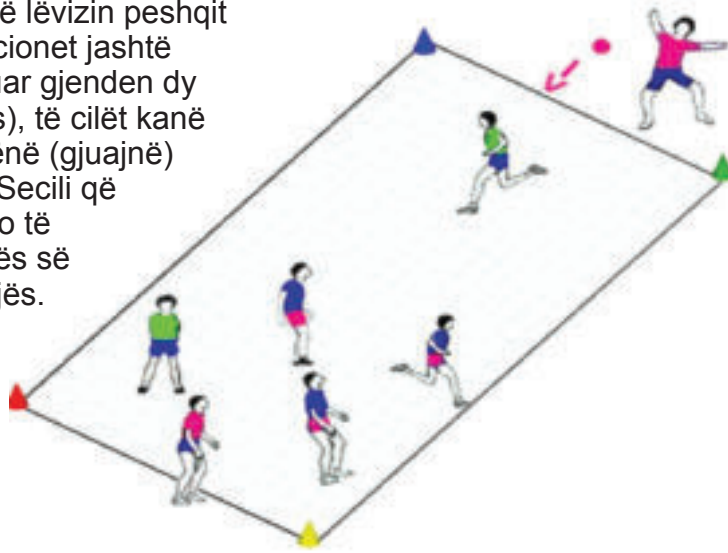
Fëmijët lirshëm lëvizin dhe në shenjë të arsimtarit nxënësit duhet ta gjejnë dhe me gisht duhet ta kapin rekuizitën e duhur.



**Vërejtje metodike:** luhet me dalje nga loja, kush i fundit e gjen rekuizitën.

## PESHKATARI DHE PESHQIT

**Përmbajtja:** Është e nevojshme që të kufizohet një hapësirë e caktuar që do të simbolizojë detin dhe në të do të lëvizin peshqit (nxënësit). Në pozicionet jashtë hapësirës së shënuar gjenden dy peshkatarë (nxënës), të cilët kanë nga një top dhe i zënë (gjuajnë) peshqit (nxënësit). Secili që do të goditet, ose do të dalë jashtë hapësirës së shënuar, del prej lojës. Në fund sukcesi i peshkatarit do të shihet në bazë të numrit të peshqve të zënë (nxënësve të goditur).



## NGREJI KËMBËT QË TË SHPËTOSH

**Organizimi:** loja kryhet në sallë;



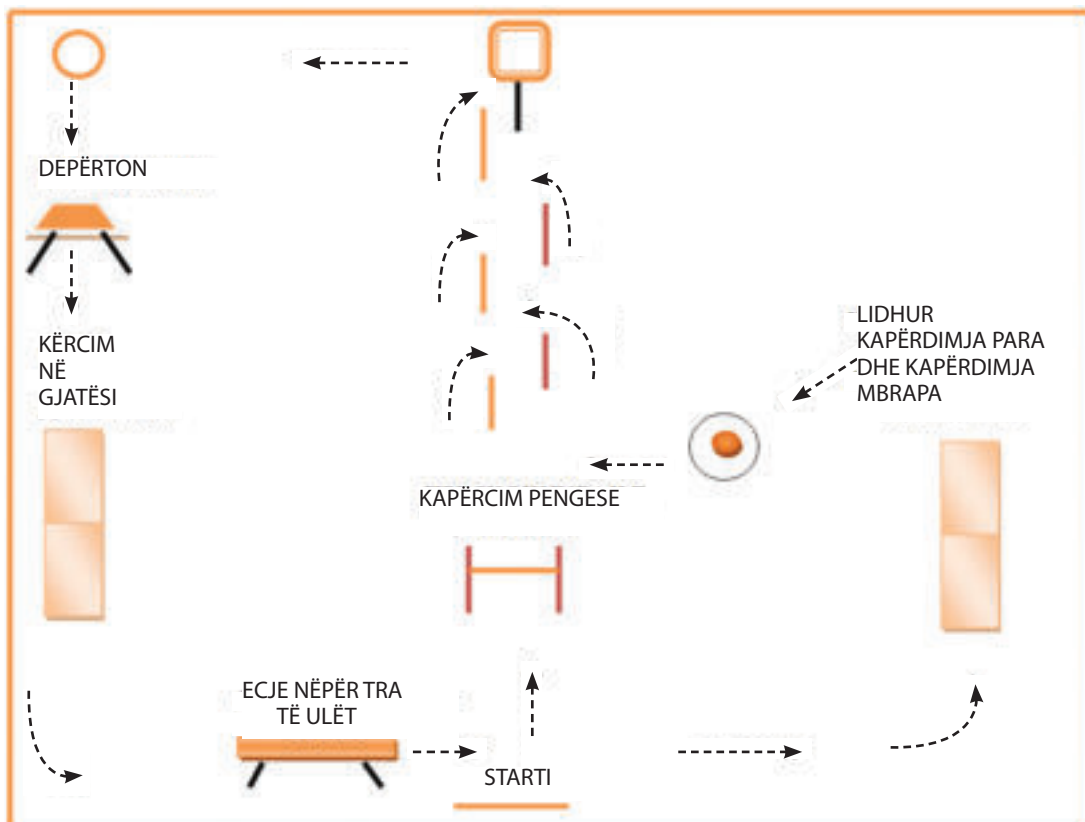
**Rekuzitat e nevojshme:** topi me të cilin përcaktohet nxënësi-gjuajtës;

**Përmbajtja:** nxënësi – gjuajtës ndjek dhe ai nxënës që do të zihet duhet të ulet me këmbë të shtrira dhe të ngritura lart, ndërsa nxënësi tjetër duhet të kalojë nën këmbët e tij për ta liruar.

## POLIGONI ZBAVITËS ME SHFRYTËZIMIN E REKUIZITAVE SPORTIVE

Nxënësi duhet që teknikisht drejtë dhe maksimalisht shpejt t'i kalojë të gjitha detyrat e dhëna nga arsimtari. Ai vendoset në pozitën e startit të ulët në vijën e startit, e cila është qartë e shënuar. Në shenjë të dhënë nga arsimtari, fillon të vrapojë në poligon. Pengesa e parë është pengesa e ulët, të cilën duhet ta kalojë me kërcim, dhe fillon të vrapojë deri tek vendi ku janë vendosur pesë shtylla (zig-zag). Pasi që t'i kalojë, nxënësi vrapon deri tek vendi, ku është vendosur një rreth i plastikës, e merr rrethin me duar dhe tërhiqet nga poshtë lart, e lë rrethin në vendin ku e ka marrë.

Fillon të vrapojë deri tek stacioni tjetër, ku futet nën kalin me doreza dhe kryen kërcim në largësi. Hip në trarin gjimnastikor të ulët dhe duhet ta kalon pa u rrëzuar. Pastaj kryen rrotullimin para dhe prapa. Pas kryerjes së këtyre dy elementeve gjimnastikore, nxënësi vrapon deri në mes të sallës, ku është vendosur topi i basketbollit dhe me mbajtjen e topit kalon nëpër pesë shtyllat (sllalom) dhe përfundon me gjuajtjen e topit në kosh.







## TEMA 2: ATLETIKA

*Rekreacioni sportiv paraqet argëtim,  
kënaqësi dhe jetë më të mirë shëndetësore*



## ZBATIM I DREJTË I VRAPIMIT

Gjatë vrapimit, duart janë të lakuara në nyjen e bërrylit. Kur dora lëviz përpara, këndi ndërmjet krahut dhe parakrahut zvogëlohet, ndërsa kur lëviz prapa zmadhohet. Shuplaka e dorës mbahet gjysmë e hapur sikur kur ecim, Nxënësi në momentin kur shtyhet me këmbën e pasme (me të cilën kërcen) dhe duke shkuar deri në kokë, trupi duhet të bëjë një vijë të drejtë, e cila duhet të jetë më përpara.



*Vrapim i drejtë*

## NDRYSHIMI I LËVIZJES PREJ KAHJES SË DREJTË NË ZIG –ZAG, (MAJTAS – DJATHTAS), GJYSMËRRETHI DHE RRETHI

Vrapimi zig – zag (majtas – djathtas), gjysmërrethi dhe rrethi, dallohet nga vrapimi në pjesën e drejtë të shtegut. Gjatë vrapimit në kthesa, është e nevojshme që koka të kthehet në të majtë ose në të djathtë varësisht nga cila anë duam të lëvizim (vrapojmë). Nëse nuk bëhet lakim i duhur i trupit anash, ekziston mundësia që shpejtësia të na shtyjë nga rruga, të cilën duhet ta kalojmë. Po ashtu, është e nevojshme që gishtërinjtë e shputave të këmbëve të janë më brenda, ndërsa thembra më jashtë.

## STARTI I ULËT

Starti i ulët është mënyra më e shpejtë për të filluar vrapimin dhe zbatohet në shtigje të shkurtra duke filluar prej 60, 100, 110m., me pengesa 200, dhe 400 metra.

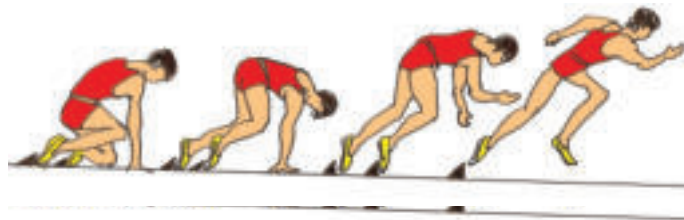
Starti i ulët kryhet me tre komanda:

1. në vende,
2. vëmendje dhe
3. start, në orën e mësimin përdoret pasthirrma *op* .

Në komandën, *në vende*, nxënësit vendosen prapa vijës së startit (bllokut të startit), gjunjëzohen dhe duart i vendosin para vijës së startit. Këmba e parë (me të cilën hidhemi) vendoset me gjurin e ngritur, ndërsa këmba prapa (shtytëse) lëshohet me gjurin poshtë në bazë. Duart janë prapa vijës së startit pak më gjërë se madhësia e supeve me bërryla të drejtuar. Pesha e trupit është në duart dhe këmbët, ndërsa shikimi është i drejtuar poshtë.

Komanda e dytë, *vëmendje*, vetëm e ngremë këmbën prapa (me të cilën marrim hov) me çka kryhet edhe ngritja e komblikut mbi supet.

Në procesin e orës mësimore komanda për të filluar vrapimi jepet me pasthirmën *op*.



Starti i ulët

## STARTI I LARTË

Starti i lartë, teknikisht është më i thjeshtë dhe zbatohet në garat në shtigje të mesme dhe të gjata. Starti i lartë kryhet me dy komanda:

1. në vende
2. në orën e mësimin me pasthirmën *op*.

Në komandën, *në vende* nxënësit ndalen prapa vijës së startit. Këmba e parë (me të cilën hidhemi) vendoset menjëherë prapa vijës së startit ndërsa këmba prapa (shtytëse) përafërsisht sa dy shputa prapa këmbës së parë dhe mbështetet me pjesën e përparme të shputës. Pesha e trupit është në këmbën e përparme. Trupi është i përkulur para, ndërsa shikimi është i drejtuar para. Duart janë të lakuara në bërryla dhe njëra është e vendosur më përpara, ndërsa tjetra më prapa.



Starti i lartë

Në komandën *op* fillohet me vrapim.

## ZBATIMI I VRAPIMIT ME STAFETË

Vrapimet me stafetë janë disiplina që kryhen në grupe. Parësore në vrapimin me stafetë është që të kryhet dorëzimi – pranimi i stafetës në hapësirën e caktuar. Hapësira për dorëzim – pranim të stafetës ka 20 metra.

