



ARSIMI
FIZIK DHE
SHËNDETËSOR
PËR KLASËN E VIII

të arsimit nëntëvjeçar

Autorë:

M-r. Marjan Karapanxhevski
Lidija Belçeska Karapanxhevska

Recensues:

Dr. Zhivko Grujoski
Prof. Vasilevski Stefçe
Prof. Josifovski Slobodan

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:

M-r. Marjan Karapanxhevski

Botues:

Ministria e Arsimit dhe Shkencës e Republikës së Maqedonisë

Shtyp:

Qendra Grafike shpkpv, Shkup

Tirazhi:

8800

Me vendim të ministrit të Arsimit dhe Shkencës të Republikës së Maqedonisë
nr. 22-2316/1 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)=163.3

КАРАПАЊЕВСКИ, Марјан
Физичко и здравствено образование за VIII одделение во осумгодишно образование/ Марјан Карапанџевски, Лидија Белчевска Карапанџевска. - Скопје : Министерство за образование и наука на Република Македонија, 2010. - 110 стр. : илустр. ; 27 см
ISBN 978-608-4575-75-7

1. Белчевска Карапанџевска, Лидија[автор]
COBISS.MK-ID 84068362

Përmbajtja

Parathënia	6
Dobitë pozitive të nxënësve, të cilët rregulisht marrin pjesë arsimin fizik dhe shëndetësor	8
USHTRIME DHE LOJËRA PËR ZHVILIM DHE PËRGATITJE TË DREJTË FIZIKE	11
Kompleks ushtrimesh për:	12
■ Zhvillimin e brezit shpinor, qafës dhe ekstremiteteve të sipërme	12
■ Ushtrime për zhvillimin e muskujve të barkut dhe të shpinës	13
■ Ushtrime për pjesën komblikore dhe ekstremiteteve të poshtme	13
Kompleks ushtrimesh për:	14
■ Parter me ndërkërcim	14
■ Kërcim në vend dhe në lëvizje	15
Kompleks ushtrimesh për zhvillimin e drejtë të trupit me ndihmë të mjeteve	16
■ Ushtrime në ripstola	16
Kompleks ushtrimesh me rekuizita	17
■ Për zhvillimin e fuqisë	17
■ Ushtrime për zgjatje dhe shlirim	18
Lojëra elementare me shtafetë	19
ATLETIKA	21
Garimi	22
■ Garimi me shtafetë	22
■ Garimi në staza të shkurta	24
■ Garimi në staza të gjata	25
Kërcimet	26
■ Kërcimi në largësi -,e thyer ose teknika e varur”	27
■ Kërcimi në lartësi-,me hope ose teknika stredel”	29
■ Njohuri elementare të teknikës flop	30
Hedhja e gjyles	31
■ Teknika shkollore apo anësore	31
GJIMNASTIKA ME RITMIKË	35
Akrobatika	36
■ Teknika e ndalimit me duar	37
■ Ura	37
■ Teknika e rrotullimit anësh ,ylli”	38
■ Tejkërcime ritmike	38

■ Kombinimi i elementeve të përvetësuara	38
Tejkërcimet	39
■ Teknika e kalërimit mbi kal	39
■ Teknika e shtrëngimit mbi kal	39
Dyerza (përballë dhe lartë)	41
■ Përsosja e teknikës luhatje në lartësi	41
■ Paraluhatje me kapje nën gjurin e djathtë	42
■ Teknika e rrotullimi mbi kalë, para dhe prapa	42
Hallka (të ulëta)	44
■ Varjet dhe ndyshimet e varjes	44
■ Luhatja në lartësi	45
Avlëmendë, (tezgjahu) mashkullor	46
■ Luhatja me mbështetje	46
■ Luhatje pa mbështetje	46
Shtylla-Shtylla e mesme, e lartë dhe e ulët	48
■ Ecja, vrapimi dhe kërcimi	48
■ Rrotullimi dhe peshorja	51
■ Kercimi dhe rikercimi në shtyllë	51
Avlëmendë dy lartësish	53
■ Marrja e hovit në shkop me rrotullim përpara	53
RITMIKA	55
■ Ecja dhe vrapimi ritmik	56
■ Kercimi ritmik (fëmënor, maceje dhe kërcime të teje në lartësi)	56
■ Ushtrime ritmike me rekuizita	58

4 VALLËZIMI	61
VALLËZIMET BASHKËKOHORE	63

5 LOJËRAT SPORTIVE HENDBOLLI	65
Refuzimet	66
■ Refuzimi i topit me gishtërinj mbi kokë	66
■ Refuzimi i topit me partner	66
■ Pranimi i topit nga lartësia dhe drejtime të ndryshme	66
■ Refuzimi i topit nga drejtime të ndryshme	67
■ Refuzimi i topit me teknikën „çekan”	68
Servimi	68
■ Teknika shkollore e servimit	68
■ Zbatimi i elementeve të përvetësuara nga henbolli në lojën me stafetë	69

6 LOJËRAT SPORTIVE - FUTBOLLI	71
■ Pasimi dhe pranimi i topit me këmbë, kokë dhe gjoks	72

■ Udhëheqja e topit	72
■ Zhonglimi i topit	73
■ Goditja në gol me kokë dhe me këmbë	74
■ Teknika e portierit	74
■ Lojërat me stafetë	75

7 LOJËRAT SPORTIVE - VOLEJBOLLI	77
■ Kapja dhe pasimi i topit në volejball	78
■ Udhëheqja e topit	78
■ Goditje në gol	79
■ Mbrojtja në zonë	80

8 LOJËRAT SPORTIVE-BASKETBOLLI	83
■ Zhonglimi me top	84
■ Driblingu	84
■ Ndalimi i topit	85
■ Lëvizjet e lojtarit me, dhe pa top	85
■ Levizjet në mbrotje	86

9 PINGPONGU	87
■ Mbajtja e reketit	87
■ Stilet e pingpongut	90
■ Goditjet me top	90
■ Servimi i topit	90

TEMAT MESIMORE DHE PERMBATJET TË CILAT REALIZOHEN NË MARRËVESHJE ME PRINDËRIT	93
NOTIMI	93
SKIJIMI	98
PIKNIKËT	101
SPORTI SHKOLLOR	102
SPORTI MALOR	103
BIÇIKLIZMI	103
ROLERËT	105
MINI TENISI	107
BATMINTONI	108
RËSHQITJA	109

PARATHËNIE

Aktivitetet sportive dhe fizike paraqesin segment të rëndësishëm në jetën e përditshme. Në mënyrën e jetës bashkëkohore, njeriu nuk ka mundësi të mëdha për levizje, për atë shkak, me ushtrime plotësohen nevojat për lëvizje. Qëllimi kryesor i arsimit fizik dhe shëndetsor është që sistematikisht të ndikojë në zhvillimin e aftësive funksionale dhe psikomotorike, si dhe të krijohen tek nxënësit shprehi për ushtrime të përditshme dhe aktivitete sportive. Në këtë mënyrë ndikohet në mbrojtjen e shëndetit dhe zhvillimin harmonik të tërë trupit, pa deformitete trupore.

Programi për edukimin fizik dhe shëndetësor është konceptuar në atë mënyrë që nxënësit të mundën t'i mbizotërojnë elementet të mësuara më parë dhe të mbindërtohen me ushtrime të reja dhe lëvizje specifike, dhe po ashtu, me aftësi nga lëmi i atletikës, gjimnastikës dhe ritmikës, bazat e tansit, futollit, volejbollit, hendbollit, basketbollit, pingpongut dhe notit. Pjesën plotësuese e paraqesin edhe temat arsimore dhe lëmenjtë të cilët organizohen në marrëveshje me mësuesin dhe prindërit. Këto aktivitete i përfaqësojnë: notimi, skijimi, piknikët, sportet shkollore, shkollat sportive, sportet malore, biçiklizmi, rolerimi, mini tenisi, badmingtoni dhe rëshqitja. Nxënësit që janë fizikisht aktiv dhe të shëndoshë mundën më lehtë t'i plotësojnë obligimet e përditshme.

Aktivitetet e përditshme fizike do të ju mundësojnë që të formoheni si person i shëndoshë dhe i gjithanshëm.

Autorët



**ARITJET
POZITIVE TË
NXËNËSVE,
TË CILËT
REGULLISHT
MARRIN PJESË
NË ARSIMIN
FIZIK DHE
SHËNDETËSOR**

- Nxënësit vetvetiu i kryejnë ushtrimet për zhvillim fizik dhe zhvillim në bazë të lëvizjeve motorike;
- Nxënësi ushtron dhe i përsos teknikat e vrapimit, kërcimit në largesi dhe lartësi, duke ndikuar pozitivisht në aftësitë motorike dhe funksionale;
- Nxënësi i përvetëson dhe i ushtron elementet e teknikave sportive dhe dituritë nga ritmika sportive dhe gjimnastika.,
- Nxënësit bëjnë tri lojëra popullore nga vendlindja dhe valëzime bashkëkohore, dhe me këtë i zhvillojnë aftësitë motorike të përshtatura me ritmin e muzikës;
- Përfitim nga dituritë e përgjithshme teknike nga lëmi i volebollit, të cilat do të na ndihmojnë në përmisimin e motorikës së përgjithshme dhe motorikës specifike të lëvizjes me duar dhe trup në marrëdhënie me topin;
- I përvetësojnë dhe i përsosin dituritë teknike-sportive nga futboli, që ta mbajnë dhe zhvillojnë psikomotorikën e përgjithshme;
- Nxënësit i përvetësojnë elementet themelore nga ping-pongu dhe motorika specifike e lëvizjes në këtë lojë;
- Zhvillojnë marrëdhënie të ndershme ndaj bashkëlojtarit dhe kundërshtarit në garat sportive;
- Përmes aktivitetit fizik, nxënësit shlirohen nga stresi dhe ngarkesa fizike;
- Nxënësit mësojnë në mënyrë të drejtë t'i përdorin rekuizitat për ushtrime, sportivin, si dhe i zhvillojnë shprehitë higjienike;
- Nxënësit sportistë kanë rrezik më të vogël që të sëmuren nga sëmundjet të cilat kanë lidhje me joaktivitetin;
- Në mënyrë të drejtë i zbatojnë konceptet e edukimit fizik dhe shëndetësor.





USHTRIME DHE LOJËRA PËR PËRGATITJE DHE ZHVILLIM TË DREJTË FIZIK

Qëllimi i këtyre ushtrimeve është që të zmadhohet aftësia e përgjithshme fizike e tërë trupit, aftësitë psikofizike: shpejtësia, baraspesha, fuqia, elasticiteti, koordinimi dhe fleksibiliteti.

Ushtrimet për zhvillim të drejtë të trupit sjellin deri te mbrojtja eventuale nga lëndimet, për arsye se mundësia e paraqitjes së lëndimeve është më e madhe përderisa ora mësimore, dhe përgjithësisht ushtrimet fizike fillojnë pa këto ushtrime. Në këtë moshë, trupi rritet dhe zhvillohet në mënyrë më intensive. Aktivitetet e përditshme sportive do të sjellin deri te zhvillimi harmonik, fizik, psikik dhe funksional tek nxënësit. Ushtrimet dhe lojërat, në cilëndo formë, duhet të jenë prezente në jetën e përditshme të nxënësëve.

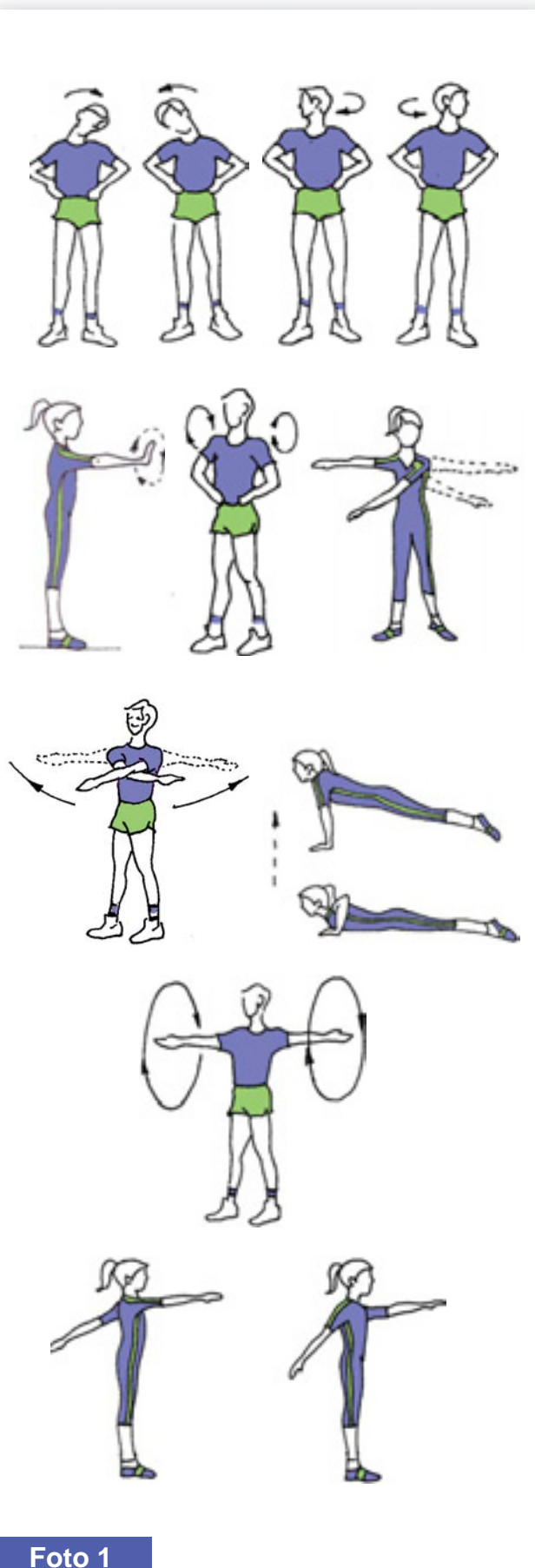
Për shtimin e motivacionit të nxënësve janë të dhëna ushtrime me komplekse ushtrimesh me rekuizita: (top, shkop, ripstola dhe të tjera), pa rekuizita, ushtrime për shtrëngim dhe lëshim të muskujve.

- Kompleks ushtrimesh për:
 - Zhvillimin e brezit të shpatullave, qafës dhe ekstremiteteve të epërme
 - Ushtrime për zhvillimin e barkut dhe muskujve të shpinës
 - Ushtrime për pjesën e kombikut dhe ekstremiteteve të poshtme
- Kompleks ushtrimesh për:
 - Parter me kërcime
 - Kërcimi në vend dhe në lëvizje
- Kompleks ushtrimesh për zhvillim të drejtë të trupit me mjete për ushtrime
 - Ushtrime me ripsola
- Kompleks ushtrimesh me rekuizita
 - Për zhvillimin e fuqisë
 - Ushtrime për lëshim dhe shtërngim
- Lojëra elementare dhe me stafetë

KOMPLEKS USHTRIMESH

Për zotërimin e elementeve të caktuara nga përmbajtja e mësimit ka nevojë të ngrihet niveli i përgjithshëm fizik i përgatitjes. Me rritjen e fuqisë të muskujve do të sjellim që më lehtë të mbizotërohen teknikat e elementeve të atletikës, gjimnastikës, si dhe lojërat sportive. Ky kompleks ushtrimesh e sjell zhvillimin e fuqisë në tërë trupin. Ushtrimet mund të përdoren në pjesën hyrëse të orës dhe si para ushtrime në programet mësimore (foto.1, 2, 3).

Në orët e arsimit fizik dhe shëndetësor patjetër behen ushtrime për zhvillim të drejtë të aftësive fizike, ose ushtrime për formimin e trupit. Këto ushtrime, nxënësve u mundësojnë që t'i përgatitin muskujt dhe nyjet për kryerjen e ushtrimeve më të përsosura.

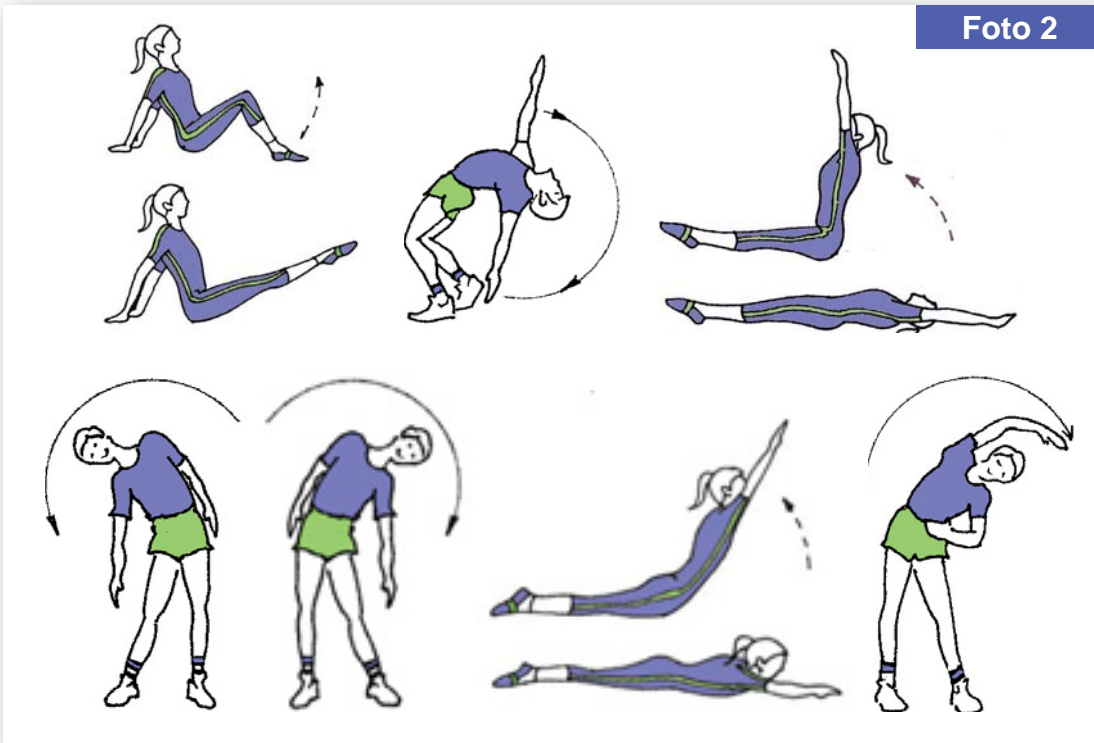


- Zhvillimi i brezit të shpatulave, qafës dhe ekstremiteteve të epërme

Foto 1

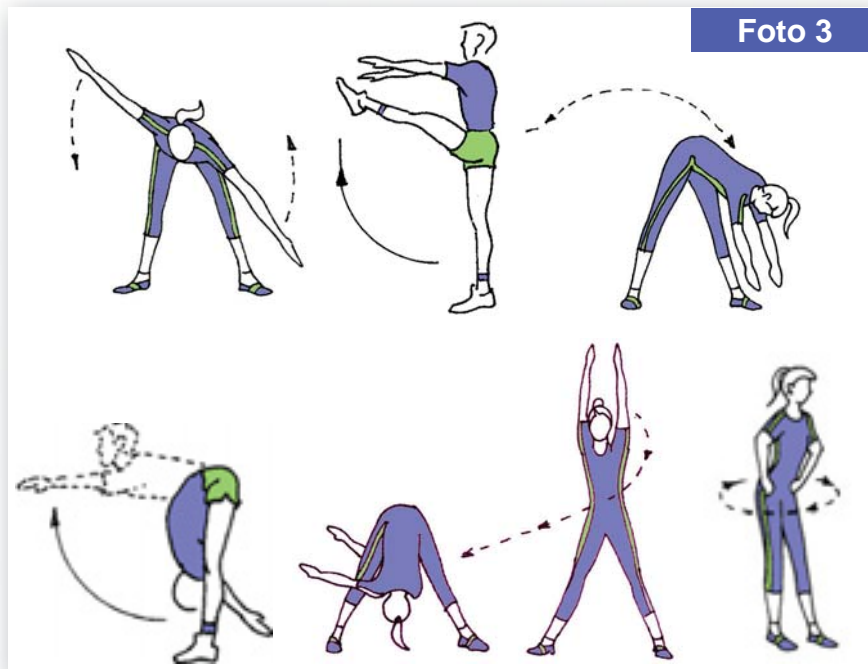
■ Ushtrime për zhvillimin e muskujve të barkut dhe shpinës

Foto 2



■ Ushtrime për pjesën e kombikut dhe ekstremiteteve të poshtme

Foto 3



KOMPLEKS USHTRIMESH NË PARTER, ME KËRCIM DHE RIKËRCIM NË VEND DHE NË LËVIZJE

Ky grup ushtrimesh sjell deri te zhvillimimi i fuqisë eksplozive të ekstremiteteve të poshme (foto-4, 5). Ushtrimet mund të shfrytëzohen në pjesën hyrëse të orës dhe si paraushtrime në programet mësimore, të cilat përmbajnë kërcime dhe rikërcime të ndryshme. Me rritjen e fuqisë të ekstremiteteve të poshme, nxënësit teknikisht më lehtë i aftësojnë elementet nga atletika, gjimnastika, ritmika dhe lojërat sportive. Për përmirësimin e fuqisë eksplozive të këmbëve mund të zbatohen ushtrime ku nxënësi e aftëson peshën e trupit të vet, mund të shfrytëzohen rekuizita dhe mjete, siç janë: litari, kurthi, arka suedeze, karigia suedeze, cjapi dhe pengesa me lartësi të ndryshme.

■ Parter me rikërcim

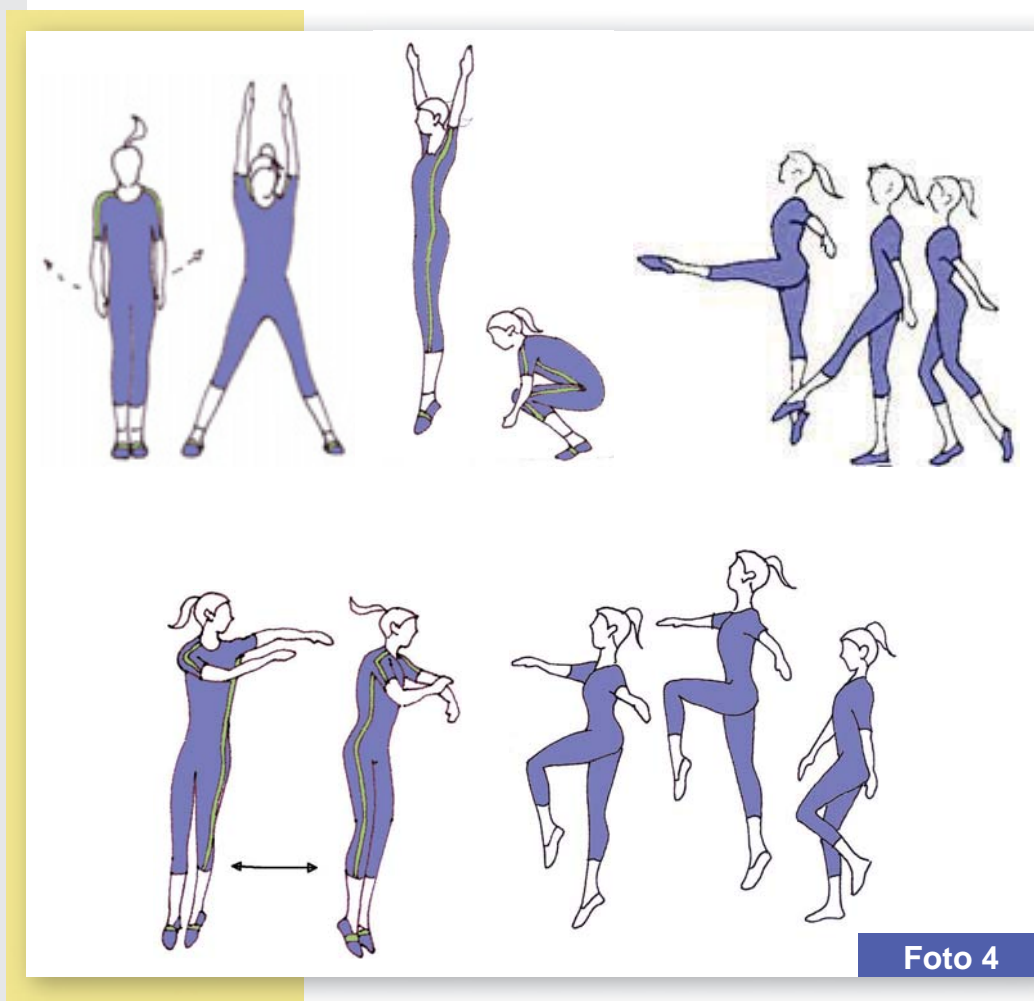
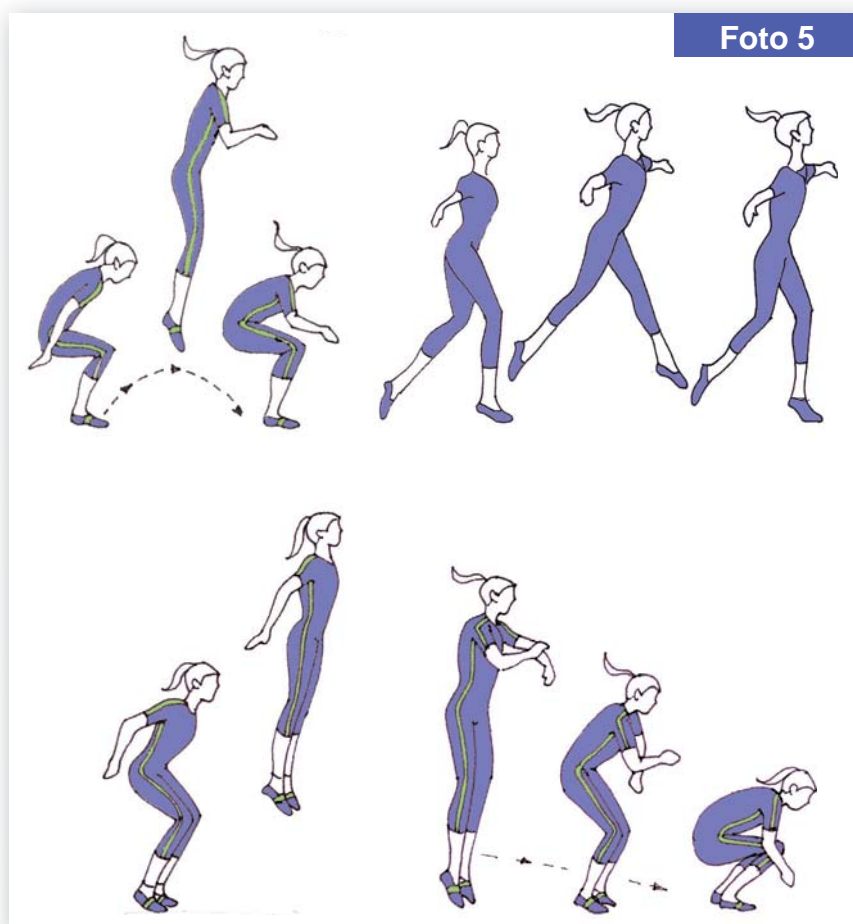


Foto 4

■ Kërcim në vend dhe në lëvizje



KOMPLEKS USHTRIMESH PËR ZHVILLIMIN E DREJTË TË TRUPIT ME NDIHMË TË MJETEVE

Ushtrimet mund të jenë më interesante nëse ushtrimet për zhvillim të drejtë të trupit bëhen në mjete për ushtrime (fot-6). Kompleksi i ushtrimeve nga (foto-1,2,3) mund të bëhen edhe me ndihmën e mjeteve.

- Ushtrime me ripstola dhe ushtrime me shkop.

