Programi Edukativ

Atletika për Fëmijë

PËRKTHYER DHE PËRGATITUR NGA **GJERGJ RULI** DHE **NIKOLIN DIONISI**

Programi Edukativ

Atletika për Fëmijë

Edicioni 2006
Punuar dhe prodhuar nga Grupi i Punës i përbërë nga:
Charles Gozzoli (FRA)
Jamel Simohamed (ALG)
Abdel Malek El-Hebil (MAR)

Udhëzime praktike : Trajnimi për eventet e Atletikës për Fëmijë

Programi Edukativ për fëmijët e moshës 7-12 vjeç (Atletika për Fëmijë)

Për çdo event të Atletikës për Fëmijë, 5 module edukative rekomandohet të prezantohen me 5 situata të ndryshme trajnimi.

Ky program nuk ndjek një progresion të mirëfilltë mësimdhënie. Ai thjesht prezanton 5 situata të ndryshme trajnimi për pjesëmarrësit e vegjël. Është përgjegjësia e organizatorit që të përzgjedhë dhe të organizojë seancat duke marrë parasysh nevojat e fëmijëve.

Disa evente nuk zhvillohen përpikmërisht sipas 5 programeve edukative, për tre arsyet e mëposhtme:

- Në evente të hapura, organizatorët duhet të tregojnë aftësi minimale për të pasur ide të reja në kuadër të trajnimit:

(Sh.: Për të përgatitur shënjestrën e eventit të hedhjeve, çdo objekt hedhjeje mund të konsiderohet si një ushtrim trajnues (topa të sporteve të ndryshme, lojëra aftësie, etj.)

- Në disa evente të cilat përafrohen me eventet e parashikuara për të rriturit, ne nuk duam ti shtyjmë fëmijët, brënda kornizës së Atletikës për Fëmije, në asnjë trajnim specifik të këtyre eventeve. Situata të ndryshme trajnimi për përgatitjen e një eventi janë të mjaftueshme për tu siguruar që ata të ballafaqohen me evente të reja në të ardhmen.

(Sh.: Gara e vrapimit të 1000m përgatitet nga 8 min. Rezistencë dhe Rezistencë Progresive).

- Nëse një event është i një forme progresive nga një event tjetër, si nuk ofron situata të tjera trajnimi përveç atyre përgatitëse të këtij eventi.

(Sh.: Kërcimi 3-Hapësh brënda një zone të limituar përgatitet nga vrapime të shkurtra të 3-Hapësh)

KUJDES

Disa module edukative nuk korrespondojnë me Eventet e Atletikës për Fëmijë të IAAF-it (Ecje Sportive, Kërcim së Larti) për arsyet e mëposhtme:

- *Siguria e pjesëmarrësve (Kërcimi së Larti: rënie pa dyshek)*
- *Kompleksiteti teknik (Ecje Sportive, kërcim fosburi)*

Gjithsesi, rekomandohet të prezantohen këto praktika kërcimi/ecje nëpërmjet ushtrimesh përgatitëse, pasi këto evente do ti paraqiten fëmijëve në një fazë të mëvonshme.

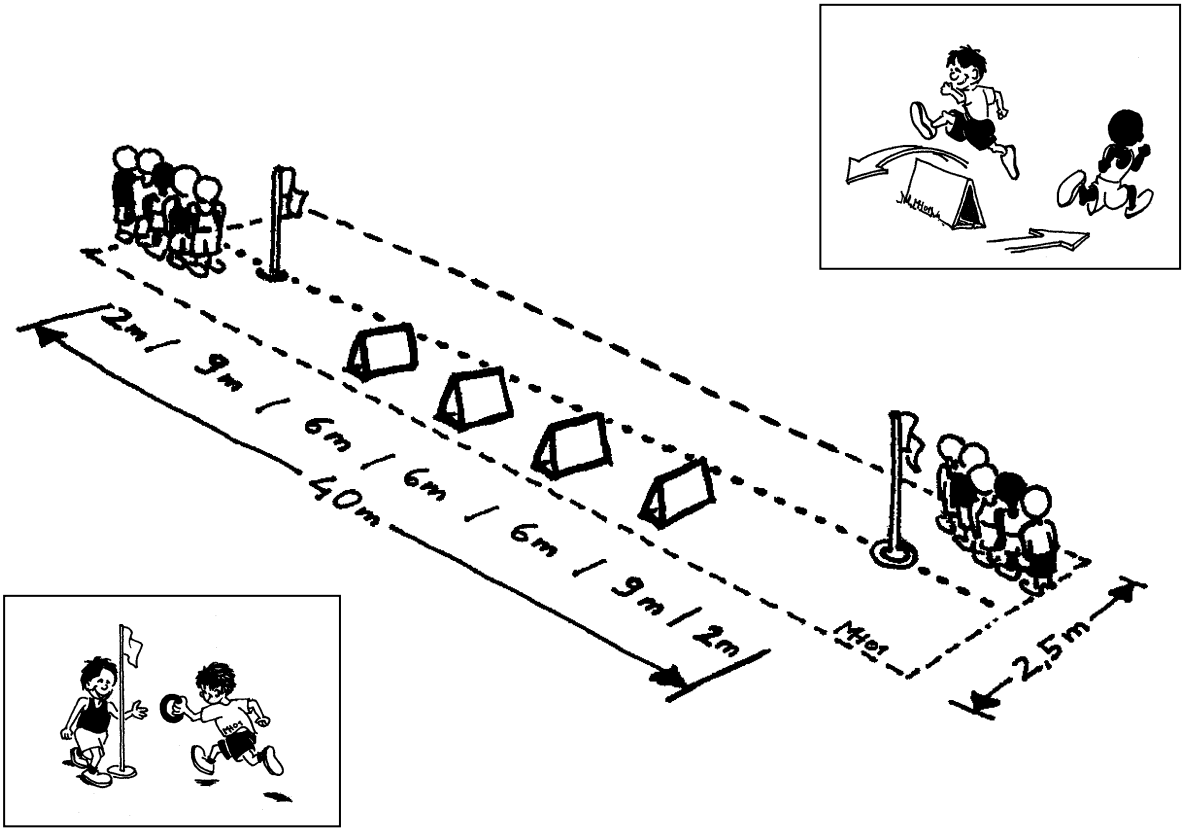
Gjergj RULI, Nikolin DIONISI

MODULE EDUKATIVE : SPRINT/PENGESA SHKËPUTJE STAFETË

Analiza e eventit: Eventi kërkon përvetësimin e kalimit të pengesave të ulëta me shpejtësinë e vrapimit dhe aftësinë e organizimit të hapave të duhura përgjatë një distance të caktuar.

Siguria e pjesëmarrësve: Përzgjedhja e zonës për praktikim është e rëndësishme (e butë, jo e rrëshqitshme, e sheshtë). Zgjedhja e pengesave është gjithashtu një pikë kyçe për sigurinë (të sigurta: të lehta, të plota, etj.).

Figurë



Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Moduli Edukativ 1: SPRINT/PENGESA SHKËPUTJE STAFETË

Objektivi: **Përmirësimi i kalimit të pengesave**

Situata e propozuar: Organizoni një kurs me mjete të ndryshme për praktikimin e kërcimit (kalim vertikal - horizontal) të vendosura në mënyrë të rastësishme.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët janë hezitues përpara pengesave, dhe shpesh bien në pozicionin e sigurisë (mbi dy këmbë).

Udhëzime për ushtrimin:
- Vraponi sa më rregullisht të jetë e mundur
- Bëni një kalim të shpejtë në vrapim pas pengesave

Pika të dallueshme:
- Mbani ekuilibër pas pengesave
- Përvetësoni kalimin e pengesave me një pozicion afërsisht horizontal
- Mos ngadalësoni përpara pengesave
- Përdorni segmentet e lira për të nxituar dhe jo për ekuilibrim

Progresion mësimdhënës:
- Ndryshoni pengesat (të larta, të ulëta, të gjata, të shumëllojshme)
- Ndryshoni distancat ndërmjet pengesave
- Ndryshoni sekuencat e ushtrimeve
- Orientohuni drejt lojrave individuale ose kolektive

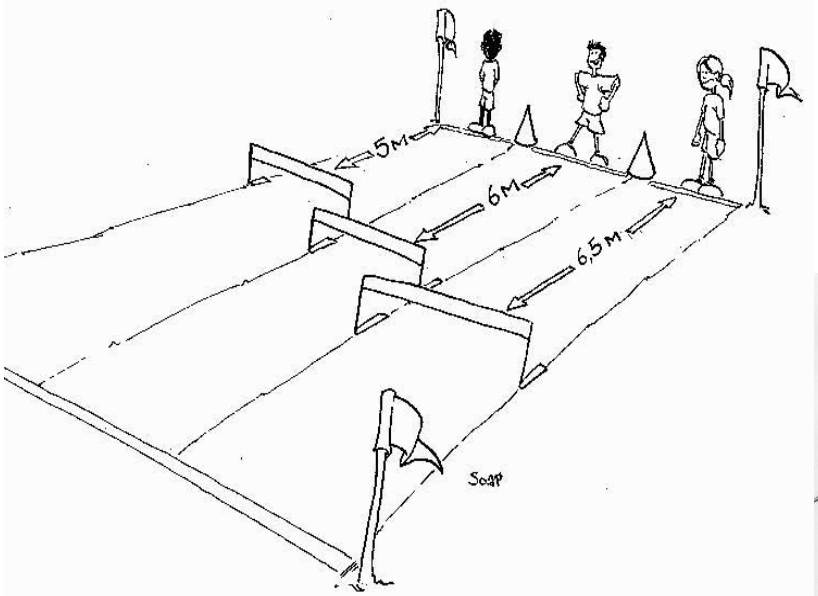
Siguria:
- Kurse të sigurta
- Pengesa të përshtatshme

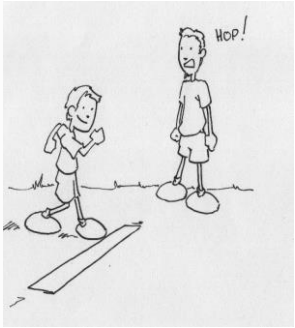
Bazë materiale:
- Shënjues horizontalë
- Shënjues vertikalë për kursin

Moduli Edukativ 2: SPRINT/PENGESA SHKËPUTJE STAFETË

Objektivi: **Për të përmirësuar organizimin ndërmjet vijës së nisjes dhe pengesës së parë.**
Situata e propozuar: 3 korsi të ndryshme vrapimi (5m, 6m, 7m) në dispozicion të pjesëmarrësve si në vijim:

Filloni nga një traversë e vogël mbi tokë
Pengesa të sigurta janë të vendosura në një gjatësi prej 5m, 6m, 7m (duhet të jenë të ulëta për tu kaluar lehtësisht).