Dorëzimi – pranimi i stafetës kryhet me pasthirmën *op*. Këtë thënie e thotë dorëzuesi i stafetës, pasi që të arrijë në largësinë kapëse pas pranuesit. Gjatë dorëzimit të stafetës shuplaka e dorës është e kthyer prapa kah dorëzuesi. Me një goditje të lehtë prej lartë poshtë dorëzuesi e vendos stafetën ndërmjet gishtit të madh të dorës dhe gishtërinjve tjerë të pranuesit.



*Vrapim me stafetë*

## KËRCIME

Kërcimet si elemente teknike mund të kryhen prej vendit, me shtytje, në lartësi dhe largësi. Kërcimi është me të dy këmbët.

Procedura për trajnim dhe përsosje të kërcimeve:

- ❖ kërcime me dy këmbë para pa përdorim të duarve;
- ❖ kërcime me dy këmbë para me përdorim të duarve;
- ❖ kërcime me dy këmbë drejtuar para me gjunjë të ngritur lart;
- ❖ me vrapim të lehtë kërcim me njëren këmbë dhe kryerjen e kërcimit me këmbën tjetër;
- ❖ prej vrapimit të lehtë me kërcim dhe kryerjen e kërcimit me të njëjtën këmbë;

- ❖ vrapim i lehtë kërcim dhe kryerje e kërcimit me dy këmbë;
- ❖ prej vrapimit kërcimi të drejtohet në largësi me të gjitha kombinimet për kryerjen e kërcimit;
- ❖ kërcim në largësi prej vendit, me ngritje të theksuar të gjunjëve.

## KËRCIM NË LARTËSI – TEKNIKA GËRSHËRË

Pa marrë parasysh teknikën e kërcimit, kërcimet në lartësi kryhen në katër faza:

1. faza e hovit;
2. faza e kërcimit;
3. faza e fluturimit dhe
4. faza e përfundimit të kërcimit (rënies).

Në kërcimin në lartësi në teknikën, *gërshërë*, hovi është drejtvizor. Hapi i fundit i shtytjes është më i gjatë prej hapave të tjerë, ndërsa trupi gjendet në pozitën pak të kërrusur prapa. Gjatë kryerjes së hapit të fundit, dora, e cila duhet të shkojë para trupit, mbetet në pozitën pas trupit, ku gjendet edhe dora tjetër, kështu që të dy duart janë të gatshme për të kryer shtytjen.

Shputa e këmbës me të cilën kërcëjmë pozicionohet me thembrën në vendin e kërcimit. Trupi është i kërrusur prapa pjerrtas dhe mundëson që këmba, e cila ka marrë hov, të ketë hov më të madh. Me hovin e këmbës shtytëse njëkohësisht kryhet edhe hovi me duar, të cilat nga pozita prapa trupit, lëvizin përpara dhe lart.

Pas kryerjes së kërcimit, nxënësi gjendet në pozitën me këmbën shtytëse lart të ngritur. Trupi ngrihet lart dhe në pikën më të lartë të fluturimit, këmba shtytëse dhe këmba kërcyese lëvizin kah vendi i rënies. Rënia kryhet, duke rënë me këmbën shtytëse dhe pastaj me këmbën kërcyese.



*Kërcim në lartësi me teknikën Gërshërë*

## KËRCIM NË LARGËSI – TEKNIKA E SHTANGOSUR (E MBLEDHUR)

Tek teknika kërcim në largësi e shtangosur (e mbledhur), këmba shtytëse mbetet në pozitën e mbledhur para trupit, ndërsa këmba me të cilën kërcëjmë lakohet dhe tërhiqet përpara kah këmba shtytëse. Duart lëvizin përpjetë dhe janë pak të mbledhura anash në njëën e bërrylit.

Në fazën e fluturimit, të dy këmbët janë para trupit dhe janë të mbledhur në njëën e gjurit, trupi është me përkulje para, ndërsa shikimi është i drejtuar kah vendi i rënies.

Gjatë rënies këmbët janë pak të shtrira, trupi e zmadhon përkuljen më përpara, ndërsa duart lëvizin poshtë kah këmbët.



*Kërcim në largësi Mbledhur*

## TEKNIKA PËR GJUAJTJEN E TOPIT NË CAK DHE NË LARGËSI – LOJA ME BIRILAE

Në orën e mësimit nga edukata fizike dhe shëndetësore zbatohet gjuajtja e topit me peshë prej 200 gramësh, me qëllim që të inkurajohet dhe zhvillohet zgjuarësia, shpejtësia dhe veti të tjera.

Gjuajtja e topit duhet të jetë e natyrshme, sikurse kur gjuan gurë. Gjuajtja kryhet me të dy duart dhe mund të kryhet prej vendit ose me hov në largësi të dhënë, por gjithmonë të ketë vijë të shënuar ose cak që nuk guxon të tejkalohet gjatë gjuajtjes.

Gjatë gjuajtjes së topit bëhet hov më i madh, hovi me dorë duhet të bëhet shpejt dhe mbi topin duhet të vepohet me shuplakën e dorës dhe gishtërinjtë.

### 1. Duhet të dish – nga tema : Atletika

- në mënyrë të drejtë të vraposh me ndërrimin e drejtimit të lëvizjes, prej drejtë zig- zak, gjysmërreth dhe rreth;
- Të dish të kryesh vrapim stafetë;
- T'i përvetësosh bazat për start të ulët dhe të lartë;
- Të aftësohesh që t'i zbatosh teknikat për kërcim, gërshërë dhe teknika mbledhur;
- Të luash lojëra me elemente të atletikës.



### ZGJEDH DHE PREZENTO

#### Shkruaj ESE:

- Sikur të isha atlet i njohur
- Atletika në R. e Maqedonisë
- Disiplinat atletike
- Atletë të njohur botërorë

#### HULMUTO që të kuptosh;

- A i kalon njeriu me vrapim kafshët më të shpejta?
- Cilat ushtrime janë të nevojshme, që të arrihen rezultate të larta në kërcim në lartësi?
- Hulumto dhe krahaso kërcimin e atletëve dhe të kangurit (bëj korrelacion me biologjinë)

*Nëse nuk ke pasur mundësi që të ushtrosh në orët e arsimit fizik*

#### Bëje një PROJEKT:

- Atleti/ja im/e i/e adhuruar
- Atletët më të suksesshëm botërorë
- Atletika gjatë historisë
- Sipas zgjedhjes

#### PËRPILO:

- Fjalëkryq në të cilin do të ketë fjalë nga tema e atletikës
- Vizato një vizatim me motiv prej atletikës
- Shkruaj një poezi për një atlet, që ti e adhuron ose për ndonjë disiplinë të atletikës.

### KOMENTE prej nxënësve:

**Atletika është mbretëresha e të gjitha sporteve dhe më së shpeshti secili garon për vetveten, nevojitet shpejtësi, qëndrueshmëri dhe forcë**

## Nëse dëshiron të dish më tepër:

### A e di se:



Jusejn Bolt (21.08.1986), vrapues i shpejtë prej Xhamajkës, në lojërat olimpike verore në Pekin (2008) vendosi rekord të ri botëror në 100m., me rezultat 9,69 sekonda, dhe rekord botëror në 200m., me rezultat prej 19.30 sekonda. Ai është i vetmi vrapues i shpejtë (sprinter) që ka arritur të vendosë dy rekorde botërore në të njëjtën garë. Është interesant të ceket se për Boltin kjo ishte radha e pestë në gara oficiale.

Në kampionatin botëror në Berlin (2009), përsëri e përmirëson rekordin e tij të arritur në 100m., me kohë prej 9,58 sekonda, dhe në 200m., me kohë prej 19,19 sekonda.

### Me rëndësi:

Atletika: Federata atletike ndërkombëtare IAAF, e formuar në vitin 1912 në Stokholm ka 212 shtete anëtare.

#### Disiplinat e vrapimit:

- Shtigje të shkurtra ose sprint: 60m. (vetëm në sallë), 100m., 200m., dhe 400m;
- Shtigje të mesme: 800m., 1500m., 3000m.;
- Shtigje të gjata: 5000m. dhe 10000m. dhe maratonë;
- штафета 4x100м. и 4x400м.;
- Me pengesa: 60m., (vetëm në sallë), 100m. femra, 110m. meshkuj, 400. 3000m (stipl).
- Ecje e shpejtë: 10km., 20km., dhe 50km.

#### Disiplina për gjuajtje:

- Shtiza;
- Disku;
- Gjyle;
- Çekiçi.



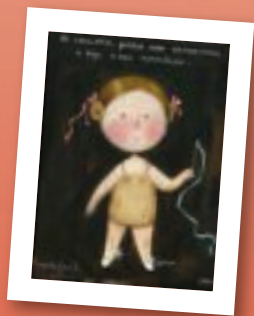
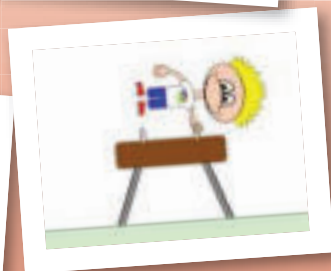
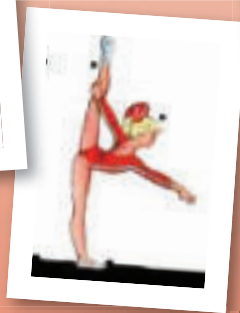
Disiplina për kërcim:

- Kërcim në gjatësi;
- Kërcim në lartësi;
- Kërcim me shkop;
- Kërcim i trefishtë.

### Tregimi më i mirë

**Karltun Frederik Luis (01.07.1961)** prej SHBA – së, në zgjedhjen e Komitetit Olimpik Ndërkombëtar (KON) është shpallur si atlet më i mirë në shek. XX. Ka fituar nëntë medalje të artë dhe një të argjendtë në lojërat olimpike (1984 – Los Angeles, 1988 – Seul, 1992 – Barcelonë, dhe 1996 Atlanta) dhe tetë herë ka qenë kampion botëror.





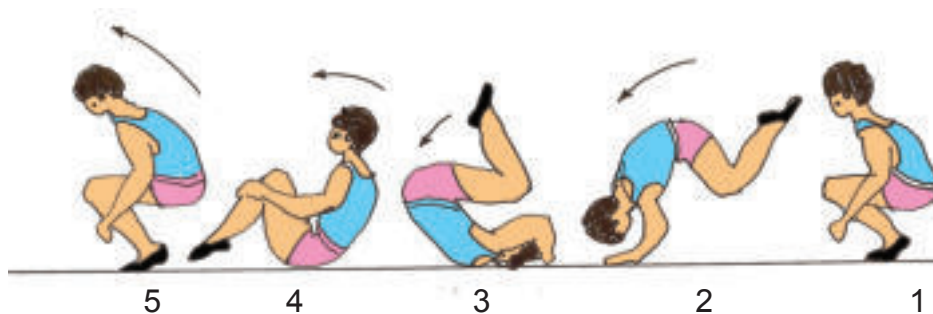
## **TEMA 3: GJIMNASTIKA ME RITMIKË**

*Gjatë garave sportive të gjithë garuesit duhet të kenë shanse të barabarta për të fituar*

## RROTULLIMI PARA DHE PRAPA

Rrotullimi para:

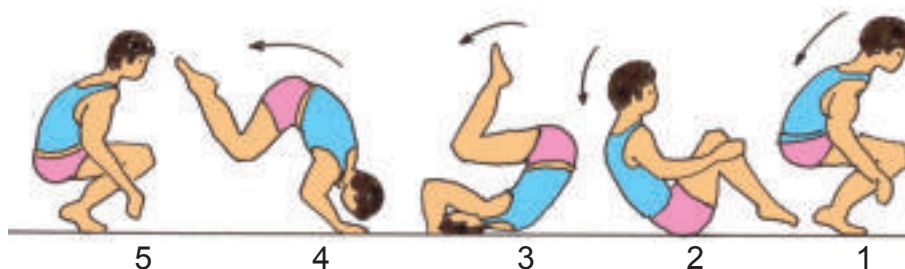
Trupi i nxënësit është në pozitë të uljes dhe mbledhur, duart vendosen në bazë dhe tërë pesha trupore mbartet në shuplakat e duarve, ndërsa më në fund vendoset qafa në bazë. Nga kjo pozitë merret hov me trupin përpara, me çka në tërësi kryhet elementi rrotullim par.