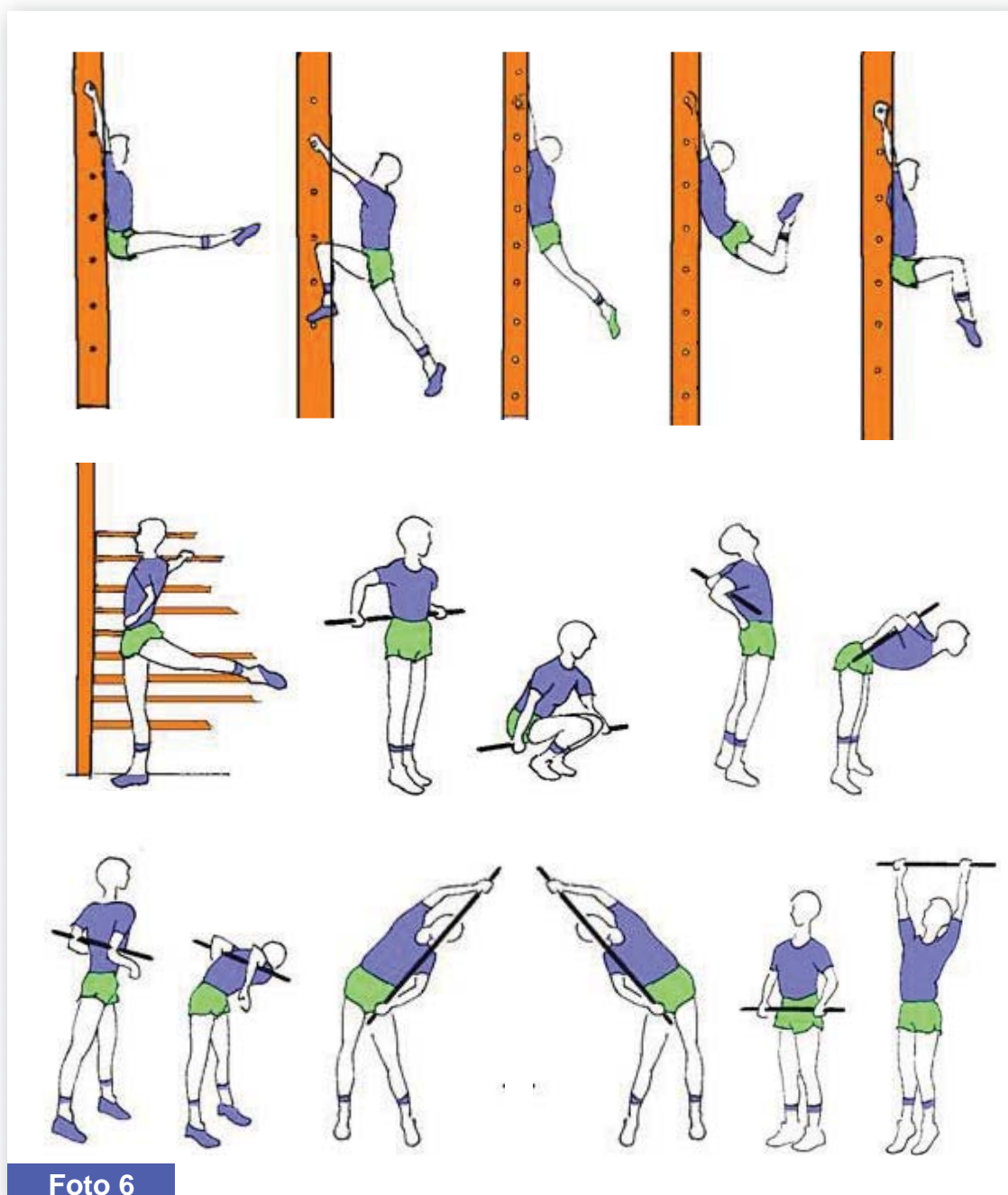


Foto 6

KOMPLEKS USHTRIMESH PËR ZHVILLIMIN E FUQISË, ME REKUIZITA

Deryra fillestare e këtyre ushtrimeve është ngritja e nivelit të aftësive motorike dhe funksionale tek nxënësit, siç është para së gjithash fuqia. Ky kompleks i ushtrimeve ndikon për zhvillimin e fuqisë së duarve dhe brezit të shpatullave, këmbëve, barkut dhe shpinës. Mënyra e këtyre përgatitjeve sjell që nxënësit më lehtë t'i përvetësojnë elementet më komplekse, për aftësimin e secilës është e nevojshme fuqi më e madhe muskulore (foto-7).

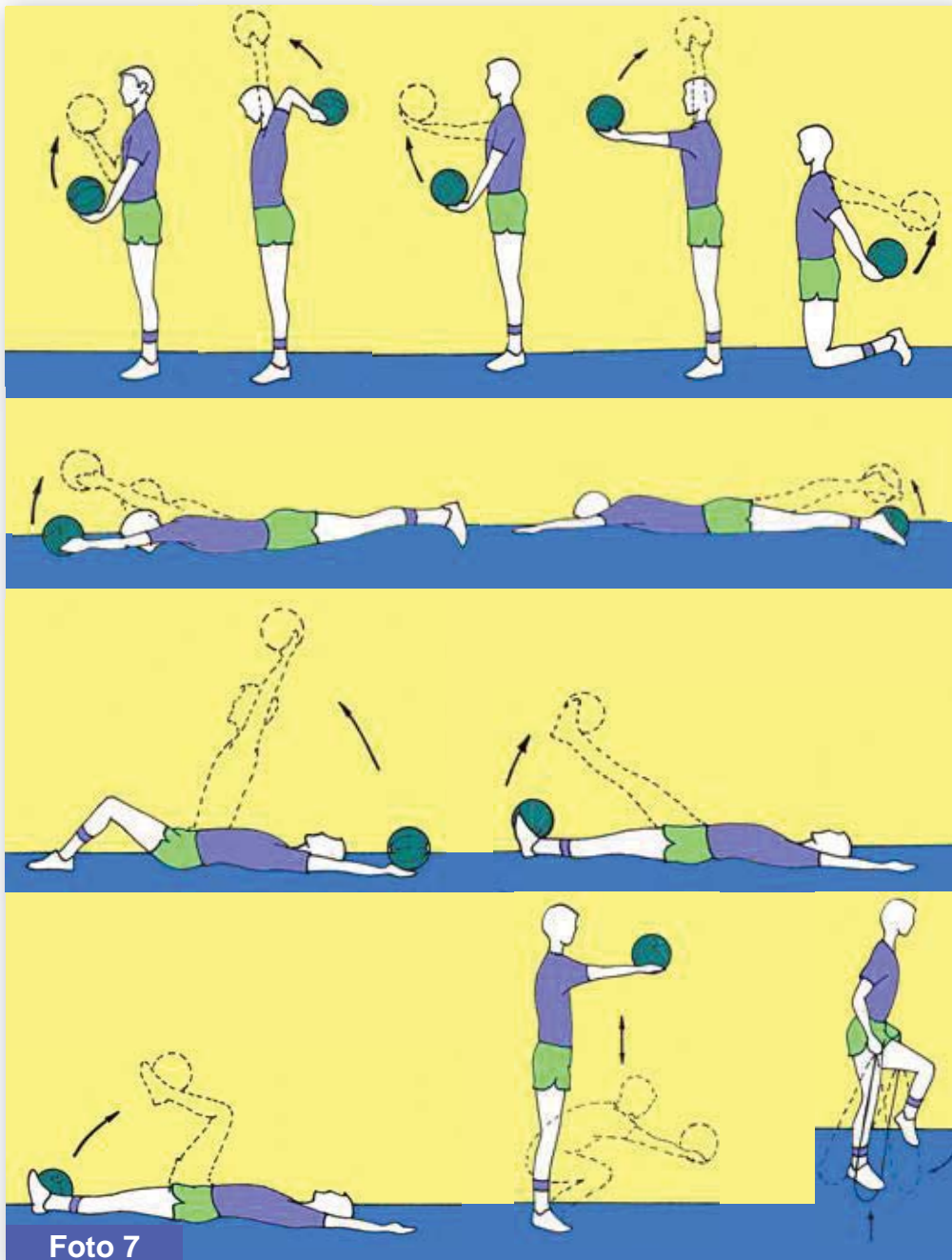


Foto 7

USHTRIME PËR SHLIRIM DHE SHTËRNGIM

Ushtrimet për shlibim dhe shtërngim mund ta gjejnë zbatimin e vet në fund të orës mësimore. Qëllimi i ushtrimeve është që me shlibim dhe me shtërngim të përfshihen të gjitha grupet e muskujve (foto-8). Çdo grup muskolor zgjatet deri në amplitudën maksimale në trajtimin e nyjes dhe qëndron në atë pozitë prej 10 deri më 15 sekonda. Gjatë zhvillimit të këtyre ushtrimeve duhet të kihet kujdes me marrjen dhe nxjerrjen e frymës, në rregullat e frymëmarrjes.

Këta ushtrime ndikojnë në qetësimin e organizmit të nxënësve nga ngarkesat e mëparshme.



LOJËRAT ELEMENTARE DHE ME STAFETË

Lojërat elementare dhe me stafetë janë lojëra dinamike dhe kolektive (foto-9). Këta lojëra e kanë karakterin e ndeshjes. Në këto lojëra përfaqësohen elemente nga përmbatja e përvetësuar mësimore. Qëllimi kryesor i lojërave është përsëritja dhe përsosja e elementeve të përvetësuar. Lojërat elementare dhe me stafetë ndikojnë në zhvillimin e situatave pozitive psikike, siç është lumturija, fati, optimizmi dhe kurajo.

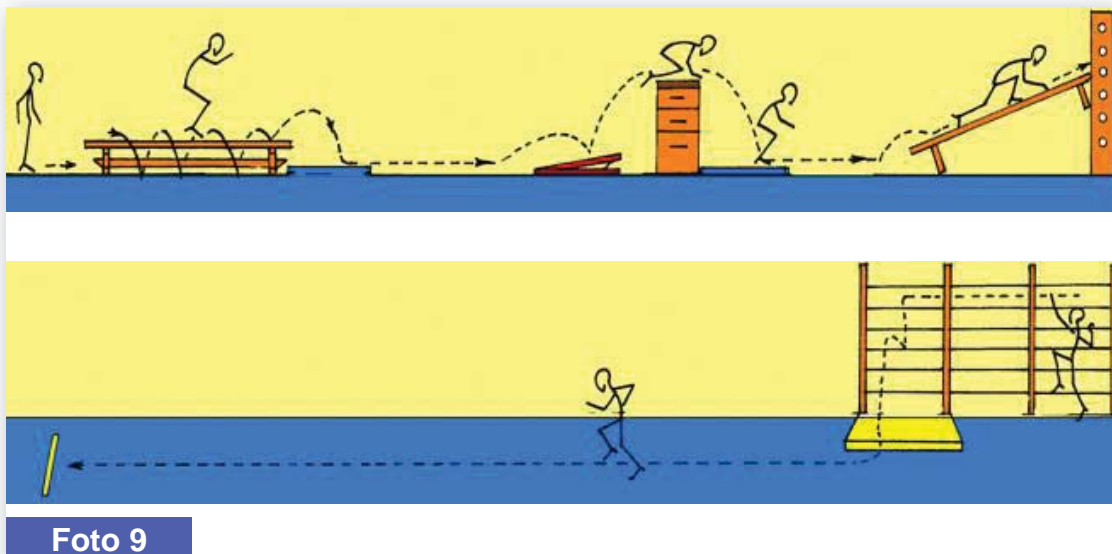


Foto 9

Nxënësit janë të reshtuar në kolonë (foto-9)

1. Në shenjën e dhënë nga arsimtari, nga vija e startit nisën nxënësi në vrapim deri te arka suedeze.
2. Hyp në arkën suedeze dhe bën kërcime të njëpasnjëshme në thellësi majtas dhe djathtas.
3. Nga arka suedeze kërcen me amortizim në dyshek.
4. Vrapon deri tek shtylla e kërcimit dhe me gjuntë e ngurtësuar hyp në arkën suedeze.
5. Nga arka suedeze kërcen deri në dyshek.
6. Vazhdon me vrapim deri në arkën suedeze, e cila është pjerrtazi e ngjitur në ripstolë dhe hyp mbi arkë.
7. Vazhdon me lëvizjen nga dy ripstoli.
8. Nga ripstoli kërcen në dyshek dhe vazhdon me vrapim deri në fund të kolonës.

AKTIVITETE

Shfrytëzoni pjesën e kohës së lirë për ushtrime në pjesën e kompleksit të ushtrimeve për zhvillimin e drejtë të tërë trupit.



ATLETIKA

Atletika është një nga degët më të përhapura sportive. Për shkak të përfaqësimit të saj, atletika paraqet themel, bazë të sporteve të tjera. Bazat e atletikës i përmbëjnë lëvizjet e natyrshme të njeriut, siç janë: ecja, vrapimi, hedhja dhe kërcimi. Këtë lëvizje të natyrshme, me ushtrime sistematike, teknikisht po mbindërtohen. Në procesin e arsimit përmbajtja e atletikës ndikon në zhvillimin e të gjitha aftësive motorike tek nxënësit edhe atë: fuqia, qëndrueshmëria, shpejtësia, koordinimi dhe fleksibiliteti i përgjithshëm

Garat në atletikë janë të ndara në disiplinat që vijojnë:

■ Vrapimi

Disciplinat e vrapimit janë të ndara në: vrapime në staza të shkurta (400m), staza të mesme, deri 3000m, të gjata mbi 5000 m dhe maraton, vrapim me stafetë (deri 400 m), vrapime preponike dhe nxehje të shpejtë.

■ Hedhjet

Disciplinat në hedhje janë të ndara në: shtiza, disku, gjylja dhe veglat luhatëse.

■ Kërcimi

Disciplinat e kërcimit i përfaqësojnë kërcimet në lartësi dhe largësi

Në këtë temë do të përfaqësohen përmbatjet në vijim

■ Vrapimi

- Vrapimi me stafetë,
- vrapimi në staza të shkurta dhe
- vrapimi në staza të gjata

■ Kërcimi

- Kërcimi në largësi-„e thyer apo teknika e varur”
- Kërcimi në lartësi -„hapor ose teknika stredel”
- Bazat e teknikës „flop”

■ Hedhja e gjyles

- Teknika anësore apo shkollore

VRAPIMI

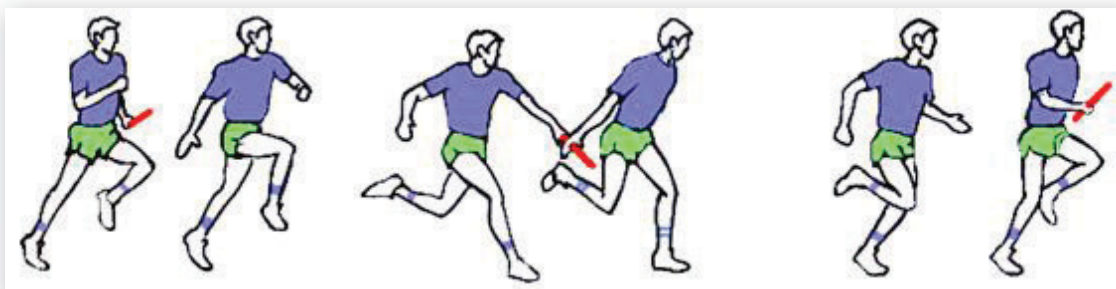
Qëllimi kryesor i vrapimit atletik është që të vrapohet distanca për kohë sa më të shkurtë. Vrapimi bëhet me punën aktive të muskujve të trupit, e cila paraqet burimin kryesor të lëvizjes. Eksistojnë ndryshime në teknikën e vrapimit në staza të shkurta, të gjata dhe të mesme. Në disiplinat e vrapimit ndikim të madh në rezultatet ka teknika e vrapimit, fuqia muskulore dhe aftësitë funksionale të nxënësit.



VRAPIMI ME STAFETË

Në vrapimin me stafetë marrin pjesë katër lojtarë, të cilët duhet ta mbajnë stafetën nga fillimi e deri në fund. Secili lojtar, në mënyrë sa më të shpejtë duhet ta vrapjë stazën e vet dhe t'ia dorëzojë stafetën lojtarit të radhës. Lojtari e mer stafetën në njërën dorë (fot.10). Pjesa më e ndërlikuar e vrapimit me stafetë është dorëzimi i stafetës, e cila bëhet në lëvizje dhe në hapësirë të shënuar prej 20 metra (fot.11).

Gjatësia e stafetës është 30 centimetra, kurse diametri prej 12 deri në 13 cm. Stafeta ka formë cilindrike dhe është e ngjyrosur me ngjyrë të ndritshme.



- Disiplinat stafetore përfaqësojnë vrapime në 4 X100 m, 4X200 m dhe 4X400 metra.

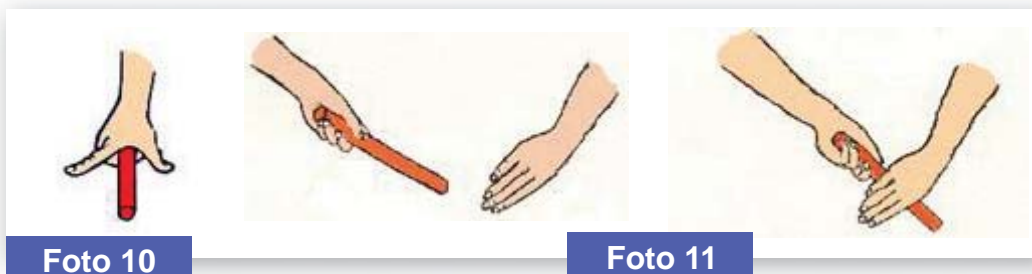


Foto 10

Foto 11

REGULLAT E DISCIPLINËS ATLETIKE - VRAPIMI ME STAFETË

Në startin e vrapimit me stafetë, batrësi i stafetës mund ta prek dhe ta tejkalojë vijën e startit, në atë mënyrë që gishti i madh dhe gishti tregues nuk guxojnë ta prekin vijën e startit.

Nëse ndonjëri nga lojtarët para kohe e fillon vrapimin i njëjti do të ndalohej. Për gabim të këtyllë lojtari do t'i bëhet vërejtje dhe nëse përsëritet gabimi i njëjtë lojtari do të diskualifikohet.

Nëse stafeta pranohet para zonës së përcaktuar dhe pas zonës së pranim-dorëzimit, lojtarët do të diskualifikohen. Nëse lojtarit i bije stafeta, duhet vetë ta mer dhe mos t'u pengojë lojtarëve të tjerë.

Aktivitete

Me arsimtarin organizoni ndeshje në vrapim me stafetë 4X100 metra.

Pyetje

- 1.Sa metra është hapësira ku bëhet dorëzimi i stafetës?
- 2.Sa lojtarë marrin pjesë në vrapimet me stafetë?

VRAPIMET NË SHTIGJE TË SHKURTA

Për përsosjen e teknikës së vrapimit në shtigje të shkurta rol të madh ka lëvizja e duarve, këmbëve dhe përkulja e trupit. Gjatë vrapimit në shtigje të shkurta, për të arritur shpejtësi maksimale dhe frekuencë më të madhe të hapave duhet që puna e duarve dhe këmbëve të barazohet deri në maksimum. Gjatë vrapimit të shpejtë, pjesa e përparme e shputës së këmbës duhet në një kohë sa më të shkurtë të jetë në kontakt me nënshtresën, duart nuk duhet të jenë të shtrënguara dhe duhet të lëvizin me ritmin e vrapimit. Trupi duhet të jetë pak i anuar përpara, i lakuar, për arsye se trupi ndikon në mënyrë direkte në amplitudat e hapave (fot.12).

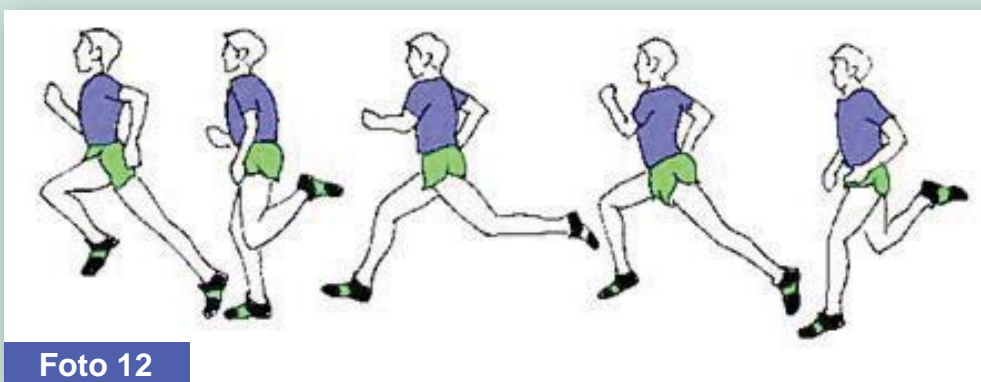


Foto 12

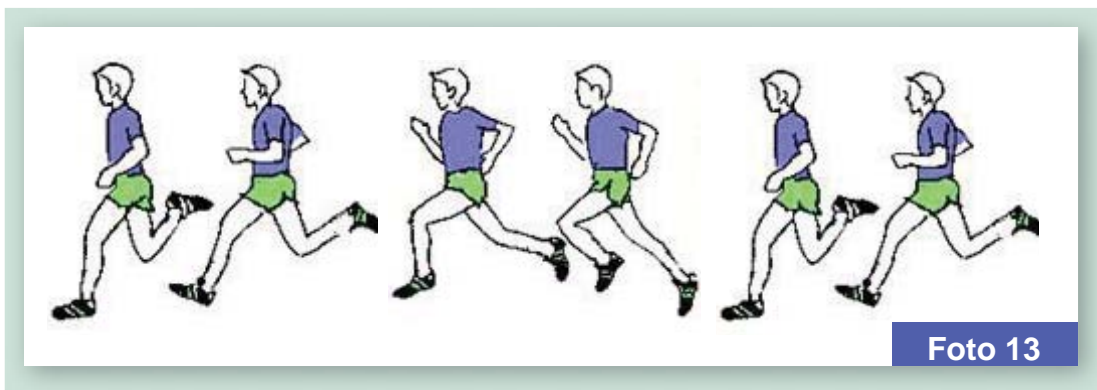
Lojtarët të cilët marin pjesë në këto disciplina, për një kohë relativisht të shkurtë duhet ta përballojnë mundimin e madh. Ky mundim varet nga disciplina e vrapimit dhe mund të zgjat prej 10 deri në 50 sekonda. Vrapimet në shtigje të shkurta fillojnë nga blloqet e startit, të cilat i mundësojnë atletit shpejtësi të përnjëhershme që nga fillimi i vrapimit.

Aktivitete

Organizoni ndeshje në vrapim të shpejtë në 60 metra me matje të kohës.

VRAPIMI I QËNDRUESHMËRISË

Vrapim i qëndrueshmërisë dallohet nga vrapimi me sprint, me atë që amplituda e hapave është më e shkurtë. Te vrapimi i qëndrueshmërisë trupi është më i drejtuar, shkelet me tërë shputat e këmbës, të cilat janë të vendosura paralelisht me stazën. Marrja dhe nxjerrja e frymëmarrjes duhet të zhvillohet në ritmin e hapave. Duart janë në lëvizje me ritmin e vrapimit dhe janë të lakuara në nyjet e ashtit (foto.13).



Qëndrueshmëria maksimale është karakteristikë themelore e atletit i cili garon në këto disciplina. Karakteristikë e vrapimeve në shtigje të mesme dhe të gjata është ajo që garuesit fillojnë me start të lartë.

Aktivitete

Merrni pjesë në ndeshje të organizuar në vrapim të qëndrueshmërisë, në 700 dhe 800 metra.

RREGULLAT NË DISCIPLINËN ATLETIKE - VRAPIM

- Vrapimi ndalohet nëse dikush prej lojtarëve e fillon vrapimin para se të jepet shenja, mdëgjohet zëri i krismës.
- Startin e vrapimit e bën startuesi me ndihmësit e tij, të cilët kanë për detyrë të provojnë a janë të gjithë lojtarët të paraqitur, a i kanë numrat e startimit, i rreshtojnë nëpër shtigjet e startit dhe e vërtetojnë që mos ta prekin vijën e startit gjatë startimit.

A DËSHIRON TË MËSOSH MË SHUMË?

Rekordin botëror në vrapim deri në 100 metra, në kampiononin botëror në atletikë, më 16 gushtë 2009, në Berlin, e mban Jusein Bolt - 9,69 sekonda-nga Jamajka, në ndeshjen e njëjtë është arritur edhe një rekord në 200 metra -19,13 sekonda. nga Jusein Bolt – nga Jamajka, në Berlin, më 26 gusht të vitit 2009. Rekordin botëror në vrapim deri në 400 metra - 43,18 sekonda - Majkl Xhonson nga SHBA e ka arritur në Sevilla, më 26 gusht të vitit 1999.



KËRCIMET

Kërcimet në largësi dhe lartësi janë disciplina atletike ku lojtarët me një hof të caktuar duhet të arrijnë një kërcim maksimal në largësi ose në lartësi. Çdo kërcim në disiplinën atletikore e ka teknikën e vet specifike të prezantimit.

- Kërcimi në largësi
 - Teknika e lakimit ose teknika e varur
 - Teknika engurtësimit
 - Teknika e hapave
- Kërcimi në lartësi
 - Gërshërë
 - Hap pas hapi ose teknika stredel
 - Flop (fosberi).
 - Kërcimi me shkop

KËRCIMI NË LARGËSI- „E THYERJES OSE TEKNIKA E VARUR “

Kërcimet në largësi janë disciplina atletike ku lojtarët me një hof të caktuar duhet të arrijnë një kërcim maksimal në largësi. Kërcimet zhvillohen në zall, në vende ku kërcëhet në gjatësi prej 50 metra dhe bazën me zall, me gjatësi prej 9,14 metra dhe gjërësi 2,74 metra. Kërcimi në largësi përbëhet prej katër fazash:

- Faza e hovit
- Faza e tejkërcimit
- Faza e fluturimit
- Faza e mbikërcimit



Foto 14

Foto 15

Foto 16

Para prezantimit të vetë kërcimit, individualisht konstantohet gjatësija e hovit. Ai duhet në mënyrë precize të matet, ashtu që mos të vijë deri te shkelja e vijës së tejkërcimit. Në fazën e hovit duhet që gradualisht të arrihet shpejtësia në stazë, e cila përfundon deri në vendin e tejkërcimit. Në fazën e dytë këmba tejkërcyese duhet me gjithë shputën e këmbës të vendoset para vijës mbikërcyese, kurse me këmbën e hovit merret hof me mbigjurin deri te horizontalja (fot.14).Në fazën e fundit, këmbët i çojnë më përpara, me qëllim që të arrihet largësia maksimale gjatë nënkrcimit (foto.16).



■ Staza për kërcim në largësi

RREGULLAT NË DISCIPLINËN E ATLETIKËS-KËRCIM NË LARGËSI

Në disiplinën e atletikës-kërcim në largësi, atletët kanë të drejtë që para ndeshjes të bëjnë kërcime provuese para ndeshjes. Në vendin ku merret hovi mund të shënohet vendi prej ku fillohet me hov. Secili nga lojtarët ka të drejtë për tri prova.

Aktivitete

Bërja e kërcimeve në largësi „teknika e varur ose e thyer”, me kontrollim të fazave të kërcimit dhe matje të gjatësisë së kërcimit.

A DËSHIRON TË MËSOSH DIÇKA MË TEPËR?

Në disiplinën kërcim në largësi, për 23 vjet, rekorder botëror ka qenë atleti nga SHBA, Bob Bimon, me kërcim prej 8.90 metra. Sot, rekordin botëror në këtë disiplinë e mban Majkl Pael, me kërcim prej 8,95 metra, të arritur në kampionatin botëror në Tokio, në vitin 1991.

KËRCIMINË LARTËSI - „HAP PAS HAPI OSE TEKNIKASTREDEL”

Emri teknikë stredel e ka marrë sipas bërjes së elementeve të kërcimit, në realitet sipas fazës së fluturimit. Suksesi i këtij kërcimi është direkt i lidhur me refleksët. Gjatë prezentimit të vetë kërcimit, lojtari duhet të ngrihet dhe të kërcen sa më lartë që është e mundur, pa mos e rrëzuar pengesën. Secili lojtar në këtë discipline ka të drejtë në tri kërcime. Gjatësia e hovit përcaktohet individualisht.



Foto 17

Foto 18

Foto 19

Kërcimi në lartësi „hap pas hapi ose stredel”. Teknika përbëhet nga katër faza:

- Faza e hovit
- Faza e ngritjes
- Faza e fluturimit
- Faza e kërcimit

Disa hapa hov janë të mjaftueshëm për realizimin e kësaj teknike për kërcim në lartësi. Pjesa e hovit përcaktohet sipas refleksit të këmbës. Hovi në marrëdhënie me pengesën, e cila duhet të tejkercehet, bëhet në një kënd të theksuar. Hapat janë më të gjatë se sa tek vrapimi në sprint, me atë dallim që tash vrapohet nëpërmjet tërë thembren me tejkallim të shpejtë nëpër shputën e këmbës, trupi përkulet përpara. Gjatësia e hapit të fundit është më e shkurtë, me të cilën mundësohet refleksi i shpejt. Refleksi është eksploziv dhe është i ndihmuar me një hov të fortë të këmbës dhe duarve, kombikut dhe shpatullave, ndërsa shpatullat mbliidhen përpara (foto.17). Në fazën e fluturimit, në momentin kur këmba merr hov, me thembra do ta arrijë lartësinë e pengesës, këmba refleksive terhiqet kah trupi dhe ngurtësohet. Me ngurtësimin dhe „hapjen” e këmbës refleksuese mundësohet rrotullimi i trupit mbi pengesë. Në këtë moment koka dhe njëra dorë e kalojnë pengesën. (foto 18) Pastaj, vijon faza e kërcimit deri në lartësinë e mundshme. Kontakti me dyshekun bëhet me njëren dorë dhe me shpatulla (foto 19).

Aktivitet

Prezantimi i kërcimit në lartësi–hap pas hapi, ose teknika stredell, me vërejtjen e fazave të kërcimit dhe matjen e lartësisë së kërcimit.

BAZAT E TEKNIKËS FLLOP

Kjo teknikë e kërcimit përbëhet prej katër fazave. Te kjo tehnikë hovi merret me anë të këmbës me të cilën merret hov. Staza e hovit ka formë të gjysmërrethit. Refleksi prezantohet me këmbën e cila është larg pengesës (foto 20). Pas refleksit trupi është i drejtë dhe me shpinën e kthyer nga pengesa. Në momentin kur trupi e kalon pengesën është në formë të harkut (foto210). Kërcimi deri në, në këtë diciplinë është ramja në mbështetje të butë (dyshek). (foto 22). Rikërcimi mund të jetë i rrezikshëm dhe për atë arsye duhet të ushtrohet me metoda speciale.