Pozicioni fillestar

Udhëzime për ushtrimin:
- Mos ngadalësoni përpara pengesave
- Nxitoni, rrisni shpejtësinë deri në vijën e finishit
- Bëni një kalim të shpejtë në vrapim pas pengesave

Pika të dallueshme:
- Rritje progresive e vrapimit drejt pengesave
- Amplitudë progresive e hapit të shpejtë
- Kërcimi bëhet larg nga pengesa
- Rënie aktive dhe në ekuilibër pas kalimit të pengesave

Progresion mësimdhënës:
- Ndryshoni distancat
- Vraponi në çifte
- Mbani kohën
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Korsi të sigurta
- Lartësi e përshtatshme pengesash dhe hapësirë ndërmjet korsive të vrapimit.
- Organizime në grupe

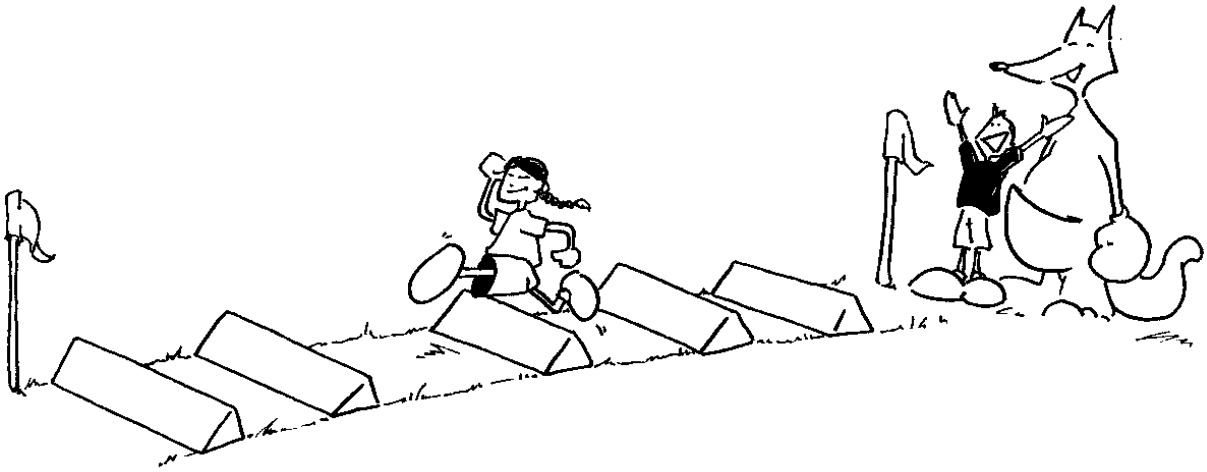
Bazë materiale:
- Pengesa
- Shënjues vertikalë në korsi

Moduli Edukativ 3: SPRINT/PENGESA SHKËPUTJE STAFETË

Objektivi: **Përmirësimi i hapave të vrapimit përgjatë distancave dhe ndërmjet pengesave**

Situata e propozuar: Mundësoni që distancat ndërmjetëse të vijnë gradualisht në rritje dhe kërkojini pjesëmarrësve të ushtrohen me amplitudën e hapit vrapues dhe numrin e hapave(të detyrueshme ose jo).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të ushtrohen me numrin e hapave duke mbajtur ritmin e tyre të rregullt; ata bien në pozicionin e sigurisë (mbi dy këmbë).



Udhëzime për ushtrimin:
- Punoni mbi amplituda të ndryshme hapash
- Mbani shpejtësinë e vrapimit

Pika të dallueshme:
- Mbani ritëm të rregullt
- Strategjia e ruajtjes së vrapimit
- Ekuilibri dhe pozicionimi i përgjithshëm korrekt mirëmbahen

Progresion mësimdhënës:
- Ndryshoni distancat
- Ndryshoni kërkesat
- Mbani kohën
- Orientohuni drejt lojrave individuale ose kolektive

Siguria:
- Vend jo i rrëshqitshëm
- Pengesa të sigurta
- Organizim në grupe

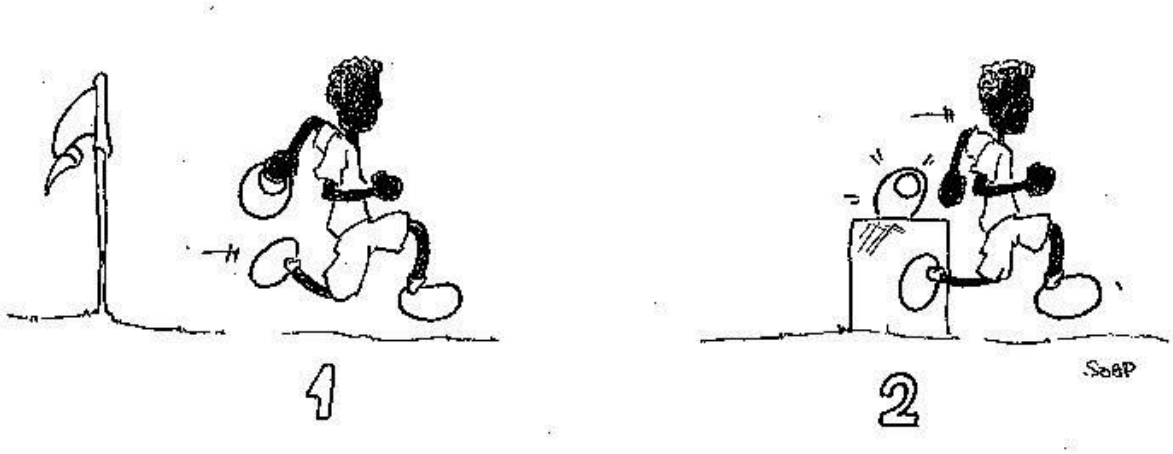
Bazë materiale:
- Pengesa
- Shënjues vertikalë

Moduli Edukativ 4: SPRINT/PENGESA SHKËPUTJE STAFETË

Objektivi: **Për të përmirësuar mbajtjen e stafetës**

Situata e propozuar: Marrje dhe lënia e një stafete (që mund të jetë top tenisi, unazë plastike, stafetë, etj.) e vendosur në lartësinë e mesit me shpejtësinë e vrapimit.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të mëdha në ndarjen e krahut të veprimit nga vrapimi. Krahu i tyre shoqëron lëvizjen e sprintit dhe nuk mund të kryejë një veprim të saktë.



Udhëzime për ushtrimin:
- Qëndroni në pozicion relaksimi
- Mos e ktheni kokën në drejtim të shënjestrës

Pika të dallueshme:
- Marrja/Lënia e mjeteve me preçizion dhe rregullsi
- Jo ndërprerje në momentin e sprintit (vetëm nga krahu mbajtës i stafetës)
- Evitim i humbjes së shpejtësisë përgjatë ushtrimit

Progresion mësimdhënës:
- Ndryshoni mjetet dhe shpejtësinë
- Përdorni krahun e majtë dhe të djathtë
- Kompletoni sekuencat : lënie/marrje, marrje/lënie
- Përmirësoni ushtrimin duke ndryshuar krahët
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Kurs pa pengesa
- Organizim në grupe
- Stafeta të vendoset në lartësinë e duhur

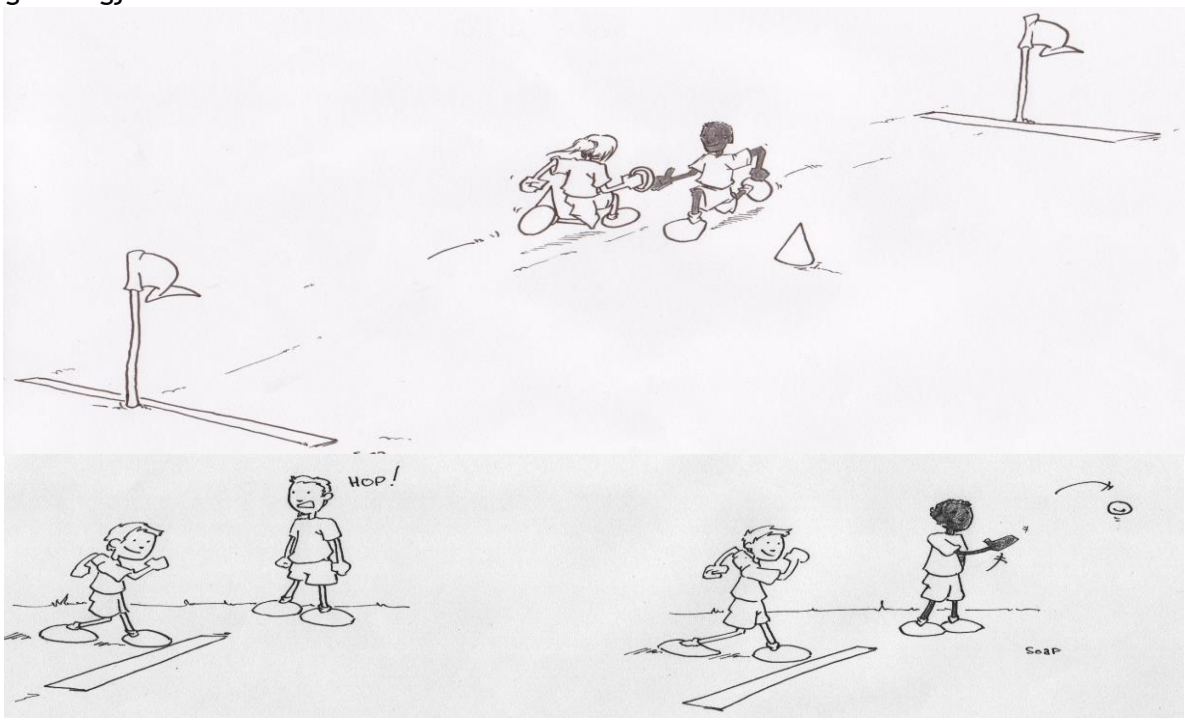
Bazë materiale:
- Stafeta dhe mjete të ndryshme
- Mbështetje për stafetat

Moduli Edukativ 5: SPRINT/PENGESA SHKËPUTJE STAFETË

Objektivi: **Për të përmirësuar ndërrimin dhe reagimin ndaj një sinjali fillestar zanor ose vizual.**

Situata e propozuar: Pas dhënies së një sinjali dy pjesëmarrës startojnë njëkohësisht, në 10m distancë dhe përballe nga njëri tjetri. Ata do bëjnë kalimin në shpejtësi e sipër dhe do kompletojnë ushtrimin duke ngadalësuar.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të kenë vështirësi të vendosin me cilën dorë do e marrin stafetën. Ata shpesh vendosen përballë vrapuesit tjetër. Ata mbeten shumë të ngathët gjatë ndërrimit të stafetës.