*Rrotullimi para*

Rrotullimi prapa:

Nxënësi ngadalë lëshohet në pozitën e uljes, shuplakat e duarve vendosen në bazë menjëherë afër qafës, ndërsa koka lëshohet kah gjoksi. Trupi është në pozitë të mbledhur dhe gjunjët lëvizin prapa.



*Rrotullimi prapa*

## PESHORJA BALLORE



*Peshorja ballore*

## RITMIKA – KËRCIMET

Gjymnastika ritmike rrjedh prej gjymnastikës klasike. Ajo është sport kryesisht i femrave ku atletet e gjymnastikës me ndihmën e topit, shiritit, unazës, koneve dhe muzikës kryejnë ushtrime estetike.

Kërcimet karakterizohen me amplituda dhe lartësi të vogla. Ato mund të jenë me kërcim në një të këmbë, me hov, me hapa dhe rotullime.



*Kërcimi i maces*



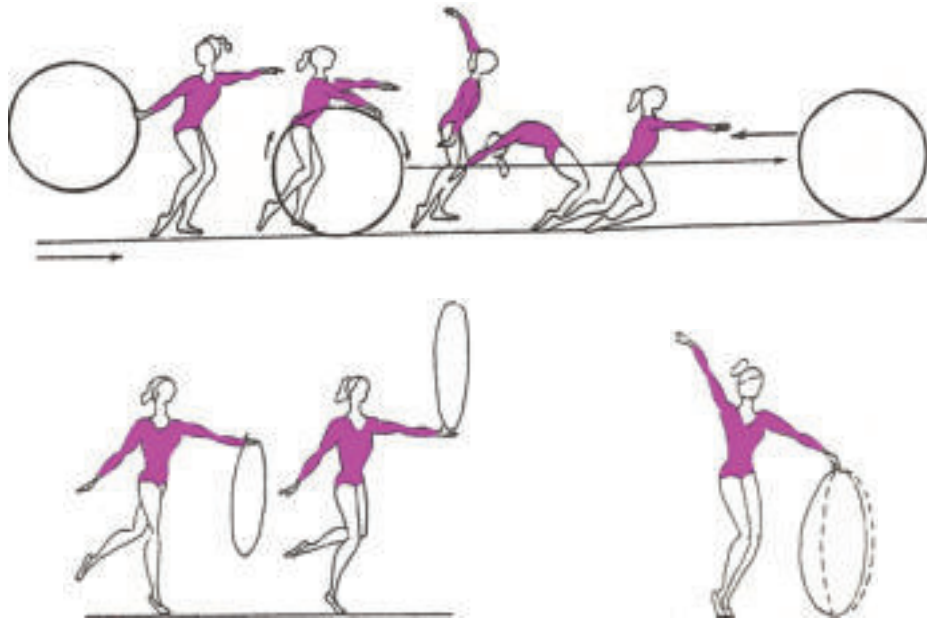
*Kërcim i lartë në largësi*



*Kërcim galop*



## USHTRIME ME RRETH



## ZBATIMI I VARJEVE DHE LUHATJEVE NË UNAZA TË ULËTA

Gjatë kryerjes së këtij elementi fuqia e muskujve të nyjeve të supeve kanë domethënie përfundimtare. Pozita e parë e këtij elementi është në varje, fillon me luhatje të trupit para-prapa me amplituda të vogla të lëvizjes dhe me trup e këmbë të drejtuara.

Ki kujdes gjatë marrjes së hovit me këmbë para – prapa, që gjunjët të mos jenë të mbledhur



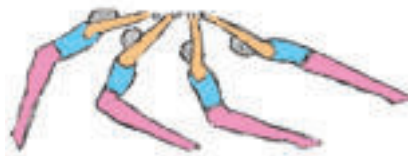
*Luhatje në unaza*

## ZBATIM I NGRITJEVE DHE LUHATJEVE NË HEKUR DHE PARALELE

Teknika e ngritjeve dhe luhatjes në hekur dhe paralele është relativisht e thjeshtë. Luhatja kryhet në pozitën fillestare ose të kryerjes, gjatë zbatimit të elementeve gjimnastikore. Për zbatimin e drejtë të këtij elementi duhet që të merret pozitë e drejtë e trupit, duart të jenë të shtrira (të mos vijë deri tek lakimi i nyjës së bërrylit) në vazhdim të trupit dhe këmbëve.



*Luhatje në paralele*



*Luhatje në bosht  
(shufër horizontale)*

## TRARI – KËRCIMI ME AMORTIZIM

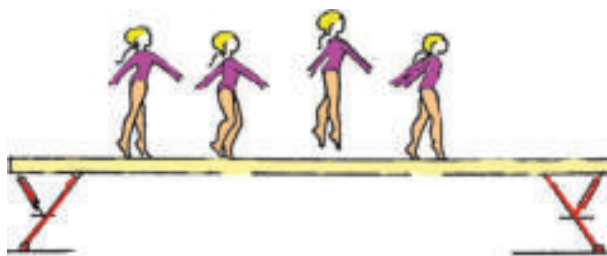
Trari është vegël tipike për femrat. Fillestarët duhet së pari të lirohen nga frika prej lartësisë së veglës dhe prej sipërfaqes së ngushtë të trarit. Pastaj kryhen ushtrime për të përvetësuar lëvizjet në kushte më të lehta (bazë dhe trari i ulët).



*Kërcimi*

## BANKA SUEDEZE – ECJË ME KËRCIM

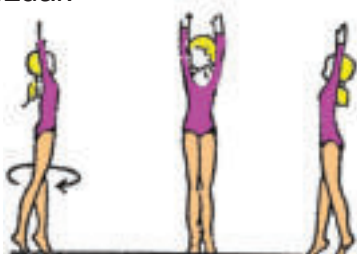
Teknika e ecjes me kërcim përvetësohet në tokë në vend, dhe pastaj në lëvizje. Kur të përvetësohet në tokë atëherë kryhet në bankën suedeze.



*Ecje me kërcim*

## BANKA SUEDEZE – RROTULLIMI

Rrotullimet kryhen në pozitën në këmbë, gjysmë të gjunjësuar, dhe pozitën e gjunjësuar.



*Rrotullim*

## SHPATULLORET

Shpatullorja është e përbërë prej gjashtëmbëdhjetë shkallësh druri me gjatësi prej 90cm., dhe lartësi 260cm. Shpatullorja përdoret për kryerjen e ushtrimeve për: duar, trup dhe këmbë, disa ushtrime të caktuara gjimnastikore, mund të shërbejnë për zbatimin e disa ushtrimeve gjimnastikore korrigjuese si dhe, hipje dhe zbritje prej saj.

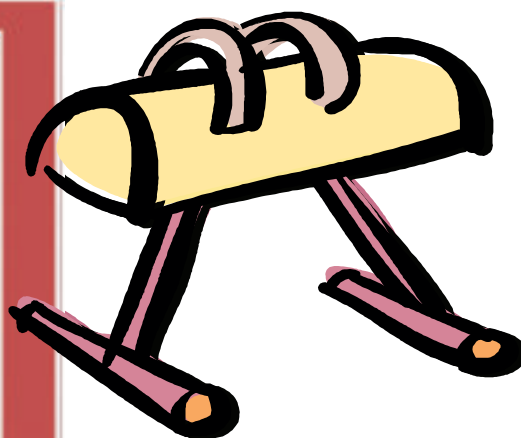


*Shpatullorja*



1. Duhet të dish – nga tema: Gjimnastika me ritmikë

- T'i zbatosh elementet e gjimnastikës dhe ritmikës me: rrotullim para dhe rrotullim prapa, qiri, peshoren ballore;
- Ta zhvillosh aftësinë për lëvizje në përputhshmëri me ritmin dhe muzikën;
- Ta zhvillosh koordinimin dhe aftësinë për lëvizje në vegla;
- Të zbatosh mbajtje elegante dhe estetike të trupit dhe pjesëve të tij;



## ZGJEDH DHE PREZENTO

### Shkruaj ESE:

- Gjimnastika në R. e Maqedonisë
- Sikur të isha gjimnast i njohur
- Gjimnastika botërore
- Gjimnastika ritmike

### HULUMTO që të kuptosh:

- Çfarë ushtrimesh bëjnë gjimnastët që të arrijnë rezultate të larta?
- Pse gjimnastët kanë trup elastik (korrelacion me biologjinë)?
- Krahaso zhvillim e gjimnastikës tek ne me atë të botës?
- Sa të rinjtë në R. e Maqedonisë janë të interesuar për gjimnastikë?

*Nëse nuk ke pasur mundësi të ushtrosh në orët e arsimit fizik*

### Bëje një PROJEKT:

- Gjimnasti që unë e adhuroj
- Gjimnasti më i suksesshëm në botë
- Gjimnastika në histori
- Sipas zgjedhjes.

### PËRPILO:

- Fjalëkryq në të cilin do të ketë fjalë prej temës së gjimnastikës
- Vizato një vizatim sipas zgjedhjes tënde me motiv prej temës së gjimnastikës:

**Komente prej nxënësve:**

**Gjimnastika është sport ku lojtarët janë shumë elastikë dhe kanë hapa të lehtë dhe elegant.**

## Nëse do të dish më tepër:

### A e ke ditur se:

- Në gjimnastikën moderne kryhen ushtrime në paralele, tra, parter, kalë me doreza dhe pa doreza (kapërcimet), rrethet dhe boshti.
- Gjimnastika për herë të parë është paraqitur në Egjipt, por atëherë është trajtuar se ato kanë qenë akrobacione.

### Me rëndësi!!!

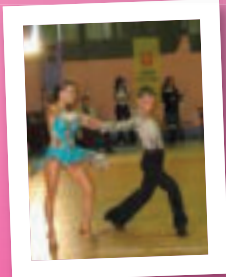
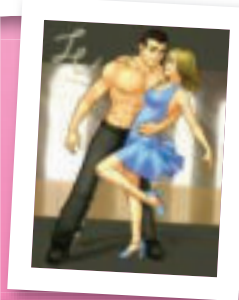
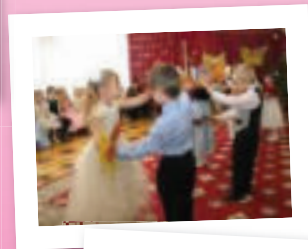
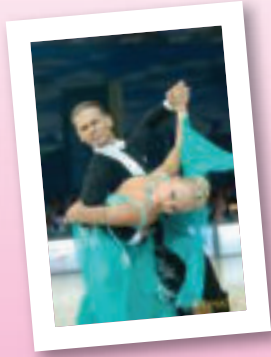
- Gjimnastika korrektuese është lloj i veçantë i ushtrimeve gjimnastike shëndetësore.
- FIG Shoqata ndërkombëtare e gjimnastikës është formuar në vitin 1888. Në këtë shoqatë janë të kyçur 150 shtete, me seli në Zvicër.
- Në gjimnastikë meshkujt garojnë në disiplinat: parter, kalë me doreza, rrethe, kapërcime, paralele dhe hekur:
- Disiplinat e femrave janë: kërcimi, paralelja e shkallëzuar, trari dhe parteri.