REGULLAT E DICIPLINËS ATLETIKE-KËRCIM NË LARTËSI-TKNIKA STREDEL DHE TEKNIKA FLOP

Lartësia e kërcimit matet nga themeli deri tek maja e shtyllës. Para fillimit të garës, gjyqtarët e përcaktojnë lartësinë e kërcimit. Çdo lartësi e ardhshme në shtyllë mund të ngitet për 3 deri 5 cm. Lojtari, për secilën lartësi ka të drejtë deri në tri prova, dhe nëse të gjitha provat janë të pasuksesshme nuk ka të drejtë të merr pjesë në gara. Për fitues shpallet ai lojtar që ka lartësi kërcimi më të madhe. Nëse në fund të ndeshjes ka dy lojtarë që kanë të njëjtat lartësi kërcimi, atëherë për fitues shpallet ai lojtar, i cili e kërcen lartësinë me prova më të vogla.

A DËSHIRON TË MËSOSH DIÇKA MË TEPËR?

Rekorder botëror me kërcim në lartësi është Javier Sotomaer nga Kuba, me kërcim prej 2,45 m, kurse në konkurrencë femrash, atë ende e mban Stefka Kostadinova nga Bugaria, me kërcim prej 2,09 m, në Romë, më 31 gusht të vitit 1987.

PYETJET

1. Sa faza kanë kërcimet në lartësi dhe në gjatësi?

HEDHJA E GJYLES „TEKNIKA SHKOLLORE APO ANËSORE”



Emri i disiplinës në hedhje është e lidhur me mjetin i cili hidhet. Qëllimi i disiplinës atletike-hedhja, është që të hidhet mjeti sa është e mundur më larg nga caku që është i paraparë për hedhje.

Disciplinat e hudhjes ndahen në:

- hudhja e gjyles,
- hedhja e shtizës,
- hedhja e diskut dhe
- hedhja e shkopit

Pesha e gjyles është e përshatur sipas moshës së nxënësve, e cila ka peshë 4 kg. Gjylja hidhet nga shpatulla me një dorë në një kënd të caktuar, nga e cila varet largësia e gjyles së hedhur. Kjo disiplinë atletike sjell që tek nxënësit të zhvillohet fuqia e ekstremiteteve të epërme, zvillimi i precizitetit dhe koordinimit në hapësirë.

Teknika e hedhjes së gjyles përbëhet prej katër fazave:

- faza përgatitore
- faza e mbajtjes së gjyles
- faze sforcimit maksimal
- faza e mbajtjes së drejtpeshimit



Në fazën përgatitore gjylja vendoset në shuplakën e dorës dhe ajo duhet të qëndrojë mbi rënjtë e tre gishtave të mesëm, të cilët janë në mënyrë të njëjtë të shrënguar, me gishtin e madh dhe të vogël mbahet baraspesha e gjyles. Gjylja vëndoset në pjesën anësh qafës, ndërsa bërryli ngrihet në pozitë horizontale (foto 26). Hedhësi është i kthyer me shpinë në drejtim të hedhjes. Me këmbë të hapura, dhe me thembra në bazë, derisa këmba merr hov, e prek bazën vetëm me gishta. Në fazën e dytë vijojnë lëvizje të shpejta me këmbët, ndërsa kombliku rrotulohet sipas vendit të hedhjes. (foto.25). Në fazën e koncentrimit maksimal të fuqisë, këmba me hapje drejtohet në drejtimin e dorës dhe gjylja hidhet. (fot.26).

Në fazën e fundit, në mbajtjen e drejtpeshimit, hedhësi nuk ka të drejtë të del nga korniza e rrethit të hedhjes. Që t'i shmangët kësaj, pasi që ta hedh gjylen, hedhësi përkulet në drejtim përpara (fot.23).

RREGULLAT E DISCIPLINËS SË ATLETIKËS-HEDHJAE GJYLES

Rethi prej ku hidhet gjylja është me madhësi prej 2,135 m. Lojtari nuk ka të drejtë ta lëshojë rrethin derisa gjylja të bie në tokë. Çdo lojtar ka të drejtë deri në tri prova.

Në ndeshjet prej gjashtë deri në tetë hedhësish, më të mirë fitojnë të drejtë edhe për tri prova, pas së cilave shpallet fituesi.

Në ndeshjet oficiale, pasha e gjyles për meshkuj arrin 7,257 kg, ndërsa për femrat 4 kg.

Aktivitet

Hedhja e gjyles me vështrim në të gjitha fazat e kësaj discipline.

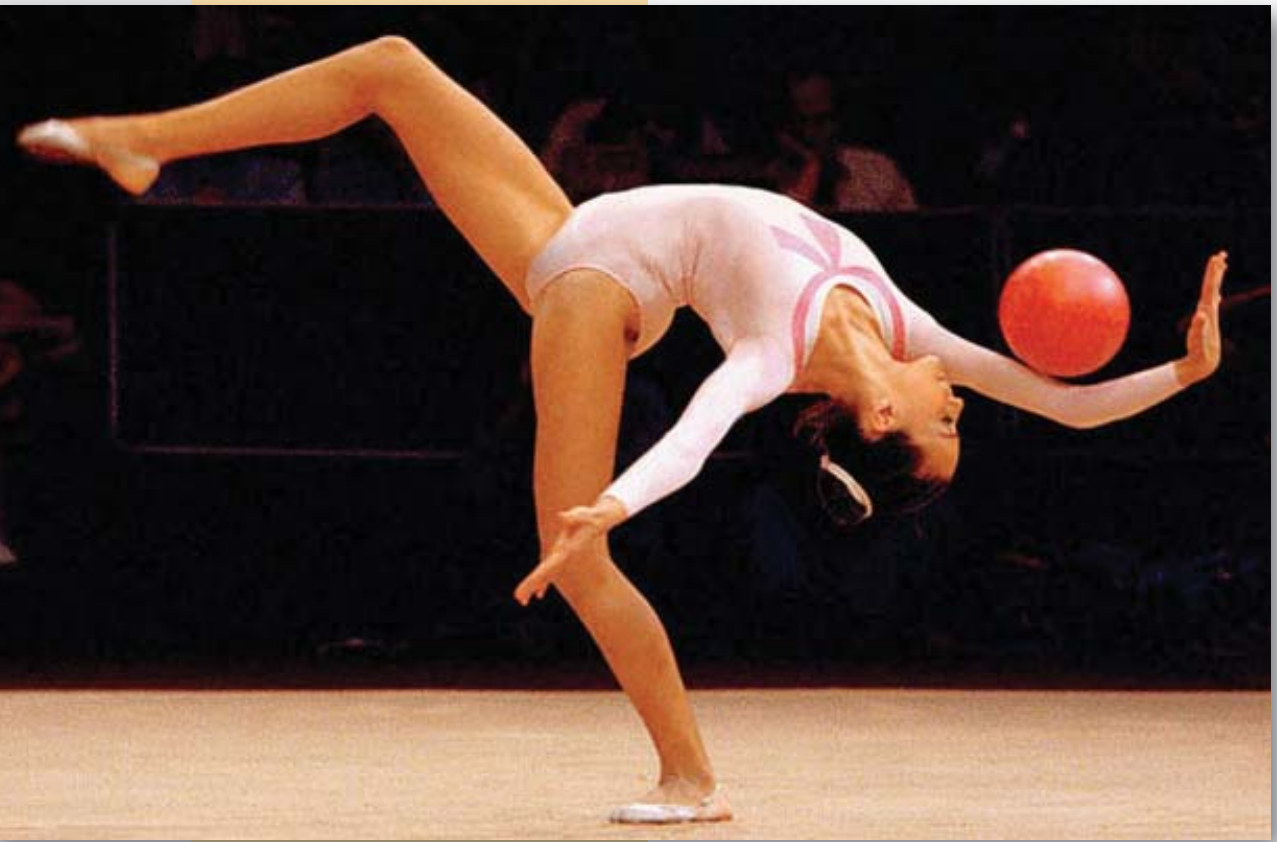


A DËSHIRON TË MËSOSH DIÇKA MË TEPËR?

Rekordin botëror në konkurrencën e meshkujve në hedhjen e gjyles është Rendi Barns nga SHBA, me 23,12 metra, në vitin 1990. Në konkurrencën e femrave rekordin e mban Natalija Lisovskaja nga Rusia, me 22,63 metra, në Moskë, në vitin 1987.

PYETJE

1. Prej sa fazash përbëhet hedhja e gjyles?
2. Si janë të ndara disiplinat e hedhjes në atletikë?



GJIMNASTIKA DHE RITMIKA

Përmbatjet:

- Akrobatika
 - Teknika-ndalesa me duar;
 - Ura;
 - Teknika-hedhja anësh „ylli”;
 - Peshorja (peshorja e ballit);
 - Tejkërcimi ritmik;
 - Kombinimi i elementeve të përvetësuara;
- Tejkërcimi nga poshtë;
 - Teknika e luhatjes mbi kalë;
 - Teknika e ngritjes mbi kalë;
- Shufër (përballë dhe lartë);
 - Përsosja e teknikës së luhatjes në lartësi;
 - Në kapjen e paraluhatjes nën gjurin e djsthtë;
 - Teknika e rrotullimit kalëruar para dhe mbrapa;
- Hallka (të ulta);
 - Varjet dhe ndryshimi në varje;
 - Luhatje në lartësi;
- Avlëmendi i meshkujve;
 - Luhatje me përmbajtje;
 - Luhatje me kundërshtim;
- Shtylla-lartësia e mesme;
 - Ecja, vrapimi dhe tejkërcimi;
 - Tejkërcimi fëmënor, rrotullimet dhe peshoret;
 - Ushtrime dhe tejkërcime mbi shtyllë;
- Shtylla e ulët;
 - Ecja me tejkërcim mbi shtyllë të ulët;
 - Ecja dhe rrotullimi me ulje në një këmbë, prej 180 shkallësh;
 - Tejkërcimi;
- Avlëmendi prej dy lartësive;
 - Marrja e hovit në shkopin e ulët me rrotullim përpara;
- RITMIKA
 - Ushtrime me elemente;
 - Ecja dhe vrapimi ritmik;
 - Tejkërcimi ritmik (fëmënor, macesh dhe kërcime më të larta);
 - Kombinimi i ecjes ritmike dhe tejkërcimit, vrapimi me dhe pa rikuizita, me përcjellje të muzikës;
- Ushtrime ritmike me rekuizita.

GJIMNASTIKA SPORTIVE

Gjymnastika sportive është njëra ndër sportet më të vjetra olimprike, në të cilën pjesëmarrësit garonin në disciplina të ndryshme. Për prezantimin e elementeve gjymnastikore, respektivisht ushtrimeve, është e nevojshme përgatitja e mëparshme fizike dhe shkallë më e lartë e aftësive motorike, posaçërisht, fuqia, koordinimi dhe elasticiteti. Në gjymnastikën sportive ndeshjet mbahen në disiplinat mashkullore dhe femërore. Elementet gjymnastikore prezantohen me elegancë të madhe, rritëm dhe me koreografi të caktuar, termin i cili përdoret në gjymnastikë që të përcaktohet pjesa artistike e ushtrimeve.

Lëvizjet e formuara bukur, dinamika dhe ritmi me të cilat prezantohen ushtrimet, vlerësohen në mënyrë të veçantë në gjymnastikën sportive mashkullore dhe femërore. Rezultatet në gjymnastikën sportive përfitohen me vlerësimin objektiv të ushtrimeve gjymnastikore, (sipas prezantimit të elementeve me peshë më të madhe, të lidhura mes vete), Prezantohen elemente të ndryshme të lidhura mes vete.

Meshkujt bëjnë gara me gjashtë vegla: hallkë, mbikërcim, parter, kalë me doreza, avlëmend mashkullor dhe derëza.

Femrat bëjnë gara në katër vegla, edhe atë: në parter, avlëmend dy lartësishë, shtylla dhe mbikërcim.

AKROBATIKA



Akrobatika është pjesë e gjymnastikës sportive, të cilën e përbëjnë elemente të ndryshme gjymnastikore. Elementet gjymnastikore prezantohen me lëvizje të kontrolluara dhe të formuara bukur. Një ushtrim gjymnastikor duhet të përbëhet nga elementete me peshë të ndryshme, të lidhura ndërmjet vete me ritëm dhe dinamikë të caktuar. Ushtrimet prezantohen në bazamente të përgatitura enkas (dyshekë për gjymnastikë). Në ndeshjet oficiale të gjymnastikës sportive dimensionet e bazamentit janë me një gjatësi prej 12 m dhe me gjërësi prej 12 m dhe 1 m mbrojtje shtesë.

Prezantimi i ushtrimeve të ndryshme mbi bazamente do të mundësojnë zhvillimin e fuqisë së muskujve të këmbës, duarve, brezit të shpatullave, shpinës dhe barkut. Domethënie të veçantë këto ushtrime gjymnastikore kanë për zhvillimin dhe elasticitetin e tërë trupit, koordinimin, fuqinë, baraspeshën dhe kurajon.

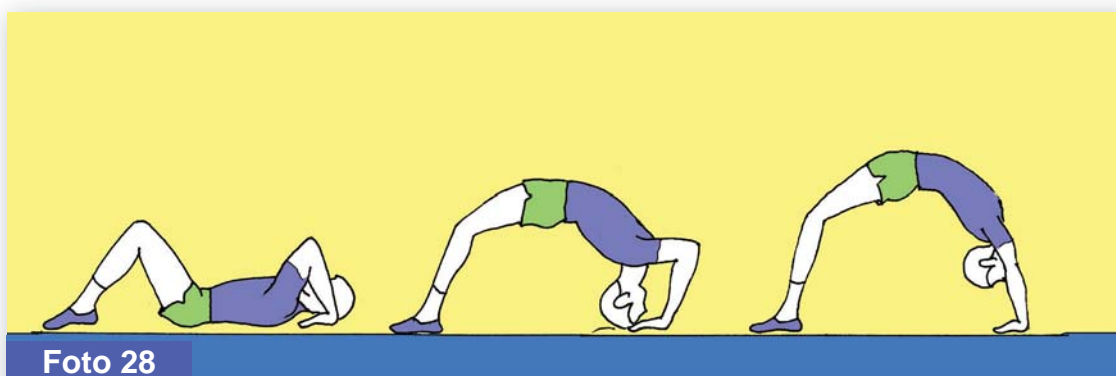
Teknika –qëndrimi në duar

Njëra nga elementet themelore të gjimnastikës mbi bazamente është qëndrimi në duar. Për mbizotërimin e këtij elementit është e nevojshme përgatitja fizike e mëparshme. Ky element prezantohet nga pozita fillestare qëndruese. Me lëvizjen e këmbës, lëviz mbrapa dhe lartë, ndërsa duart drejtohen në hapsirën e shpatullave mbi bazamentin, koka është e ngritur lartë. Lëvizja e këmbës e lëviz hapjen e këmbës lartë, me të cilën trupi sillet në pozitën e ndaljes në duar. (foto 27). Me mbizotërimin e elementit ndal në duar mund të lidhen edhe elemente të tjera të akrobatikës.



URA

Në akrobatikë ura shfrytëzohet për lidhjen e elementeve të tjera gjimnastikore mbi bazamentin. Për mbizotërimin e teknikës së elementit urë është e nevojshme përgatitja e mëparshme, e cila përbëhet nga ushtrime për zhvillimin e elasticitetit të trupit (foto 28).



Zhvendosja anësh „ylli”

Zhvendosja anësh „ylli”, sipas teknikës së prezantimit është shumë e ngjashme me elementin ndal në duar. Prezantohet me pozitën e qëndrueshme. Trupi është në mënyrë anësore i rrotulluar në drejtim të prezantimit të elementit, ndërsa duart janë në pozitë tërheqje. Mbikëmbësohet me këmbën e majtë dhe me hap në të majtë, ushtruesi në të njëjtën kahe së pari e vendos dorën e majtë e pastaj edhe dorën e djathtë, njëkohësisht tërhiqet prej bazamentit me këmbën e majtë, ndërsa këmbën e djathtë e ngrit lartë në drejtim të lëvizjes. Pastaj tërhiqet, para me dorën e majtë e pastaj me të djathtën në të njëjtin drejtim, dhe pritët me këmbën e djathtë, trupi drejtohet dhe duart janë në pozitën e tërheqjes (foto 29). Njëlloj sikurse elementi ndal me duar, edhe mbi këtë element mund të ndërliken edhe elemente të tjera të akrobatikës.



Tejkërcimet ritmike Këto janë elemente nga gjimnastika ritmike, edhe atë: fëmijëror (foto 65), tejet të larta (foto 63,64), të drrerit (foto 68), gallop (foto 69) dhe kërcimi i maceve (foto 67). Këta tejkërcime ritmike shfrytëzohen për lidhjen e elementeve të gjimnastikës sportive të cilat prezantohen në parter.

Kombinimi i elementeve të përvetësura

Elementet gjimnastikore nga akrobatika mund të lidhen me kërcime të ndryshme, rikërcime dhe rrotullime. Më këtë përbërje të elementeve mund të bëhen ushtrime mbi bazament, me kohëzgjatje prej 20 sekonda.

Aktivitete

Kompletoni vetë një ushtrim në parter nga elementet gjimnastikore të mësuara më parë.

Pyetje

1. Cilat janë elementet themelore të gjimnastikës sportive në parter?

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Në ndeshjet oficiale në gjimnastikën sportive ushtrimet mbi bazament duhet të përbëhen nga elementet me pasha të ndryshme dhe kohëzgjatja e ushtrimeve nuk duhet të zgjat më tepër prej 70 deri 90 sekonda.

RIKËRCIMET

Rikërcimet janë kërcime gjimnastikore me ndihmën e mjeteve. Kali është mjet gjimnastikor përmes të cilit prezantohen rikërcimet. Rikërcimet janë elemente gjimnastikore dinamike dhe sjellin deri te zhvillimi i fuqisë eksplozive të ekstremiteteve të poshme dhe koordinimit.

Teknika e luhatjes dhe ngurtësia nëpërmjet „kali“

Luhatja dhe ngurtësia nëpërmjet „kali“ janë teknika themelore të rikërcimit me ndihmën e „kali“. Ato janë të përbëra prej disa fazave:

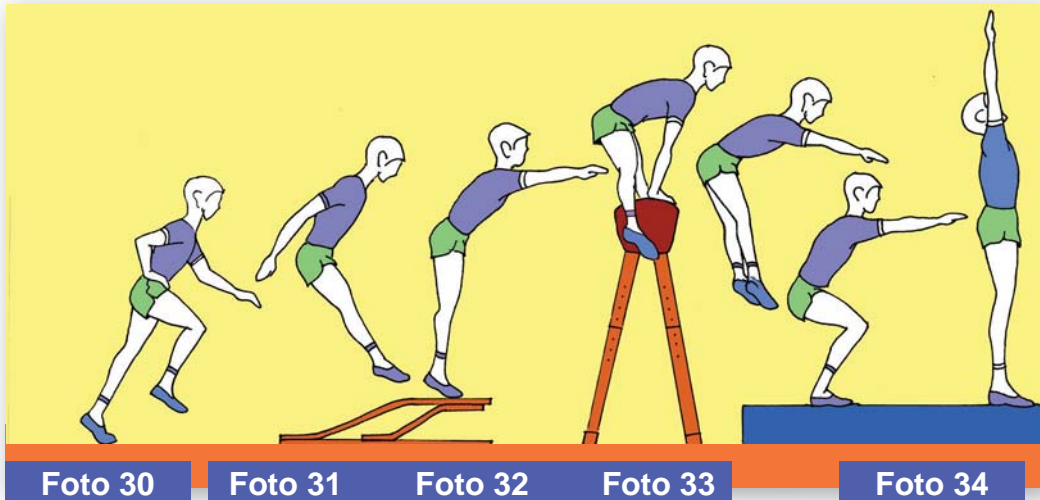
Hovi, mbikërcim në drasën e kërcimit, mbikërcim me duar në kalë, hapja me duar, fluturimi dhe kërcimi mbi dyshek. Faza e hovit deri në drasën kërcyese varet nga lloji i kërcimit gjatë mbizotrimin të teknikës së luhatjes me ngurtësim me ndihmën e „kali“, secili nxënës individualisht e përcakton gjatësinë e hovit të vet (foto 30,35). Shpejtësia e hovit ndikon në madhësi të hapjes nga shtylla e kërcimit (foto 31,32,36). Në fazën e kërcimit të veglave, me duar bëhet refuzimi i shpejtë dhe eksploziv nga vegla (foto 33,37). Mandej elementi vazhdon me fluturim nga vegla deri te vendi për kërcim (foto 34,38).

Karakteristikë për rikërcim-luhatje është ajo që vegla rikërcohet me duar të hapura të drejtuara me nyjen e gjurit.

Te luhatësja këmbët hapen në fazën e kërcimit në mjet, pastaj bëhet refuzimi i shpejtë dhe eksploziv me duar nga mjeti, ndërsa ajo e sjell trupin deri tek vendi për kërcim.

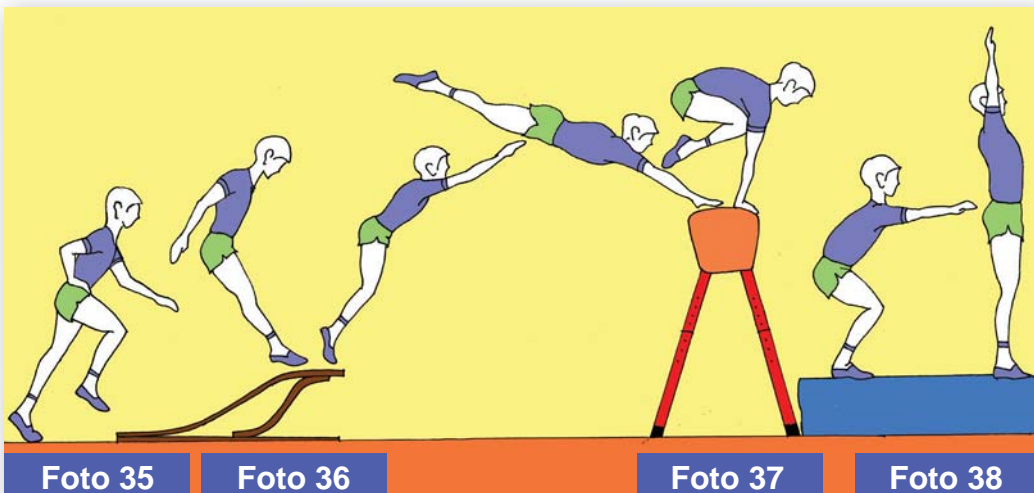


Luhatja



Fazat e kërcimit të ngurta e identik sikurse të luhatja. Vet mendimi i ngurtësimit e cakton fazën e kërcimit në vegla, ku këmbët në momentin e kalimit të trupit nëpër vegla duhet të jenë të ngurta.

Ngurtësimi



Aktivitete

Me ndihmën e arsimtarit prezantoni kërcimet në kalë, nga vendi.

Pyetje

Sa faza kanë kërcimet gjimnastikore në „kalë”?

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Vegla gjimnastikore „kali”, në vitin 2001 është zëvendësuar me vegël më të gjatë dhe më stabile për kërcim.

DERËZA (përballë dhe lartë)

Në gjimnastikën sportive derëza është vegël me të cilën bëhen gara në konkurrencë për meshkujt. Për prezantimin e ushtrimeve në derëz ka nevojë për përgatje të mëparshme fizike, elasticitet, fuqi muskulore, koordinim dhe kurajo. Në derëza prezantohen lëvizjet dinamike të përbëra nga lëkundjet, rrotullimet dhe kapja me duar. Në fund të ushtrimeve të derëzave përfundon me kërcim akrobatik nga vegla. Derëza mbahet me tërë shuplakën, e jo vetëm me gishterinj. Duart e derëzave janë të vendosura në hapësirën e shpatullave.

Luhatje në lartësi

Luhatjet janë instrument kryesor i derëzave, prej tij ndërlidhen edhe elementet tjera. Në derëza duart janë të vendosura me kapje në hapësirë me shpatullat, trupi gjendet në pozitë të varur. Luhatja bëhet me hovin e këmbëve përpara dhe luhatje mbrapa. Që të mos vijë deri te rrëzimi, vegla nuk duhet të lëshohet kur trupi gjendet përpara. Vegla lëshohet kur trupi gjendet në pozitën prapa (foto 39).

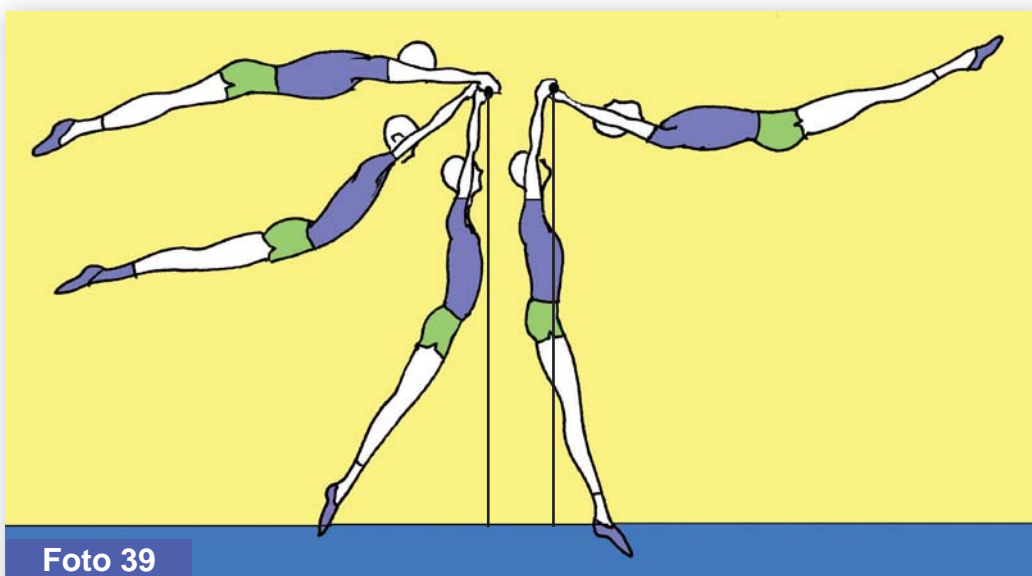
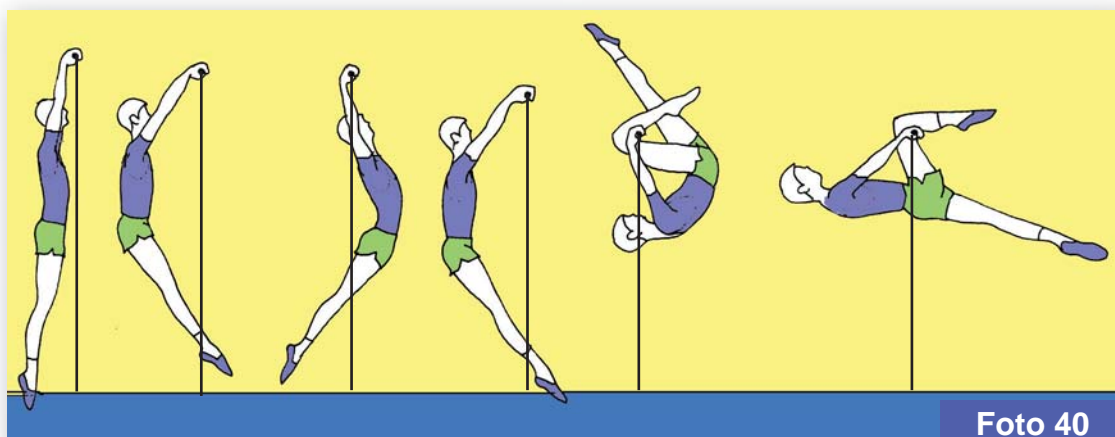


Foto 39

Hovi përpara nën gjurin e gjathtë

Duart vendosen mbi kapësen e derëzave, trupi qëndron në pozitë të varur. Nga pozita luhatje në lartësi, në derëza bëhet kapja në nën gjurin e djathtë, këmba e majtë qëndron në pozitë të drejtë (foto 40).

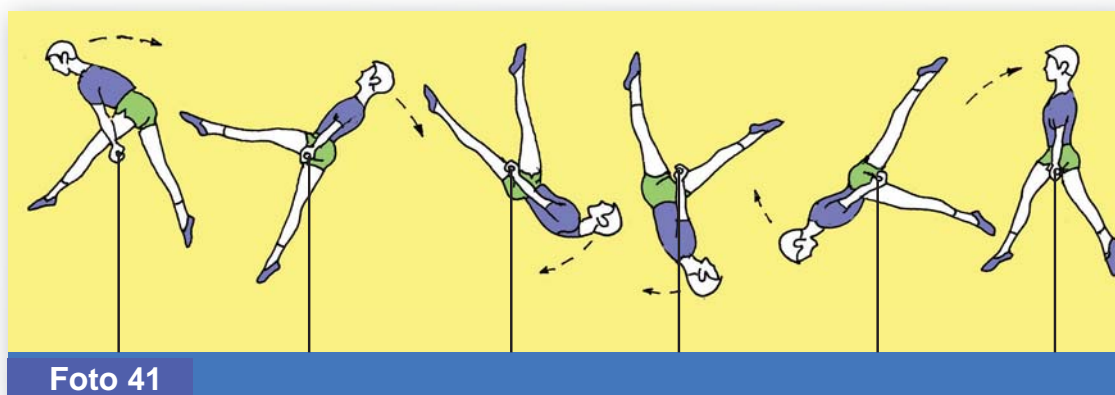


Kthim i vazhdueshëm duke kalëzuar para dhe prapa.

Teknika e realizimit të elementeve nga gjimnastika kthim i vazhdueshëm duke kalëzuar para dhe kthim i vazhdueshëm duke kalëzuar prapa është e ngjashme. Elementet e këtilla gjimnastikore dallohen vetëm në pozitën fillestare të kryerjes së elementit.

