

REPUBLIKA E SHQIPERISE

DT 21/4/2014

SHKOLLA 9-VJECARE “LUSH KOLA” BARBULLUSH (SHKODER)

LENDI (EDUKIM FIZIK)

MESUESI : DAVID LLESHI

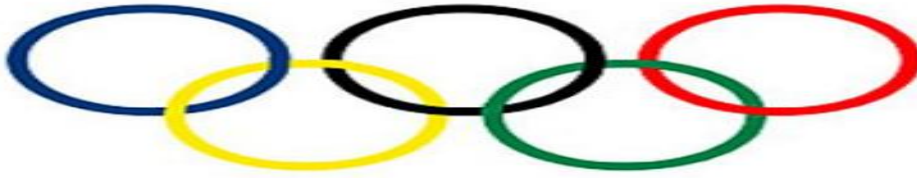
EDUKIMI OLIMPIK NE SHKOLLE

Pese rrathet olimpik simbolizojne pese kontinentet dhe “idene olimpik”:

- **Edukimi harmonik i njeriut ne te gjitha aspektet e tij.**
- **Permiresimi i vetvetes nepermjet sportit.**
- **Respektim i vullnetshem i rregullave dhe ligjeve.**
- **Mendime dhe perjetime paqesore dhe mirekuptim i popujve.**
- **Barazi te drejtash ne sport dhe nepermjet tij.**

EMBLEMA OLIMPIKE

Pese rrathe te lidhur me njeri tjetrin dhe me ngjyra te ndryshme paraqesin 5 kontinentet. Rrathet nga e majta ne te djathte jane: blu,i verdhe,i zi,jeshil dhe i kuq.Flamuret e te gjitha vendeve pjesmarrese ne lojrat olimpik permbajne te pakten njeri nga keto ngjyra.Emblema reflekton shpirtin e vertete olimpik te miqesise dhe barazise qe mbizoteron tek sportistet e te gjitha botes.



Java – Olimpikë ne shkollë

Modeli i nje dite olimpikë

E hene/” Hapja e festes”

1.Fjalimi i drejtorit.

2.Vrapim me pishtar rreth shkolles.

3.Ngritja e flamurit olimpik te pergatitur nga vete shkolla.

4.Kenge shkollore ne hapje.

5.Fjalimi udhezues per olimpjaden e nxenesve.

***Te ushtrojme se bashku sportin.**

***Te shkojme mire se bashku.**

***Te arrijme rezultate te mira.**

***Te njohesh humbjen.**

***Te ndjekesh rregullat.**

6.Paraqitje densi ose aerobie.

Pas ceremonies se hapjes se festes, fillon java olimpikë, nepermjet organizimit te garave olimpikë ne shkollë.

Kërcim “skie“

Rrëshqitja bëhet me çorape mbi dy bango ose stola gjimnastikor të varur në një shkallë suedeze apo mur, të cilat qëndrojnë nga fundi tjetër mbi një sunduk. Kërcimi me dy këmbë bëhet kur prekim mbi sunduk. Largësia matet sipas distancës së arritur në tokë të butë, me anë të një metri, çdo pjesëmarrës i skuadrës realizon dy kërcime, të cilat mblidhen sëbashku.

Biathlon (dy garësh)

Nxënësit “rrëshjasin“ mbi shajakë 2 herë rreth një fushe të shënuar nga qeleshe (fushë badmintoni ose volejboli). Duhet gjuajtur pas çdo rrotullimi tre topa tenisi nga një largësi e vogël në një rreth gjimnastikor të varur. Pozicioni i hedhjes (në këmbë ose në gjunjë) ndryshohet pas çdo rrotullimi. Në çdo përpjekje bosh duhet të bëhet një rrotullim i vogël si dënim .

Vlerësimi merr parasysh kohën e vrapimit të të gjithë nxënësve.

Vrapim i shpejtë në formë ovale në “akull“

Shenohet terreni i vrapimit në formë ovale me qeleshe brënda fushës së volejbollit. “Rrëshqitja“ bëhet mbi shajakë ose copa tapetesh poshtë këmbëve . Koha e rendjes ose e këtij vrapimi vlerësohet me pikë.

Rrëshqitje

Nxënësi shtrihet në pozicionin me bark mbi një karrocë me kuzhineta dhe shtyhet me forcën e këmbëve nga muri. Çdo nxënës ka dy mundësi, të cilat mblidhen sëbashku.

Udhëtimi “Bob“ (karrocë)

Dy nxënës (një djalë dhe një vajzë) caktohen si shtytës. Ata duhet të transportojnë në mënyrë të ndërrushme 4 nxënësit ose 4 nxënëset, të cilët ulen në kutinë e vogël. Kutia e vogël vendoset mbi një karrocë me kuzhineta. Koha e rendjes matet.