### Tregimi më i mirë



**Nadia Elena Komaneçi** është e lindur më 12.11.1961 në Rumani. Me gjimnastikë ka filluar të merret qysh në moshën e saj 9 vjeçare, dhe në moshën 10 vjeçare ka filluar të marrë pjesë në garat ndërkombëtare. Ka fituar 5 medalje të arta olimpike. Në moshën e saj 13 vjeçare në kampionatin European fiton në të gjitha disiplinat gjimnastikore, dhe të njëjtin sukses e përsërit edhe në vitin 1977 dhe 1979. Komaneçi është gjimnastja e parë që ka marrë notën maksimale 10. Këtë sukses e ka përsëritur edhe në gjashtë vegla të tjera. Për nder të saj në paralelen e shkallëzuar njëri element gjimnastikor quhet Komaneçi.





## **TEMA 4: VALLET**

*Nxitja (inkurajimi) është përkrahje e individit apo grupit sportiv gjatë kohës së garave*

## GJEJE NJË SHOK

**Organizimi:** loja zbatohet në sallë ose në teren të hapur sportiv;

**Rekuizitat e nevojshme:**

radio me kasetë ose me CD;

**Përmbajtja:** nxënësit lirisht vrapojnë ose luajnë me muzikë në sallë. Kur arsimtari e ndal muzikën, nxënësit duhet të përqafohen (në çifte) ballë për ballë dhe duke qëndruar njëri përballë tjetrit. Çifti (ose ai që nuk do të ketë çift) i cili në fund do të përqafohet del prej lojës.



**Vërejtje metodike:** Nuk guxojnë të përqafohen nxënësit e njëjtë dy herë.

## VALLET MODERNE – TANGO

Tangoja është lojë shoqërore, e cila rrjedh prej Buenos Aires-it (Argjentina) dhe Montevideo (Uruguaj). Tangoja paraqitet në gjysmën e dytë të shekullit XIX (19). Tangoja e parë e rëndësishme ka qenë e njohur si tango e rëndomtë, ndërsa sot ekzistojnë disa stile të tangos (argjentinase, dhoma e ballos (vallëzimit), finlandez, kinez dhe tangoja klasike). Në Amerikë me tango nënkuptohen vallet, të cilat kryhen me takte 2/4 ose 4/4, ndërsa akcenti është në të goditjen e parë dhe të dytë.

## VALLET POPULLORÉ – VALLJA E PAJDUSHKËS

**Vallja e pajdushkës (vallja e dehur)** është valle popullore maqedonase në 5 takte, të ndara në 2+3 (shpejtë ngadalë). Vallja fillon duke filluar djathtas, me nga katër hapa me ngritjen e këmbës, e pastaj majtas: me këmbën e djathtë kërcëhet mbi këmbën e majtë dhe pesha është në këmbën e djathtë, përderisa e majta lëviz djathtas. Nxënësit pastaj lëvizin prapa me katër hapa.



Vallet maqedonase vallëzohen gjatë shekujve. Njerëzit, të cilët i kanë luajtur vallet, janë veshur me veshje kombëtare të punuara me dorë.

### 1. Duhet të dish – tema: Vallet

- Nxënësi të praktikojë ushtrime estetike;
- Të luash valle prej krijimtarisë moderne popullore;
- Të zhvillosh aftësi për interpretim grupor të këtyre valleve;
- Të vallëzosh saktësisht hapat e valleve popullore dhe vallëzimeve;
- Të mbash trupin dhe sjelljen në pajtim me lëvizjen grupore;
- Të zhvillosh aftësi për lëvizje dhe lojë në hapësirë;



### ZGJEDH DHE PREZENTO

#### Shkruaj ESE:

- Vallet popullore në R. e Maqedonisë
- Vallëzime të njohura botërore
- Të njohurit (të famshmit) vallëzojnë
- "Tanec" ambasadori ynë në botë

#### HULUMTO që të kuptosh:

- Sa lloje të vallëzimeve të njohura ekzistojnë në botë?
- Kur kanë filluar të vallëzohen vallet popullore maqedonase në R. e Maqedonisë dhe cilat janë më të njohurat?
- Cilat valle dhe vallëzime dinë t'i vallëzojnë shokët e tu të klasës?

*Nëse nuk ke pasur mundësi të ushtrosh në orët e arsimit fizik*

#### Bëje një PROJEKT:

- Shoqëritë kulturore artistike në R. e Maqedonisë
- Modele të veshjes për vallëzim
- Veshjet kombëtare në R. e Maqedonisë

#### PËRPILO:

- Fjalëkryq në të cilin do të ketë fjalë prej temës për valle dhe vallëzim;
- Vizato një vizatim me motive prej valleve popullore, veshjeve, etj.

### KOMENTE të nxënësve:

**Vallet dhe vallëzimet barten prej brezi në brez dhe duhet t'i dimë. Kanë lëvizje elegante.**



## Nëse do të dish më tepër

### A e ke ditur se:

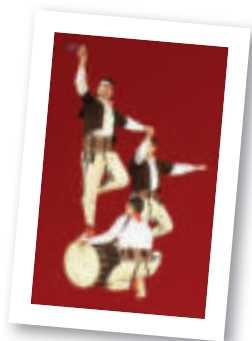
Tanec është emër që gjashtë dekada është simbol i artit dhe kulturës maqedonase, dhe ambasador i krijimtarisë folklorike maqedonase. Ai është pasuri e folklorit maqedonas që përfaqëson identitetin dhe historinë e popullit maqedonas.

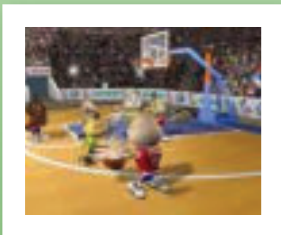
### Me rëndësi!!!

- Bëhu këmbëngulës deri sa t'i mësossh vallet;
- Sillu në mënyrë të kulturuar dhe ki kujdes me partnerin deri sa vallëzon;
- Vallëzo me krenari dhe me dashuri;
- Vallet popullore janë pasuria jonë kulturore, sillu ndaj tyre me nder dhe kultivoji ato;
- Bëhu krenar për traditën tënde
- Kultivo të kaluarën, ajo është gjithmonë pasuri.

### Tregimi më i mirë

-**Vallja e rëndë** llogaritet si valle më e bukur dhe më e rëndë prej valleve maqedonase. Në bazë të veshjeve me të cilat luhet dhe pozitës gjeografike rrjedh prej rajonit të Galiçnikut në Maqedoninë veriperëndimore, në malin Bistra. Parimisht rrjedh prej momenteve kur kurbetçinjtë kanë shkuar në kurbet. E kanë luajtur në fund të fshatit, në vendin ku janë ndarë prej më të afërmeve para se të nisen në rrugën e punës së lodhshme të kurbetit. Me kalimin e kohës është shndërruar në himn jo vetëm të kurbetçinjve, por edhe të barrës dhe hidhërimit së mbledhur në shpirtrat e maqedonasve nëpër shekujt e panumërt të robërimit.





## TEMA 5: BASKETBOLLI

*Të mundurit edhe pas kryerjes së lojës  
garuese mbeten edhe më tej shokët tanë*



## QËNDRIMI BASKETBOLLISTIK

Qëndrimi themelor basketbollistik mund të jetë në mënyrë paralele dhe në diagonale.

*Qëndrimi paralel basketbollistik* zbatohet në këtë mënyrë: shputat vendosen paralelisht, më gjërë se sa supet. Shikimi është i drejtuar përpara, pesha trupore është njëtrajtshëm e shpërndarë në pjesën e përparme të shputave. Këmbët në gjunjë janë të mbledhur, trupi pak është i përkulur para, njëra dorë vendoset kah topi, ndërsa tjetra andej kah drejtohet pasimi. Gjatë zbatimit të këtij qëndrimi duhet të kujdesemi që të mos vijë deri tek kryqëzimi i këmbëve dhe afrimi i shputave gjatë lëvizjes.



*Qëndrimi paralel basketbollistik*



*Qëndrimi diagonal basketbollistik*

*Qëndrimi diagonal basketbollistik* karakterizohet me atë që shputat janë të vendosura anash (në diagonale) në krahasim me drejtimin e lëvizjes. Distanca ndërmjet shputave është pak më e gjërë se gjerësia e supeve. Gjunjët janë të mbledhur, ndërsa trupi është i drejtuar përpara. Shikimi është para dhe pjesa më e madhe e peshës trupore është në pjesën e përparme të shputës së prapme. Dora e përparme është lart e ngritur, ndërsa tjetra drejtohet anash.

## MBAJTJA E TOPIT NË BASKETBOLL



*Mbajtja e topit*

Në lojën e basketbollit ekzistojnë më shumë mënyra për mbajtjen e topit. Më e pranueshmja është mbajtja e topit me të dy duart, për arsye se kjo teknikë paraqet mënyrën më të sigurt për t'u ruajtur topi dhe mundëson që të pasohet mirë, të shutohet ose të kryhet driblimi.

Teknika për mbajtjen e topit të basketbollit me të dy duart zbatohet në atë mënyrë që topi mbahet në lartësi të gjoksit, duart janë të lakuara në bërryla gjatë së cilës shuplaka e dorës së majtë vendoset në njërin anë të topit, ndërsa e djathta në anën tjetër të topit, trupi është në qëndrim të ulët, këmbët janë të mbledhura në gjunjë.

## PRANIMI I TOPIT NË BASKETBOLL

Pranimi i topit është element kryesor i lojës së basketbollit. Për nxënësit më i pranueshëm është pranimi i topit me të dy duart. Nxënësi i zgjat duartë kah topi, ndërsa gishtërinjtë e shuplakës janë të zgjeruara. Gjunjët janë në pozitë të përkuljes. Prekja e parë e topit është me gishtërinj, vjen deri tek lakimi i bërrylave dhe tërheqja e topit kah gjoksi, gjë që mundëson amortizim të lehtë mes topit dhe shuplakave të dorës.



*Pranimi i topit*

## PASIMI I TOPIT NË BASKETBOLL



*Pasimi prej gjoksit*

Në lojë të basketbollit pasimi i topit paraqet element teknik. Dallojmë më tepër mënyra të pasimit të topit: pasim para trupit, pas trupit, mbi kokë, me dy duar, me një dorë, ndërsa ne do ta përpunojmë pasimin me dy duar prej gjoksit dhe prej dyshemesë.

Tek pasimi me dy duar prej gjoksit, topi mbahet në lartësi të gjoksit para, shuplakat e dorës janë të vendosura anash topit dhe trupi është në qëndrim të ulët. Pasimi kryhet më shtrirjen e duarve përpara dhe njëkohësisht bëhet një hap përpara me njëren këmbë.

Teknika e pasimit me dy duar prej dyshemesë është e ngjashme sikurse pasimi me dy duar prej gjoksit, vetëm se gjatë kësaj teknike të pasimit topi përplasë me precizitet për toke, që të mund të kthehet tek nxënësi, i cili duhet ta pranojë topin.



*Pasim prej dyshemesë*

## MBAJTJA E TOPIT NË BASKETBOLLO

Në varshmëri prej lartësisë së trupit, dallojmë mbajtje të lartë dhe të ulët të topit. Nëse topi mbahet me dorën e djathtë, me të njëjtën bëhet shtytje e topit prej lartë poshtë nga dyshemeja. Dora e majtë vendoset anash gjysmë e lakuar në bërryl dhe shërben për mbrojtjen e topit.