Rrotullimi në shkop duke kalëruar para dhe mbrapa

Gjatë prezantimit të elementit rrotullimi në shkop, duke kalëruar mbrapa, nxënësi gjindet në pozitën fillestare, duke kalëruar me duar mbi kapësen e derëzave. Nga këjo pozitë ngrihet kërdhoku mbrapa dhe me këmbë bëjmë luhatje. Pastaj, me duart e drejtuara, me tërë peshën e trupit fillon rrotullimi rreth derëzës mbrapa. (foto 41).



Rrotulimi në shkop duke kalëruar përpara

Te ky element nxënësi gjindet në shkop duke kalëruar me duar të kapura. Nga kjo pozitë, duart janë të zgjatura, trupi ec përpara dhe me atë fillon rrotullimi rreth shkopit. (foto.42).

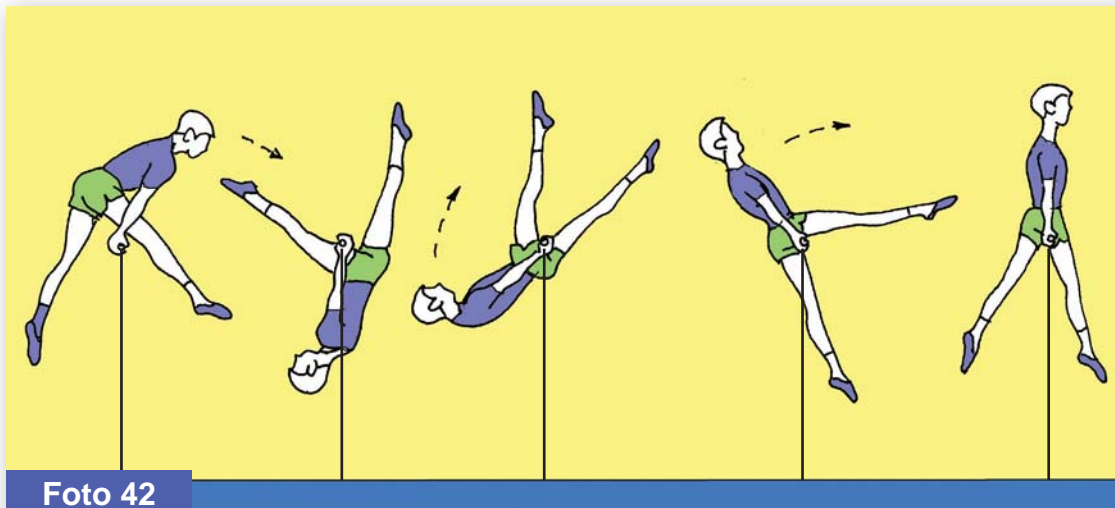


Foto 42

Aktivitete

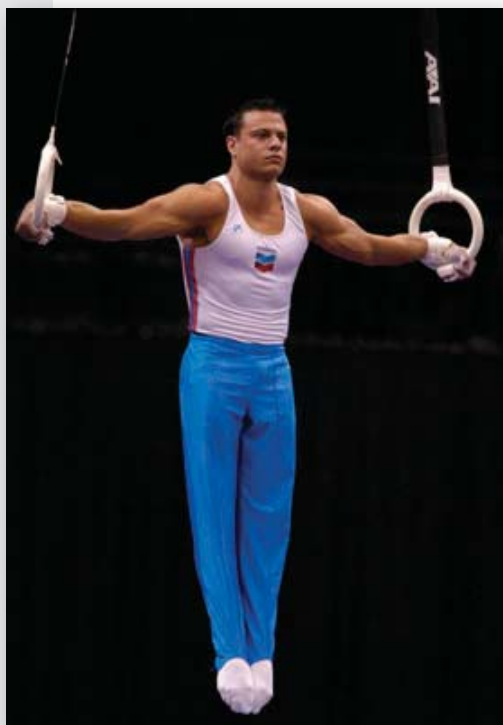
Me ndihmën e arsimtarit prezantoni varje të ndryshme në shkop.

Pyetje

Si vendosen duart gjatë prezantimit të elementit rrotullim në shkop, duke u kalëruar përpara në shkop?

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Lartësia e derzës arin 255 cm, kurse gjërësia 240 cm.



HALLKA (të ulëta)

Hallkat paraqesin dy rrethe paralelisht të lëvizëshëm. Në hallka të gjimnastikës sportive bëhen gara në konkurrencë për meshkuj. Në këtë vegël prezantohen elementet gjimnastikore me ndryshimin e pozitës së trupit në luhatje dhe në qetësi. Prezantimi i këtyre elementeve gjimnastikore në hallka sjell deri te zhvillimi i fuqisë së krahëve dhe brezit të shpatullave.

Varjet me ndryshim të varjes

Varjet paraqesin pozitë statike të trupit. Ato, zakonisht paraqesin pozitën fillestare ose pozitën përfundimtare gjatë prezantimit të disa elementeve gjimnastikore.

Varja e drejtuar (foto 45), varje e paluar (foto 44), varja e mbrapme (foto 43), janë elemente themelore të gjimnastikës së hallkave. Për prezantimin e tyre është e nevojshme fuqi më e madhe e krahëve dhe brezit të shpatullave, precizitet, si dhe koordinim në hapësirë. Karakteristika për varjet e paluara është ajo që trupi gjendet në pozitën e paluar, kombliku gjendet mbi shpatulla, gjatë së cilës këmbët qëndrojnë të drejtuara dhe paralelisht të vendosura në marrëdhënie me bazën, ndërsa duart qëndrojnë drejtë. Për dallim nga varjet tjera, kjo varje mund të shërbejë si pozitë kalimtare gjatë prezantimit të elementeve të tjera më të përsosura gjimnastikore. Gjatë prezantimit të këtij lloji të varjes, trupi nuk duhet të luhatet, ndërsa këmbët duhet ngelin në pozitë horizontale. (foto 44)

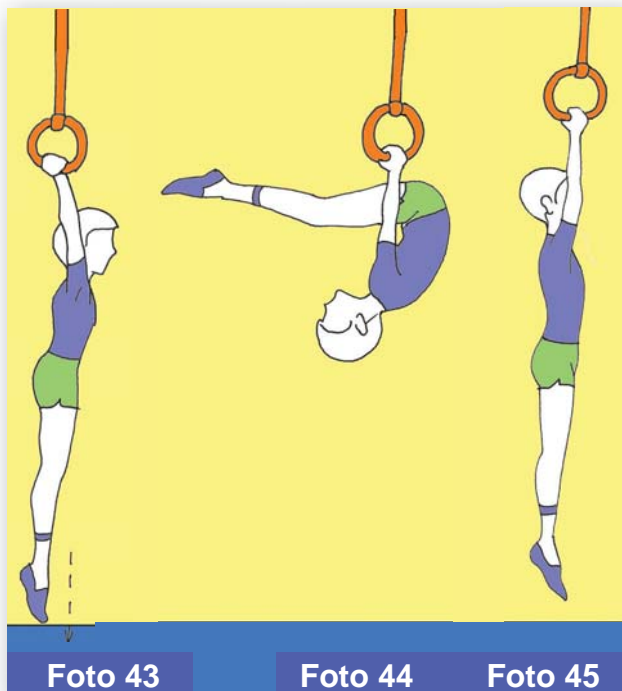


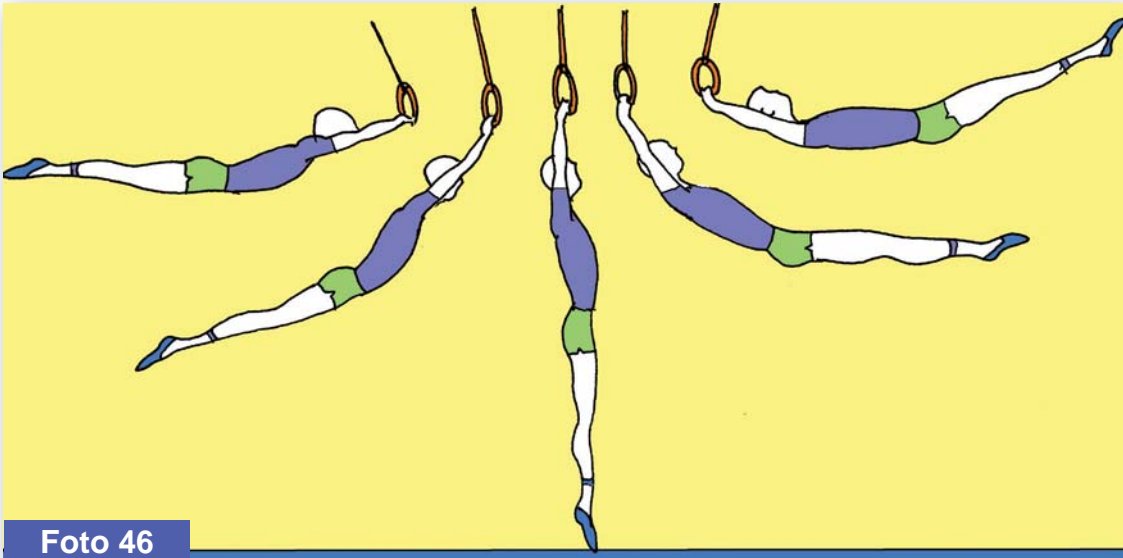
Foto 43

Foto 44

Foto 45

Luhatje në lartesi përpara

Trupi gjindet në pozitë të drejtë dhe të lartë. Me luhatjen e njëpasnjëshme të trupit para dhe prapa, nxënësi fillon të luhatet. Gjatë kësaj luhatje trupi dhe këmbët duhet të ngelin në pozitë të drejtë. Kur trupi gjendet në pikën më të lartë të pozitës përpara, duke e shpejtuar lëvizjen përpara. Në momentin kur trupi do të gjindet të vertikalen e paramenduar, duhet të rritet hovi i këmbëve përpara, ndersa me duar duhet të tëhiqen rrethet poshtë. Lëshimi i kësaj vegle, kur nxënësi prezanton luhatjen, çdo herë prezantohen kur trupi gjindet në pozitën e pasme. (foto 46)



Aktivitete

Për t'i mbizotëruar sa më lehtë elementet e hallkave duhet të ushtrohet me mjete të cilat e rritin fuqinë muskulore të duarve dhe brezit të shpinës.

Pyetje

Me cilat vegla bëjnë gara meshkujt në gjimnastikën sportive?

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Hallkat janë të vendosura në lartesi prej 20 cm nga baza.
Distanca ndërmjet hallkave arin 50 cm.



AVLËMENDI (për mashkuj)

Avlëmendi është vegël për meshkuj, në të cilin prezantohen elemente statike dhe dinamike në gjimnastikë. Ushtrimet në avlëmendin për meshkuj prezantohen me fuqinë e muskujve të duarve dhe brezit shpinor. Këto ushtrime dhe elementet e tyre marrin pjesë direkt në zhvillimin e muskujve të duarve dhe brezit shpinor, si dhe koordinimit në hapësirë. Karakteristika e elementeve dinamike në gjimnastikë, në avlëmendin për meshkuj është ngritja e trupit nga niveli më i ulët në nivelin më të lartë dhe anasjeltas. Elementet statike në gjimnastikë, në avlëmendin për meshkuj prezantohen me mbajtjen e trupit në një pozitë të caktuar.

Luhatja me refuzim dhe luhatja me mbështetje

Luhatja me refuzim është element në gjimnastikë, i cili paraqet pozitën fillestare ose përfundimtare gjatë prezentimit të një numri më të madh të elementeve të lidhura me gjimnastikën në avlëmendin për meshkuj. (foto.47)

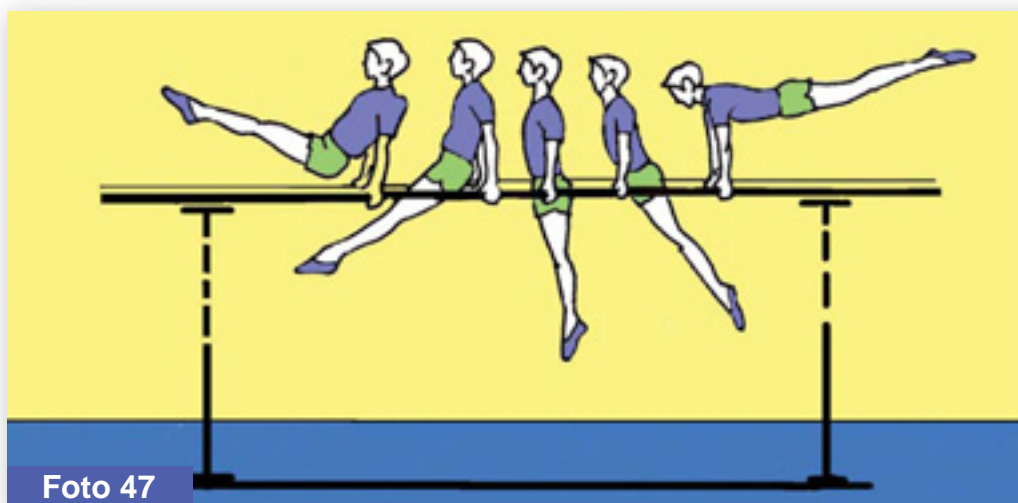
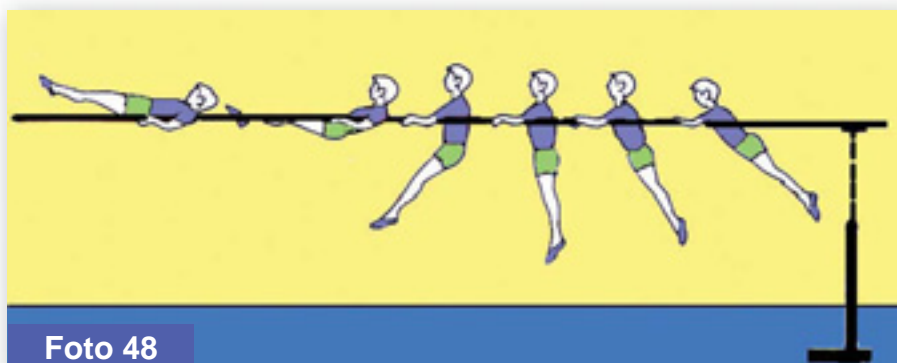


Foto 47

Gjatë prezantimit të elementeve nga gjimnastika, luhatja me mbështetje. (foto.48) Bëhet një luhatje e vogël me këmbët në pjesën e prapme dhe të përparme. Luhatja me mbështetje mund të kombinohet me luhatje me refuzim.



Aktivitete

Kërcimi në avlëmendin mashkullor me luhatje me refuzim. Amplituda e luhatjes duhet vazhdimisht të rritet.

Kërcimi në avlëmendin për meshkuj me luhatje me mbështetje. Amplituda e luhatjes duhet vazhdimisht të rritet.

Pyetje

Cilat elemente në gjimnastikë prezantohen në avlëmendin mashkullor?

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Avlëmendi për meshkuj përbëhet nga dy shkopinj të vendosur paralelisht në një lartësi prej 175 cm, gjatësia e shkopinjve arin deri në 350 cm, ndërsa gjërësia ndërmjet tyre 47 deri në 52 cm.

SHTYLLA – e mesme, e lartë dhe e ulët



■ Elemente nga gjimnastika në shtyllë

Shtylla është vegël në gjimnastikë mbi të cilën bëjnë gara në konkurrencë për femra.

Elementet, të cilat prezentohen në shtyllën e ulët, të mesme dhe të lartë paraqesin lëvizje estetike të formuara dhe të kontrolluara, kërcime në gjimnastikë, rrotullime për 180 deri 360 shkallë, peshore, disqe dhe elemente akrobatike. Elementet e gjimnastikës në shtyllë tek nxënësit do të sjellin zhvillimin e baraspeshës, fuqin të muskujve, koordinim dhe qëndrim i bukur i trupit.

Përvetësimi e elementeve në shtyllë bëhet shkallë-shkallë, së pari, ushtrohet në shtyllë të ulët e pastaj në shtyllë të mesme dhe të lartë.

Në garat oficiale në gjimnastikë, ushtrimet prezentohen në shtyllën e cila ka një lartësi prej 125 cm, gjatësi prej 5 metra dhe gjërësi prej 10 cm. Shtylla është e veshur me një material të butë. Ushtrimet në shtyllë zgjasin deri në 90 sekonda dhe duhet të përbëhet nga një seri e ushtrimeve akrobatike, kërcime me një dhe dy këmbë, rrotullime me një seri të elementeve ritmike.

Ecja mbi shtyllë

Ecja mbi shtyllë fillon me një ecje elegante mbi gishta, trupi duhet të merr pozitë të drejtë. Duart gjenden pranë trupit, të hapura ose janë të ngritura lartë mbi kokë. Në fillim, ecja duhet të prezentohet më ngadalë derisa nuk fitohet ndjenja e baraspeshës. (fot.49,50).

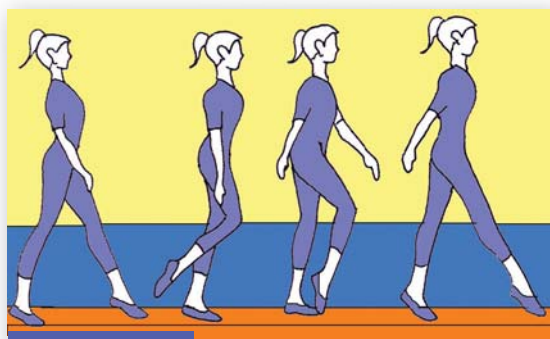


Foto 49

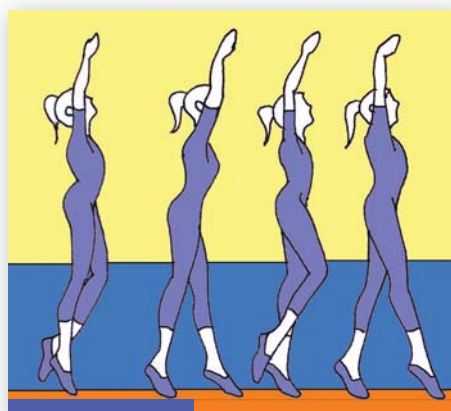


Foto 50



Foto 51

Ecja me nënkërcim në shtyllë prezantohet me trup i cili gjindet në qëndrim të drejtë me krcime të njëpasnjëshme, në një rën dhe në këmbën tjetër. (foto.51)

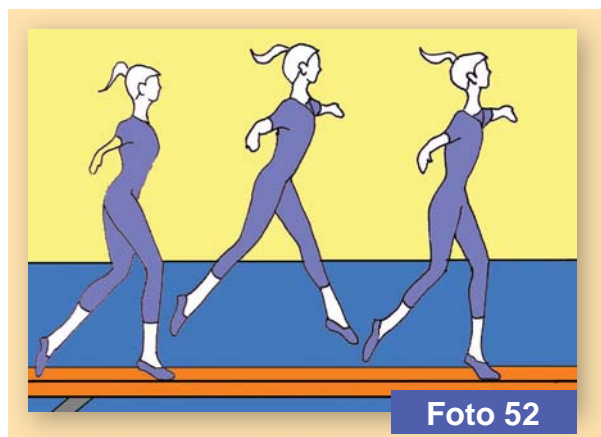


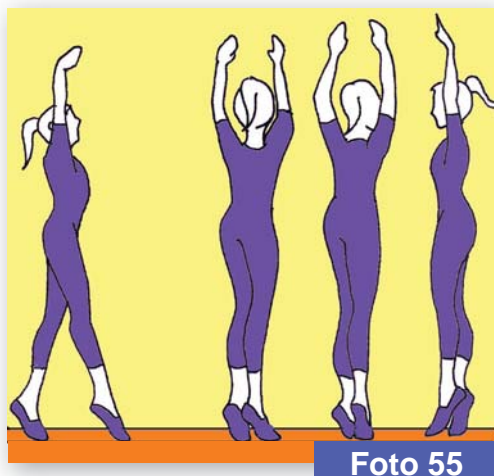
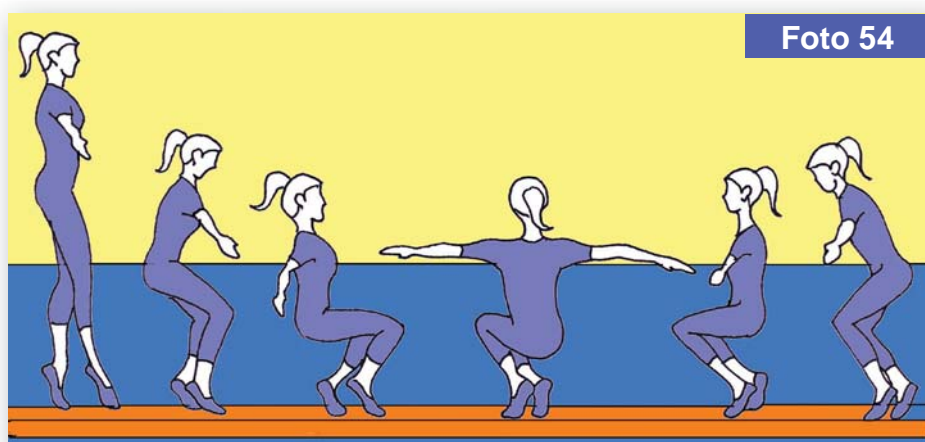
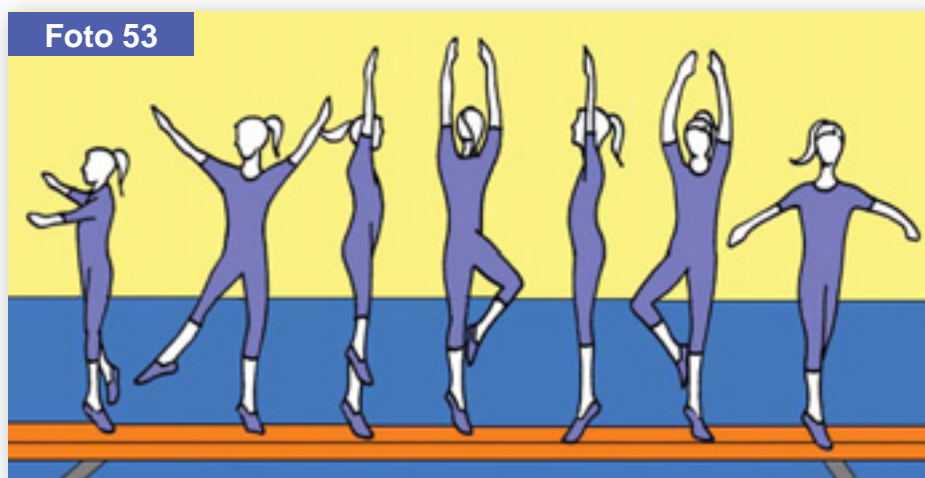
Foto 52

Vrapimi

Vrapimi, si element në shtyllë, e para, prezantohet në bankën suedeze. Vrapimi në shtyllë bëhet në gishta me duar të hapura. Gjatë prezantimit të këtij elementi në shtyllë duhet t'i kushtohet vëmendje qëndrimit të trupit dhe vendosjes së tabanit në shtyllë. (foto.52)

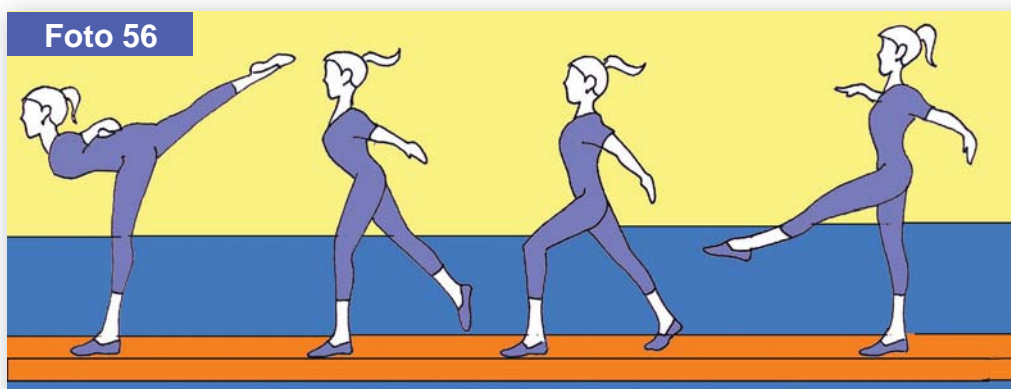
Rrotullimi për 180 shkallë

Rrotullimet në pozitë të qëndrueshme prezentohen në momentin e marrjes së hovit të këmbës së lirë (foto.55). Rrotullimet më komplekse në pozitë të qëndrueshme në shtyllë prezentohen duke bërë një rreth me këmbën e lirë (fot.53). Po ashtu, rrotullimi mund të prezantohet në pozitë gjysëm të gjunjzuar dhe të gunjzuar. (fot.54) Këto elemente mund të kombinojnë me elemente të tjera në shtyllë.



Peshorja

Me zmadhimin e aftësisë për baraspeshë në shtyllë mund të përvetësohen edhe elementet më të ndërlikuara. Gjatë prezantimit të elementit të peshores në shtyllë, trupi gjendet në pozitë të drejtë me duar të hapura. Bëhet gërshtërimi i njërës këmbë dhe trupi ecën përpara me duar të hapura. Kur trupi do të vijë në pozitë të një peshore, duhet të mbahet baraspesha. (foto.56)



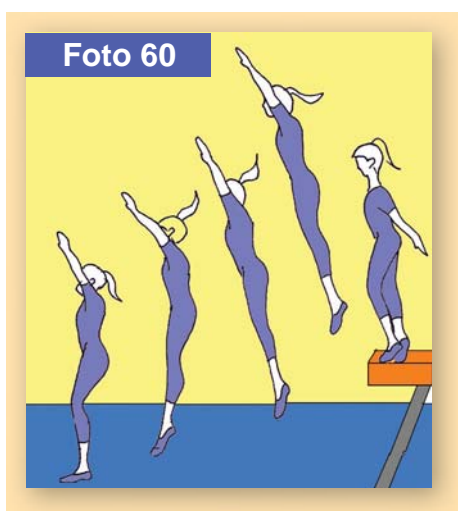
Kërcimet

Në shtyllë prezantohen kërcime të ndryshme, të cilët së pari ushtrohen në shtyllë të ulët, e pastaj edhe në shtyllën e mesme dhe të lartë. Kërcimet fëmijërore prezantohen me reflekse me njërën apo tjetrën këmbë. Te ky lloj kërcimi hovi qëndron te këmba refleksive ndërsa këmba me të cilën merret hovi është e lakuar në kënd të drejtë në nyjen e kërdhokut dhe gjurit. Duart gjenden në pozitë të hapur, të cilat mundësojnë sa më lehtë të mbahet baraspesha në shtyllë. (foto.57)



Kërcimi i maceve prezantohet me kërcim në njërën këmbë dhe duke marrë hov me këmbën tjetër, e cila gjendet në një pozitë të ngurtësuar, në momentin e kërcimit maksimal bëhet ndërimit i këmbëve. (foto.58).

Kërcimi gërshtërë prezantohet në pozitë të qëndrimit në gishta. Bëhet ndërimi i hapave të përcjellur me kërcim. Derisa këmba e hovit do të vijë në pozitë horizontale në krahasim me trupin, bëhet ndërimi i këmbëve (gërshtërë) dhe kërcëhet në këmbën e hovit. (foto.59).



■ Kërcimi nga shtylla në dyshek

Kërcimi nga shtylla është element nga gjimnastika e sportit dhe prezantohet në fund të ushtrimit, derisa ushtruesi është duke e lëshuar veglën. (foto.60). Në ndeshjet oficiale shtylla lëshohet me një kërcim atraktiv akrobatik.

Aktivitete

Kombinoni një ushtrim nga elementet e gjimnastikës të cilat i keni mësuar.

Pyetje

Cilat elemente nga gjimnastika e sportit prezantohen në shtyllë?

AVLËMENDI DY LARTËSISH

Avlëmendi dy lartësish është vegël më spektakulare për femra në gjimnastikën sportive. Ushtrimet karakterizohen me një prezantim të përbashkët dhe dinamikë. Elementet e gjimnastikës së avlëmendit dy lartësish përfshin lëshimin dhe kapjen, lëvizjet nën dhe mbi shkopin e lartë dhe të ulët. Ushtrimi i avlëmendit dy lartësish përfundon me kërcim akrobatik nga vegla. Gjatë prezantimit të elementeve është e nevojshme përgatitja e mëparshme fizike. Këto ushtrime dhe elemente sjellin zhvillimin e fuqisë së mujskujve të duarve dhe brezit të shpatullave, fleksibilitet dhe koordinim në hapësirë.

Avlëmendi dy lartësish është i përbërë nga dy shkopin, e ulëta me një lartësi prej 165 cm, ndërsa e larta 245 cm, ndërsa distanca ndërmjet tyre mund të arrijë deri 180 cm.