“Stoßen“:

Një kuti e vogël , e cila vendoset mbrapsht në një karrocë me kuzhineta mbushet me topa medicimbollit. Në një distancë prej 20m shenohen zonat. Nxënësit duhet të shtyjnë kutinë në zonë, në qendër të rrethit për të marrë sa më shumë pikë.

“Ziehen“:

Në një kuti të vogël, e cila qëndron mbi një karrocë me kuzhineta, ulet një nxënës. Nxënësi në karrocë ka një litar në dorë dhe tërhiqet nga një nxënës tjetër. Skuadëra realizon kështu një tur të plotë rrotullimi njëri pas tjetrit duke ndryshuar pozicionet.

“Lojë Hockey“

Lojë hockey në salla me shkopinj plastikë sipas rregullave për të cilat bihet dakort më parë. Kufizimi i fushës së lojës bëhet me anë të stolave gjimnastikorë të vendosur mbrapsht. “Vrapimi me figurat që bashkohen“.Grupet vrapojnë në një “rrugëz“ të dhënë . Në çdo vrapim një fëmijë lejohet të marrë me vete një pjesë të figure, dhe e vendos atë në pikën e shënuar. Fitues është grupi që e ka formon figurën më shpejtë. Janë të mundshme forma të ndryshme organizimi.

Vrapim me pengesa:Pesë pengesa duhet të kapërcehen gjatë nisjes dhe po ato gjatë kthimit. Rruga është e përcaktuar nga pengesat.

Pengesat mund të rregullohen sipas rradhës së mëposhtme:

- kutive të vogla (kapërcim)
- një numri kutish (zvarritje).
- stola të vendosura tërthorazi (kapërcim)
- rrathë të vendosura në këmbë
- kuti (kapërcim)

Cirkuid (në solle ose ne natyre)

Vrapim me pengesa

Në intinerarin e rrugës duhet të vendosen shumë pengesa (p.sh. kartona bananesh). Distanca e pengesave është sipas moshës apo klasës ndërmjet 5 dhe 6 m.Në kthim nuk vendosen pengesa në Sprint.

Mini – maratona

Mini – maratona bëhet në vrapime në formë rrethi në oborrin e shkollës. Sipas klasës ose moshës rekomandohet një distancë nga 600m deri 1 000m. Kërcim së gjati me pasha.Duke u nisur nga një vijë fikse nxënësit kërcëjnë së gjati, por me pesha të lidhura në trup apo që mbahen në dorë. Përdoren pasha (250-500g) si ndihmë për hedhjen. Kërcimi së gjati mund të realizohet me tre tentativa. Si pesha mund të përdoren qese të mbushur me rërë, ose pesha të vogla e të lehta. Peshat duhet të mbahen deri sa të dyja këmbët të prekin tokën.Kërcim së gjati në zonën e gropes së hedhjeve së gjati. Zona është e ndarë në vija nga 25 cm (me litar, shkumës).Pas tre hedhjes mbliidhen pikët.

Hedhja e Shtizës

Shtizat mund të pregatiten në shkollë me mjete të thjeshta (p.sh. shkop fshese ,shkop gjimnastikor ose prej druri). Shtiza hidhet nga një vijë e hedhjes. Matet nga vendi i hedhjes deri në kontaktin me tokën ose nëpërmjet vlerësimit brenda zonave. Është e mundur gjithashtu, hedhja e shtizës në zona të shenjuara, të matura, dhe të ndara në tokë, apo fletë e shenjuar që vendosennë një suport.

Goditje në shenjë

Një fletë e shenjuar me rrahë, të vlerësuar me pikë, goditet me top(tenisi, plastik, leckë) nga një 5m argësi. Sektori i shenjimit mund të përgatitet vetë me mjete të thjeshta nga metali, plastika, ose druri. Në një rast të domosdoshëm mund të përdoret edhe tabela e zezë e klasave. Në mënyrë alternative mund të përdoren si gjuajtës topa mbi dyshekë gjimnastikore, të cilë varen (p.sh. në shkallët e suedeze, portat, në shkallët si kangjella)

Hedhje “disku“

Pas një rrotullimi të fortë hidhet një rrotë biçiklete (rreth gjimnastikor). Largësia e arritur vlerësohet në zonën e hedhje, e cila shënohet si në figurë. Kërcim së larti. Kërcimi së larti mund të zhvillohet në salla ose në natyrë .Teknika e kërcimit është e lirë për fëmijët.

Përgatiti

David Lleshi

Miratohet:

Drejtores

Elida Halilaj