Udhëzime për ushtrimin:
- Vraponi në trajektore të ndryshme, në anën e stafetës
- Veprim i saktë i lëvizjes së krahut për marrjen e stafetës

Pika të dallueshme:
- Mos e lëshoni stafetën
- Të dy pjesëmarrësit nuk duhet të ngadalësojnë
- Ndërrimet janë të suksesshme mbi një bazë të rregullt

Progresion mësimdhënës:
- Ndryshoni duart në të dyja anët
- Rrisni shpejtësinë
- Ndryshoni formën e stafetës
- Mbani kohën (linjat e startit/finishit janë të njëjta)
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Organizim në grupe
- Stafeta të sigurta
- Trajektore të shënuara qartësisht

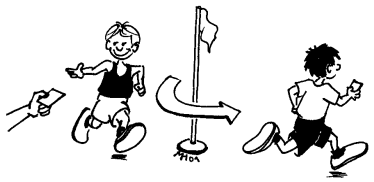
Bazë materiale:
- Shënjues vertikalë
- Stafeta

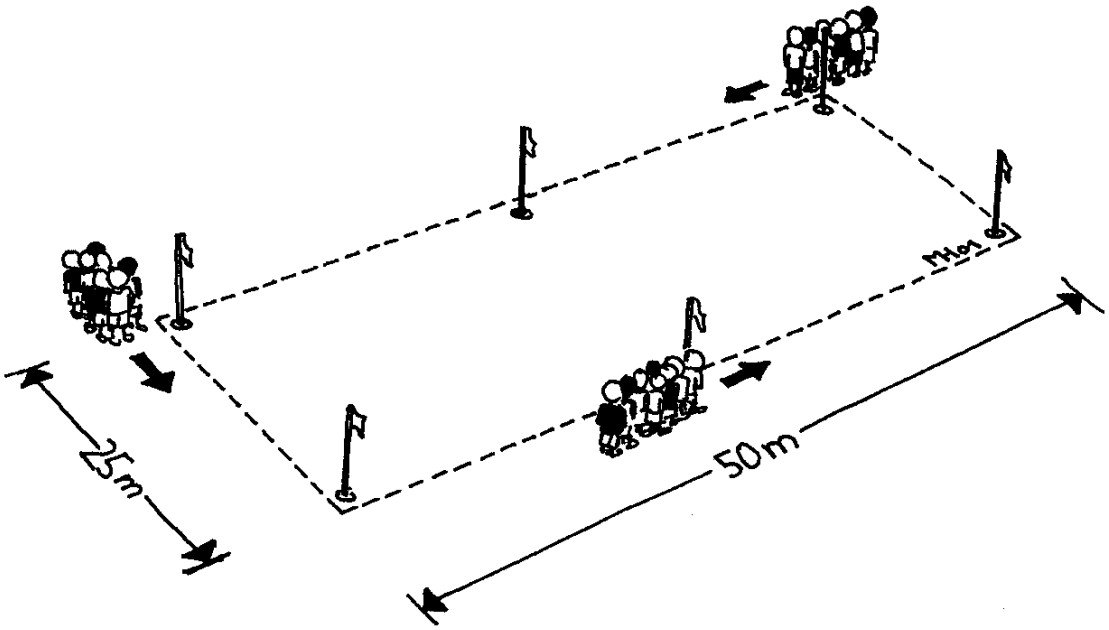
MODUL EDUKATIV : 8 MIN. REZISTENCË

Analiza e eventit: Ky event kërkon bindjen me shpejtësinë e vrapimit duke ju përmbajtur kërkesave strikte të vrapimit. Ky është një event individual me sfond ekipor. Secili pjesëmarrës mban një shpejtësi konstante në ndihmesë të ekipit të tyre.

Udhëzime për sigurinë e pjesëmarrësve: Parapërgatitja për eventin është padyshim garancia më e mirë e sigurisë. Shënuesit përgjatë distancës, por gjithashtu edhe pika e referimit për ekipet duhet të jenë të sigurta. Mësuesit në çdo bazë do duhet ti japin këshilla secilit prej fëmijëve pas mbarimit të çdo xhiroje.

Situata e eventit : Atletika për Fëmijë





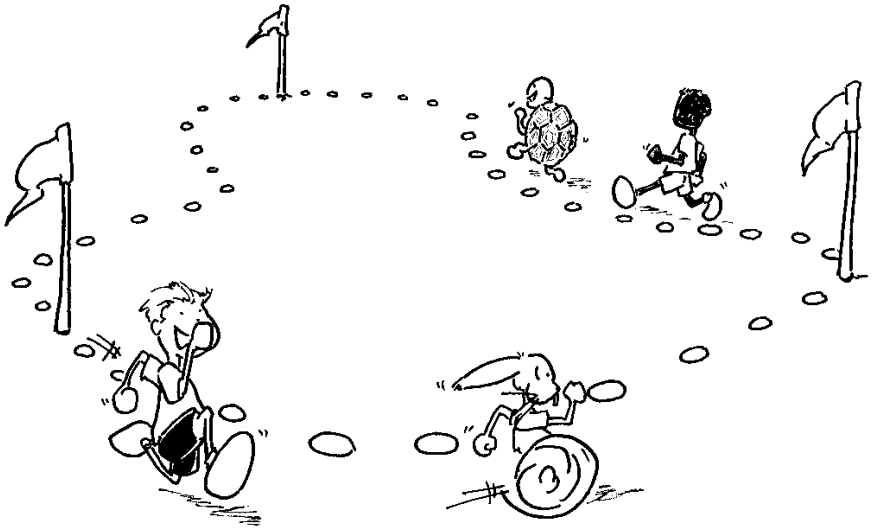
Në këtë event fëmijët do përpiqen të mbajnë një shpejtësi të rregullt. Kjo do të garantojë përvetësimin sa më të mirë të ushtrimit.

Moduli Edukativ 1: Gara e 8 min. Rezistencë

Objektivi: **Kontrollimi i shpejtësisë së vrapimit**

Situata e propozuar: Përgjatë një distance 100-200m, vraponi me shpejtësi të ndryshme duke ju përmbajtur udhëzimeve të dhëna nga instruktori. Mbajtja e një shpejtësie të rregullt do të jetë kërkesa e parë.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të kenë vështirësi të mëdha në ndjekjen e udhëzimeve dhe në vrapimin me një shpejtësi të rregullt.



Udhëzime për ushtrimin:
- Ndryshoni shpejtësinë e vrapit gradualisht
- Rregulloni frymëmarrjen dhe merrni frymë lirisht

Pika të dallueshme:
- Respektim i udhëzimeve të dhëna
- Frymëmarrje e lehtë

Progresion mësimdhënie:
- Vraponi me ritme të ndryshme në çdo zonë
- Vraponi në distanca të ndryshme
- Vraponi në gara kolektive (vrapim në çifte përkrah njëri-tjetrit, vrapim në çifte pas njëri tjetrit, et.)
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Kurs i sigurtë
- Shpejtësi e përshtatshme për nivelin e aftësisë
- Kohëzgjatje e përshtatshme për ushtrimin

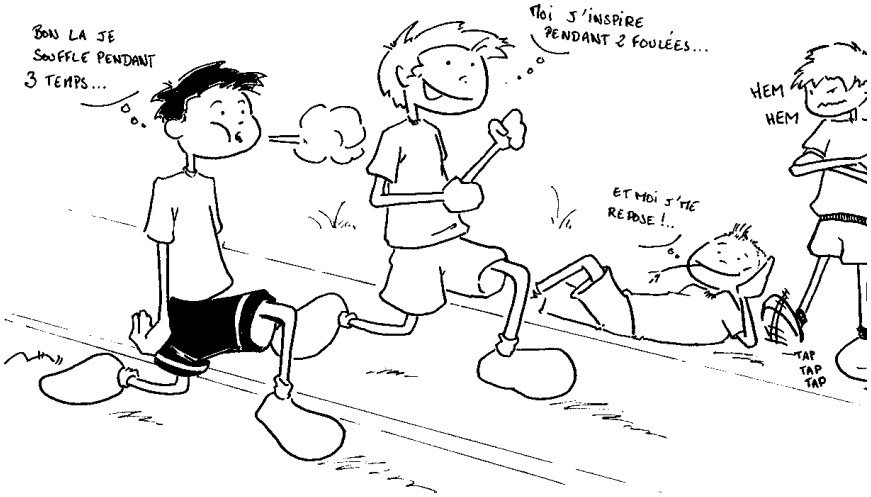
Bazë materiale:
- mjete të shënuara
- bilbil ose sinjal tjetër starti

Moduli Edukativ 2 : Gara e 8 min. Rezistencë

Objektivi: **Rregullimi i frymëmarrjes së secilit përgjatë ushtrimit fizik**

Situata e propozuar: Në një kurs të arritshëm, pjesëmarrësit eksperimentojnë lloje të ndryshme ciklesh frymëmarrjeje të mundshme me një shpejtësi mesatare.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të kontrollojnë frymëmarrjen e tyre mekanikisht dhe do të kenë vështirësi të mbajnë ritmin, veçanërisht kur do të lëshojnë frymën.



Udhëzime për ushtrimin:
- Filloni me cikle fillestare frymëmarrjeje
- Lëshoni zë në momentin e nxjerrjes së frymës

Pika të dallueshme:
- Aftësi në ndjekjen e udhëzimeve
- Asnjë shenjë të problemeve fiziologjike

Progresion mësimdhënie:
- Rregullimi i llojeve të ndryshme ciklesh frymëmarrje
- Vrapim me ndihma ritmike
- Vrapim në distanca të variueshme duke ndryshuar shpejtësinë
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Kurs i sigurtë
- Shpejtësi e përshtatshme për nivelin e aftësisë
- Kohëzgjatje e përshtatshme për ushtrimin

Bazë materiale:
- Mjete të shënjuara
- bilbil ose sinjal tjetër starti

Moduli Edukativ 3 : Gara e 8 min. Rezistencë

Objektivi: **Gjetja e ritmit për secilin**

Situata e propozuar: Zbulimi i një programi të shkurtër sekuencial vrapimi më një shpejtësi vrapimi individuale.
Garat do të zhvillohen kryesisht përgjatë distancave 100-400m dhe do të përsëriten 2 deri në 4 herë në mënyrë që të perfeksionohet rregulli i vrapimit. (Kjo është shumë më e rëndësishme sesa rritja e rezistencës fizike)

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët hasin vështirësi në respektimin e sekuencave të vrapimit në nivele specifike të shpejtësisë.

Udhëzime për ushtrimin:
- Respektoni distancat dhe nivelet e shpejtësisë të caktuara
- Merrni frymë lirisht dhe qëndroni të relaksuar

Pika të dallueshme:
- Përvetësim i niveleve të propozuara të shpejtësisë
- Lehtësi relative fiziologjike
- Mbikqyrje e shenjave të tendosjeve (lodhjeve) fizike

Progresion mësimdhënie:
- Çdo konfigurim është i mundshëm në vartësi të nivelit të aftësisë së fëmijëve. Objektivi kryesor është qe ata të provojnë forma të ndryshme përpjekjesh fizike.