■ Avlëmendi dy lartësish

Hovi në shkopin e ulët të avlëmendit dy lartësish

Elementi i hovit të shkopit të ulët në avlëmendin dy lartësish prezentohet nga pozita e qëndrimit me duar të kapura në shkopin e ulët. Meret hov me njërën ndërsa bëhet shtytje me këmbën tjetër, me të cilën trupi silllet në pozitë të përkulur në brezin komblik dhe mundëson ngritjen e mëtutjeshme dhe rrotullimin mbrapa. Njëkohësisht, me kokë kthehet mbrapa dhe trupi silllet në pozitë siç shihet në foto. (foto 61)

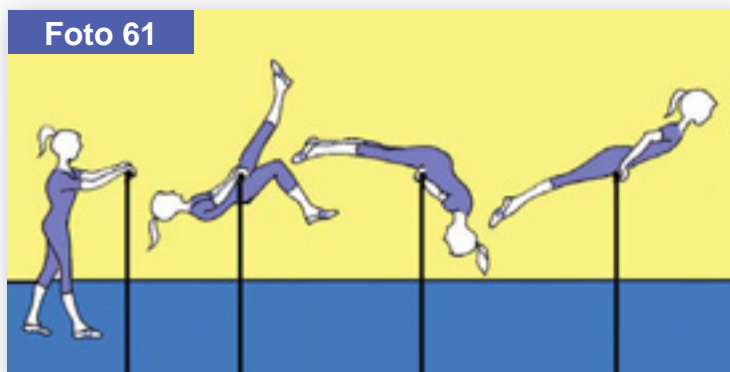
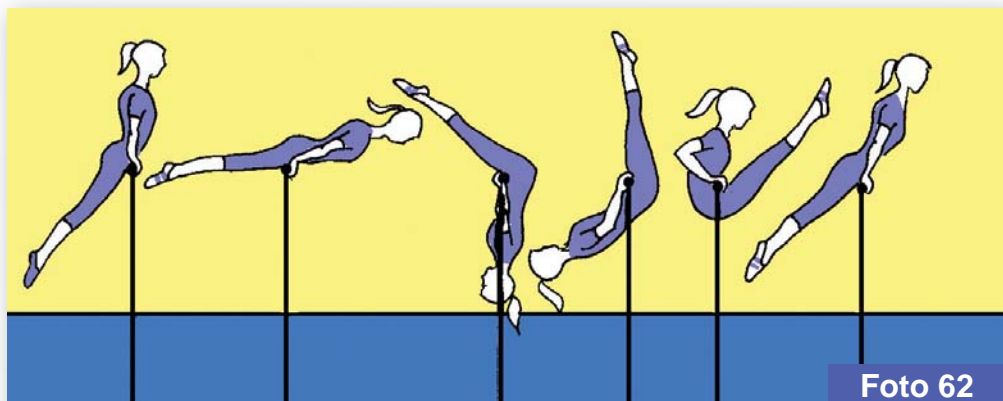


Foto 61

Rrotullimi përpara në shkop të ulët

Pozita fillestare e këtij elementi është mbështetja e përparme me duar të hapura. Meret hov me trupin përpara, ndërsa hovi shfytëzohet që të prezentohet rrotullimi rreth shkopit, me brezin kombit të trupit, njëkohësisht vijon edhe drejtimi deri te pozita fillestare dhe mbështetja përpara. (foto 62).



Aktivitete

Ushtrime për rritjen e fuqisë të duarve dhe brezit të shpatullave

Pyetje

1. Cilat janë dimensionet e avlëmendit dy lartësish?
2. Numroi disa nga elementet e avlëmendit dy lartësish?



RITMIKA

Përmbajtja:

- Ushtrimet e kombinuara;
- Ecja dhe vrapimi ritmik;
- Rikërcimi ritmik (fëmijëror, kërcim macesh, dhe kërcime të tjera në lartësi);
- Kombinimi i ecjes ritmike dhe rikërcimit, vrapimi me ose pa rekuizita, me përcjellje të muzikës;
- Ushtrime ritmike me rekuizita.

Gjymnastika sportive – ritmike është sport në të cilin bëhen gara vetëm në konkurrencën për femra. Në strukturën e vet përmban elemente të baletit klasik, vallëzim dhe lojëra, të cilat prezantohen me një elegancë të jashtëzakonshme. Gjymnastika ritmike përmban në vete lloje të ndryshme të kërcimeve, rrotullime dhe lëvizje ritmike, të përcjella me muzikë të bukur. Ushtrimet nga gjymnastika ritmike mundësojnë që trupi të ketë një qëndrim të bukur, lëvizje estetike të trupit në hapësirë dhe kreativitet.

Garat në gjymnastikën ritmike mbahen në disiplinën një nga një dhe në grupe. Ushtrimet prezantohen pa rekuizita dhe me rekuizita të lehta: top, litar, arkë, shirit, rreth. Koreografia është pjesë përbërëse e gjymnastikës ritmike dhe përdoret për ta përcaktuar pjesën artistike të ushtrimeve.



Ecja dhe vrapimi ritmik

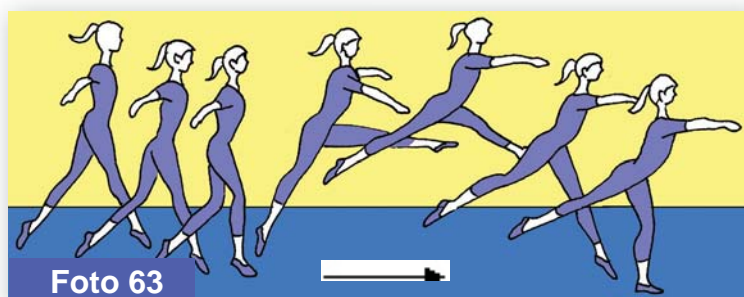
Ecja dhe vrapimi ritmik në gjimnastikën ritmike janë lëvizje të stilizuara në forma natyrore. Teknika e ecjes dhe vrapimit ritmik është identike me elementet të cilat prezentohen në shtylla. (foto 49,50). Këto elemente prezentohen me elegancë të madhe, ritëm, qëndrim të drejtë të trupit dhe mund të përcillen me muzikë.

Kërcimet dhe rikërcimet ritmike

Kërcimet ritmike prezentohen me kërcim të këmbëve me çrast fitohet kërcim maksimal me amplitudë të madhe të lëvizjes.

Kërcime të tejet në lartësi

Kërcimet tejet në lartësi karakterizohen me shtytje të fortë të njëres këmbë në momentin para gërshetimit, ndërsa këmba e prapme drejtohet në pozitë gërshetimi (foto 63,64).



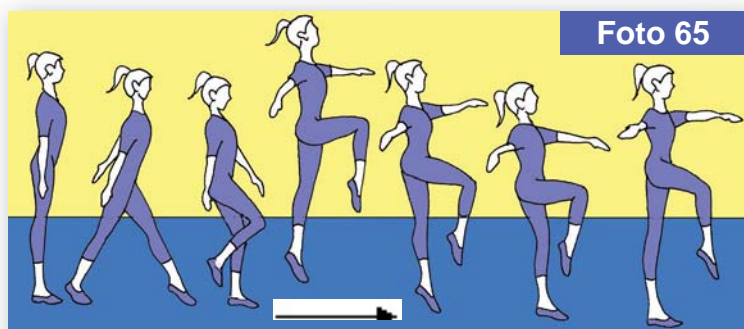
■ Kërcimet tejet të larta



■ Kërcimi tejet i lartë

Kërcimet fëmijërore

Ngritet gjuri i lakuar në latresinë e kërdhokut. Duart vendosen në mes ose hapen. Kërcimet mund të prezentohen në vend apo në lëvizje. (foto 65).



■ Kërcimet fëmijërore



■ Rikërcimet

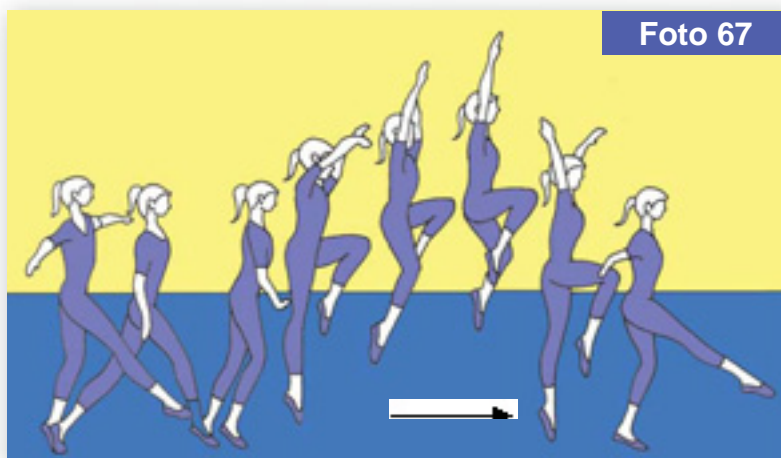


Foto 67

Kërcim macesh

Ky element prezantohet me kërcim në një rën këmbë, ndërsa me këmbën tjetër meret hov, e cila gjendet në pozitë të ngurtë, dhe në momentin e kërcimit maksimal bëhet ndërrimi i këmbëve. (foto 67).

■ Kërcimi i maces

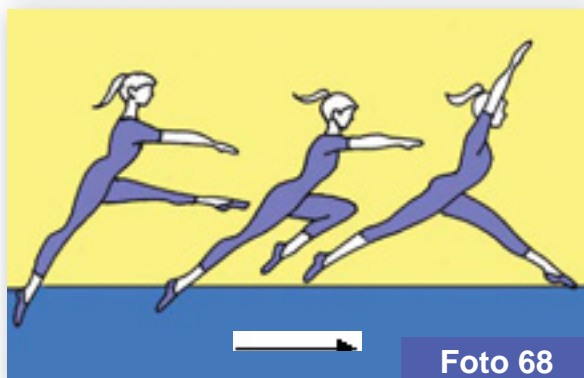


Foto 68

■ Kërcimi i kaprollit

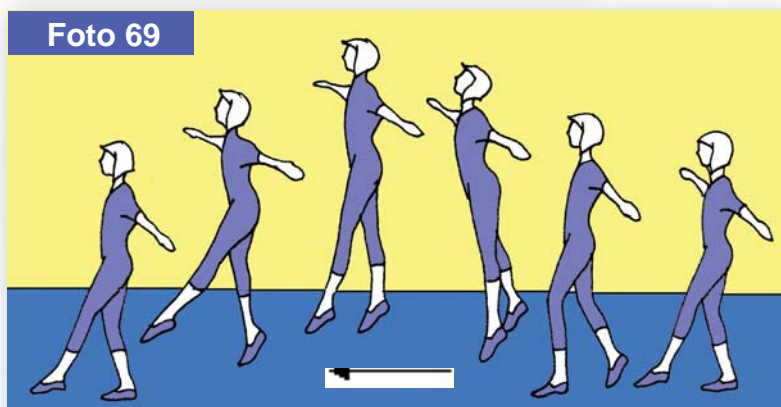


Foto 69

■ Kërcimi galop

Kombonimi i ecjes ritmike dhe rikërcimit, vrapimi me dhe pa rikuizita me përcjellje të muzikës

Kur do të përveqësohet teknika e elementeve nga gjimnastika ritmike, mund të formohet ushtrim nga më tepër elemente të ndërlidhura. Ushtrimet mund të jenë të përcjella me muzikë. Me lidhjen e elementeve nga gjimnastika ritmike mundësohet përsëritja e elementeve në ritëm dhe përsosja e teknikës së tyre. Ushtrimi nga gjimnastika ritmike duhet të jetë e përbërë nga kërcimet, rikërcimet, rrotullimet dhe peshorja. Në këto ushtrime mund të ndërlidhen edhe elemente të cilat prezantohen në shtyllë.

Këto elemente nga gjimnastika ritmike-sportive mund të prezantohen edhe me rekuizita.

Ushtrime ritmike me rekuizita

Ushtrime ritmike me rekuizita mund të prezantohen me topa, arka, rrethe, shirit dhe litar. Lëvizjet ritmike me rekuizita prezantohen me elegancë të madhe dhe janë të përcjella me muzikë. Në këto ushtrime zbatohen të gjitha elementet nga gjimnastika ritmike, të cilat prezantohen pa rekuizita.

■ Kombinimi i ushtrimeve me top

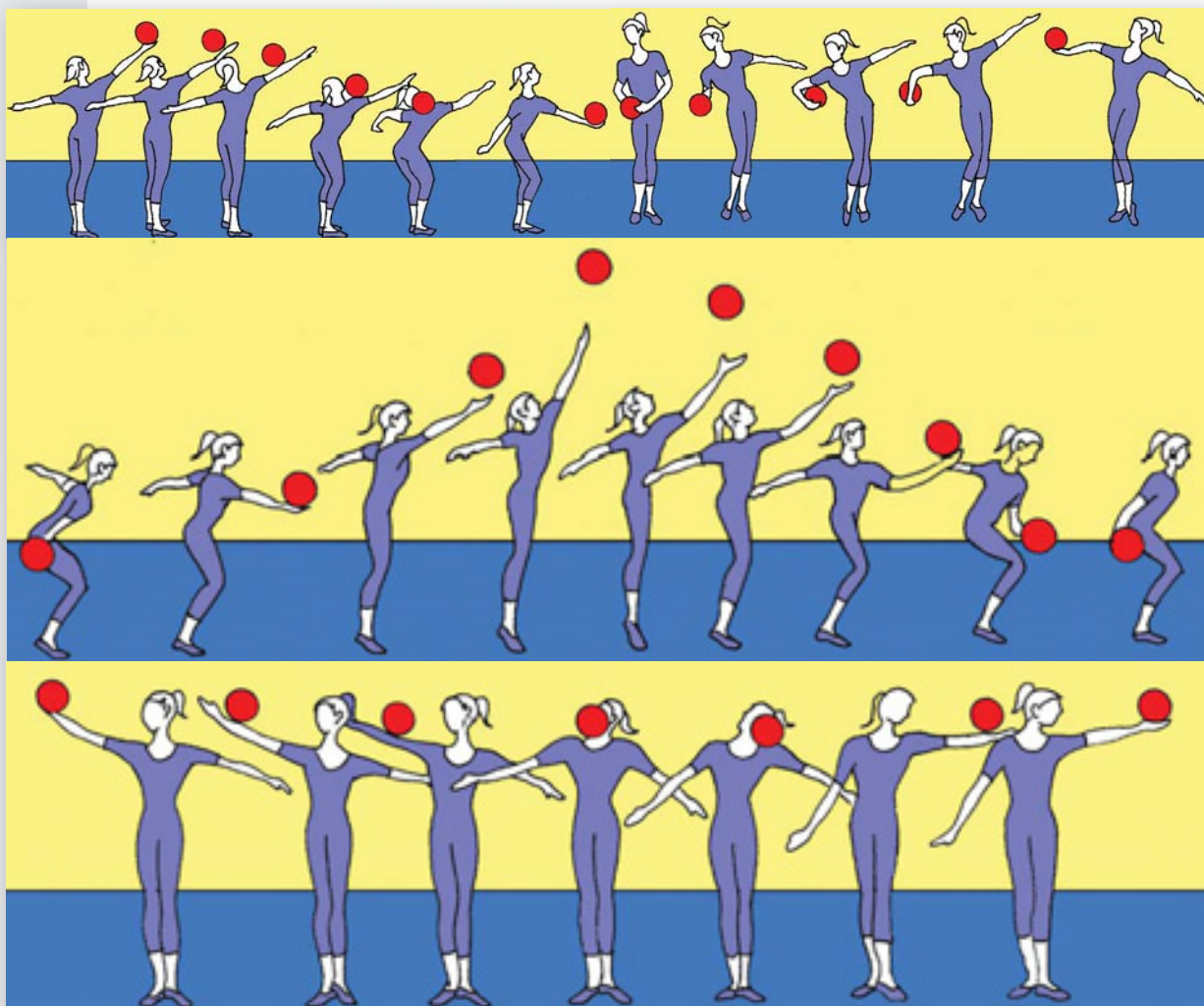


Foto 70

■ Kombinimi i ushtrimeve me rreth

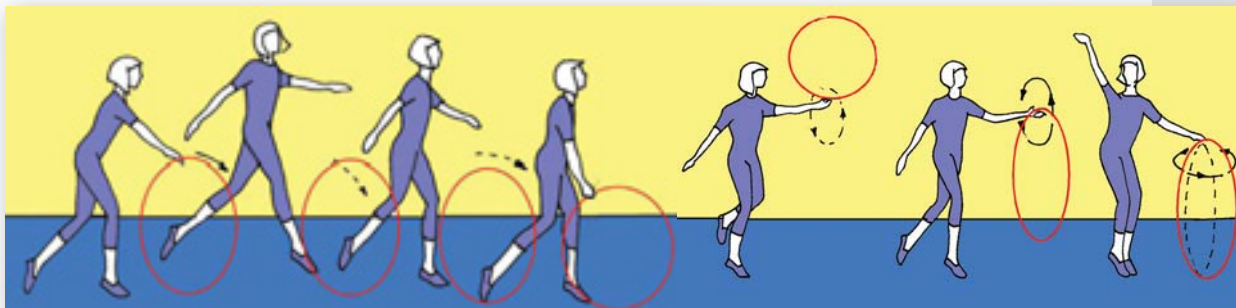


Foto 71

Aktivitete

Zgjidhni muzikë të këndshme dhe përsëritni elementet nga gjimnastika ritmike.

Pyetje

Në cilat disciplina bëhen gara në gjimnastikën ritmike-sportive?



VALLËZIMI

Vallet popullore:

- Përvetësimi dhe prezantimi i tri valleve popullore me zgjedhjen e nxënësve dhe arsimtarit;
- Mënyra e mbajtjes për dore dhe lëvizja në hapësirë;
- Mbajtja u trupit në valle;
- Hapat në valle.

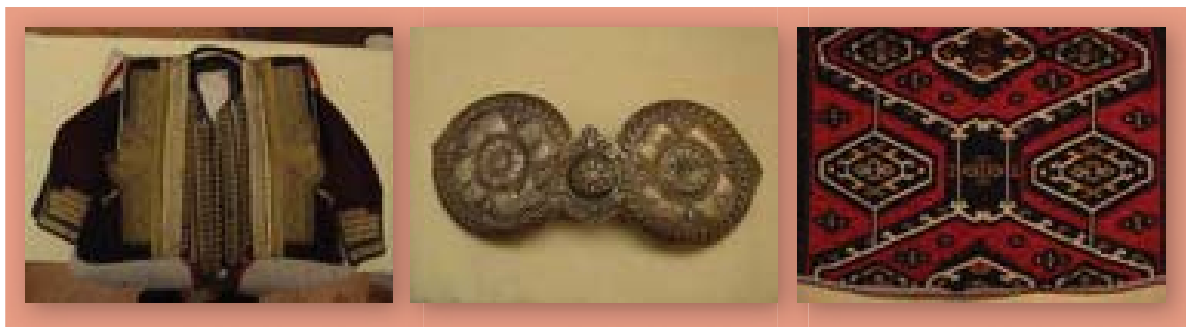
Vallëzimet bashkëkohore

LOJËRAT POPULLORE

Republika e Maqedonisë është e pasur me trashigimi të madhe kulturore dhe folklorike. Nevojat për mësimin e valleve popullore dhe valleve të popujve të tjerë paraqet pjesë të rëndësishme të kulturës shpirtërore të një bashkësie etnike. Lojërat popullore dhe vallet, zakonisht prezantohen me muzikë me vlerë artistike, e cila mundëson që lëvizjet të përsëriten. Përvetësimi i elementeve të lojërave popullore dhe valleve sjell zhvillimin psikomotorik, dashurinë dhe dëshirën ndaj lojës dhe valles.

Lojërat zakonisht luhen në rreth, me lëvizje në të djathtë, por ka lojëra të cilat luhen edhe në të majtë. Karakteristike për lojërat e meshkuve është ajo që ato janë më dinamike se lojërat e femrave, pasi në ato janë të përfshira më shumë kërcime dhe ulje. Lojërat e femrave janë më të qeta dhe elegancën e vet e shprehin duke luajtur në gishta dhe në gjismë të shputave.

Në Republikën e Maqedonisë ka disa rajone ku luhet dhe vallëzohet, më karakteristike janë pjesët: perëndimore, jugperëndimore, jugore, lindore dhe veriore.



Sipas caktimit dhe funksionit lojërat popullore ndahen në:

- Lojërat ceremoniale-të cilat prezantohen në kohë reptësisht të caktuara (lojërat me maska, lojërat e pashkëve).
- Lojërat festive.

Lojërat popullore sipas formës së lojës ndahen në: lojërat të cilat luhen në gjysmërreth, në rreth të mbyllur, në formë të gjarprit dhe në çifte.

Lojërat më të njohura maqedonase janë: loja e lehtë, loja e rëndë, kallajxhoi, loja e nuses, tronditëse, loja e egjeut dhe shumë të tjera.

Në program është e paraparë përvetësimi dhe prezantimi të tri lojërave popullore sipas zgjidhjes së arsimtarit dhe nxënësve.

Mënyra e mbajtjes për dore dhe lëvizja në hapësirë.

- Mbajtja për dore
- Mbajtja për shpatulle
- Mjajtja për brezi



■ Vallet ceremoniale

Aktivitete

Përmes bisadave mes arsimëtarit dhe prinderit zbuloni se me cilat insrtumente përcillen lojërat popullore maqedonase?

Pyetje

- 1.Në sa rajone, ku luhet dhe vallëzohet, janë të ndara lojërat popullore?
- 2.Në cilën anë zhvillohen lojërat popullore?

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Çdo rajon i lojërave në Republikën e Maqedonisë ka karakteristikat e veta të veshmbathjes popullore, mashkullore dhe ato femërore. Muzika me të cilën përcillen vallet popullore është me vlerë artistike dhe interpretohet me instrumente popullore muzikore, siç janë: fyelli, gajdja, lodra, curlja, etj.

VALLËZIMET BASHKËKOHORE

Zhvillimi i valleve bashkëkohore ka qenë i kushtëzuar nga kushtet sociale dhe kulturore të shoqërisë. Vallet bashkëkohore janë pjesë e kulturës së një populli. Ato për herë të parë paraqiten në Evropë e pastaj edhe në pjesët tjera të botës.

Vallet bashkëkohore paraqesin lëvizje të trupit, të cilat prezantohen me ritmin e muzikës. Njëpërmjet këtyre lëvizjeve njeriu e paraqet nevojën e vet të lindur për lëvizje ritmike, si dhe për plotësimin e nevojave emocionale.

Vallet bashkëkohore ndahen në më tepër pjesë:

- Balete
- Vallet klasike
- valëzim të Amerikës latine
- Folklorike
- Standarde



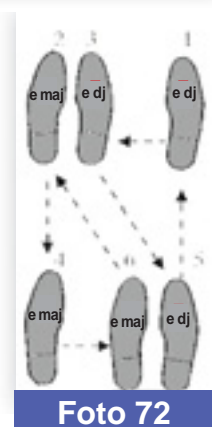
HAPAT ELEMENTARË TË VALLEVE NË VALLET KLASIKE

Për përvetësimin e valleve klasike hapat ushtrohen veçmas, e pastaj edhe në çifte.

Vallja Angleze

Hapat e vallëzimit anglez prezantohen me hapa elegant, sipas përaqitjes në vijim. (fot.72):

1. hapa përpara me këmbën e majtë,
2. hapa në formë diagonale, para me këmbën e majtë,
3. me këmbën e djathtë hap pranë këmbës së majtë,
4. hap mbas me këmbën e majtë,
5. hap me këmbën e djathtë mbas në formë diagonale në të djathtë,
6. këmba e majtë pranë këmbës së djathtë.





LOJËRAT SPORTIVE-VOLEJBOLLI

PËRMBAJTJA:

Refuzimi

- refuzimi i topit me gishta mbi kokë
- refuzimi i topit me partner
- pranimi i topit nga kahet e ndryshme dhe nga lartësitë e ndryshme
- refuzimi i topit me teknikë „çekani”
- refuzimi i topit nga kahet e ndryshme

Servimi

- Teknika shkollore e servimit

Loja mbi rrjetë

- Në çifte dhe në tresh
- Pranimi i elementeve të përvetësuara nga volejboli dhe nga lojërat me stafetë



Volejboli është lojë sportive e cila luhet ndërmjet dy ekipeve, secili ekip përmban nga gjashtë lojtarë. Në vetë lojën ka një numër të madh kërcimesh dhe ndryshime të shumta në pozitën e trupit. Secili ekip orvatet ta hedh topin nëpër rrjetë, në gjysmën tjetër të fushës, nga ana e kundërshtarit. Ekipet orvaten ta hedhin topin nëpër rrjetë me qëllim që ai të bie në bazament ose ekipi kundërshtar mos të jetë në gjendje ta kthejë topin në pjesën tjetër të fushës. Gjatë secilit refuzim të topit mbi rrjetë, ekipi ka të drejtë tri herë ta prek topin. Loja fillon me servimin e topit, ose me goditje fillestare, e cila realizohet mbas vijës elementare. Fitues në një lojë të volejbollit është ajo ekipë e cila e para do të fitojë tri sete. Me fitimin e 25 poenave fitohet një set.

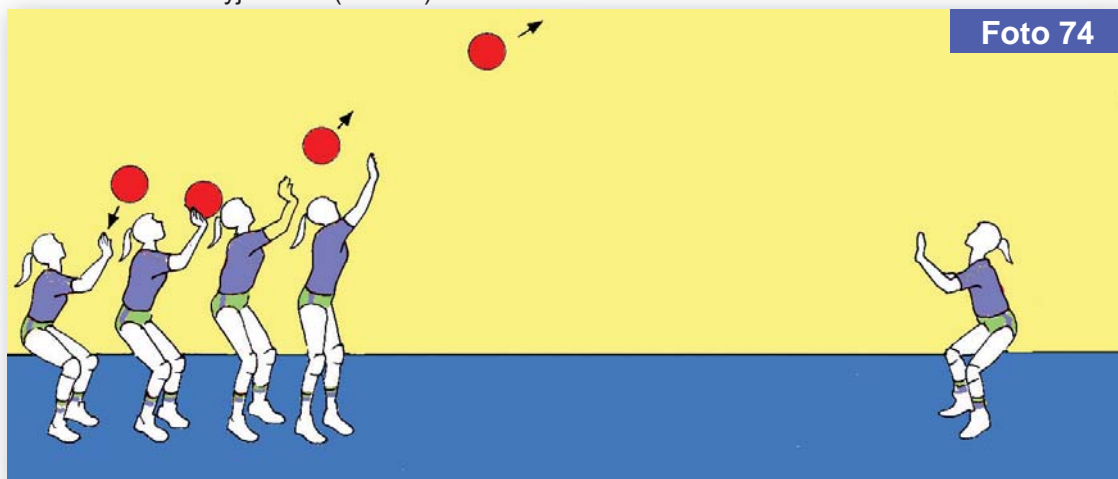
REFUZIMI I TOPIT ME GISHTËRINJ MBI KOKË

Në refuzimin e topit mbi kokë me gishtërnj, nxënësi duhet ta vendosë trupin nën top. Gjatë refuzimit të topit gishtërijtë duhet të jenë të hapur. Në refuzimin e topit merr pjesë tërë trupi. Duke filuar nga tabani, trupi drejtohet në të gjitha nyjet përpara dhe me gishta topi refuzohet mbi kokë. Kjo është një nga elementet themelore nga teknika e voleybollit. Refuzimi i topit me gishtërinj më tepër përdoret gjatë organizimit të sulmit. (foto.73).



REFUZIMI I TOPIT ME PARTNER

Ky ushtrim realizohet në çifte. Nxënësit janë të vendosur njëri pranë tjetrit (ballë për ballë). Teknika e refuzimit të topit është e njëjtë sikurse teknika e refuzimit të topit me gishtërinj mbi kokë, me atë që tash nxënësi e refuzon topin kah partneri. Topi duhet të refuzohet në mënyrë të barabartë me të dyja duart. (foto.74).



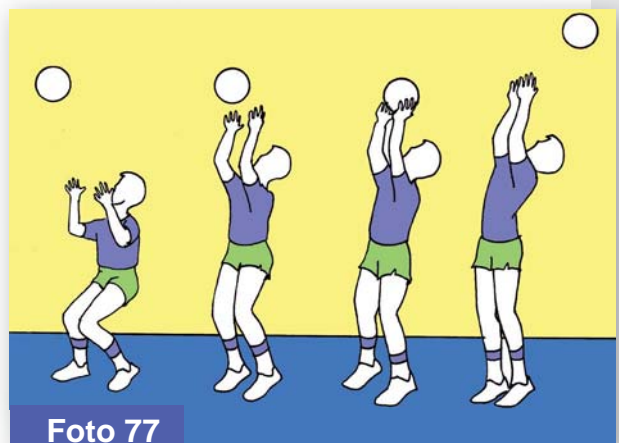
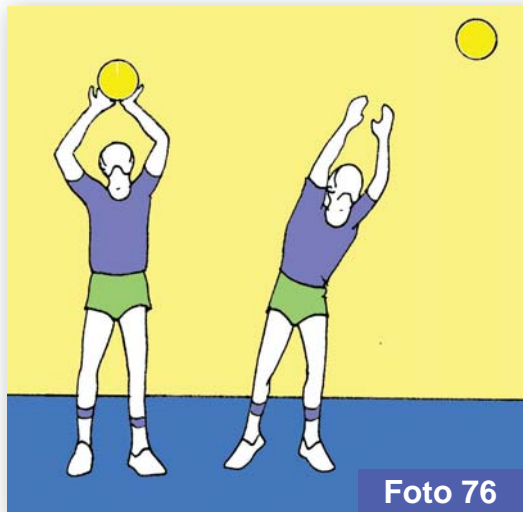
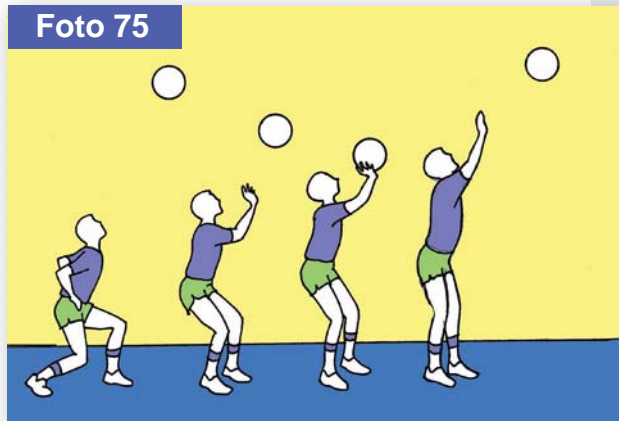
PRANIMI I TOPIT NGA LARTËSIA DHE KAHJE TË NDRYSHME

Pranimi i topit të voleybollit varet nga drejtimi dhe nga lartësia e topit, e cila është e drejtuar kah lojtari. Pranimi i topit të voleybollit fillon nga qëndrimi elementar në voleyboll, ku trupi është i vendosur nën top. Shpatullat dhe shputat e këmbëve duhet të jenë të vendosura kah drejtimi i pranimit të topit. Duart janë të lakuara në bërryla, në lartësinë e shpatullave. Topi pranohet me gishta, të cilët janë të hapur. Në momentin e pranimit të topit, trupi lëshohet të ulët më poshtë, më qëllim që topi të mund të amortizohet. Ndërsa pastaj vjen refuzimi i topit me ç'rast trupi drejtohet në njën e gjurit, kërdhokut, shpatullave, bërrylat dhe nyjet e duarve.