*Mbajtja e topit*

## TEKNIKA E GJUAJTJES SË TOPIT NË KOSH PREJ VENDIT

Gjuajtja kah koshi është element që zbatohet për t'u kryer sulmi.



*Gjuajtje në kosh  
prej vendit*

Tek teknika e gjuajtjes së topit në kosh prej vendit, këmbët duhet të jenë në pozicion të mospërputhje hapash. Nëse ekzekutojmë gjuajtje kah koshi me dorën e djathtë, atëherë këmba e djathtë është më përpara (e njëjta vlen nëse kryhet me të majtën). Trupi është i lëshuar, gjunjët janë të mbledhur dhe pesha është në këmbën e përparme. Topi mbahet me të dy duart të lakuara në bërryla dhe ngrihen pak mbi kokë. Dora, me të cilën kryhet gjuajtja, shtrihet përpara lartë në drejtim të koshit.

## TEKNIKA THEMELORE E GJUAJTJES SË TOPIT NË KOSH HEDHJE NË KËRCIM



*Hedhje në kërcim*

Teknika e gjuajtjes së topit në kosh me hedhje në kërcim zbatohet në këtë mënyrë: këmbët janë në pozicion mospërputhje hapash sa është gjerësia e supeve dhe me gjunjë të mbledhur. Në momentin, kur nxënësi kërcen përpjetë, gjunjët drejtohen dhe njëkohësisht i ngre duart me topin përpara mbi kokë. Topi mbahet me dorën e djathtë (nëse nxënësi është majtist e mban topin me dorën e majtë), ndërsa me dorën e majtë e mban topin anash. Në momentin kur trupi e arin pikën më të lartë të hovit, dora e majtë tërhiqet, ndërsa me të djathtën drejtohet

topi kah koshi, gjatë së cilës lëvizja e pëllëmbës është para dhe poshtë.

## DYHAPËSHI BASKETBOLLISTIK

Dyhapëshi basketbollistik me të cilin thjeshtë ekzekutohet gjuajtja e topit në kosh mund të kryhet me udhëheqjen e topit ose gjatë pasimit.

Zbatimi i dyhapëshit arrihet në këtë mënyrë: pas mbajtjes ose pranimi të topit me të dy duart pas pasimit, topi mbahet në lartësi të gjoksit, pason kërcimi me një të këmbë, e njëjta bëhet edhe me këmbën tjetër, me çka kërcimi i dytë duhet të jetë më i lartë. Duart në lartësi me gjoksin ngrihen mbi kokë me një dorë (fillestarët me të dy duart) ekzekutohet hedhja e topit në kosh.



*Dyhapëshi basketbollistik*



**Duhet të dish:**

- T'i ushtrosh dhe përvetësosh elementet e basketbollit
- ta zhvillosh lëvizshmërinë me top.



**ZGJEDH DHE PREZENTO**

**Shkruaj ESE:**

- Basketbolli në R. e Maqedonisë
- Basketbollistët e njohur botërorë
- Unë .... Vrbica Stefanov

**HULUMTO që të kuptosh:**

- Si duket java e punës së një basketbollisti të NBA-së?
- Zanafillat e basketbollit në R. e Maqedonisë?
- Pse një lojtar i NBA-së llogaritet si lojtar më i suksesshëm i sezonit?

*Nëse nuk ke pasur mundësi të ushtrosh në orët e arsimit fizik*

**Bëje një PROJEKT:**

- Basketbollistët më të suksesshëm të NBA-së
- Basketbolli dikur dhe sot
- Ekipi im i adhuruar basketbollistik

**PËRPILO:**

- Fjalëkryq në të cilin do të ketë fjalë nga tema e basketbollit;
- Vizato vizatim me motiv nga basketbolli.

**KOMENTET e nxënësve:**

**Basketbolli është sport interesant. Më mirë e luajnë lojtarët e NBA ligës . Çdo sezon zgjidhet MBP (basketbollisti më i mirë i vitit).**



## **Nëse do të dish më tepër:**

### **A e di se:**

Federata ndërkombëtare e basketbollit është formuar në vitin 1923 prej tetë shteteve themeluese: Argjentina, Çekosllovakia, Greqia, Spanja, Lituania, Portugalia, Rumania dhe Zvicra;

- Basketbolli në rrota, i krijuar prej invalidëve të Luftës së Dytë botërore është luajtur në rrota të dizajnuara veçanërisht për dëmtime fizike:

### **Me rëndësi!!!**

FIBA – Federata ndërkombëtare e basketbollit është shoqatë e aleatëve kombëtarë të basketbollit të cilët udhëheqin me basketbollin ndërkombëtar. Është themeluar me 18. 06. 1932 në Gjenevë.

Pozicionet e lojtarëve në basketboll:

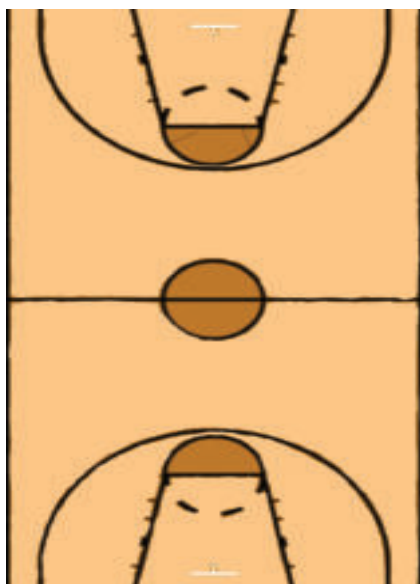
1. Plej mejker – basketbollisti që e organizon lojën në sulm
2. bek – basketbollisti që shuton prej të gjitha anëve
3. krah – sulmues anësor
4. qendër krah – basketbollisti që ndihmon krahut dhe qendrës
5. qendër – lojtari që luan nën kosh

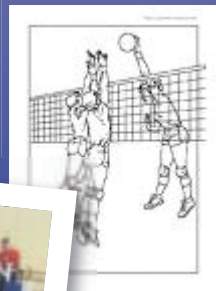
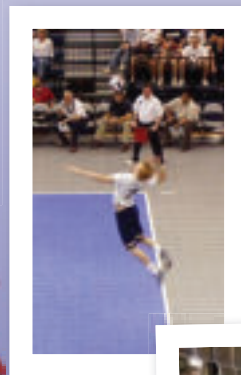
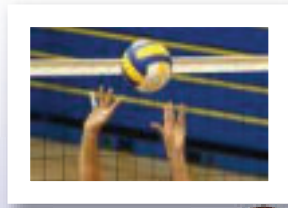
## Tregimi më i mirë

**Vrbica Stefanov** i lindur më 19.12.1973 në Kavadar, ka qenë kapiten i reprezentacionit basketbollistik maqedonas në kampionatin e



fundit evropian, që u mbajt në Poloni (në vitin 2009). Vrbica Stefanov ka luajtur në dy klubet më të mira maqedonase “MZT” dhe “Rabotnički”, me të cilat e ka fituar edhe titullin e kampionit të Maqedonisë. Ka luajtur në disa klube evropiane ndër të cilat do të veçojmë: “Montepaski Siena” , dy herë e ka fituar kupën dhe njëherë kampionatin e Italisë, e fiton kupën greke duke luajtur për “AEK”-un dhe e fiton edhe kampionatin turk, duke luajtur për “Ulqer Sport”.





## **NËNTEMA: VOLEJBOLLI**

*Nxënës të menduarit dhe sjella juaj  
i japin formë globit tokësor*



## QËNDRIMI I ULËT DHE I LARTË VOLEJBOLLISTIK



*Qëndrim i ulët volejbollistik*

Gjatë zbatimit të qëndrimit të ulët volejbollistik shputat pozicionohen më gjerë se shpatullat. Pesha e trupit është e lëshuar poshtë, trupi është i përkulur përpara, ndërsa duart janë pranë trupit.

Te qëndrimi i lartë volejbollistik këmbët janë më të drejtuara, shputat e këmbëve janë si në qëndrimin e ulët, ndërsa duart pranë trupit.



*Qëndrim i lartë volejbollistik*



*Pasimi me gishta*

## PASIMI I TOPIT ME GISHTA

Gishtat janë gjerësisht të hapur, ndërsa gishtërinjtë e mëdhenj pothuaj afër njëri tjetrit. Duart janë të mbledhura në bërrylat dhe pozicionohen në lartësi të shpatullave. Me shtrirjen e bërrylave përpara dëbohet topi dhe kontakt më të madh në të kanë gishtërinjtë e mëdhenj e pastaj edhe gishtërinjtë tjerë. Topi nuk guxon të pasohet me pëllëmbët e shuplakave.

## PRANIMI I TOPIT

Gjunjët janë lehtas të mbledhura, ndërsa shputat pozicionohen pak më gjerë se shpatullat. Trupi anohet përpara, ndërsa duart janë të shtrira para trupit. Para vet pasimit ose pranimit të topit nxënësi e ka për detyrë të bashkojë shuplakat me pëllëmbët njëra mbi tjetrën dhe të zgjasë duart përpara. Topi pranohet dhe dëbohet me pjesën e poshtme të duarve.



*Pranim i topit*

## TEKNIKA E SHËRBIMIT (SERVA)



*Serva shkollore*

Ky lloj i shërbimit (servës) zbatohet në shkollat fillore, ndërsa njihet, po ashtu, edhe si teknikë shkollore.

Topi është i vendosur në shuplakën e njëres dorë, në momentin kur topi hidhet lartë, dora tjetër merr hov, lëviz prej prapa përpara dhe kryen goditjen e topit me pjesën e poshtme të dorës që e merr hovin.

## RRJETË E VOLEJBOLLIT

Rrjeta e volejbollit vendoset vertikalisht mbi vijën e mesit dhe e ndan fushën (terenin) në dy pjesë të barabarta. Lartësia e saj është 243 cm., për volejbollistët meshkuj dhe 224 cm., për volejbollistët femra. Gjerësia e rrjetës është 100 cm., ndërsa gjatësia sillet prej 950 cm., gjer në 1000 cm. Është e përbërë prej fushave rrjetore katrore me dimensione prej 10 cm. Në skajet e rrjetës, gjegjësisht mbi vijat anësore atë, vendosen të ashtuquajturat antena.



### Duhesh të dish:

- të përvetësosh elementet e bazave të volejbollit,
- të zhvillosh bashkëpunimin në lojë dhe në frymën sportive.

## ZGJEDH DHE PREZENTO

### Shkruaj ESE:

- Volejboli në R. e Maqedonisë
- Volejboli në rërë
- Po të ishe volejbollist i / volejbolliste e njohur

### HULUMTO që të kuptosh:

- Volejboli në R. e Maqedonisë në krahasim me volejbollin botëror
- Të rinjtë gjithnjë e më tepër janë të interesuar për volejbollin në sallë të vogël apo në plazh?

*Nëse nuk ke pasur mundësi të ushtrosh në orët e arsimit fizik*

### Bëje një PROJEKT:

- Trajnerët më të njohur të volejbollit në botë, ose lojtarët
- Volejboli gjatë historisë
- Ekipi im i preferuar volejbollistik

### PËRPILO:

- Fjalëkryq në të cilin do të ketë fjalë nga tema e volejbollit;
- Vizato vizatim me motive të volejbollit

### KOMENTE të nxënësve:

**Volejboli është sport ku nuk ka kontakt ndërmjet ekipeve kundërshtare, për arsye se ndërmjet tyre ka një rrjetë të lartë. Luhet me top të lehtë.**



## Nëse do të dish më tepër:

### A ke ditur se:

Volejboli në rërë është sport i popullarizuar, i cili rrjedh prej volejbolit në sallë. Si vend për lojë përdoren plazhet me rërë dhe gradualisht po kalon në një sport të mirëfilltë, ndërsa prej vitit 1996 bëhet edhe sport olimpik.