Siguria:
- Përpjekje të përshtatshme
- Rimëkëmbje e saktë
- Kontroll i rrahjeve të zemrës
- Mbikqyrje e shenjave të lodhjeve fizike

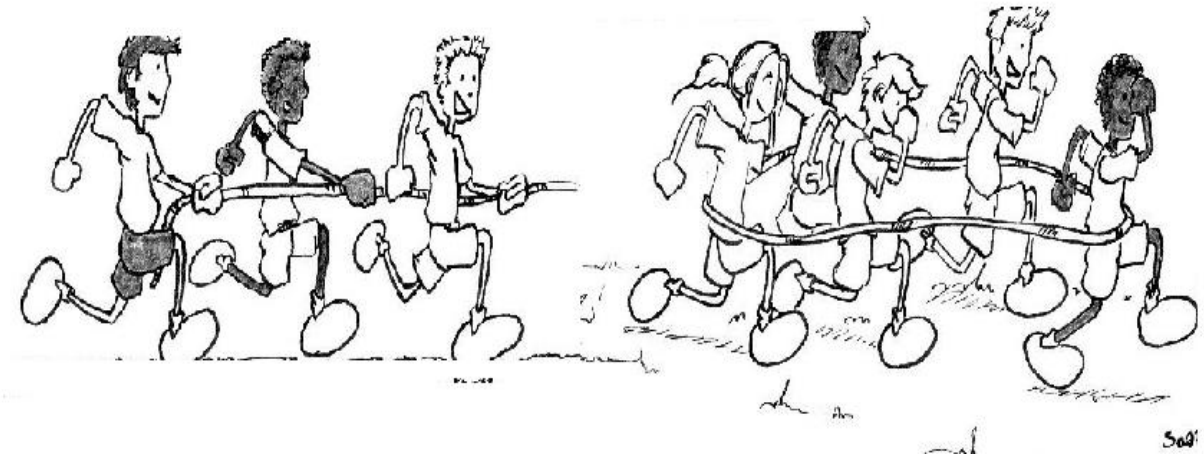
Bazë materiale:
- Shënjues
- Kronometër
- Shirit matës

Moduli Edukativ 4 : Gara e 8 min. Rezistencë

Objektivi: **Mësimi i vrapimit në grup**

Situata e propozuar: Grupe të ndryshme fëmijësh në gara të ndryshme (distanca dhe shpejtësi të ndryshme) të lidhur nga një litar (ose mjet tjetër: breza mesi, tuba biçiklete) ose të detyruar të vrapojnë në grupe të ndryshme.

Sjellja e fillestarëve: Përballe problemeve të garës kolektive, fillestarët do të përgjigjen me një ndryshim shumë të dallueshëm drejtimi ose shpejtësie. Ata e rregullojnë ritmin e tyre gjatë progresionit të garës në një moment sa më të vonshëm të mundshëm.



Udhëzime për ushtrimin:
- Reagoni në rregullimin e garës sa më shpejtë të jetë e mundur
- Përshtatuni me një amplitudë të reduktuar hapi
- Mbani shikimin tek vrapuesi udhëheqës

Pika të dallueshme:
- Arritja e përshtatjes së kërkuar gradualisht
- Rregullim i hapit dhe frekuencës së ritmit lehtësisht

Progresion mësimdhënie:
- Ndryshoni kurset
- Impononi të vrapojnë në një shpejtësi më të madhe
- Zgjeroni grupin
- Mbani kohën
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Zonë vrapimit e sigurtë
- Organizim në grupe (sipas udhëzimeve)
- Përmbajuni objektivave të çdo ushtrimi

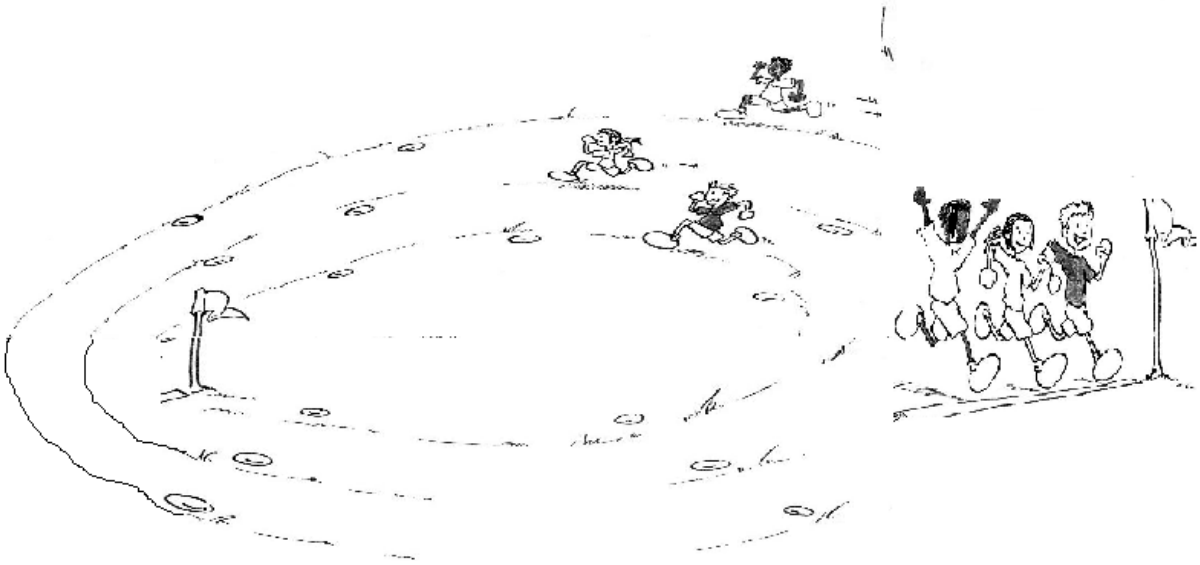
Bazë materiale:
- Shënjues vertikalë
- Lidhje ekipore (tub gome, etj.)

Moduli Edukativ 5 : Gara e 8 min. Rezistencë

Objektivi: **Rregullimi hapi i njërit me hapin e tjetrit**

Situata e propozuar: Në korsi të ndryshme, vrapuesit duhet të rregullojnë hapin e tyre me hapin e udhëheqësit të grupit, ose afër atij/asaj, ose edhe larg tij/saj.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të mëdha të përcaktojnë shpejtësinë e vrapuesve të tjerë dhe të përshtaten me ta. Sa më larg të jenë ata, sa më të ndryshme të jenë korsitë aq më shumë probleme do kenë ata. Ata do të përshtaten ose do të përpiqen të përshtaten në hapat finalë të tyre.



Udhëzime për ushtrimin:
- Merrni sa më shume pika referimi të jetë e mundur tek vrapuesit në sfond
- Vraponi sa më shpejtë të jetë e mundur

Pika të dallueshme:
- Arritje e synimeve të kërkuara
- Rregullim i lehtë me vrapin e udhëheqësit
- Hap i lehte vrapimi

Progresion mësimdhënie:
- Ndryshoni kurset
- Ndryshoni plozionet udhëheqës/ndjekës
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Kurs dhe zonë e sigurtë
- Organizim në grupe (sipas udhëzimeve)

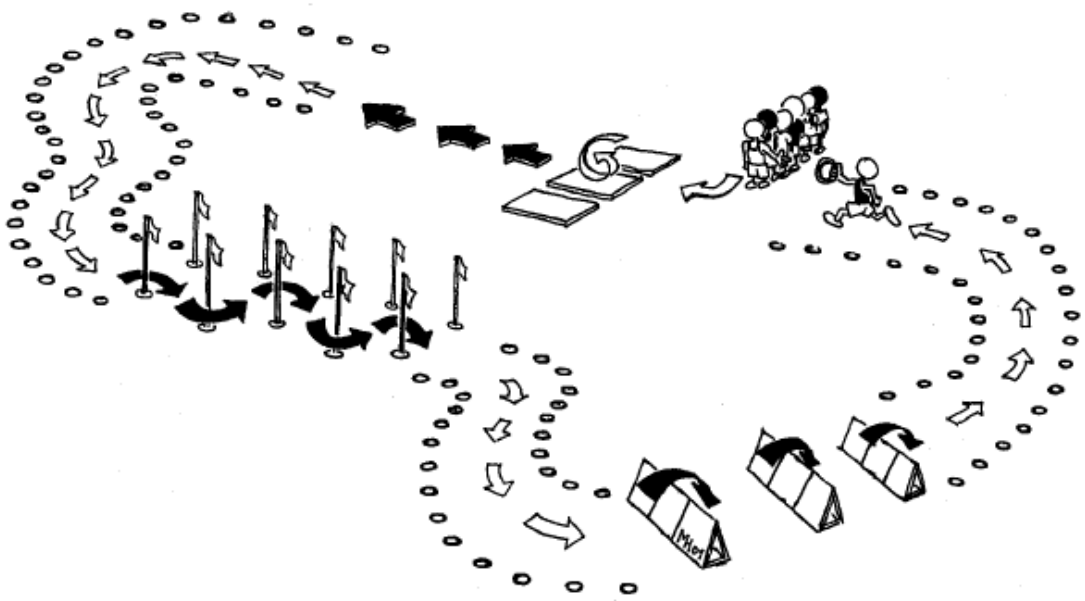
Bazë materiale:
- Shënjues vertikalë

MODUL EDUKATIV: GARA E FORMULA UNO

Analiza e eventit: Gara e Formula Uno-s është një aktivitet shumëplanësh në të cilin kombinohen rrotullimi përpara, sprinti, sllallomi dhe kalimi i pengesave. Secili element mund t'i nënshtrohet ndryshimeve në terren.

Udhëzime për sigurinë e pjesëmarrësve: Pajisje dhe terren i sigurtë me një distancë maksimale 60-70 cm.