REFUZIMI I TOPIT NË KAHJE TË NDRYDSHME

Refuzimi i topit mund të realizohet në kahe të ndryshme: para, anësh dhe mbi kokë. Në të gjitha refuzimet në volejball është me rëndësi të merret pozitë e veçantë dhe trupi të përqendrohet nën top. Gjatë refuzimit të topit para, trupi dhe tabanët duhet të jenë të lakuar në drejtim të topit. Duart ngrehen përpara, në lartësi të ftyrës, pak të lakuara në njën e bërrylit, me gishta të hapur. Refuzimi i topit bëhet në drejtimin e nyjëve të këmbës dhe dritimin e bërrylave. (fot.75). Refuzimi anësor kryhet nëpërmjet shpatullës së djathtë dhe të majtë. Te ky lloj refuzimi nxënësi duhet të merr qëndrim diagonal, varësisht në cilën anë dëshiron ta refuzojë topin. Në momentin e refuzimit të topit, shpatulla e kundërt, në lidhje me drejtimin ku dëshirojmë ta refuzojmë topin, vendoset më lartë. Me këtë lëvizje mundësohet kontakt i barabartë i topin me duart. (foto.76).

Te refuzimi i topit mbi kokë, nxënësi duhet të merr qëndrim të njëjtë me refuzimin e topit përpara. Refuzimi i topit bëhet mbrapa, përmbi kokë. Koka njëkohsisht kthehet nga prapa. (foto.77).



REFUZIMI I TOPIT ME TEKNIKËN ÇEKAN

Refuzimi i topit me teknikën çekan më së shumti përdoret për pranimin e servisit. Kjo teknikë është në relacion me topat që vijnë në drejtim të nxënësit në lartësi me kërdhokut. Duart në njëjën e bërrylit janë të shtrira drejtë. Nënberrylat janë të lakuar në drejtim nga lartë. Refuzimi me këtë teknikë mund të kryhet në drejtime të ndryshme: përpara, anësh, në kokë dhe mbi kokë.(foto.78).

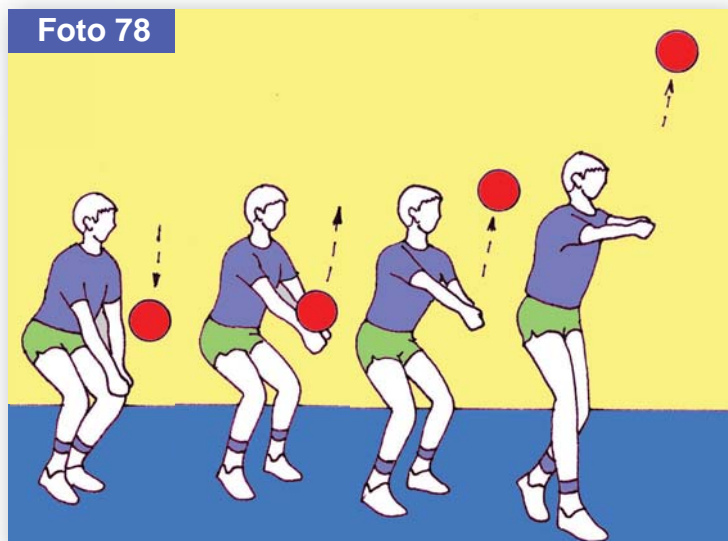


Foto 78

TEKNIKA SHKOLLORE E SERVISIT

Ndeshjet në volejboll fillojnë me këtë element. Servisi përdoret gjatë fillimit të secilit set dhe secilit akcion. Qëllimi themelor i servisit është që topi të hidhet mbi rrjet, në gjysmëfushën e kundërshtarit, të fitohet poen ose me atë që kundërshtari të pengohet për të mos organizuar sulm të mirë. Gjatë realizimit të teknikës shkollore të servisit, topi mbahet me njëjërën dorë. Te ky servis nxënësi ka qëndrim dijagonal dhe trupi është i përkulur pak përpara. Dora me të cilën goditet topi, para se të goditet topi lëviz mbrapa, pastaj topi goditet me tehun e sipërm të shuplakës ose me dorë të mbyllur në grusht. Dora me të cilën goditet topi vazhdon të lëviz para dhe lartë.(fot.79).

Elementet e përvetësuar mund të realizohen përmes rrjetës së volejbollit, me atë mundësohet përsëritja e elementeve nga volejboli dhe përsosja e tyre.

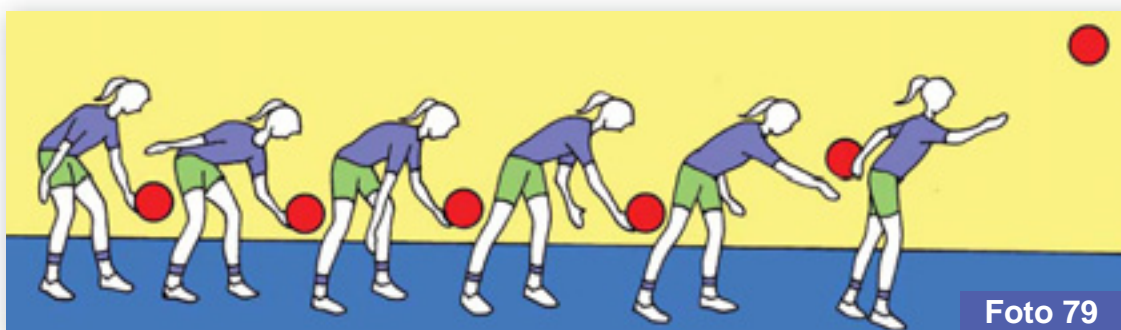


Foto 79

LOJËRAT ME STAFETË

Nxënësit janë të ndarë në dy grupe. Çdo grup është e ndarë në dy kolona, të cilët qëndrojnë në anët e kundërta të rrjetës. Nxënësi i parë fillon me pasimin e topit përmbi rrjetë dhe kthehet mbas në fund të kolonës së vet. Qëllimi i kësaj loje është ndërimi i shpejtë i nxënësve të cilët duhet ta pranojnë dhe ta kthejnë topin pa mos rënë topi në fushë. (foto.80).

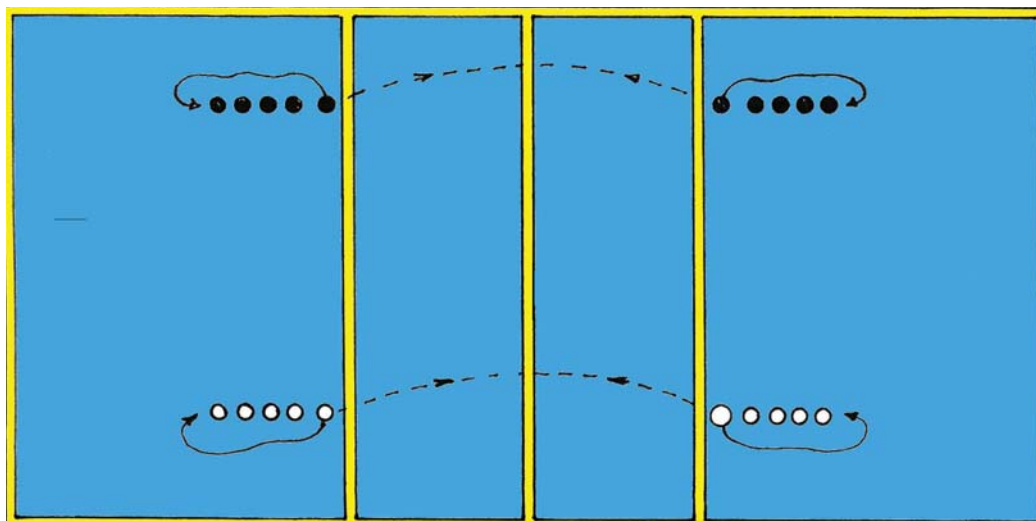


Foto 80

Aktivitete

Zbatimi i elementeve të volejbollit mbi rrjetë.

Pyetje

- 1.Sa poena duhet të fitohen që të fitohet një set në volejbol?
- 2.Në një ndeshje të volejbollit nga sa lojtarë marrin pjesë?

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Fusha e volejbollit është me një gjatësi prej 18 metra, ndërsa gjërësi prej 9 metra. Në mes të fushës është e vendosur rrjeta, e cila e ndan fushën në dy pjesë të barabarta. Rrjeta për meshkuj është e vendosur në lartësi prej 2,43 metra, ndërsa për femra 2,24 metra.



LOJËRAT SPORTIVE-FUTBOLLI

PËRBMAJTJA:

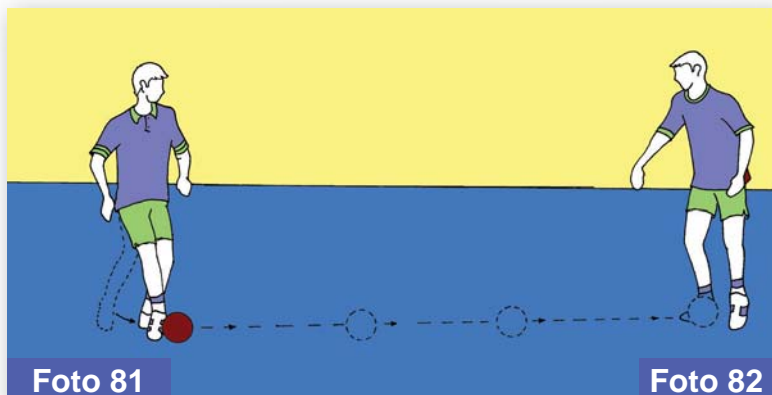
- Teknika
 - Pasimi dhe pranimi i topit me këmbë, kokë dhe gjoks;
 - Udhëheqja e topit
 - Zhonglimi me top;
 - Goditja në gol me këmbë dhe kokë;
 - Teknika e portierit

Fudbollit është një ndër sportet më të popullarizuara. Qëllimi i lojës së futbollit është që me top të goditet goli i kundërshtarit. Në këtë lojë është e lejuar që topi të preket me cilëndo pjesë të trupit, përveç duarve. Portieri guxon ta prek dhe ta pranjë topin edhe me duar. Fudbollit është lojë e cila karakterizohet me zotërimin e shkathë të topit me këmbë, pasim, goditje në gol, luajtja në sulm dhe në mbrojtje. Të gjitha këta elemente sjellin deri te zhvillimi i aftësive funksionale, si dhe zhvillimi i fuqisë, shpejtësisë, koordinimit dhe qëndrueshmërisë së futbollistit.



PASIMI I TOPIT ME KËMBË

Në futboll topi mund të pasohet me të gjitha pjesët e trupit, përveç duarve. Mënyra më e shpeshtë e pasimit të topit është pasimi i realizuar me këmbë. Pasimi i topit me këmbë mund të realizohet me pjesën e mbredshme, të mesme dhe asaj të jashtme të tabanit. Në cilën nga këto mënyra do të realizohet pasimi i topit varet nga largësia e bashkëlojtarit. Në drejtim të kujt duhet të pasohet topi dhe gjithashtu nga vetë kushtet, të cilat në momentin e duhur i imponon vetë loja. (foto 81).

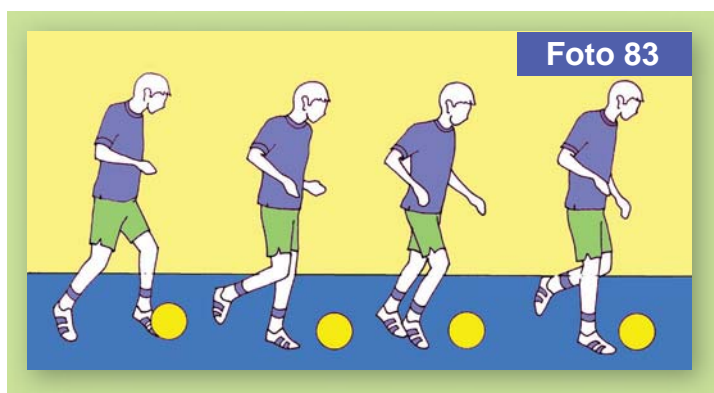


PRANIMI I TOPIT

Pranimi i topit paraqet vendosjen e topit nën kontroll, i cili vjen nga kahet e ndryshme. Në varesi prej asaj a gjindet topi lartë, gjysëm lartësi apo rrotullohet mbi sipërfaqen e fushës, zbatohen disa mënyra për pranimin e ti. Topi mund të pranohet me kokë, gjoks dhe këmbë. Pranimi i topit me gjoks bëhet për topat nga lartë. Në atë rast nxënësi e pret topin derisa qëndron në ajër. Gjatë kontaktit të parë të topit me gjoksin e nxenesit, trupi duhet tërhiqet mbrapa që të amortizohet goditja e topit. Pastaj, topi bie në tokë dhe nxënësi e mbulon me shputin e këmbës dhe e vendos nën kontroll. Topat e ulët dhe topat që rrotullohen për toke, pranohen me shputën e këmbës. Pranimi i topit me shputën e këmbës mund të realizohet bëhet me pjesën e brendshme, të mesme dhe të jashtme të këmbës. (foto 82).

UDHËHEQJA E TOPIT

Udhëheqja e topit është element themelor në teknikën e futbollit. Me këtë element nderlidhen edhe elemente të tjera të teknikave, syç janë: goditjet në gol, driblingu dhe pranimi i topit. (foto 83). Topi mund të udhëhiqet me pjesën e mbrendshme, të mesme dhe të jashtme të shputës së këmbës. Udhëheqja e topit me pjesën e brendshme ose të jashtme të shputës së këmbës realizohet kur duhet të ndryshohet kahja e lëvizjes. Në këtë mënyrë topi mund të udhëhiqet në rreth.



ZHONGLIMI

Zhonglimi me top është element i lojës së futbollit, i cili mund të realizohet me gjurin, themrën e këmbës dhe me kokë. Si element i veçuar rallë zbatohet në ndeshjet fudbollistike, por miratimi i kësaj aftësie e zhonglimit me top, sjell deri në zhvillimin e ndjenjës së kontrollit mbi topin. (foto 83,85)

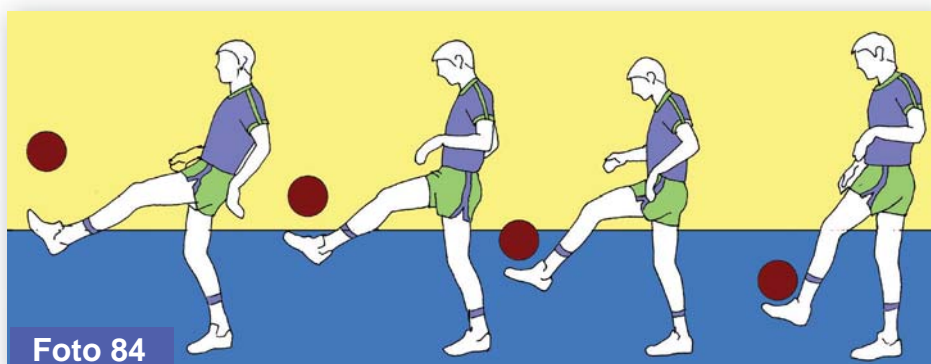


Foto 84

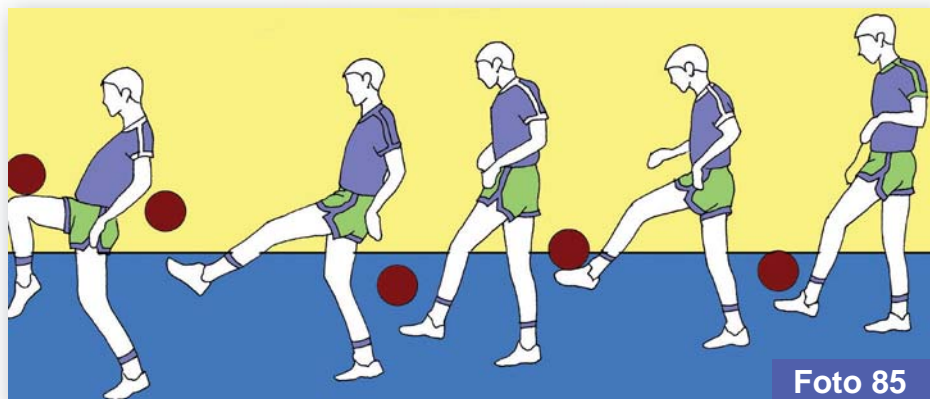


Foto 85

GODITJA NË GOL ME KËMBË DHE KOKË

Ekzistojnë disa mënyra të goditjeve në gol. Topi mund të goditet me pjesën e brendshme, mesme dhe të jashtme të shputës së këmbës. Goditjet më të fuqishme realizohen me pjesën e mesme të shputës së këmbës. Për ta caktuar drejtimin ose shpejtësinë me të cilën do të lëvizë topi, me rëndësi të madhe është si do të qëndrojë trupi. Trupi duhet të lakohet mbrapa nëse dëshirojmë që topi të shkojë lartë. Që të bëhet goditja e gjuajtjes në gol me shpejtësi më të madhe dhe topi të lëviz më poshtë, trupi dhe koka duhet të jenë të përkulur përpara. (fot.86).

Në lojën futbollit goditjet në gol me kokë më së tepërmi realizohen kur kah nxënësi drejtohen topa në lartësi. Topat në lartësi, në lojën e futbollit, në realitet janë topa të cilët gjenden në lartësinë mbi shpatulla. (foto.87).

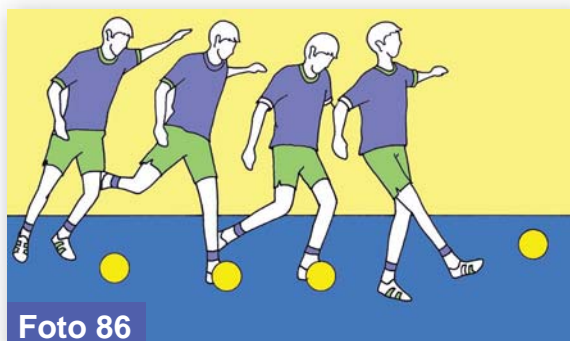


Foto 86

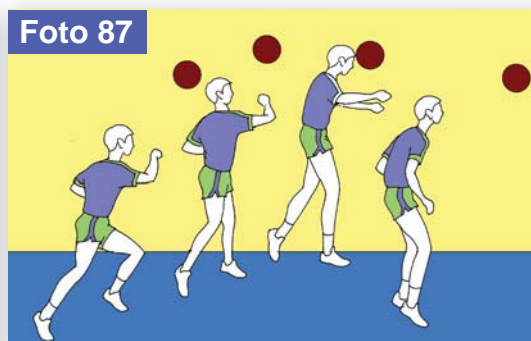


Foto 87

TEKNIKA E PORTIERIT

Portieri ka për detyrë që gjatë ndeshjes së futbollit ta mbrojë golin e vet nga goditjet e drejtuara në drejtim të golit. Topat në lartësi të mesme portieri i mbron në mënyrën e paraqitur në vijim. (fot.88). Duart janë të drejtuara në drejtimin e topit, shuplakat janë të vendosura në pozitë vertikale. Mënyra më e sigurt e mbrojtjes së goditjeve në gol është kur topi lëviz në tokë dhe kur portieri ulet me njërin gjunjë të këmbës dhe e pranon topin. Këmba tjetër vendoset afër gjurit tjetër, me të cilën portieri mundohet që topi të mos kalojë mes këmbëve.(foto.89). Për mbrojtjen e topave nga lartësia, portieri duhet ta vlerësojë drejtimin e lëvizjes së topit. (foto.90). Pastaj hidhet sa është e nevojshme në lartësi. Këmba e zgjatur qëndron në pozitë të drejtë, ndërsa këmbën e hovit e ngren me gurin përpara. Kjo pozitë e mbron portierin nga lojtarët kundërshtarë. Pasi që e pranon topin, hidhet në tokë me topin e shtrënguar me duar mbi gjoks.



Foto 88

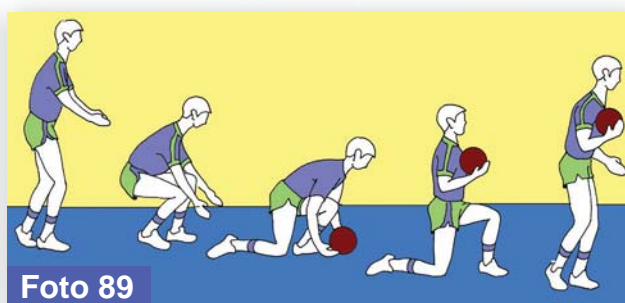
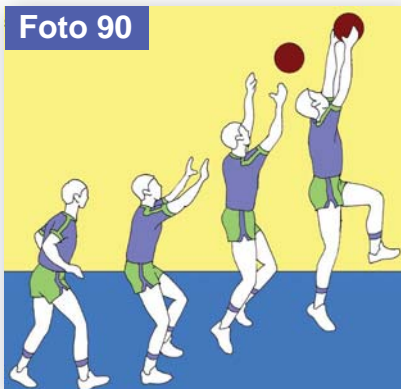
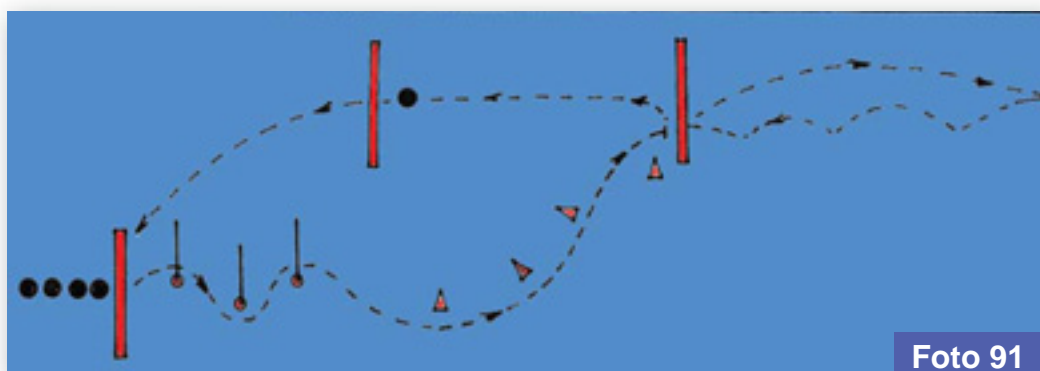


Foto 89



LOJËRAT ME STAFETË



Nxënësit janë të radhitur në dy kolona (foto.91)

1. E dhëheqin topin me ndryshimin e kahjes ndërmjet shkopinjve të vendosur vertikalisht.
2. Vazhdojnë ta udhëheqin topin nëpër stazën gjysëmrrrethore.
3. Nga hapësira e shënuar bëjnë goditje me top në mur dhe e pranojnë topin e refuzuar.
4. Vazhdohet me udhëheqjen e topit drejtë dhe e pasojnë nxënësit e parë të kolonës së tij.

RREGULLAT E LOJËS NË FUTBOLL

Rregull elementare në futboll është që përveç portierit, lojtarët tjerë nuk guxojnë ta prekin topin me dorë. Në çdo ndeshje mund të bëhen tri ndërrime. Për çdo ndërrim duhet të fitohet leja e gjyqtarit. Në qoftë se ndodh të ketë ndalim të lojës gjatë ndeshjes, koha e humbur plotësohet me vazhdimin e lojës.

Aktivitete

Me ndihmën e arsimtarit organizohen ndeshje mes klasave në futboll.

Pyetje

Me cilat pjesë të trupit bëhet zhonglimi në futboll?

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Fusha e futbollit e ka formën e drejtkëndëshit, me gjatësi prej 90 deri 120 m dhe gjërësi prej 45 deri 90 m. Ekipi përbëhet nga 11 lojtarë. Ndeshja e futbollit zgjat 90 minua, saktësisht ndahet në dy pjesë, nga 45 min, me pushim prej 15 minutash ndërmjet dy pjesëve të ndeshjes



HENDBOLLI

PËRMBAJTJA

- Kapja dhe pasimi i topit në hendboll
- Udhëheqja e topit
- Goditja në gol
- Mbrojtja në zonë

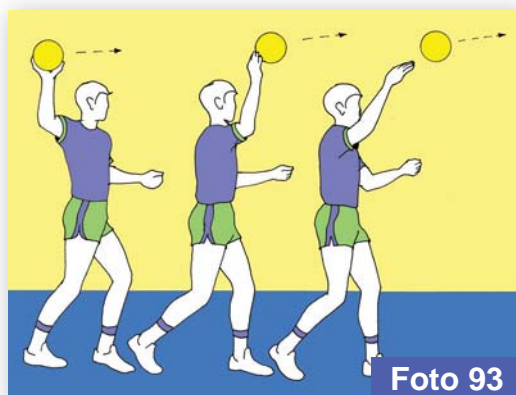
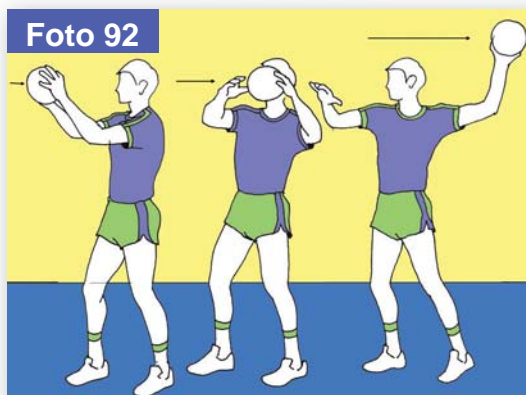
HENDBOLLI

Hendbolla është një sport ekipor dhe shumë atraktiv. Hendbolla luhet në fushën e hendbollit ndërmjet dy ekipeve kundërshtarë dhe qëllimi i lojës është që të fitohet goli, në realitet të mbrohet goli nga ekipi kundërshtar. Në secilin ekip marrin pjesë nga 7 (shtatë) lojtarë, të cilët luajnë në pozita të ndryshme: portier, krahu i majtë dhe i djathtë, bek i djathtë dhe i majtë, qendra dhe sulmuesi në rreth. Elemente themelore në hendboll janë pasimet dhe kapja e topit, goditja në gol, udhëheqja në hendboll, sulmi dhe mbrojtja, e cila mund të vendoset në formacione të ndryshme (mbrojtja në zonë 6:0, 5:1, 4:2, etj). Me përvetësimin e elementeve të hendbollit të nxënësit do të sjellin zhvillimin e aftësive funksionale dhe motorike të tërë trupit.