### E rëndësishme!!!

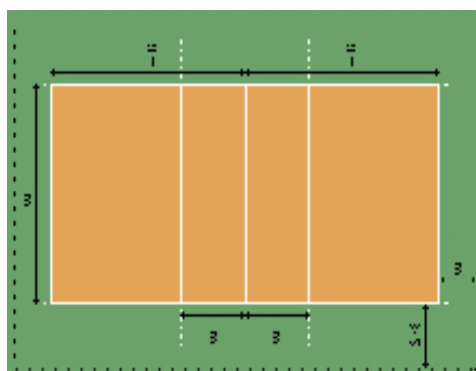
- FIVB – Këshilli drejtues internacional për volejboll me seli në Lozanë (Zvicër).
- Volejboli luhet me gjashtë lojtarë në tre seta deri në 25 poena. Nëse të dy ekipet kanë fituar nga dy seta luhet edhe një set (taj-brejk) deri në 15 poena.

### Tregimi më i mirë



**Vladimir Bogoevski** i lindur më 01.12.1953 në Shkup, karrierën e tij volejboliste e filloi në K. V. Vardar në vitin 1971, ndërsa në vitin 1976 me klubin e njëjtë bëhet kampion i Jugosllavisë së atëhershme. Ka luajtur për shumicën e klubeve evropiane: me “Real Madrid” është kampion i

Spanjës dhe fitues i kupës së mbretit të Spanjës, me “Spartakun” prej Suboticës e fiton vendin e tretë në kupën e kampionëve evropianë, ndërsa me “Partizanin” Beogradi është kampion i Jugosllavisë. Ka luajtur 257 herë për reprezentacionin e Jugosllavisë, ka marr pjesë në 9 ballkaniada ( një medalje të artë, 2 të argjendta dhe 6 medalje prej bronzi), 2 univerziada, 2 lojëra mediterane (2 medalje të arta), 4 kampionate evropiane (2 medalje prej bronzi) një olimpiadë (vendi i 6 në Moskë).





## **NËNTEMA : HENDBOLL**

*Përkrahja është inkurajim i individit ose ekipit në lojë dhe në garim sportiv*



## QËNDRIMI THEMELOR HENDBOLLISTIK



*Qëndrimi paralel*

Në lojën e hendbollit ekzistojnë qëndrimi paralel dhe qëndrimi diagonal mbrojtës.

Gjatë zbatimit të qëndrimit paralel hendbollistik, duhet të kemi kujdes që shputat të jenë të pozicionuara paralelisht dhe pak më gjerë se gjerësia e shpatullave, pesha të shpërndahen njëtrajtshëm në pjesët e përparme të dy shputave, gjunjët të jenë lehtë të mbledhura nga jashtë, trupi të jetë i drejtuar dhe duart të jenë të ngritura dhe të mbledhura në bërryla.

Gjatë qëndrimit diagonal, njëra shputë është e vendosur para trupit, ndërsa tjetra vendoset pjerrtas prapa. Pesha e trupit është më tepër e shpërndarë në këmbën prapa, ndërsa gjunjët janë të mbledhura nga jashtë, të dy duart janë të ngritura me dorën përpara mbrohet topi, ndërsa tjetra është në lartësi me gjoksin dhe pranë trupit.



*Qëndrimi diagonal*

## TEKNIKA E MBAJTJES SË TOPIT ME DY DUAR

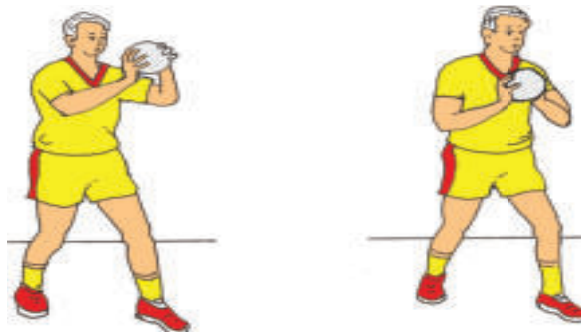


*Mbajtja e topit me dy duar*

Shuplaka e dorës së majtë vihet në njëren anë, ndërsa shuplaka e dorës së djathtë në anën tjetër të topit, ndërsa gishtërinjtë e mëdhenj me gishtërinjtë tregues duhet të formojnë një lloj të trekëndëshit, ndërsa gishtërinjtë tjerë vihen normalisht në top.

## PRANIMI I TOPIT NË HENDBOLL

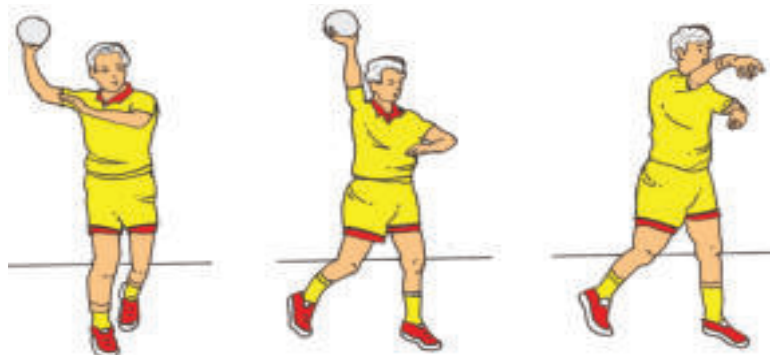
Gjatë pranimit të topit njëra këmbë bën një hap përpara, ndërsa tjetra është pas trupit. Nxënësi i shtrin duart përpara në drejtim të topit, në momentin kur topi pranohet duart tërhiqen kah gjoksi të mbledhura në bërryla e me këtë bëhet amortizim plotësues i pranimit të topit. Pranimi i topit mbaron me tërheqjen pas trupit të këmbës që ishte një hap para.



*Pranim i topit*

## PASIMI I TOPIT NË HENDBOLL

Topin e mbajmë me dy duar para gjoksit. Dora me të cilën duhet ta bëjmë pasimin është e mbledhur në bërryl dhe ngrihet lart prapa, ndërsa pesha e trupit është në këmbën prapa. Prej këtij pozicioni dora me topin fillon të lëvizë përpara, gjegjësisht me pëlëmbën e shuplakës drejtohet topi në drejtimin që duam dhe pastaj pesha e pjesës së prapme të trupit bartet në këmbën para.



*Pasimi i topit*

## UDHËHEQJA E TOPIT NË HENDBOLL

Topi udhëhiqet para trupit, lëvizja e dorës është prej lartë poshtë, e me këtë bëhet shtytje e topit kah baza, ndërsa topi është në pozitë të drejtuar.



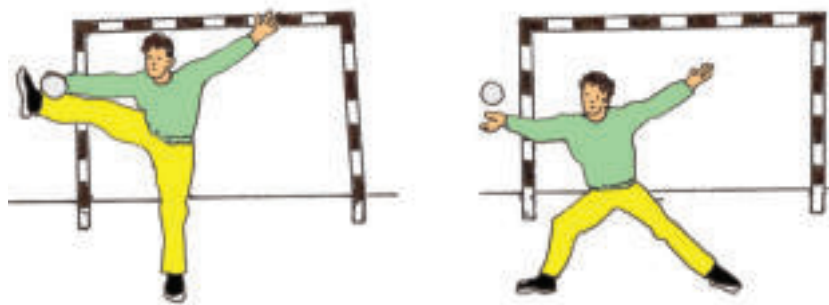
*Kërcim - goditje*

## KËRCIM – GODITJE NË GOL NË HENDBOLL

Gjatë kryerjes të kërcim – goditjes në gol, së pari, nevojitet të bëhet një kërcim së larti. Goditja bëhet kur trupi do ta arrijë pikën më të lartë në fluturim dhe dora lëviz shpejt përpara gjatë së cilës pason gjuajtja e topit në drejtimin e duhur, ndërsa kërcimi prapa në tokë bëhet me atë këmbë me të cilën kemi kërcyer lartë ose me të dy këmbët.

## TEKNIKA E PORTIERIT NË HENDBOLL

Portieri është në pozitë të bërjes së hapit, shputat janë të vendosura paralelisht, trupi është i drejtuar dhe duart janë të ngritura. Portieri ka lëvizje gjysmërrethore prej njëres shtyllë në tjetrën dhe i mbron goditjet e kundërshtarit me duar e me këmbë.



*Teknika e portierit*

### Duhet të dish:

- të përvetësosh elementet themelore të hendbollit,
- të zhvillosh aftësitë psikomotorike të lëvizshmërisë së aparatit lokomotor.



### ZGJEDH DHE PREZENTO

#### Shkruaj ESE:

- Hendbolli në R. e Maqedonisë
- Hendbollistë të njohur botërorë
- Unë ... Kiril Lazarov, Indira Kastratoviq

#### HULUMTO që të kuptosh:

- A është hendbolli në R. e Maqedonisë në rritje apo në zbritje?
- Fillimet e hendbollit në R. e Maqedonisë?

*Nëse nuk ke pasur mundësi të ushtrosh në orët e arsimit fizik*

#### Bëje një PROJEKT:

- Sukseset e ekipit femëror të hendbollit "Kometal Gjoçe Petrov"
- Hendbolli dikur dhe sot
- Ekipi im i preferuar hendbollistik

#### PËRPILO:

- Fjalëkryq në të cilin do të ketë fjalë prej temës së hendbollit;
- Vizato një vizatim me motive prej

### KOMENTE të nxënësve:

Hendbolli është sport në të cilin ka shumë pasion, emocione të vazhdueshme dhe është i pasigurt deri në fund.

## Nëse do të dish më tepër:

### A ke ditur se:

Klubi hendbollistik “Gjorçe Petrov” është themeluar në vitin 1979. Klubi u bë sinonim për hendbollin maqedonas me 16 tituj të kampionëve dhe 15 tituj të kupeve. Në vitin 2002 KH “Kometal Gjorçe Petrov” e fiton titullin e kampionëve të klubeve evropiane në hendboll.

### E rëndësishme

**IHF** – Federata ndërkombëtare e hendbollit, e themeluar në vitin 1946, me seli në Kopenhagë.

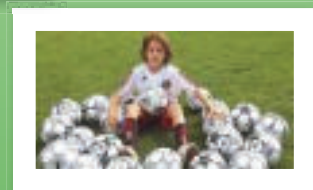
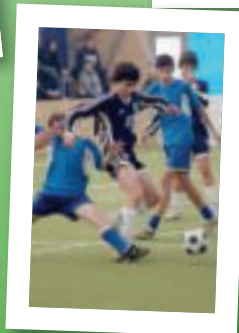
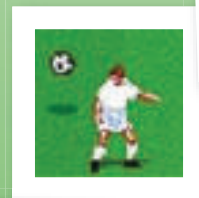
### Tregimi më i mirë!

**Kiril Lazarov** lindi më 10.05. 1980 në Veles, është kapiten i reprezentacionit hendbollistik maqedonas. Duke luajtur për “Vesprem” (Hungari) dhe për “Zagreb” (Kroaci) dy herë ka qenë i shpallur si shënuesi më i mirë në ligën evropiane të kampionëve. Në kampionatin botëror të hendbollit, që është mbajtur në Zagreb (29.01.2009), Kiril Lazarov, duke arritur të shënojë 92 gola, e përmirëson rekordin e vjetër 14 vjeçar sipas golave të shënuar në një kampionat botëror.