Figure



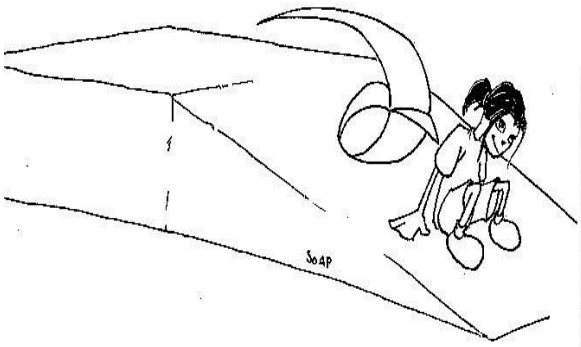
Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

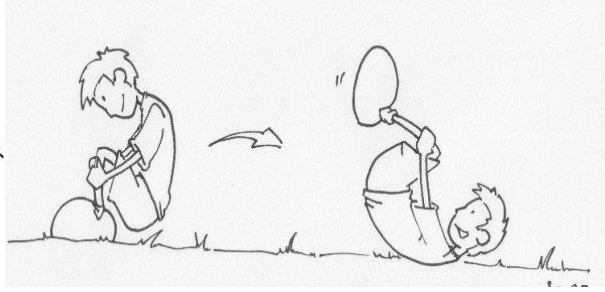
Modul Edukativ 1: Formula 1

Objektivi: **Eksperiment i përgjithshëm i rrokullisjes nga përpara**

Situata e propozuar: Bëni një rrotullim të plotë përpara në një sipërfaqe me pjerrësi; Ky pozicion i lehtëson gjërat dhe u mundëson fëmijëve përvetësimin e sekuencës së startit/rrotullimit. Në një terren të butës ose në dyshekë, kryeni rrotullime përpara duke rënë në tokë me të dyja këmbët dhe duke i mbajtur gjunjët të mbledhur.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët nuk e mbajnë pozicionin e mbledhur të trupit përgjatë gjithë rrotullimit; ata shpesh zgjasin gjymtyrët e tyre më të ulët të cilët e pengojnë atë nga zbritja në këmbët e tyre.





Udhëzime për ushtrimin:
- Mbani mjekrën mbi kraharor deri sa ushtrimi të përfundojë
- Mbështetuni në duart e një personi në vijën e fillimit

Kriteret për një performancë të suksesshme:
- Mbani pozicionin e mbledhur të trupit gjatë rrotullimit
- Ruani shpejtësinë në momentin e rënies në dy këmbë
- Rrokullisuni në drejtim të zhvendosjes

Progresion mësimdhënës:
- Ndryshoni sipërfaqet e pjerrësisë
- Ndryshoni rrotullimet (së prapthi, të ndara, etj.)
- Ndryshoni pozicionet e startit (në gjunjë, gjysmë në gjunjë, etj.)
- Pas rënies në tokë, përdorni suportin e krahëve
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Sipërfaqe me pjerrësi të përshtatshme
- Organizim i rreptë, strikt
- Organizimi i grupeve

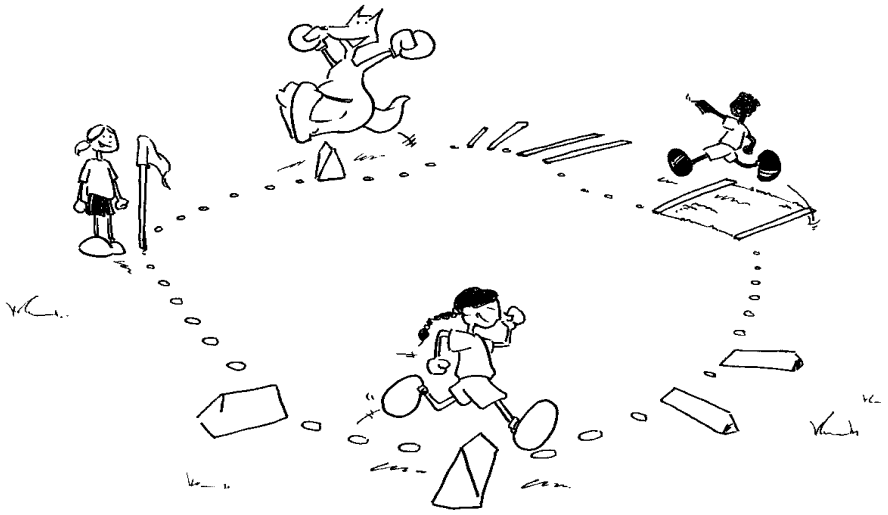
Bazë materiale:
- Sipërfaqe e pjerrët
- Dyshekë

Modul Edukativ 2: Formula 1

Objektivi: **Eksperimentim dhe përvetësim i kalimit të pengesave**

Situata e propozuar: Fëmijët vrapojnë në distanca me pengesa të ulëta dhe të papërcaktuara. Çdo korsi do jetë e ndryshme; numri i pengesave mund të variojë nga 1 në 10 hapa largësi nga njëri-tjetri.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh ngadalësojnë hapin përpara pengesave në mënyrë që të rregullojnë ritmin e tyre dhe pastaj i kapërcejnë. Rënia pas pengesave shpesh kryhet në pozicionin e sigurisë (rënie në tokë me dy këmbë)



Udhëzime për ushtrimin:
- Lidhni vrapimin dhe kalimin e pengesave
- Arrini të shkëputeni nga toka me të dyja këmbët përpara pengesave

Kriteret për një performancë të suksesshme:
- Mos humbisni ekuilibrin
- Mos humbisni shpejtësinë gjatë afrimit me pengesat
- Mbani pozicionin e vrapimit gjatë kalimit të pengesave (krahët, pozicioni i trupit, etj.)

Progresion mësimdhënës:
- Ndryshoni korsitë
- Kurs i drejtë pastaj i lakuar
- Ndryshoni lartësinë e pengesave (gamë më të ulët)
- Lidhni pengesat me kalimin e zonës së ujit
- Përparoni drejt lojrave (si p.sh. stafetë)

Siguria:
- Kurs i sigurtë
- Pengesa të sigurta

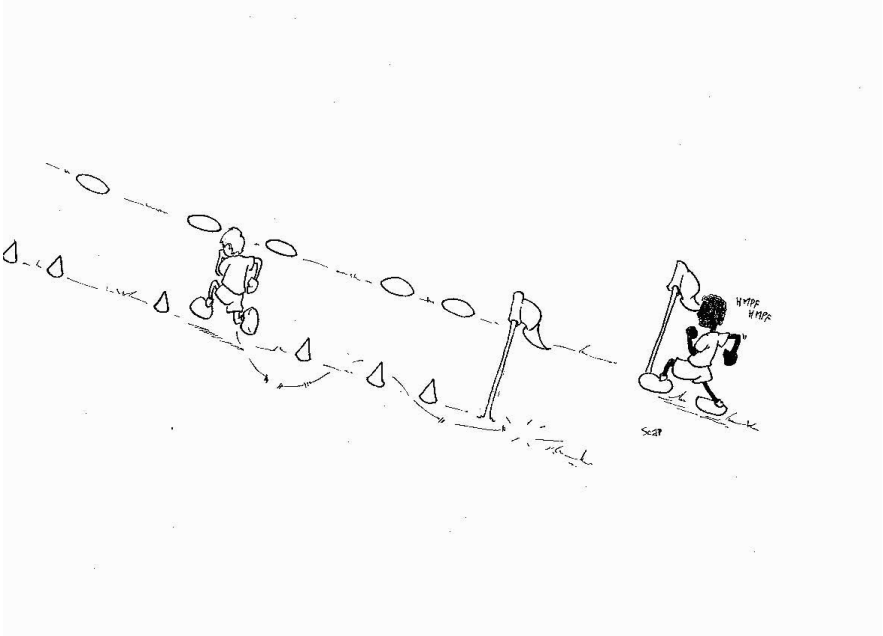
Bazë materiale:
- Lloje të ndryshme pengesash
- Shënjues

Modul Edukativ 3: Formula 1

Objektivi: **Eksperimentim dhe përvetësim i sllallomit të sprintit**

Situata e propozuar: Garë me shënjues të ndryshëm për sllallomin e sprintit : distanca midis shënjuesve për të provuar të gjitha kthesat e mundshme.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh kanë tendencën të ndryshojnë ritmin e tyre që të kompletojnë sllallomin (synojnë të ndryshojnë drejtimin e zhvendosjes, trupi nuk është më në drejtimin e garës).



Udhëzime për ushtrimin:
- Vraponi sa më rregullisht të jetë e mundur
- Mbani trupin në drejtim të garës

Pika të dallueshme:
- Respektim i udhëzimeve të dhëna
- Mbajtja e trupit në drejtimin e garës
- Mbajtja e pozicionit të vrapimit (krahët, etj.)
- Vrapim i shpejtë

Progresion mësimdhënës:
- Varioni korsitë më së shumti
- Varioni fushën (e sheshtë, e pjerrët, etj.)
- Varioni shpejtësinë
- Orientohuni drejt lojrave (si p.sh. stafetë)

Siguria:
- Kurs i sigurtë
- Organizimi i grupeve

Bazë materiale:
- Shënjues

Modul Edukativ 4: Formula 1

Objektivi: **Përmirësim i vrapimit në kthesa**

Situata e propozuar: Në momentin e sprintit, reagim ndaj udhëzimeve në situata të variueshme, arritje e distancës së vrapimit në kthesa me rreze të ndryshme.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh kryejnë vrapimin në kthesa duke ulur cilësinë e shpejtësisë (krahët, pozicionet e pikave). Ata shpesh vrapojnë në të njëjtën distancë lakorje për të kompletuar lloje të ndryshme kthesash.

Udhëzime për ushtrimin:
- Vraponi sa më rregullisht të jetë e mundur pavarësisht kthesave
- Vështroni në brendësi të kthesës

Pika të dallueshme:
- Kryerje e suksesshme e ushtrimeve të dhëna
- Në kthesa, pozicion i pjerrët dhe në të njëjtën linjë i trupit
- Rregullim i ngjashëm në kthesat e majta dhe të djathta

Progresion mësimdhënës:
- Varioni rrezen e kthesave më së shumti
- Rrisni shpejtësinë
- Vononi dhënien e sinjalit për kthesën e zgjedhur
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren jo i rrëshqitshëm
- Organizimi i grupeve

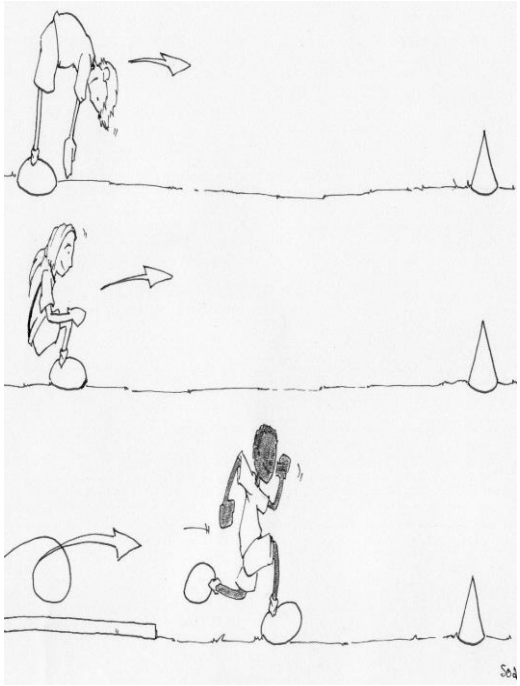
Bazë materiale:
- Shënjues vertikalë

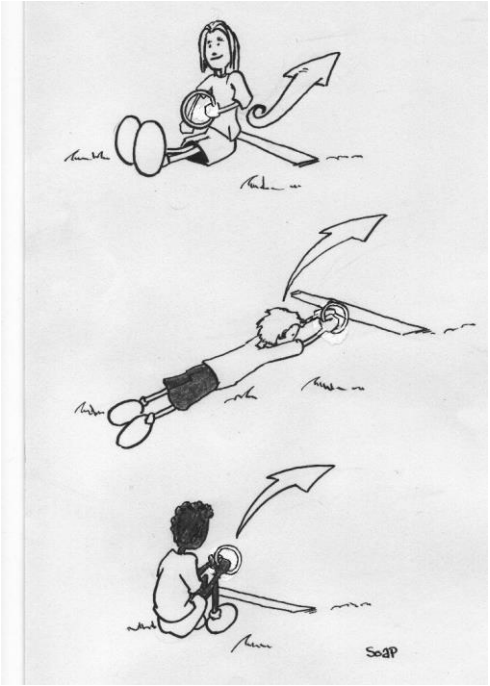
Modul Edukativ 5: Formula 1

Objektivi: **Përvetësimi i një starti sa më të mirë**

Situata e propozuar: Nga pozicionime të ndryshme të trupit, të gjithë duke nënkuptuar një pozicionim të ulur, pjesëmarrësit do duhet të kryejnë starte efikase.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë tendencën të ngrihen përpara se të kalojnë në pozicionin e vrapimit.