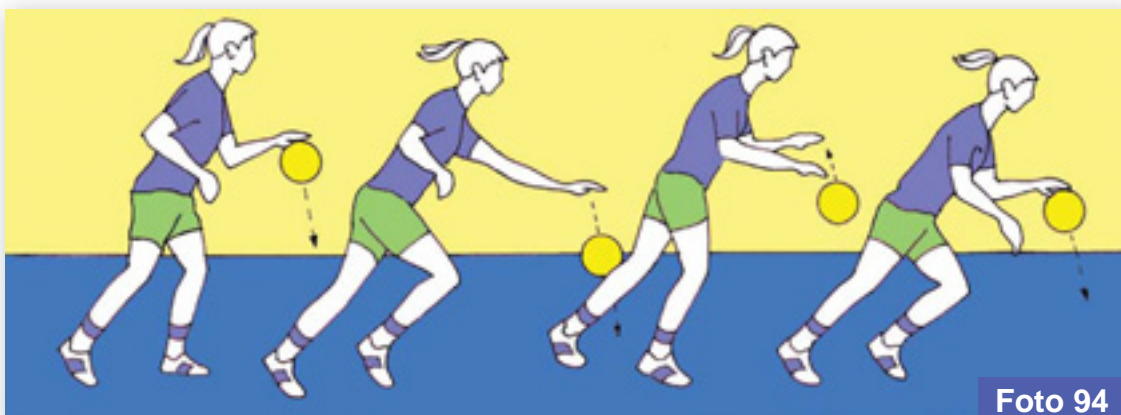
KAPJA DHE PASIMI I TOPIT NË HENDBOLL

Kapja dhe pasimi i topit është një nga elementet themelore në lojën e hendbollit. Nxënësi duart i drejton në drejtim nga vjen topi. Kur topi do të vijë në kontakt me duart ato tërhiqen prapa që të amortizohet goditja e topit (foto 92). Te pasimi elementar, dora me të cilën pasohet topi tërhiqet mbrapa dhe lartë. Bërryli është në pozitën lartë mbi shpatull. Pastaj dora lëviz para dhe topi hidhet në drejtimin e duhur. (foto.93)



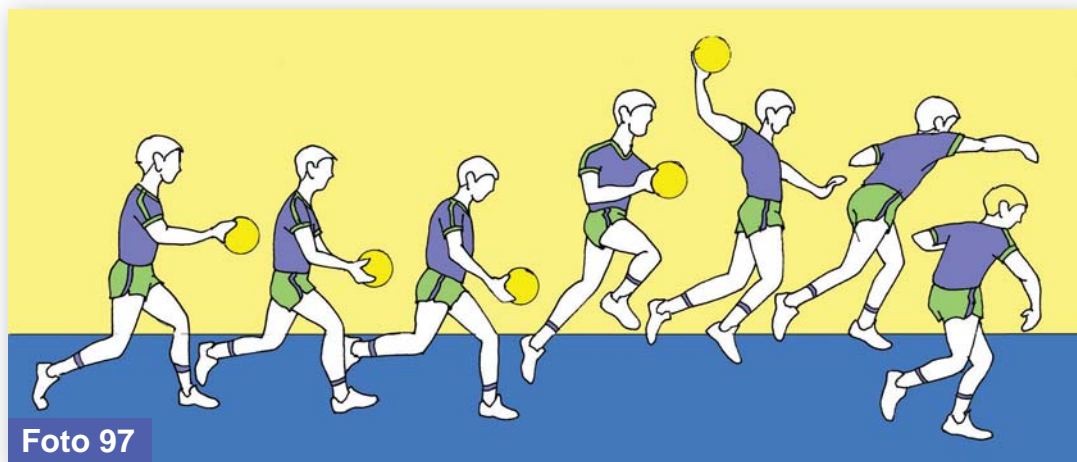
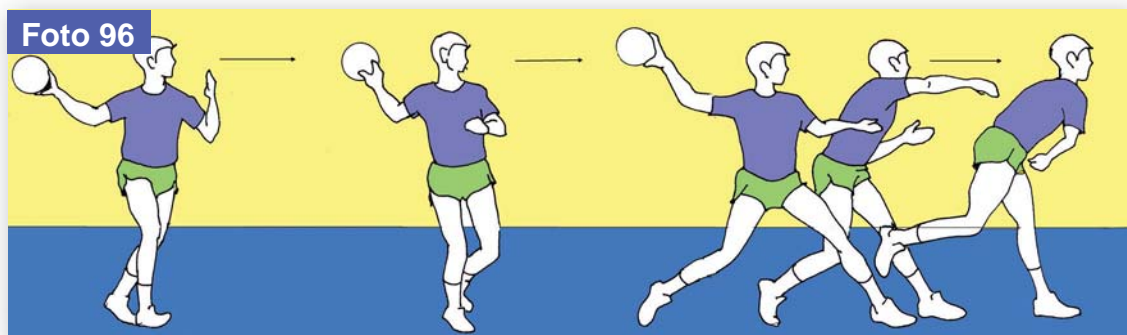
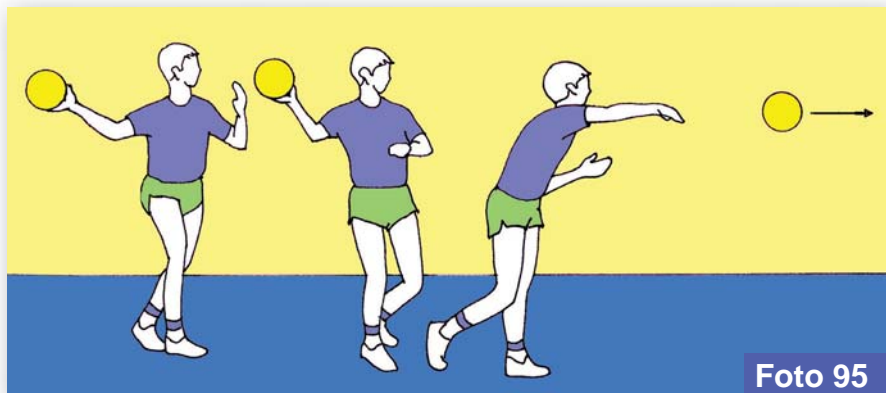
UDHËHEQJA E TOPIT

Në lojën e hendbollit topi udhëhiqet para trupit, me ç'rast mundësohet kontroll mbi topin, me shuplakë topi drejtohet kah toka, mirëpo topi refuzohet nga toka dhe përsëri kapet me shuplakë. Udhëheqjen e topit e zbatojnë në lëvizje dhe në vend. (foto.94).



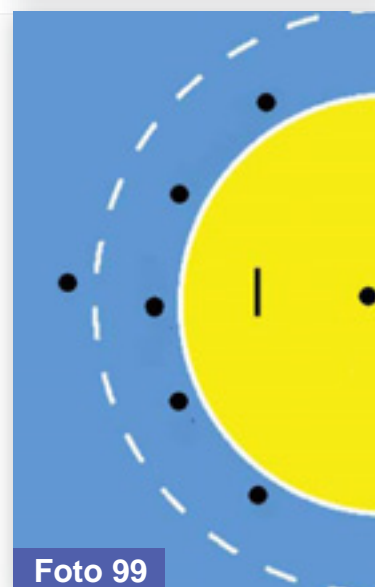
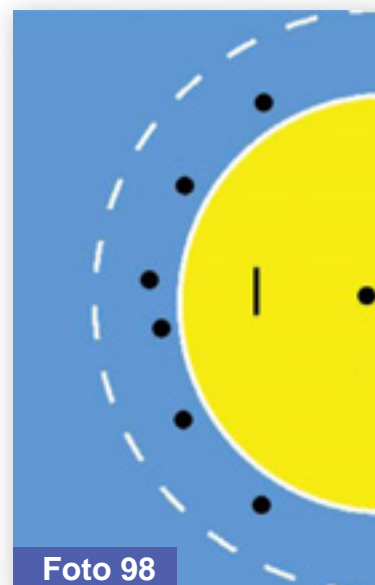
GODITJA NË GOL

Goditja në gol është pjesa e fundit e lojës në sulm. Në lojën e hendbollit ekzistojnë më tepër mënyra të realizimit të goditjeve në gol: goditje nga vendi, (foto.95) me ndalesa, (foto.96) nga kërcimi, (foto.97) goditje në gol nga krahu dhe nga pozita e sulmuesit në rreth. Gjatë realizimit të goditjes në gol, dora me të cilën realizohet goditja tërhiqet prapa dhe lartë. Dora është pak e lakuar në nryjën e bërryllit. Nga kjo pozitë dora lëviz përpara dhe poshtë. Kjo lëvizje realizohet me lëvizje maksimale. Në momentin e hedhjes së topit trupi gjendet në pozitë të përkulur.



MBROJTJA NË ZONË

Zonat janë mënyra e luajtjes në mbrojtje. Te mbrojtja në zonë secili nxënës i ekipit e mbron një pjesë të hapësirës. Nxënësit janë të radhitur në vijë prej 6 m. Te kjo mënyrë e lojës në mbrojtje nxënësit nuk janë statik (të palëvizshëm). Ata lëvizin anësh duke i përcjellur lëvizjet e ekipit tjetër. Në mbrojtjen e zonës nxënësit mund të vendosen në këto formacione: 6:0, (foto.98) 5:1,(foto.99) 4:2,(foto.100) 3:3,dhe 3:2:1.



Aktivite

Me përgatitjen e elementeve të përvetësuar të volejbollit organizoni ndeshje në volejball.

Pyetje

1. Numro në cilat pozita luajnë lojtarët në volejball?
2. Cilat janë mbrojtjet në zonë në volejball?

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Dimensionet e fushës së lojës në hendboll janë: gjatësia 40 metra dhe gjërësia 20 metra. Hendbוליuhet në dy pjesë nga 30 minuta. Goli në hendboll është me dimension 2 metra lartësi dhe 3 metra gjërësi, dhe pranë tij qëndron portieri, i cili e mbron golin.





LOJËRAT SPORTIVE-BASKETBOLLI

PËRMBAJTJA:

- Zhonglimi me top
- Driblingu
- Ndalja e lojtarit me top
- Lëvizja në sulm, me dhe pa top
- Lëvizja në mbrojtje

BASKETBOLLI

Basketbolli është një lojë dinamike me top. Basketbolli është sport ekipor. Ekipet janë të përbëra nga pesë lojtarë. Qëllimi themelor i lojës së basketbollit është që të fitohen sa më shumë poena me hedhjen e topit në shportën e ekipit kundërshtar. Basketbolli mund të luhet në terene të hapura, por ndeshjet oficijale sot luhen në salla sportive në terene të rregulluara posaçërisht për këtë sport. Gjatësia e fushës së lojës në basketboll është 28 metra, ndërsa gjërësia 15 metra. Rrethet e shportave janë të vendosura në një lartësi prej 3,05 metra. Ndeshja përbëhet nga katër periudha me nga dhjetë minuta. Pushimet ndërmjet periudhës së parë, të dytë, tretë dhe të katërt zgjasin nga dy minuta, ndërsa ndërmjet periudhës së dytë dhe të tretë zgjasin pesëmbëdhjet minuta. Koshi i fituar nga loja është 2 poena, gjegjësisht 3 poena nëse koshi është fituar nga hapësira prapa vijës e cila është e vendosur në largësi nga shylla e shportës 6,25 metra.



ZHONGLIMI

Zhonglimi me top sjell deri te zhvillimi i ndjenjës së kontrollit mbi topin. Nxënësi e rrotullon topin rreth trupit dhe gjurit (fot.101). Në këtë pozitë (foto.102) nxënësi është në pozitë dijagonale, e rrotullon topin rreth mbi gjurit. Topin e rrotullon rreth gjurit të majtë e pastaj edhe rreth gjurit të djathtë. Nxënësi e hedh topin me njëren duar mbi kokë dhe pastaj e kapën. Nga dora e majtë në të djathtë dhe anasjelltas. (fot.103).Hedhja e topit me të dy duart mbi kokë dhe pranimi i tij prapa shpinës. (foto 104). Pastaj nxënësi orvatet ta bëjë të njëjtën dhe anasjelltas.

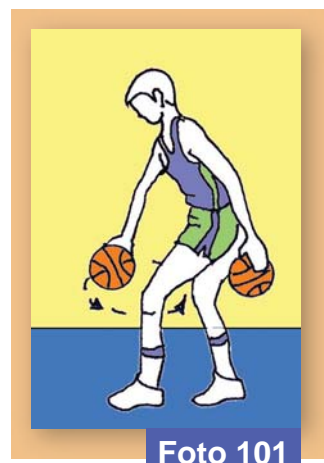


Foto 101



Foto 102



Foto 103



Foto 104

DRIBLINGU

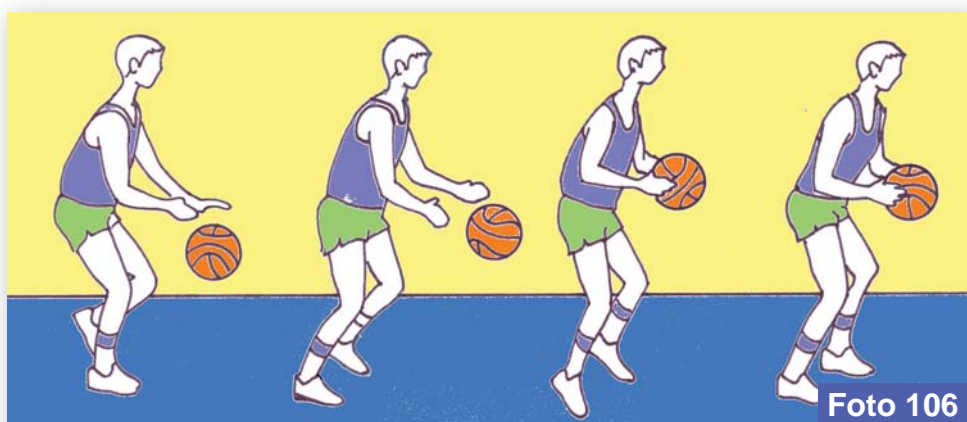
Gjatë realizimit të driblingut topi shtihet në drejtim të tokës me gishta. Gjatë refuzimit të topit nga toka, ai përsëri pranohet me gishta. Gjatë pranimit, për moment topi duhet të mbahet me shuplaka. Topi çdo herë udhëhiqet me dorë e cila është më larg nga lojtari kundërshtar. Që të mund driblingu me sukses të zbatohet, në lojë duhet të ushtrohet realizimi i tij me ndërrimin e kahjeve, me dorën e majtë dhe të djathtë, në vend dhe në lëvizje. (foto.105).



Foto 105

NDALJA E LOJTARIT ME TOP

Në teknikën e basketbollit ndërmjet elementeve të tjera ekzistojnë disa mënyra të ndalimit. Ato janë: ndalimi me top dhe pa top. Në varësi prej asaj se në çfarë pozite gjendet nxënësi në momentin e ndalimit, ka ndalim paralel dhe dijagonal. Pavarësisht se me çfarë shpejtësie lëviz nxënësi, ndalimet duhet të jenë të sigurta dhe ndërprerëse. Gjatë ndalimit pesha e trupit është paralelisht e përqëndruar në të dyja këmbët. Te ndalimi paralel (foto.106), nxënësi me hapin e fundit realizon kërcim dhe kërcim deri në fund, në të dyja këmbët. Ky ndalim më së shumti zbatohet kur nxënësi lëviz me shpejtësi më të madhe. Ndalimi kur nxënësi lëviz me shpejtësi më të ngadalshme, realizohet ashtu që bëhet një hap i gjërë anësh, me cilëndo këmbë.



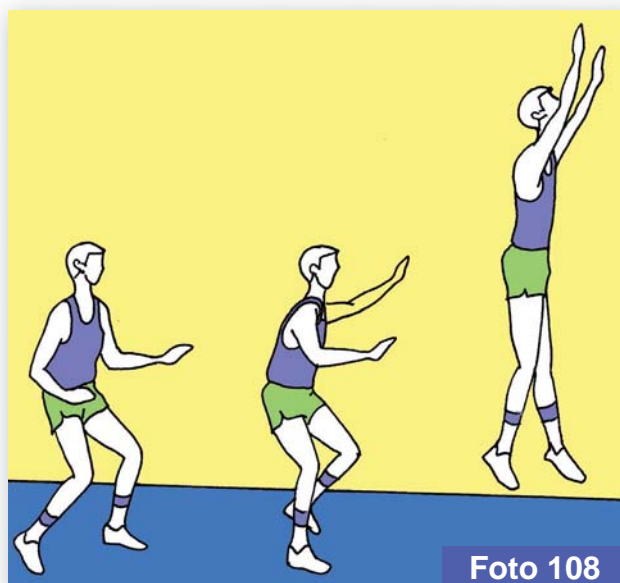
LËVIZJA NË SULM ME TOP DHE PA TOP

Basketbolli duke i falënderuar dinamikës dhe eksplozivitetit të lojës së tij, përmban lëvizje të shpejta dhe të befasueshme (foto.107). Lojtari duhet të jetë i aftë nga çfarëdo lloj qëndrimi ose pozite në secilin moment të lojës të fillojë të lëviz me shpejtësi të ndryshme dhe në kahe të ndryshme. Në basketboll i dallojmë këta lëvizje: ecja, vrapimi, ndalimi, driblingu, kërcimi.



LËVIZJA NË MBROJTJE

Për mbrojtje të suksesshme nga sulmi i kundërshtarit, lëvizjet në mbrojtje karakterizohen me ndryshime të shpejta të pozitës së trupit dhe kahes së lëvizjes. Lëvizjet në mbrojtje realizohen me teknika të basketbollit, kërcime, ndalime, vrapime para, prapa dhe anësh. Në basketboll mbrojtja paraqet ndërrimin e kahes dhe shpejtësisë së lëvizjes. (foto.108).



Aktivitete

Loja në një kosh, në treshe, me zbatimin e elementeve të basketbollit.

Pyetje

1. Sa janë dimensionet e fushës së basketbollit?
2. Një ndeshjet e basketbollit sa periudha të lojës ka?

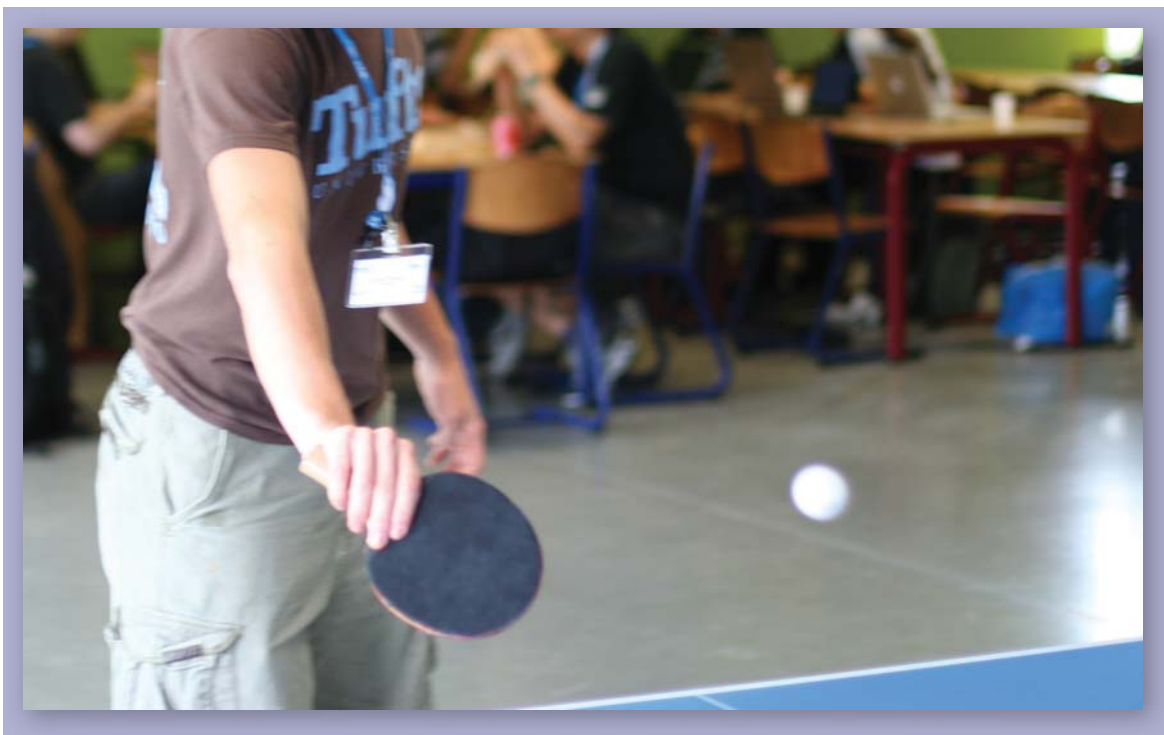
A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Një ekip nuk e mban topin më shumë se 24 sekonda pa mos dhënë kosh. Lojtari në lojë nuk mund ta mbajë topin më tepër se 5 sekonda. Lojtari përjashtohet nga loja nëse i bën pesë gabime personale.



PINGPONGU

Pingpongu është sport i cili luhet ndërmjet dy apo katër (çifte) lojtarësh, të cilët qëndrojnë në të dyja anët e tavolinës duke gjuajtur top të veçantë, gjatë së cilës përdorin vegla të veçanta. Dimensionet e tavolinës janë 2,74 metra gjatësi dhe 1,525 metra gjërësi. Tavolina është e lartë 76 cm. Në mesin e tavolinës është e vendosur rrjeta me lartësi prej 15,25 cm. Topi është i përpunuar nga materiali i veçantë, me peshë prej 2,7 gram dhe diametër prej 40 milimetrash. Ndeshjet në këtë lojë të sportit luhet në tre sete të fituara. Një set fitohet me 11 poenë të fituar. Secili lojtar servon me nga dy servise.



MËNYRA E MBAJTJES SË VEGLËS DHE GODITJA ME TOP

Veqla e pingpongut mund të mbahet në mënyrë evropiane (foto.109) dhe aziatike (foto.110). Mënyra e mbajtjes së veqlës është zgjidhja personale e nxënësit. Goditjet themelore në pingpong janë forhend (fot.111). dhe bekhend (fot.112). Nga këto teknika rjedhin shumë nënteknika siç janë: spin, lob, etj.

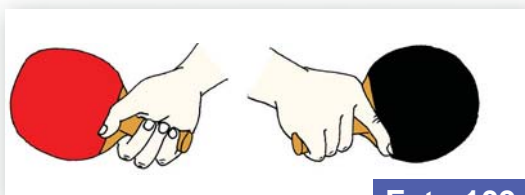


Foto 109

■ evropian

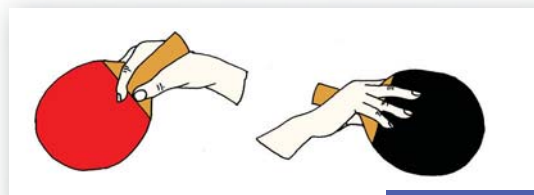


Foto 110

■ aziatik

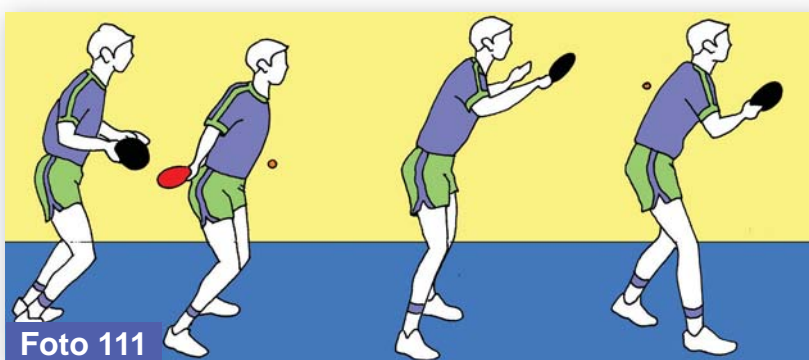


Foto 111

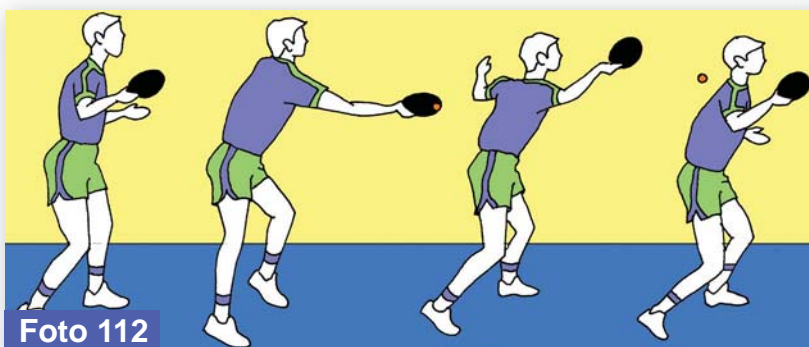


Foto 112

SERVIMI

Loja fillon me atë që njëri nga lojtarët e servon topin. Nxënësi rrin para njërit kënd të tavolinës, trupi është i drejtuar dhe i lakuar kah tavolina dhe me njërin dorë e mban topin ndërsa me dorën tjetër veqlën. Topin e hedh në drejtimin lartë. Kur topi do të bjer në lartësinë prej disa centimetrash mbi tavolinë, goditet me vegël. Gjatë servilit të topit, së pari duhet të bjerë në pjesën e tavolinës prej ku realizohet servisi, e pastaj në pjesën tjetër të tavolinës. Qëllimi i servisit është që topi të hidhet në pjesën tjetër të tavolinës së kundërshtarit, të fitohet poen ose të vështirësohet kthimi i topit nga ana e kundërshtarit. Sipas rregullave të lojës, secili lojtar servon nga dy servime.

Aktivitete

Me ndihmën e arsimtarit organizoni ndeshje ndërmjet klasave në pingpong.

Pyetje

1. Sa poena ka një set?
2. Cilat janë goditjet themelore të topit të pingpongut?

A dëshiron të mësosh diçka më tepër?

Në ndeshjet e pingpongut në çifte, lojtarët e të njëjtit ekip duhet të bëjnë goditje të njëpasnjëshme të topit.



TEMAT MËSIMORE-NJËSITË TË CILAT REALIZOHEN NË MARRËVESHJE ME PRINDËRIT

NOTIMI

Notimi paraqet kompleks të lëvizjeve të koordinuara që i mundësojnë njeriut të lëviz mbi sipërfaqen e ujit. Ky lloj aktiviteti fizik sjell deri te zhvillimi i aftësive funksionale dhe motorike të tërë trupit. Notimi mund të realizohet në basene të hapur dhe të mbyllur, si dhe në kushte natyrore (liqen, det).

Ndeshjet në notim realizohen në bazen me gjatësi 50 metra dhe gjërësi 21 metra. Baseni është i ndarë në tetë shtigje, ku edhe bëhen garat. Fillimi apo starti i notimit, me përjashtim nga notimi shpinor, realizohet me bloqet e startit apo fillimit.

Sipas stilit të notimit dallojmë katër stile: kraul, notim me gjoks, notim me shpinë dhe notim në stilin delfin.





KRAUL

Kraul është stili më i shpejtë në notim. Te notimi kraul, notuesi është me fytyrë të kthyer poshtë, paralelisht me ujin. Me dorën e djathtë dhe të majtë bëhen lëvizje të shpejta dhe të njëpasnjëshme në formë të rrethit, të përcjella me punë të sinkronizuar të këmbëve. Ndërmjet dy lëvizjeve të duarve, notuesi merr frymë duke e rrotulluar kokën majtas dhe djathtas, ndërsa nxjerrjen e ajrit e bën në ujë. (foto.113).

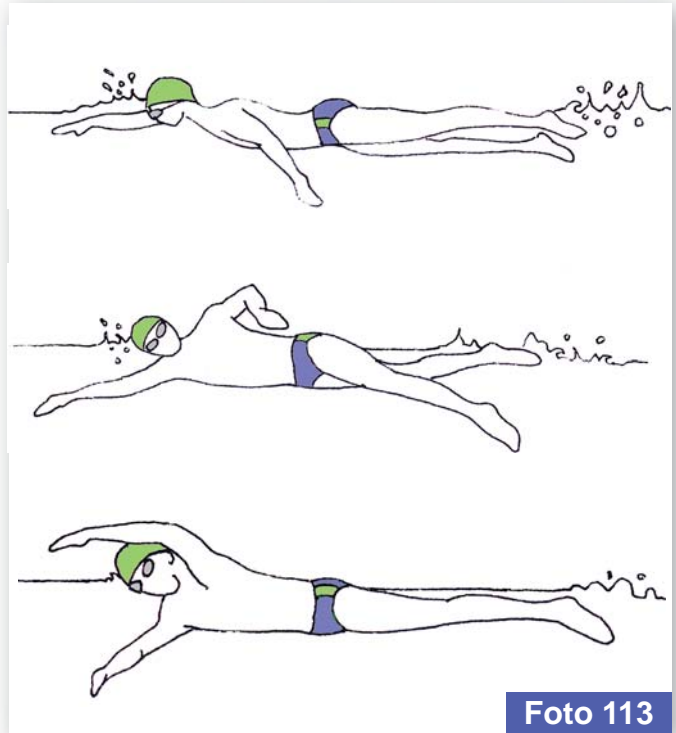
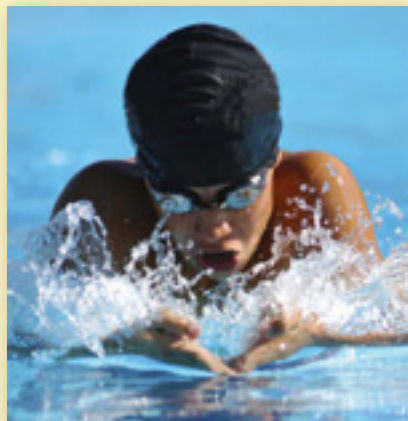


Foto 113



NOTIMI ME GJOKS

Ky slit realizohet me lëvizjen e të dyja duarve përpara. Duhet me pas kujdes që bërrylat të ngelin në ujë. Lëvizja e duarve dhe këmbëve janë të sinkronizuara. Te ky stil i notimit, këmbët lëvizin bashkë, ato lakohen dhe fuqishëm lëvizin, me qëllim që uji të shtyhet prapa notuesit. Ky është stili më i ngadalshëm në notim. (foto.114).