## NËNTEMA: FUTBOLLI

*Garat sportive janë vende për bashkim shoqëror njëjtë për të gjithë, pa dallim feje, ngjyre të lëkurës, gjuhës apo çfarëdo dallimi tjetër.*



## MBAJTJA E TOPIT NË FUTBOLL

Topi mundet të mbahet me pjesë të ndryshme të shputës:

- me pjesën e sipërme të shputës (ris);
- pjesën e jashtme të shputës;
- pjesën e brendshme të shputës dhe
- pjesën e poshtme të shputës (rrotullim).

Gjatë mbajtjes së topit me pjesën e sipërme të shputës, pozita e trupit është e natyrshme, pesha e trupit është e lëshuar, hapat janë më të shkurtër, shputa është e shtrirë me gishtat poshtë. Duart janë pak të hapura. Në momentin kur shputa do ta prekë topin, shikimi është i drejtuar poshtë kah topi.



Mbajtja e topit me pjesën e sipërme të shputës

## PRANIMI I TOPIT ME PJESËN E BRENDSHME DHE TË JASHTMETË SHPUTË

Trupi në raport me drejtimin e ardhjes së topit është në pozitë anësore. Këmba në të cilën qëndrohet është lehtë e lakuar në gju, pesha është në këmbën në të cilën qëndrojmë, duart janë pak të hapura. Këmba, me të cilën do të kryhet pranimi i topit, është e ngritur dhe e lakuar në të tre nyjet (kërdhokulla, gjuri dhe nyja e këmbës). Shputa është e lëshuar dhe kontakti me topin duhet të bëhet sa më afër bazës.



Pranimi i topit me pjesën e brendshme të shputës

Gjatë kryerjes së pranimit të topit me pjesën e jashtme të shputës, shputa është në pozitë të liruar që të mundet të amortizojë topin dhe ta vejë në kontrollin e saj.



Pranimi i topit me pjesën e jashtme

## GODITJE E TOPIT ME PJESËN E BRENDSHME TË SHPUTËS

Zbatimi i kësaj goditjeje të topit kryhet pak prej anash. Hovi është progresiv – i përshpejtuar. Pesha e trupit është e përkulur nga ana e këmbës në të cilën qëndrojmë, e cila vendoset pas topit prej anash. Hovi i këmbës me të cilën goditet fillon prej kërdhokullës dhe mbaron me shtrirje të fuqishme të nëngjurit.



Goditje e topit me pjesën e brendshme të shputës

## GODITJE ME KOKË PREJ NË VEND

Këmbët janë të vendosura në mënyrë diagonale (në qendrim me këmbë të hapura). Pjesa e sipërme e trupit tërhiqet prapa. Duart janë të lakuara në bërrylat dhe janë pranë trupit. Topi goditet me ballë. Hovi fillon me kërdhokullat. Fuqia e goditjes rritet me shtrirjen e këmbës që është pozicionuar prapa, i dhe me lëvizjen e shpatulave para. Goditjen me kokë e mbarojmë në pozitë të parapërkuljes.



*Goditje me kokë prej në vend*

## GODITJE ME KOKË NË KËRCIM



*Goditje me kokë në kërcim*

Goditja me kokë kryhet në këtë mënyrë: këmbët janë në një qendrim të vogël diagonal, gjunjët janë pak të mbledhur, ndërsa trupi i përkulur përpara. Kjo është pozita e trupit para se të bëhet goditja.

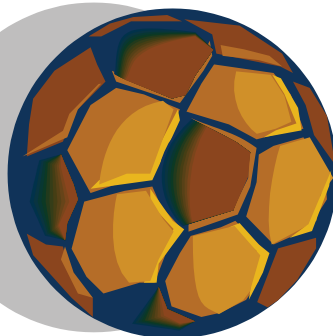
Goditja kryhet me shtrirjen e këmbëve dhe kërcimin përpetë dhe lëvizjen e duarve para dhe lartë. Pas kësaj vjen deri te kthimi i trupit prapa. Kur të arrijë trupi pikën më të lartë në kërcim, me lëvizje dinamike të trupit përpara kryhet goditja e topit me kokë. Nxënësi e mbaron kërcimin me një ose me dy këmbë.

## FUSHA E LOJËS SË FUTBOLLIT

Fusha e lojës së futbollit është vend ku luhen ndeshjet e futbollit. Ajo ka formë të drejtkëndëshit. Gjatësia e fushës është prej 90 deri në 100 metra, ndërsa gjerësia është ndërmjet 65 dhe 75 metra. Vijat më të gjata anësore quhen vijat aut, ndërsa vijat më të shkurta quhen gol aut. Në gol aut vijat janë të vendosur golat. Para çdo goli gjendet nga një gjashtëmbëdhjetëmetërsh, i cili njihet si hapësirë penale. Çdo kundërvajtje që bëhet në këtë pjesë të terrenit dënohet me zbatimin e goditjes prej 11 metra.

### Duhet të dish:

- të ushtrosh dhe të përvetësosh elementet e futbollit,
- të përvetësosh teknikën e pasimit të topit dhe gjuajtjes në gol.



## ZGJEDH DHE PREZENTO

### Shkruaj ESE:

- Futbolli në R. e Maqedonisë
- Futbollistë të famshëm botërorë
- Unë ... Darko Pançev, Goran Pandev

### HULUMTO që të kuptosh:

- Si duket java e punës e një futbollisti të njohur botëror?
- Fillimet e futbollit në R. e Maqedonisë?
- Sa duan të luajnë futboll shokët e tu të klasës dhe pse?

*Nëse nuk ke pasur mundësi të ushtrosh në orët e arsimit fizik*

### Bëje një PROJEKT:

- Futbollistë të njohur maqedonas
- Futbolli dikur dhe sot
- Ekipi im i preferuar futbollistik

### PËRPILO:

- Fjalëkryq në të cilin do të ketë fjalë prej temës së futbollit
- Vizato vizatim me motive prej futbollit.

## KOMENTE të nxënësve:

Futbolli është sport, i cili luhet në një sipërfaqe të madhe me bar dhe në hapësirë të hapur. Futbolli është sporti më i popullarizuar në botë.

## **Nëse do të dish më tepër:**

### **A e di se:**

Reprezentuesit e mëparshëm të futbollit maqedonas Darko Pançev dhe Ilija Najdoski, janë futbollistët e parë maqedonas, të cilët duke luajtur për klubin futbollistik “Cërvena Zvezda” nga Beogradi, e kanë fituar titullin evropian dhe botëror të klubeve, në futboll. Gjithashtu, Darko Pançev në vitin 1991 është shpallur për shënuesin më të mirë në Evropë dhe me këtë e fitoi këpucën e artë për futboll të Evropës me 34 gola të shënuar në një kampionat.



*Darko Pančev*



*Ilija Najdoski*

### **E rëndësishme!!!**

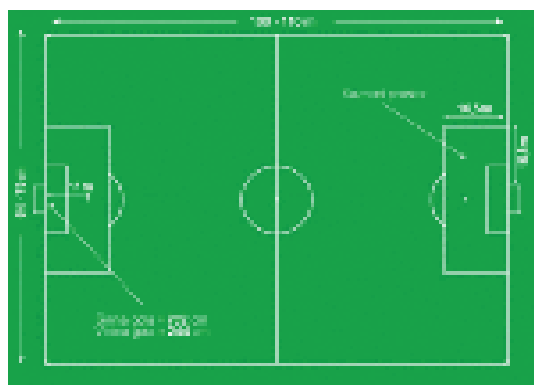
- Ekipi i parë “Shefilld”, i cili edhe sot është aktiv konsiderohet si klubi më i vjetër futbollistik në botë. Është formuar në vitin 1857 në Shefilld, Britani e Madhe.
- FIFA – Federatë ndërkombëtare e asociacioneve të futbollit me seli në Ciri (Zvicër). Ajo është përgjegjëse për turnamentet më të mëdha botërore, për shembull Kampionati botëror. Ka 208 shtete anëtare.
- UEFA – Unioni i Asociacioneve Evropiane të Futbollit me seli në Bazell (Zvicër), e kontrollon futbollin evropian. Ka 53 shtetet anëtare.



## Tregimi më i mirë



**Lionel Andres Leo Mesi** është futbollist argjentinasi, prej vitit 2000 anëtar i klubit futbollistik “Barcelona”. Në moshën pesë vjeçare fillon të merret me futboll. Në moshën 13 vjeçare zbulojnë se ka disbalans hormonal, i cili nuk i lejon të rritet. Për shkak të ilaçeve të shtrenjta me familjen shpërngulet në Barcelonë dhe luan për ekipin e dytë në Barcelonë. Në sezonin e vitit 2004/05 luan për ekipin e parë të Barsës. Më 04.08.2005 debiton në ekipin kombëtar të Argjentinës. Në zgjedhjen e gazetës prestigjioze “Frans Fudball” dhe FIFA është shpallur si futbollisti më i mirë i botës për vitin 2009.



## TEMA MËSIMORE – fusha të cilat realizohen në pajtim me prindërite

### NOTIMI ME AKTIVITETE NË UJË

Noti është aktivitet, i cili përbëhet prej lëvizjes së njeriut në sipërfaqen e ujit. Noti është aktivitet i shëndetshëm, por nëse notuesi nuk e vlerëson mirë aftësinë e tij ekziston rreziku prej mbytjes. Njerëzve të cilët është diagnostikuar astma bronkiale u rekomandohet noti për arsye se ndikon mirë në ritmin e frymëmarrjes së tyre.

Noti është një lloj sporti, i cili praktikohet gjerësisht nëpër botë dhe është pjesë e lojërave olimpike, me pishinë standarde olimpike e cila ka 8 shtigje dhe gjatësi prej 50 metrash.

Ekzistojnë më tepër teknika të notit prej të cilave më e përdorura është teknika kraul, teknika e notimit në shpinë, teknika e notimit në gjoks dhe teknika delfin. Bashkë me disiplinat tjera ujore (akustike) si zhytja, noti i sinkronizuar dhe vaterpolo janë të udhëhequra prej federatës ndërkombëtare të notit FINA).

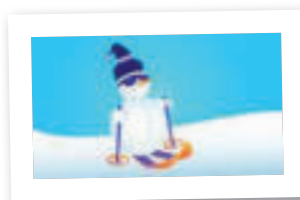


## SKIJIMI ME TRAJNIM

Shkollat për skijim, gjegjësisht arsimtarët për skijim paraqesin mënyrën më të mirë të fillohet me skijim ose të plotësohet ajo që tanimë dihet. Të mësuarit për të skijuar dhe arritja në një nivel më të lartë në diturinë për të skijuar është një proces afatgjatë, i cili kërkon shumë ushtrime dhe përsëritje. Që të arrihet elementi i përsosur duhet shumë këmbëngulje dhe nuk duhet të hiqni dorë, nëse për një kohë të shkurtë nuk arrini të përvetësoni një element të caktuar të skijimit. Për përvetësimin e disa teknikave të skijimit nevojitet një periudhë më e gjatë kohore dhe prandaj nxënës të dashur ju këshillojmë të keni durim të madh.

Në pajisjet për skijim bëjnë pjesë: skitë, lidhëset, veshja për skijim, syzet, dorëzat dhe kapela, ndërsa është e dëshirueshme të mbahet edhe helmetë.

Disiplina të skijimit në Alpet janë: slalom, veleslalom (disiplina teknike), ndërsa teknika nordike janë: vrapimi me ski dhe kërcimi me ski. Të gjitha këto disiplina udhëhiqen prej ski federatës internacionale FIS.