Udhëzime për ushtrimin:
- Përdorni shtytjen maksimale të këmbës në start
- Përdorni paqëndrueshmërinë pas pozicionimit të startit për të lëvizur më shpejt

Pika të dallueshme:
- Gjymtyrët e poshtme janë të zgjatur plotësisht
- Humbje e ekuilibrit të përparmë përgjatë hapave të parë
- Përdorim i krahëve për të përmirësuar cilësinë e startit

Progresion mësimdhënës:
- Varioni pozicionet e startit më së shumti
- Mbani kohën për distancat 10m
- Paraqisni sfida për ti përfshirë
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren jo i rrëshqitshëm dhe i butë
- Organizimi i grupeve

Bazë materiale:
- Shënjues vertikalë
- Kronometër

MODUL EDUKATIV : KËRCIM NGA VENDI

Analiza e eventit : Mënyrë kërcimi që vë në dukje jo vetëm fuqinë e gjymtyrëve të poshtme, por gjithashtu edhe koordinimin midis këmbëve dhe krahëve, veprimin simetrik të gjymtyrëve të poshtme, dhe më në fund pranimin e paqëndrueshmërisë së përparme nga fëmijët.

Udhëzime për sigurinë e pjesëmarrësve : Siguria e eventit duhet të garantohet nga një terren i butë dhe jo i rrëshqitshëm duke ofruar udhëzimet e kërkuara për mbrojtjen pas rënies.

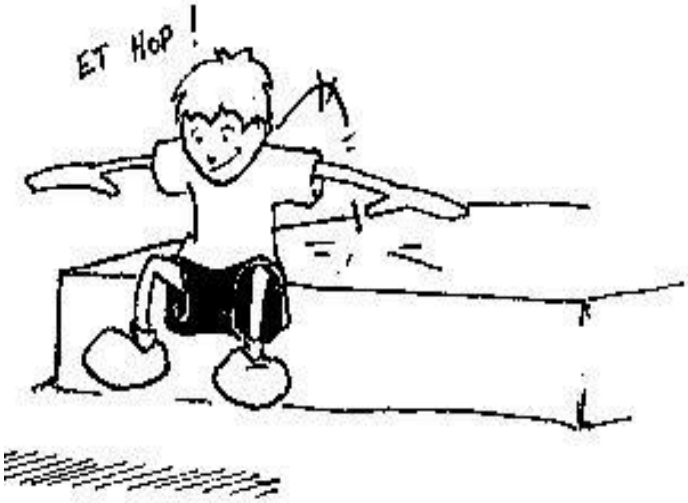
Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Modul Edukativ 1: Kërcim nga vendi

Objektivi: **Për të eksperimentuar kërcimin më të ulët në tokë dhe për të mësuar përthithjen e fazës së uljes pas kërcimit nga vendi.**

Situata e propozuar: Nga një kuti apo ndonjë mjet tjetër të përshtatshëm me aftësitë e fëmijëve (20 cm janë mjaftueshëm si fillim), kryeni një kërcim për të rënë në tokë me të dyja këmbët.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh shohin këmbët e tyre ndërkohë që bien në tokë dhe shpesh kanë një pozicionim "të përthyer" të trupit, pa përvetësim me gjymtyrët më të ulëta.



Udhëzime për ushtrimin:
- Mos bëni zhurmë gjatë rënies
- Mbani bustin ne pozicion të drejtë

Kriteret për një performancë të suksesshme:
- Rënie me të dyja këmbët në të njëjtën kohë
- Përvetësim i rënies me këmbët të përthyera
- Mbajtja e trupit në pozicion vertikal

Progresion mësimdhënës:
- Realizoni kërcimet me plan, me objektiva
- Lidhni kërcimet e ulëta në tokë të variueshme deri në sekuenca
- Kërceni duke mbajtur një mjet çfarëdo (top, letër, etj.)
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren i butë
- Struktura e lartë të jetë e qëndrueshme
- Lartësi e përshtatshme

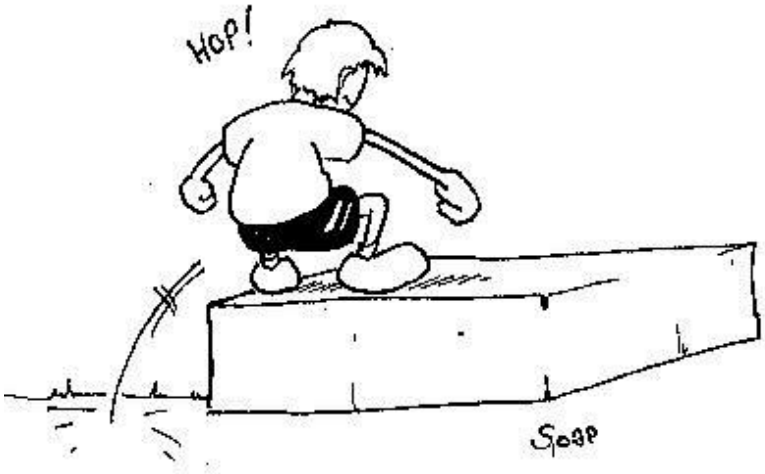
Bazë materiale:
- Një strukturë e lartë
- Dyshekë në rast nevoje

Modul Edukativ 2: Kërcim nga vendi

Objektivi: **Për të eksperimentuar kërcimin me dy këmbë dhe përthyerjen e gjymtyrëve të poshtme për një rënie të mëpasshme.**

Situata e propozuar: Kërcim mbi një sipërfaqe të përshtatshme (20 cm janë të mjaftueshme si fillim) dhe arritja e një pozicionimi të qëndrueshëm rënieje (matni kërcimin dhe rrotullimin e trupit).

Sjellja e fillestarëve: Për arsye sigurie, fillestarët kanë tendencën të përshpejtojnë rënien mbi sipërfaqe duke reduktuar dallueshëm kërcimin me të dyja këmbët.



Udhëzime për ushtrimin:
- Qëndroni afër me strukturën e lartë
- Ngrini këmbën përpara se të kërceni

Pika të dallueshme:
- Rënie e ekuilibruar
- Kërcim i plotë me gjymtyrët e poshtme
- Veprim i menjëhershëm i krahëve
- Busti i trupit është pothuajse në pozicion vertikal

Progresion mësimdhënës:
- Varioni lartësinë e strukturës së sipërme (brenda kufijve të mundësive)
- Kërceni mbi objektiva
- Lidhni kërcimet me veprime të tjera: si p.sh. me një hedhje objekti ose një kërcim të ulët, etj.)
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Struktura e lartë të jetë e sigurtë
- Lartësi e përshtatshme

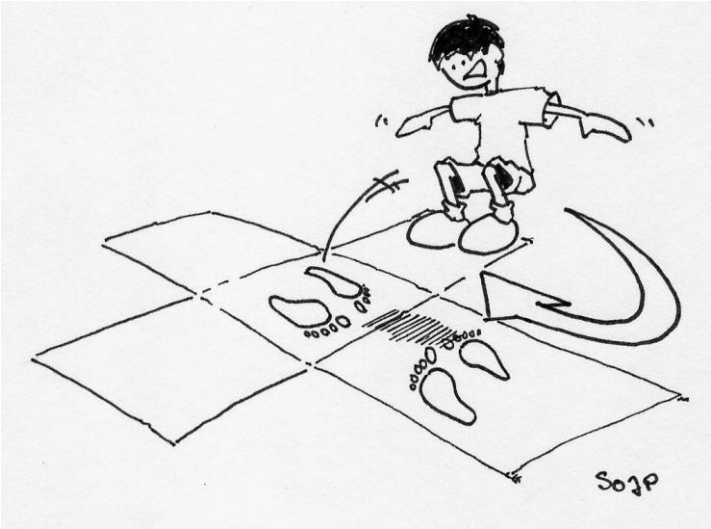
Bazë materiale:
- Një strukturë e lartë

Modul Edukativ 3: Kërcim nga vendi

Objektivi: **Përvetësimi i kërcimeve të ndryshme me dy këmbë**

Situata e propozuar : Në një lojë kërcimesh për fëmijë (lojë fëmijësh me kërcime kryq për shembull), pjesëmarrësit kryejnë kërcime në të djathtë, në të majtë, me rotacion, etj.

Sjellja e fillestarëve : Fillestarët shpesh shohin këmbët e tyre për të siguruar rënien e saktë. Ata realizojnë rotacionin me shpatullat e tyre në vend të këmbëve të tyre.