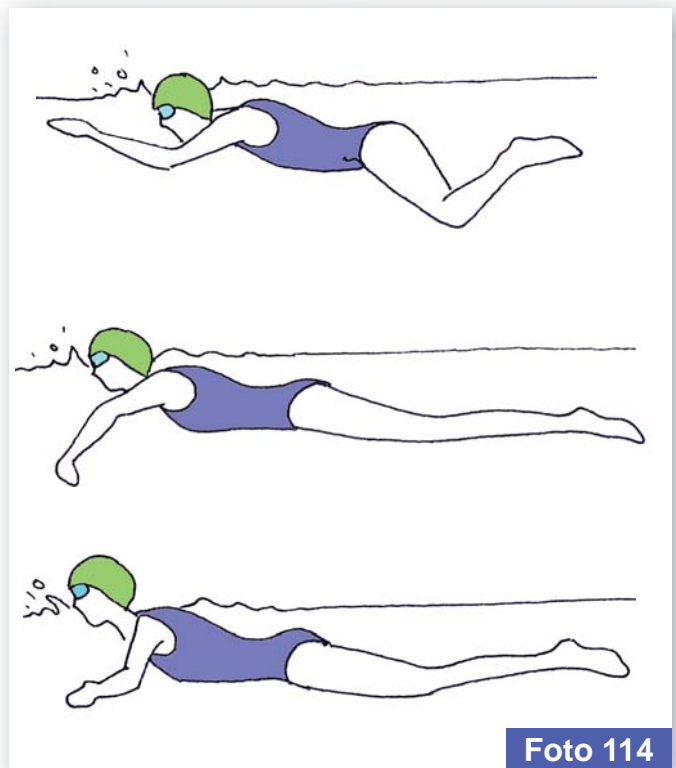


Foto 114



NOTIMI ME SHPINË

Në esencë ky stil i notimit është i kundërt me stilin kraul. Stili me shpinë është stil i veçantë, i cili fillon me start në ujë. Te ky stil notuesi është i kthyer me shpinë kah uji. Notimi me shpinë realizohet me lëvizjen e njëpasnjëshme me duar prapa në formë të rrethit dhe me punë të sinkronizuar të këmbëve. (foto.115).

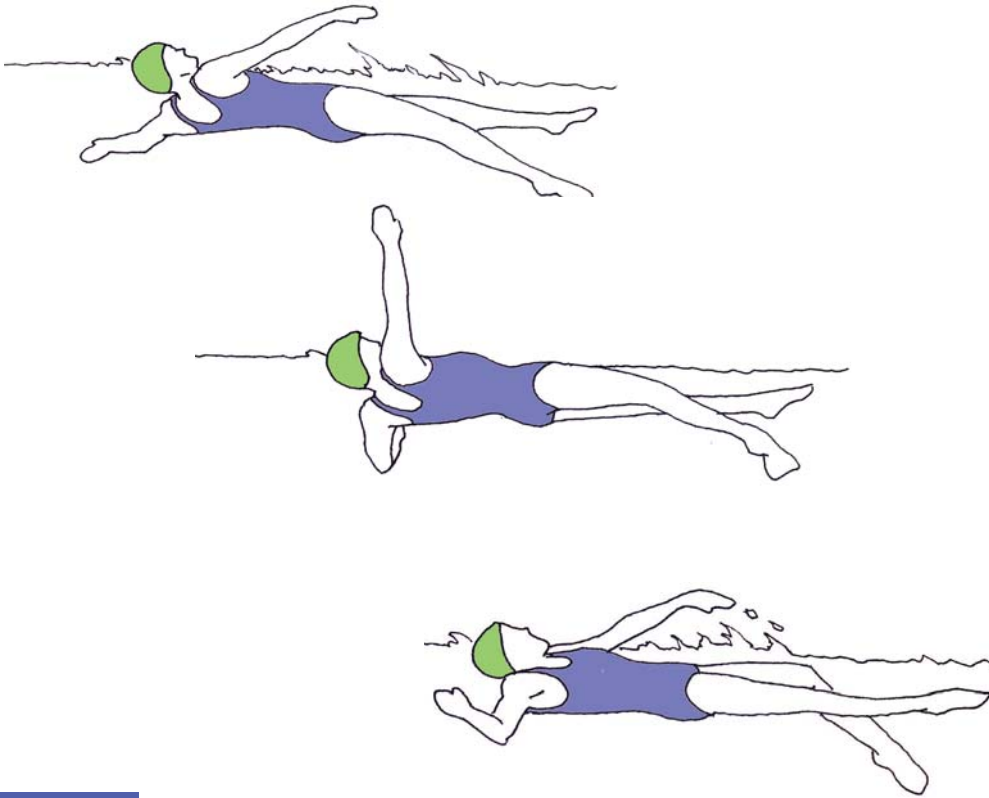


Foto 115

DELFINI



Te ky stil i notimit duart lëvizin paralelisht dhe për dallim nga notimi me shpinë, bërrylat dalin jashtë ujit. Delfini është stili më i rëndë i notit. Për përsosjen e kësaj teknike është e nevojshme fuqi më e madhe e muskujve të tërë trupit. (foto.116)

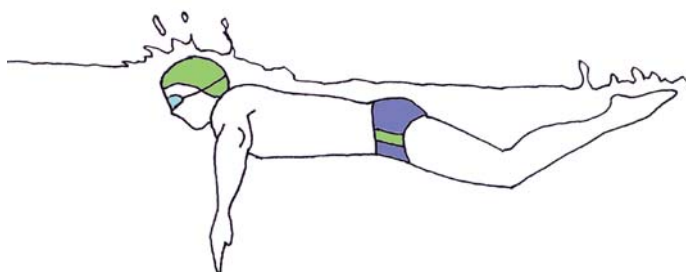
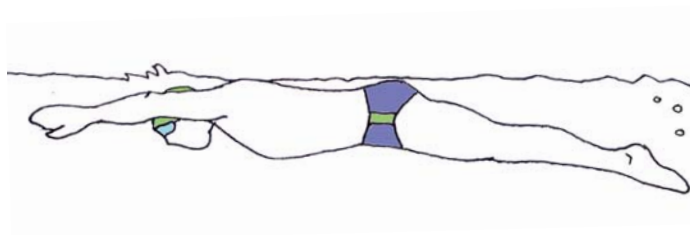
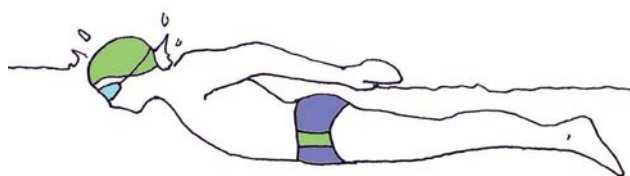


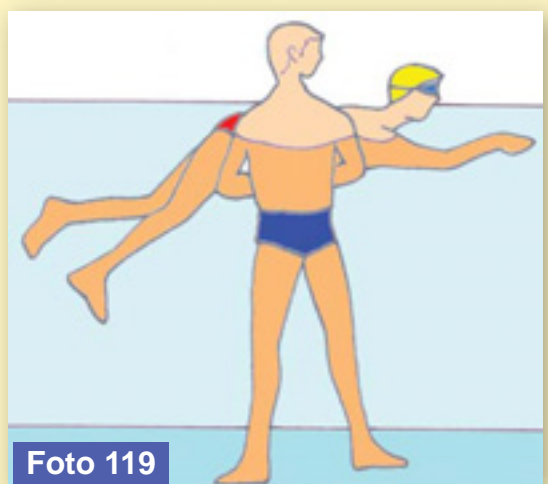
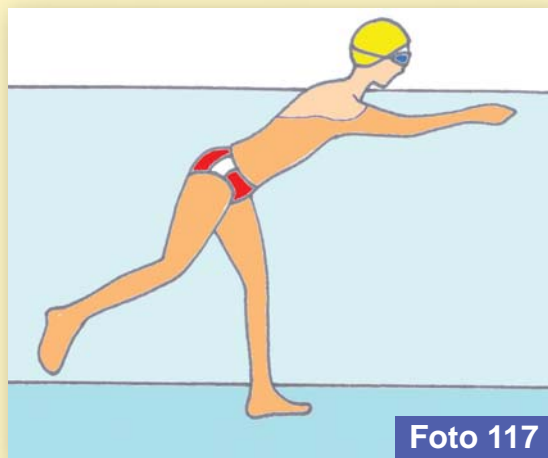
Foto 116

Ushrime për mënyrën e mësimit të notit në shpinë.

Punimi me duar në ujë dhe në vend (foto.117).

Punimi me këmbë në ujë me ndihmën e lëndës që noton (foto.118).

Lidhshmëria ndërmjet këmbëve dhe duarve bëhet me ndihmën e arsimtarit (foto.119).



SKIJIMI



Skijimi nuk është vetëm sport, por ai është edhe zbavitje dhe kënaqësi. Marrja me skijim ndikon në zhvillimin e aftësive psikomotorike dhe funksionale. Elementet e para të skijimit mësohen në teren të rrafshët ose faqe të pjerrët të malit. Në shkollën fillore për skijim mësohen këto elemente: Lëvizja në teren të rrafshët, ngjitja me skija në faqe të pjerrëta të malit, lëshimi në pozitë të drejtë me skija, lëshimi plug dhe zigzag. Që të fillojmë me mësim e elementeve të teknikës së skijimit, më parë duhet të njoftoheni me qëndrimin në skijim. Qëndrimi i skijimit është pozita e trupit e cila do të ju mundësojë sa më lehtë ta mbani drejtpeshimin. Drejtpeshimi është shumë i rëndësishëm tek lëvizjet e skijimit, pa marrë parasysh a bëhet fjalë për fillestarë apo skitarë me përvojë. Në skijim ka qëndrim të mesëm, të ulët dhe të lartë. Skijat janë të hapura në gjërësinë e kërdhokut, gjuri lakohet përpara. Duart janë të kthyer në nyjet e bërrilit dhe qëndrojnë para trupit. Kjo pozitë e trupit ndihmon në mbajtjen e drejtpeshimit dhe përdorimin më të lehtë të shkopinjve. Koka është e ngritur me shikim drejtuar përpara (foto.120).

Tek ngjitjet në formë të shkallës, skijat janë të vendosura anësh në rraport me faqen e pjerrët të malit. E para, vendoset skija e parë kah pjesa e lartë e faqes së pjerrët të malit, atë lëvizje e përcjell edhe dora e të njëjtës anë. Shkopi ngjeshet në pjesën e jashtme të skijave. Pastaj këmba e poshtme zhvendoset lartë, nërsa shkopi i dorës së poshtme ngjeshet pranë pjesës së jashtme të tabanit të këmbës së poshtme (foto.121).



■ Mbajtja e skijave.



Foto 120



■ Ngritja me ndihmën e shkopinjve



Foto 121



Foto 122



■ Ngjitja në pjerrtësi

Tek teknika e hapave në ngjitje pjesët e përparme të skijave janë të hapura ndërsa të prapmet janë të ngjitura. Nga ajo pozitë realizohen lëvizjet me hapa. Duart dhe ngjeshja e shkopinjeve i përcjellin lëvizjet e këmbëve. Gjatë ecjes gjunjtë duhet lakuar përpara dhe përbrenda, me qëllim që skijat të vendosen në rrafshinën e brendshme (foto.122). Në fillim, që të lëshoheni drejt faqes së pjerrët të malit, më së miri është të vendoseni në formë të pykës. Majet e skijave janë të vendosura në gjërësinë e kërdhokut, ndërsa pjesët e prapme të skijave janë të hapura (foto.123). Në momentin kur dëshironi të ndaleni, duhet skijat të vendosen në formë të plugut. Te plugu majet e skijave janë pothuajse të ngjitura, a pjesët e pasme të skijave janë më shumë të hapura sesa tek skijat që janë në pozitën e pikës. Me gjunjtë bëhet shtypje tek pjesët e parme të këpucëve. Shtypja duhet të jetë me ndërprerje. Trupi vazhdon të qëndrojë i përkulur përpara.



Foto 123

■ Lëshimi i drejtë

Për të bërë kthesë në të djathtë (foto.124), me gurin e majtë duhet të bëhet shtypje me pjesën e parë të këpucës së skijave. Pjesa më e madhe e peshës së trupit duhet të bartet në skijën e majtë. Skija tjetër nuk duhet të rëndohet, duhet të lëshohet të rrëshqet mbi borë. Kur realizohet ky element trupi duhet të ngel në përkulje të vogël. Me këtë lëvizje mundësohet ndryshimi i kahjes së lëvizjes. Në vazhdim në këtë mënyrë mund të kalohen disa kthesa.



Foto 124

PIKNIKËT

Piknikët kanë domethënie psiko-sociale dhe kanë rëndësi të veçantë për nxënësit, në mënyrë të këndshme ta kalojnë ditën në natyrë. Ata janë një ditëshe dhe organizohen në rrethinën e vendbanimit. Nxënësit duhet të kenë informacione për vendin se ku do të realizohet pikniku. Piknikët mund të organizohen edhe me ecje ose ve biçikleta. Ky llojë aktiviteti në natyrë do të sjell zhvillim të aftësive funksionale tek nxënësit. Me çdo ecje në natyrë format e lëvizjes adaptohen sipas kushteve të terrenit. Nëse pikniku realizohet me ecje ose me biçikletë nxënësit duhet të pajisen me përgatitje adekuate. Përgatitjet të cilat nxënësit i mbajnë duhet të jenë të lehta dhe komfore, si dhe duhet të jenë të përshatura për ecje ose vozitje me biçikletë. Për shkak se piknikët e këtyllë kanë karakter zbavitës, sportiv dhe rekreativ, nxënësit mund të mbajnë rekuizita të ndryshme sportive, batminton, topa, tenis, etj. Gjatë përgatitjeve për piknik nxënësi duhet të merr ushqim dhe pije freskuese, për të cilat do të ketë nevojë gjatë një dite.



SPORTI SHKOLLOR



Sporti shkollor është mundësi për aktivitet fizik të nxënësve jashtë orëve që janë paraparë me orarin mësimor. Aktivitetet në sportin shkollor i udhëheq arsimtari i edukatës fizike dhe shëndetësore, me program dhe plan të përgatitur para kohe. Arsimtari realizon anketë me nxënësit para se t'i formojë grupet. Sipas kushteve me të cilat disponon shkolla varet cilat disciplina sportive do të jenë të përfshira në sportin shkollor. Në rrethanat e sportit shkollor mësohen elementet sportive dhe teknikat më të ndërlikuara. Orët në sportin shkollor u përngjajnë ushtrimeve sportive. Në kuadër të sportit shkollor organizohen ndeshje sportive dhe zgjidhen nxënësit të cilët do ta prezantojnë shkollën në garat ndërmjet shkollave.

SHKOLLAT SPORTIVE

Shkollat sportive organizohen për nxënësit të cilët trgojnë interes të veçantë për aktivitet të veçantë fizik. Se cilat aktivitete do të organizohen në formë të shkollave sportive varet nga kushtet me të cilat disponon vetë shkolla. Në këto shkolla sportive zakonisht bashkëngjiten nxënësit më të talentuar, të cilët me këtë aktivitet dëshirojnë t'i përsosin njohuritë e veta sportive. Shumë nga nxënësit të cilat u bashkëngjiten shkollave sportive bëhen anëtarë të klubeve sportive. Nga shkollat sportive kanë dalur një numër i madh i sportistëve të famshëm.



NGJITJA NË MAL



Ecja në mal në ajër të pastër paraqet pushim aktiv të trupit. Nëpërmjet ngjitjes në mal nxënësit kanë mundësi të qëndrojnë në ajër të pastër dhe të njoftohen me bukuritë natyrore të maleve. Ngjitja në mal paraqet disiplinë sportive qëllimi i së cilit është të mposhtet një maje malore.

Ngjitja në mal është aktivitet i cili organizohet në marrëveshje me mësime dhe prindërit. Para se të realizohet ngjitja në mal, nxënësit duhet të njoftohen me rregullat themelore të qëndrimit në mal. Pa marrë parasysh se sa ditë do të qëndrohet në mal, secili nxënës me vete duhet të mbajë torbë në të cilën duhet të ketë, ushqim, pije freskuese dhe tesha.

Ngjitja dhe lëshimi nëpër male, si dhe mbajtja e torbave kërkon përgatitje të caktuar fizike. Për këtë shkak, në fillim zgjidhet rruga malore e cila mund të përballohet më lehtë.

BIÇIKLIZMI



Biçiklizmi paraqitet për herë të parë në shekullin 19, në Evropë. Biçikleta si mjet transportues paraqet mjet rekreativ. Biçikleta është mjet transportues i cili nuk e ndot ambientin jetësor. Biçiklizmi paraqet mjet për pushim aktiv dhe duhet që sa është e mundur duhet të praktikohet në kohën e lirë. Si aktivitet zgjedhor, biçiklizmi u mundëson nxënësve në mënyrë të organizuar të merren me këtë sport. Për vozitje të sigurt me biçikletë duhet të keni edhe përgatitje mbrojtëse, dhe atë: helmë, doreza dhe mbrojtëse. Biçikleta e cila përdoret si mjet transportues në rrethana të qytetit duhet të ketë përgatitje plotësuese, siç janë, dritat, signalizimi, etj. Gjatë këtij lloji të vozitjes me biçikletë duhet të respektohen rregullat e komunikacionit.

Si degë e sportit, biçiklizmi përfshin mënyra të ndryshme të vozitjes me biçikletë. Kur bëhet fjalë për gara në biçiklizëm atëherë duhet të theksohet se ato bëhen në salla të mbyllura dhe në kushte natyrore. Sipas kësaj edhe konstrukcioni i biçikletës përshtatet sipas disiplinës së vozitjes. Ekzistojnë disa disciplina të vozitjes me biçikletë:

- Biçiklizmi rrugor
- Biçiklizmi malor
- Biçiklizmi në kros
- Biçiklizmi ekstrem
- Biçiklizmi shumë rrugor

Biçiklizmi rrugor bëhet në staza të asfaltuara. Garat më të njohura të kësaj discipline mbahen në Tur de Frans, Jiro di Italia, etj. Ky lloj biçiklizmi përdoret si mjet transportues dhe për vozitje rekreative. Në këtë disiplinë biçikletat janë me një peshë ekstreme të vogël, rrotat janë me një gjërësi të vogël me qëllim që të zvoglohet rezistenca e fërkimit, e cila formohet mes rrotës dhe sipërfaqes ku lëvizin ato..

Biçiklizmi malor bëhet në natyrë dhe në vende jo të rrafshita, shkëmbinj, male, parqe, pyje, etj. Për këtë sport është e nevojshme biçikletë me të cilën do të mund të përballohen sa më lehtë që është e mundur terrenet jo të rrafshita. Biçikleta për këtë disiplinë është me një konstrukcion të lehtë, me goma të gjëra kramp dhe me amortizues përpara dhe prapa. Gjatë vozitjes së biçikletës amortizuesit i zbusin goditjet nga tereni jo i rafshtë.

Biçiklizmi në kros i përfshin stazat e vozitjes të shtruara me pengesa të ndryshme. Për realizimin e kësaj discipline vozitësi është e nevojshme të ketë eksperiencë më të madhe në vozitjen e biçikletës. Për gara në kros zakonisht stazat janë në formë të rrethit, me gjatësi prej 2 deri 5 kilometra.

Biçiklizmi ekstrem është shumë i popullarizuar tek të rinjtë dhe llogaritet si sport ekstrem. Vozitet me biçikletë të ashtuquajtur BMX (BEEMIKS), e cila sipas konstrukcionit është e lehtë dhe e vogël dhe vozitësit i mundëson që të bëjë akrobacione të ndryshme. Sot ka parqe speciale të ndërtuara për biçiklizëm ekstrem.

Biçiklizmi shumërrugor bëhet në staza të thjedhta me gjatësi prej 250 deri në 300 metra. Ndërsa vetë konstrukcioni i biçikletës është aerodinamik, me të cilën mundësohet që të fitohet një shpejtësi më e madhe.



■ Rrugor



■ Malor



■ Kros



■ Biçiklizëm ekstrem



■ Shumërrugor

ROLERËT



Vozitja me rolerë është sport shumë i njohur, zbatimës dhe rekreativ, i cili bëhet në rrethana të qytetit. Sot, vozitja e rolerëve përdoret si mjet transportues, posaçërisht te popullata e re. Përveç nga zgjedhja e rolerëve përkatës është e nevojshme edhe zgjedhja e pajisjeve mbrojtëse – mbrojtëse për kokë, për duar, për bërryla dhe për gjunjët. Përdorimi i pajisjeve mbrojtëse është e domosdoshme, veçanërisht për përvetësimin e teknikës së vozitjes së rolerëve. Për përvetësimin e teknikës ka nevojë për koncentrim të madh, koordinim, baraspeshë dhe qëndrueshmëri. Me vozitjen e rolerëve paralelisht formohet i tërë trupi.

Përveç si sport rekreativ, te vozitja e rolerëve ekzistojnë edhe disa disiplina.

- Vozitja e shpejtë e rolerëve është disiplinë në të cilën arihen shpejtësi maksimale, për atë shkak ka rolerë special të dizajnuar, të cilët janë në një lartësi deri te nyja e kërcirit.



- Hokeji me rolerë paraqet disiplinë me rregulla të ngjashme sikurse hokeji mbi akull. Për këtë disiplinë është e nevojshme të përsoset mirë teknika e vozitjes së rolerëve.



- Vozitja akrobatike është shumë atraktive, mirëpo njëkohësisht edhe shumë e rrezikshme. Në këtë disiplinë realizohen kërcime me pengesa, shkallë, shufër, halfpajp, (halfpipe) terren gjysmërrethor.



- Vozitja artistike me rolerë është e ngjashme me patinazhin (rëshqitje artistike).



Pasi vozitja me rolerë është një sport mjaftë i njohur, në vende të urbanizuara bëhen staza të veçanta për rolim dhe skejtë- parqe ku mund të ushtrohet dhe të përsoset aftësitë dhe teknikat e ndryshme në fushën e rolimit.

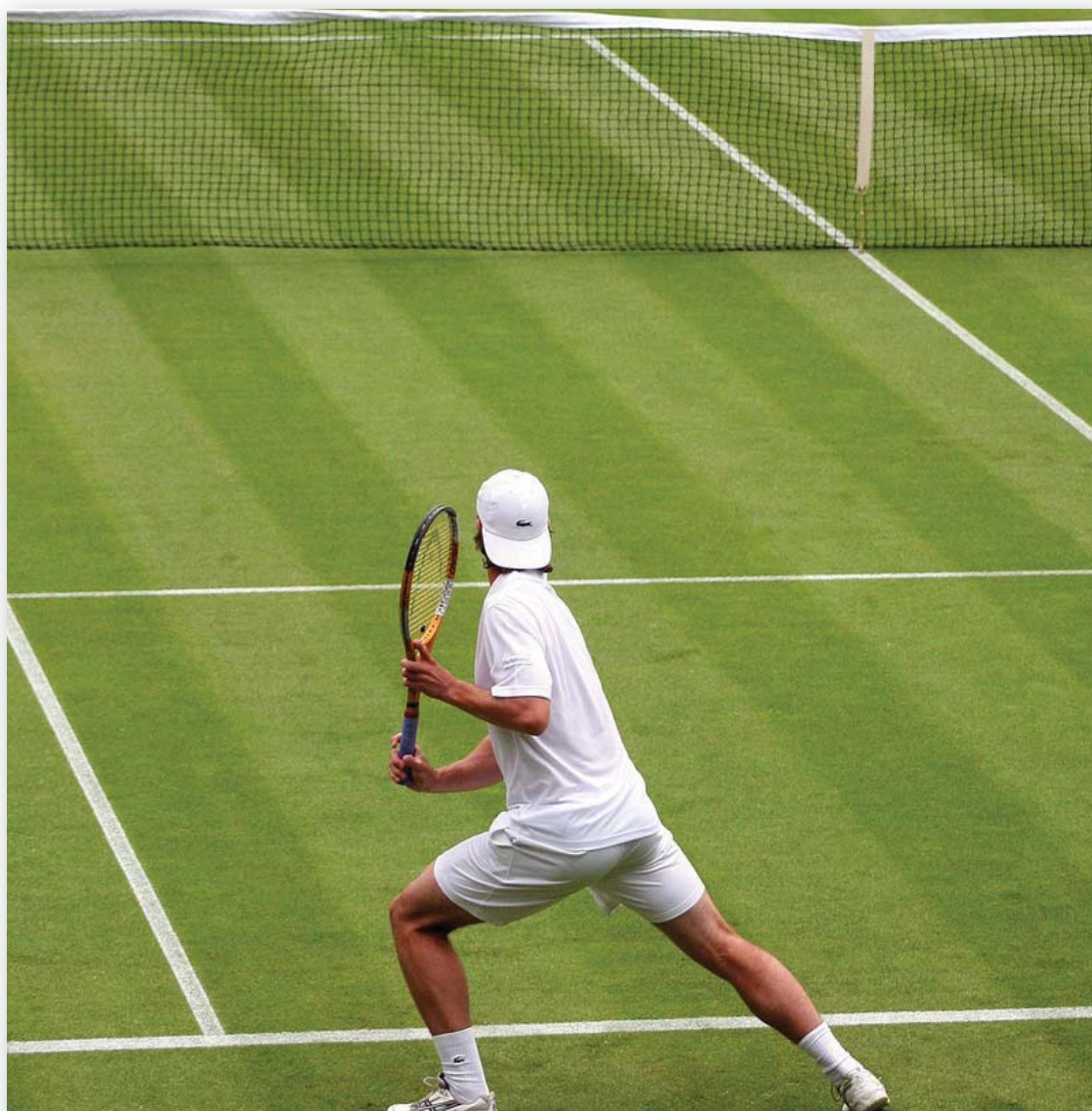
MINI TENISI

Mini tenisi është disiplinë e modifikuar sportive. Si sport ka për qëllim që nxënësit të mësojnë të servojnë, t'i marrin dhe t'i pranojnë topat në teren me dimensione më të vogla. Rregullat në mini - tenis janë të ngjajshme si te tenisi i zakonshëm.

Ato janë të thjeshta me qëllim që nxënësit t'i kuptojnë sa më lehtë. Mini tenisi mund të luhet ndërmjet dy ose katër lojtarëve. Qëllimi kryesor i kësaj loje është që topi të hidhet në pjesën tjetër të terrenit të kundërshtarit, ashtu që kundërshtari të mos jetë në gjendje ta kthejë goditjen. Loja fillon kur lojtari nga njëra anë e fushës së terrenit servon në pjesën diagonale të kundërshtarit. Lojtari tjetër me një goditje duhet ta kthejë topin, por nëse nuk ka sukses, atëherë lojtari që servon fiton një poen.

Fusha e mini tenisit ka formë të drejtëkëndëshit me dimensione: gjatësi 15 metra dhe gjërësi 7 metra, lartësia e rrjetës është 80 centimetra. Luhet në lloje të ndryshme fushash edhe atë: tokë, tokë me kullosë dhe mbi terrene të forta.

Reketi për mini tenis përshtatet sipas moshës.



BADMINTONI



Badmintoni paraqet lojë dinamike sportive e cila luhet individualisht ose në çifte. Qëllimi përfundimtar i kësaj loje është të fitohet poeni. Luhet me reket dhe me top për badminton. Topi ka një peshë prej 4,74 deri në 5,50 gram dhe është i përpunuar nga pendat e patës. Tereni në të cilin luhet badmintoni është me gjatësi 11,88 metra dhe gjërësi prej 6,1 metra dhe është i ndarë me rrjetë lartësija e së cilës është 1,55 metra.

Poeni në badminton fitohet nëse lojtari kundërshtar me një goditje nuk mund ta kthejë topin ose nëse kundërshtari e kthen topin jashtë terrenit. Një set në badminton ka 21 poena. Pas çdo përfundimi të setit lojtarët i ndërrojnë vendet.

Loja fitohet me dy sete të fituara. Në badminton bëhen gara në disa kategori:

- Individualisht për meshkuj dhe femra
- Në çifte për meshkuj dhe femra, ose të përzier

Ndeshja fillon me short. Ai lojtar i cili e fiton shortin ka mundësi të zgjedh në cilën anë të fushës do ta fillojë lojën. Po ashtu, ky lojtar ka të dejtë i pari të fillojë me servimin. Gjatë kohës së lojës topi mund të drejtohet në të gjithë hapësirën e kundërshtarit. Nëse lojtari fiton poen, ai përsëri servon, në të kundërtën servon lojtari kundërshtar.

Badmintoni lehtë mësohet dhe mund të luhet në hapësira të vogla dhe në kushte natyrore. Ai paraqet sport të shkëlqyeshëm për rekreacion dhe kohë të lirë.

RËSHQITJA

Rëshqitja është sport shumë i popullarizuar, posaçërisht në vende ku akulli është një dukuri natyrore. Rëshqitja është disiplinë sportive e cila realizohet në hapësira të ngrira të parapëregatitura. Rëshqitëset janë pjesë e pajisjes për rëshqitje. Egzistojnë disa lloje rëshqitsesh në varësi nga disciplina e rëshqitjes. Rëshqitja si sport është tejet e pranueshme, posaçërisht rëshqitja rekreative.

Rëshqitjet ndahet në disa pjesë, edhe atë:

- Rëshqitja e shpejtë
- Hokej mbi akull
- Rëshqitja artistike

Rëshqitja artistike ndahet në katër disciplina: rëshqitja individuale, çifte sportive, vallëzime në dyshe dhe rëshqitja sinkronike. Rëshqitja në strukturën e vet artistike përban elemente nga baleti klasik, gjimnastika sportive dhe vallëzimi. Të gjitha këta elemente realizohen me precizitet të madh dhe elegancë dhe përcilen me muzikë.

Hokej mbi akull është lojë sportive kolektive dhe është një lojë sportive e shpejtë dhe dinamike. Qëllimi i lojës është që në golin e kundërshtarit, me ndihmën e shkopit, të hidhet pllaka e ashtuquajtur „pak”. Lojtarët e hokejit lëvizin shpejtë me rëshqitëset dhe me ndihmën e shkopit e shtynë dhe e godasin pllakën, me ç'rast shpesh ndërrohet kahja e lëvizjes. Në çdo ekip marrin pjesë nga gjashtë lojtarë.

Rëshqitja e shpejtë relizohet në staza të parapëregatitura në formë të rrethit. Pjesëmarrësi duhet me rreshqitje ta kalojë stazën për një periudhë kohore sa më të shkurtë.