## PIKNIQET DHE SHËTITJET

Pikniqet (ekskursionet), shëtitjet dhe alpinizmi janë dukuri të gjëra që i përfshijnë të gjitha veprimet e njeriut të lidhura me lëvizjen dhe qëndrimin në natyrë apo në mal. Kjo nuk është lëvizje pa qëllim nëpër fusha të paarrtshme dhe pushtim të majave malore, por është mënyrë dhe stil i jetesës së njeriut bashkëkohor, të cilat e bëjnë jetën më interesante, më të shëndoshë dhe para së gjithash më të bukur.

Ecja në natyrë, shoqërimi dhe lëvizja në ajër të pastër malor, paraqet një lloj pushimi aktiv, të cilin alpinistët e plotësojnë me ndjenjë të kënaqësisë dhe përjetime të reja. Duke e pasur parasysh se alpinizmi fizikisht na rraskapit, kjo njëkohësisht na pasuron dhe na kthjell me energji të reja emocionale, të cilat janë shumë të nevojshme për jetën. Angazhimi me shëtitje në natyrë dhe alpinizmi krahas të gjithave zhvillon veti shumë të mira, si p.sh. gjeturi, guxim, sakrificë, përshtatshmëri, durim fizik, shoqërim, aftësi për të kuptuar njerëzit dhe natyrën, etj.

Pikniqet paraqesin një mënyrë ideale për të përmirësuar dhe për të mbajtur kondicionin psikofizik. Ecja dhe ngjitja në male e forcon aparatin lokomotor, pozitivisht ndikon në punën e zemrës dhe qarkullimit të gjakut.

Piknikët, shëtitjet dhe alpinizmi janë duke u bërë më të popullarizuar. Në kohën e fundit më shumë njerëz, posaçërisht të rinjtë zbulojnë përparësitë dhe vlerat e rekreacionit, të cilat ishin të rezervuara prej gjeneratave më të vjetra.

## SPORTI I SHKOLLËS

Duke e pasur parasysh domethënien strategjike të sportit të shkollës për zhvillimin e sportit në përgjithësi, kontributin e tij për zhvillimin antropologjik të gjeneratës së re dhe rolin e tij pozitiv në luftën kundër veseve, është e patjetërsueshme që të kushtohet vëmendje më e madhe për perspektivat e sportit shkollor në Republikën e Maqedonisë. Parakushtet bazë për funksionim të suksesshëm të sportit shkollor janë kuadri profesional, objektet sportive nëpër shkollat, interesimi i nxënësve për t'u marrë me sport dhe kuptohet organizimi i aktiviteteve jashtëmësimore (të lira). Organizimi i sportit shkollor fillon me aktivitetet profesionale të arsimtarëve nga lënda e arsimit fizik dhe shëndetësor në shkollat fillore, të cilat në fakt paraqesin shoqëri shkollore sportive. Ky sistem nënkupton kualitet ku vijnë në shprehje nxënësit më të talentuar, të cilët në numër të madh kyçen në klubin e sportit.

## SHKOLLAT E SPORTIT

Sporti masiv shkollor në mënyrë perspektive mund të zhvillohet në dy segmente. E para me hapjen e shkollave sportive, dhe e dyta është sporti zbavitës shkollor. Shkollat e sportit janë të dedikuara për nxënësit që janë të interesuar për disiplinë të caktuar sportive dhe nënkuptohet kyçja e tyre në sistemin e shkollës dhe të komunës për gara në pesë kategori të ndara për të dy gjinitë.

Shkollat e sportit në shkolla, paraqesin bazë të vërtetë për kualitetin e sportit shkollor, ku më tutje nxënësit më të mirë në sportin e caktuar i mbrojnë ngjyrat e shkollave të veta në sistemin klasik të garave e deri tek niveli më i lartë.

Segmenti i dytë në sportin masiv shkollor, i ashtuquajtur sport zbavitës shkollor, u dedikohet nxënësve prej klasës së parë e deri në të katërtën të arsimit fillor. Ky koncept zbavitës nënkupton aktivitet me të gjithë nxënësit në klasë, ku loja ka vend dominant në programin e ndërthurur me teknika bazë të sportit prej disiplinave të ndryshme.

## PËRCJELLJE E ZHVILLIMIT FIZIK

1. **Gjatësia trupore:** nxënësi matet i zbathur, me pantallona të shkurtra sportive dhe këmbë sportive.
2. **Pesha trupore:** nxënësi matet i zbathur, me pantallona të shkurtra sportive dhe këmbë sportive.

### Testi për vlerësimin e drejtpeshimit:

#### 3. Testi i lejlekut me sy të hapur

*Instrumenti:* kronometër (kohëmatës)



*Detyra:* Përbëhet me qëndrim në njërin këmbë, kështu që këmba e ngritur me gishtërinjtë e shputës janë të shtrira poshtë dhe të afuara me gjurin e këmbës, në të cilën qëndrojmë. Këmba, në të cilën qëndrojmë, është e ngritur në gishtërinjtë e shputave, ndërsa të dy duart janë të hapura anash.

#### Testi i lejlekut me sy të hapur

*Matje:* Matet koha se sa mundet të qëndrojë kandidati i kryerjes së këtij testi në këtë pozitë. Ka dy lloj përpjekjesh dhe shënohet rezultati më i mirë.

### Test për vlerësimin e fleksibilitetit (elasticitetit):

#### 4. Përkulje e thellë

*Instrumente:* Bankë me lartësi deri 40 cm, metër druri me gjatësi 60cm., që është i përforcuar vertikalisht në bankën me zeron në maje të metrit.



*Detyrë:* Kandidati qëndron në bankë në pozitë në dy këmbë dhe këmbët i ka të drejtuara. E bën përkuljen para aq sa ka mundësi për të prekur më thellë, pa i lakuar gjunjët.

#### Përkulje e thellë

*Matje:* Lexohet gjatësia e kapjes në centimetra, ndërsa nga të dy përpjekjet shënohet rezultati më i mirë.

## Test për vlerësimin e forcës eksplozive të këmbëve:

### 5. Kërcim në largësi (distancë) prej vendit

*Instrumentet:* dyshek, dërrasa kërcyese dhe metri;



*Detyrë:* Kandidati qëndron në dërrasën kërcyese të kthyer prapa. Pastaj duhet të bëjë shtytje me të dy këmbët përpara dhe kërcim në dyshek.

*Kërcim prej vendit*

*Matje:* Matet kërcimi më i gjatë prej të dy përpjekjeve të kryera me sukses, kandidati duhet patjetër të jetë i zbatuar dhe shputat të jenë të lyera me magnezium.

## Test për vlerësimin e forcës eksplozive të duarve

### 6. Gjuajtje e topit medicinal mbi kokë

*Instrumentet:* top medicinal dhe metri.



*Detyrë:* Kandidati është i kthyer me shpinë në të kundërtën e drejtimit të gjuajtjes së topit medicinal me këmbë pak të zgjeruara dhe qëndron menjëherë pas vijës së shënuar dhe e gjuan topin mbi kokë prapa. Zhvendosje gjatë gjuajtjes nuk është e lejuar dhe kryhet me dy orvatje.

*Gjuajtje të topit medicinal mbi kokë*

*Matje:* Shënohet rezultati më i mirë

## Test për vlerësimin e shpejtësisë së segmentit:

### 7. Test gjashtëkëndësh

*Instrumentet:* kronometër (kohëmatës) dhe sipërfaqe e shënuar në formë gjashtëkëndëshi:



*Detyrë:* E shënojmë gjashtëkëndëshin me gjashtë flamuj të vegjël të vendosur në çdo kënd. Flamujt janë të vendosur njëri prej tjetrit në distancë prej 50cm. Kandidati vendoset në mes të gjashtëkëndëshit dhe kryen kërcime dykëmbëshe para – prapa deri tek këndi ku është vendosur flamuri i parë, të njëjtën e përsërit deri tek i dyti, i treti dhe gjer tek flamuri i gjashtë.

Kështu duhet të bëjë tre rrahë të plotë, ndërsa trupi me fytyrën tërë kohën është i kthyer përpara kah flamujt.

### **Testi gjashtëkëndësh**

*Matje:* Shkruhet vlera mesatare prej matjeve njëra pas tjetrës.

### **Test për vlerësimin e shpejtësisë të lëvizjeve alternative:**

#### **8. Shpejtësia me ndërrimin e kahut (drejtimit) majtas – djathtas**

*Instrumentet:* shteg i rrafshët vijëlakuar me gjatësi prej 20m., nëntë flamuj të vegjël, portë e startit dhe e caktit me gjerësi prej dy metrash dhe kronometër (kohëmatës);



*Detyrë:* Kandidati ndalet prapa vijës së shënuar të startit, vrapon maksimalisht në vijë të drejtë 2m., vazhdon në diagonale- majtas 3m., e ndryshon drejtimin e lëvizjes në diagonale – djathtas 4m., pastaj vazhdon të vrapojë në diagonale – majtas 6m., vrapon në diagonale – djathtas 4m., dhe kalon nëpër vijën e shënuar të caktit, e cila është 1m., në largësi prej flamurit të mëparshëm.

#### **Shpejtësi me ndërrimin e drejtimit majtas – djathtas**

*Matje:* Secili kandidat ka të drejtë në dy orvatje, ndërsa shënohet rezultati më i mirë.

### **Test për vlerësimin e koordinimit:**

#### **9. Poligon me ecje prapa**

*Instrumentet:* sipërfaqe e rrafshët dhe pesë shkopinj;

*Detyrë:* Kandidati ndalet prapa vijës së shënuar të startit dhe me hap të njëtrajtshëm të këmbës së majtë dhe të djathtë, duke ecur prapa i kalon pesë shkopinjtë, të cilët janë të vendosur në distancë prej 50cm.



#### **Poligon me ecje prapa**

*Matje:* Çdo shkelje e shkopinjeve sjell nga tre pikë negative.





## TABELA PËR MATJEN E AFTËSIVE MOTORIKE

			Shkolla	
			Klasa	
	Emri	Mbiemri	Mashkull	Femër
Kandidati				
Numri rendor	Variablat	Shtator	Janar	Qershor
1	Lartësia (cm)			
2	Pesha (kg)			
3	Testi lejlek me sy të hapur			
4	Përkulje e thellë			
5	Kërcim në largësi prej vendit			
6	Gjuajtje të topit medicinal mbi kokë			
7	Testi gjashtëkëndësh			
8	Shpejtësia me ndërrimin e drejtimit majtas - djathtas			
9	Poligoni me ecje prapa			

## FJALË TË PANJOHURA

**Blloku i startit** – vegël atletike në të cilën vendosen atletët për start në shtigje të shkurtra: 100m., 110m., 200m., 400m.

**Kërcim me të dy këmbët** – kërcim me të dy këmbët njëkohësisht

**Çekiçi** – rekuizitë gjuajtëse në atletikë e përbërë prej gjyles dhe zinxhirit të hekurt

**Trehapëshi** – para se të kryhet kërcimi në largësi bëhen tre kërcime të njëpasnjëshme

**Pengesa** – pengesë për kapërcim në atletikë

**Unazat** – rekuizitë varëse gjimnastike

**Driblimi** – mundje e kundërshtarit me dinakëri e mprehtësi

**Qëndrim** – pozitë e caktuar e trupit

**Udhëheqja e topit** – ruajtja e topit prej kundërshtarit

**Hedhje** - kërcim në lartësi

**Akustik** - ujor

**Sinkronizuar** – njëkohshëm

**Kone** –rekuizite ndihmëse sportive