Udhëzime për ushtrimin:
- Mos shikoni këmbët
- Varioni rotacionet nga e majta në të djathtë

Kriteret për një performancë të suksesshme:
- Kompletoni kërcimet e parashikuara
- Mbani ekuilibrin
- Kërceni me të dyja këmbët njëkohësisht

Progresion mësimdhënës:
- Varioni lojrat e kërcimeve
- Lidhni dy ose tre kërcime së bashku me ndalesa ndërmjetëse
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren jo i rrëshqitshëm
- Sipërfaqe kërcimi e dallueshme

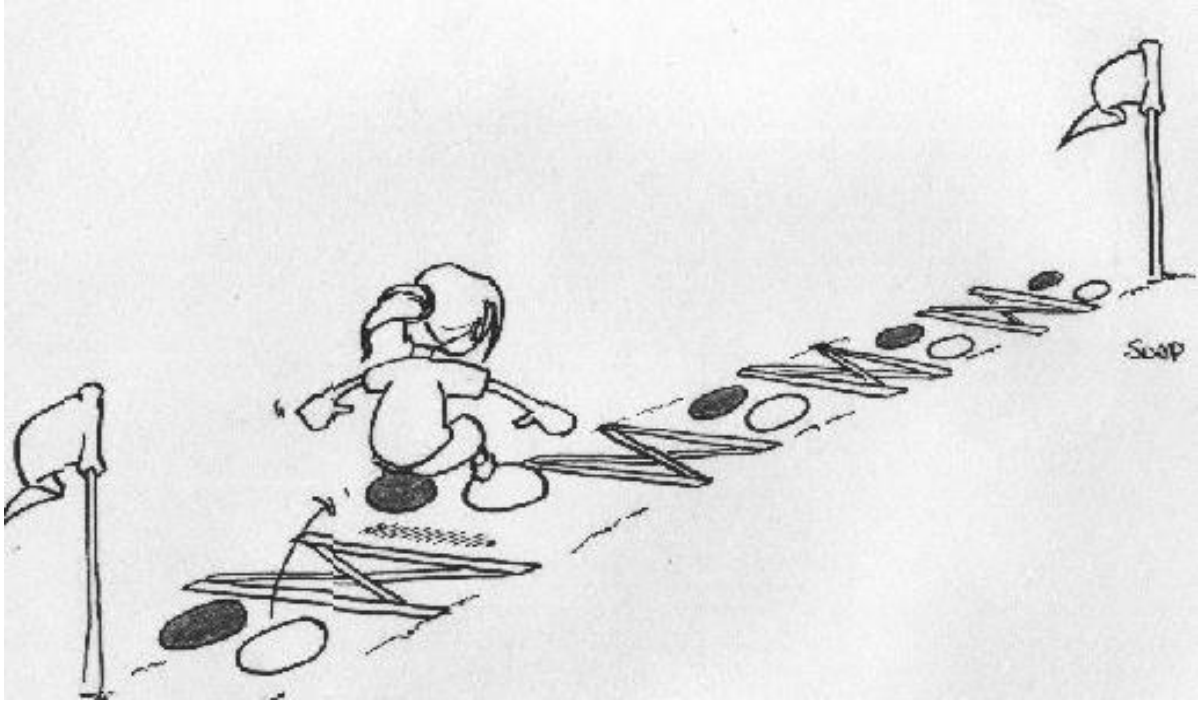
Bazë materiale:
- Dyshekë në rast nevoje
- Shënjues horizontalë

Modul Edukativ 4: Kërcim nga vendi

Objektivi: **Mësimi i lëvizjeve të kërcimeve me dy këmbë**

Situata e propozuar : Realizoni sa më shumë kërcime përpara me dy këmbë me largësi të ndryshme.

Sjellja e fillestarëve : Fillestarët kanë vështirësi të kryejnë kërcime të shumta; gjymtyrët e tyre të poshtme shpesh janë të përthyera shumë. Krahët kanë një efekt ekuilibrues.



Udhëzime për ushtrimin:
- Këmbët të mos jenë shumë të përthyera
- Përdorni krahët
- Mbani shikimin ku do hidheni

Pika të dallueshme:
- Sekuenca e kërcimeve
- Ekuilibër i përgjithshëm
- Efektshmëri, performancë

Progresion mësimdhënës:
- Ndryshoni natyrën e terrenit (bar, rërë, dyshekë, etj.)
- Varioni amplitudën me rrjeta dhe linja

Siguria:
- Terren i butë dhe jo i rrëshqitshëm
- Organizimi i grupeve
- Distancë e përshtatshme kërcimi (e shkurtër)

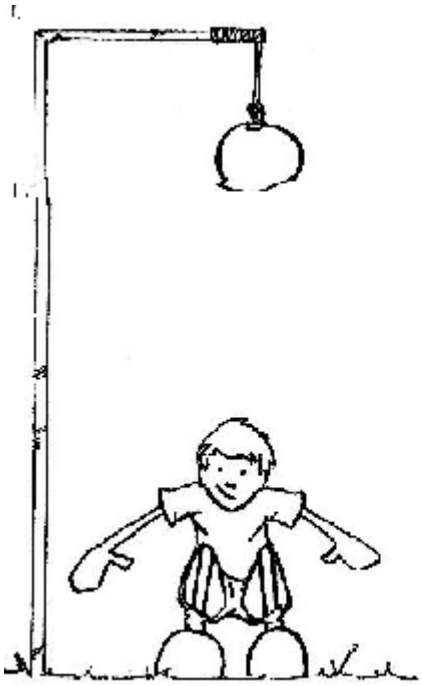
Bazë materiale:
- Shënjues horizontalë
- Dyshekë

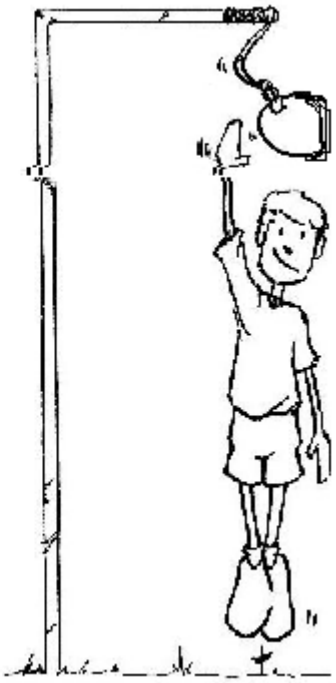
Modul Edukativ 5: Kërcim nga vendi

Objektivi: **Përmirësimi i shtytjes së këmbëve**

Situata e propozuar : Fëmijët të kryejnë një kërcim vertikal me të dyja këmbët me synimin për të kapur një shënjestër të dhënë.

Sjellja e fillestarëve : Fillestarët nuk përdorin të gjitha mundësitë e veprimeve muskulore. Sekuenca e veprimeve është shpesh e paefektshme.





Udhëzime për ushtrimin:
- Shtytje e gjatë nga thembra deri tek gishtat e këmbëve
- Kërceni duke përdorur krahët
- Mbani shikim drejt ndërkohë që kërceni

Pika të dallueshme:
- Përfundim me këmbë plotësisht të tendosura
- Kërcim vertikal i saktë

Progresion mësimdhënës:
- Prekni objektivin me dorën e djathtë dhe të majtë
- Kryeni disa kërcime të ndryshme
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren i drejtë dhe i butë
- Objektiv i siguruar

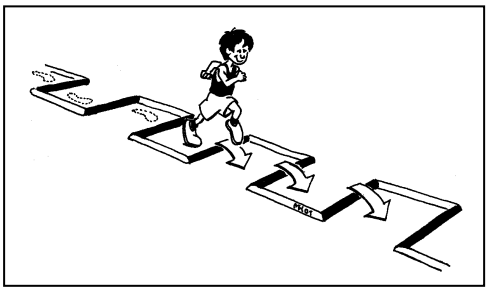
Bazë materiale:
- Shënjestra, objektiva

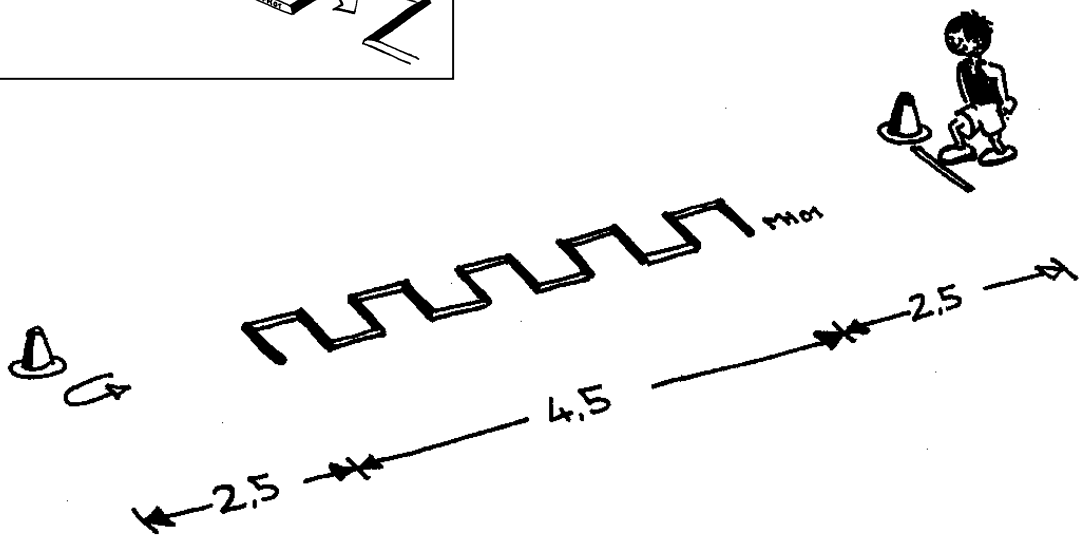
MODUL EDUKATIV: PËRSHKALLËZIMI I SHPEJTËSISË

Analiza e eventit : Përshkallëzimi i shpejtësisë kërkon kompetencën e saktësisë në mbështetje të rënies me shpejtësinë e vrapimit dhe aftësinë për të krijuar mbështetje të lartë frekuence.

Udhëzime për sigurinë e pjesëmarrësve : Shënjuesit në tokë që kufizojnë "përshkallëzimin" duhet të jenë të sigurtë. Terreni duhet të jetë i butë dhe jo i rrëshqitshëm. Një seance nxemjeje paraprake është e nevojshme për këtë event.

Figurë





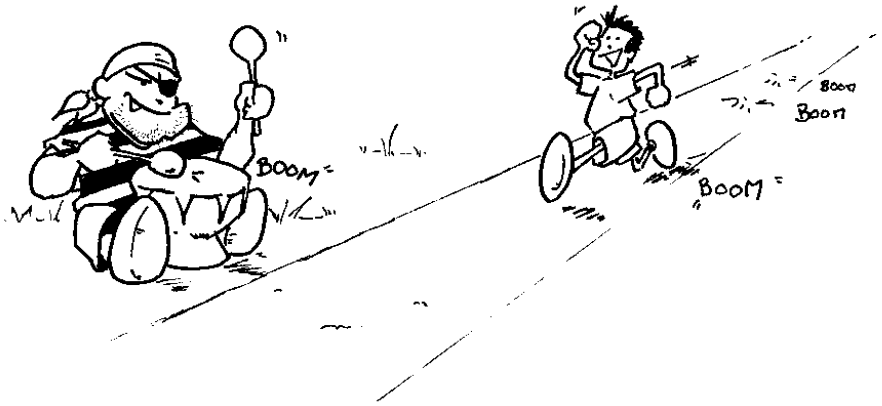
Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Modul Edukativ 1: Përshkallëzimi i shpejtësisë

Objektivi : **Punoni me frekuencën e shkëputjes**

Seancë model : Punoni me një daulle (ose çfarëdo mjeti muzikor) duke ndryshuar kohën e frekuencës dhe rregullimin e shkëputjes me anë të tingullit.

Sjellja e fillestarëve : Fillestarët do të punojnë me frekuencën e tingullit të imponuar, duke iu përgjigjur në një mënyrë të tensionuar dhe të vonuar.



Udhëzime për ushtrimin:
- Ndiqni tingullin e dhënë
- Qëndroni të relaksuar

Pika të dallueshme:
- Ndiqni frekuencën e kërkuar
- Mbani një shpejtësi vrapimi
- Mundohuni të ndjeni më shumë tingullin dhe rrahjen sesa ta mendoni

Progresion mësimdhënës:
- Variacion i ritmit dhe frekuencës
- Variacion i tingullit si dhe të ndihmesave vizuale (shokë ekipi, të tjerë)
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Frekuenca të përshtatshme
- Organizimi i grupeve

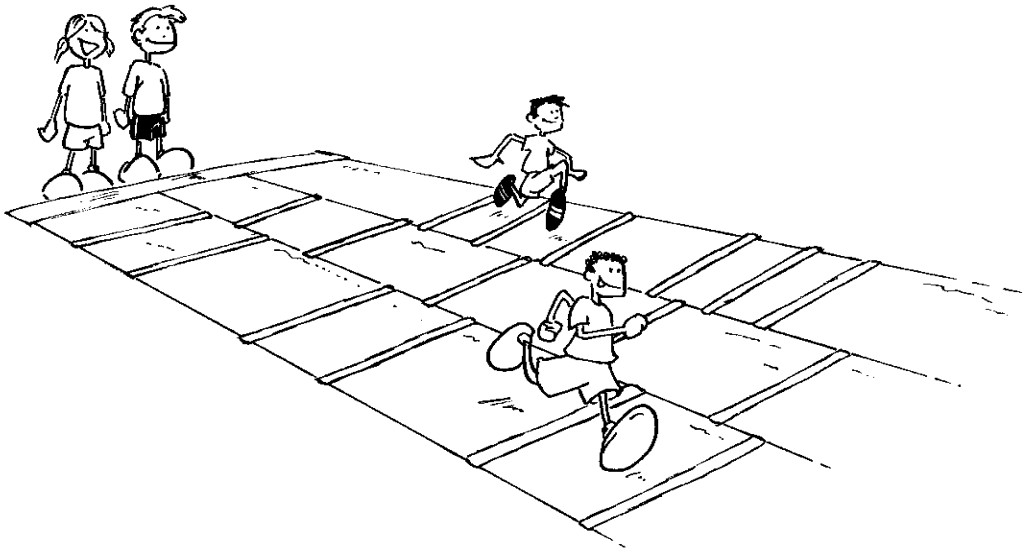
Bazë materiale:
- Zona vrapimi të shënjuara

Modul Edukativ 2: Përshkallëzimi i shpejtësisë

Objektivi : **Përmirësimi i precizionit të rënies**

Situata e propozuar : Atletët vrapojnë në distanca të ndryshme të shënjuara në tokë me variacion hapash.

Sjellja e fillestarëve : Fillestarët do të kenë vështirësi të vrapojnë ne hapësirat të cilat janë të ndryshme nga hapat e tyre. Ata shpesh do të mbajnë shikimin te këmbët e tyre dhe do të bien mbi gishtat e këmbëve.



Udhëzime për ushtrimin:
- Vraponi sa më natyrshëm
- Mos mbani shikimin tek këmbët

Pika të dallueshme:
- Respektoni distancat e dhëna
- Mbani shpejtësinë e vrapimit

Progresion mësimdhënës:
- Shfrytëzoni shpejtësi të ndryshueshme
- Kërkoni shkëputjen nga suporte specifike
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Shënjues dhe terren i sigurtë
- Hapësira të përshtatshme
- Organizimi i grupeve

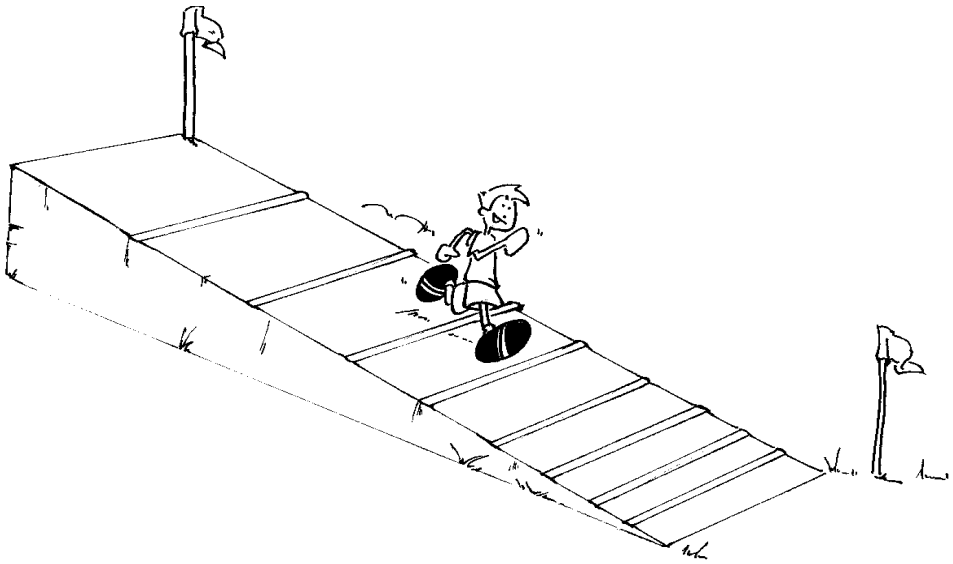
Bazë materiale:
- Shënjues horizontalë
- Shënjues vertikalë

Modul Edukativ 3: Përshkallëzimi i shpejtësisë

Objektivi : **Baza e frekuencave të larta të hapave**

Situata e propozuar : Në një bazë pak të pjerrët (2% më së shumti), menaxhoni hapësirat të cilat vijnë duke u ngushtuar me shënjues. Kërkojini pjesëmarrësve të vrapojnë me shpejtësi të lartë dhe sigurohuni që secila këmbë të jetë në zonën midis shënjuesve.

Sjellja e fillestarëve : Fillestarët zakonisht nuk i respektojnë distancat e shkurtra midis shënjuesve dhe mbajnë shpejtësinë e hapave. Hapi i tyre përkeqësohet (vrapim në majë të gishtave).



Udhëzime për ushtrimin:
- Mbani një pozicion të saktë vrapimi
- Shikoni ku po vraponi

Pika të dallueshme:
- Respektim i distancave
- Mbajtje e shpejtësisë së vrapimit

Progresion mësimdhënës:
- Varioni zonën e ushtrimeve
- Organizoni evente vrapimi me dy kundërshtarë
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Pjerrësi e përshtatshme
- Mbani zonën e finishit të lirë
- Organizimi i grupeve

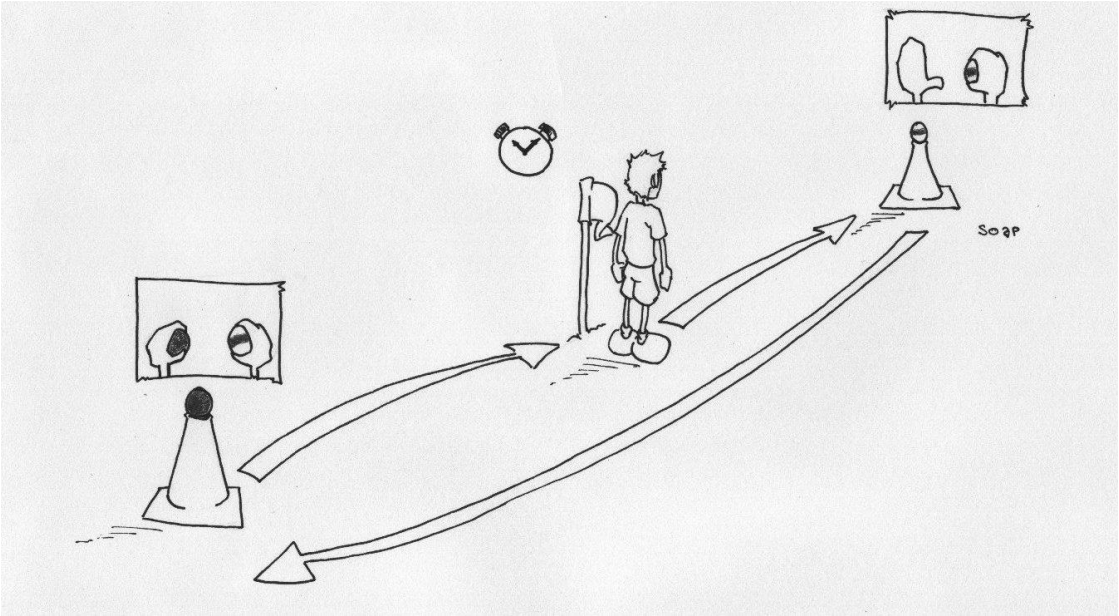
Bazë materiale:
- Shënjues horizontalë
- Shënjues vertikalë

Modul Edukativ 4: Përshkallëzimi i shpejtësisë

Objektivi : **Përmirësimi i kthimeve duke filluar nga ana e majtë dhe e djathtë**

Situata e propozuar : Në një distancë prej 8m e kufizuar me dy blloqe të larta, pjesëmarrësit duhet të vrapojnë para dhe prapa, të prekin blloqet (ose të marrin një top tenisi apo çfarëdo mbi blloqet) njëherë me dorën e majtë dhe herën tjetër me të djathtën (ose mund të kalojnë përreth bllokut).

Sjellja e fillestarëve : Fillestarët do të kenë vështirësi të ristartojnë sërish furishëm (mungesë force dhe pozicionim i ulët i trupit); ata janë shpesh të ngathët kur prekin blloqet.



Udhëzime për ushtrimin:
- Shikoni blloqet (ose konet)
- Vraponi në krah (në vartësi të dorës së prekjes) përgjatë dy hapave të fundit
- Përdorni krahët të startoni sërish

Pika të dallueshme:
- Mosprekja e koneve me dorën e gabuar (ndërthurin kahet)
- Nuk rrëzohen ndërkohë që startojnë sërish pas prekjes së koneve

Progresion mësimdhënës:
- Varioni distancat dhe lartësinë e koneve (jo shumë të ulëta)
- Organizoni vrapimet si duele
- Mundohuni të kryeni vrapime para dhe prapa duke i kaluar përreth konit nga e majta dhe nga e djathta
- Mbani kohën
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren jo i rrëshqitshëm
- Blloqe ose kone jo shumë të ulëta
- Numër i limituar përsëritjesh

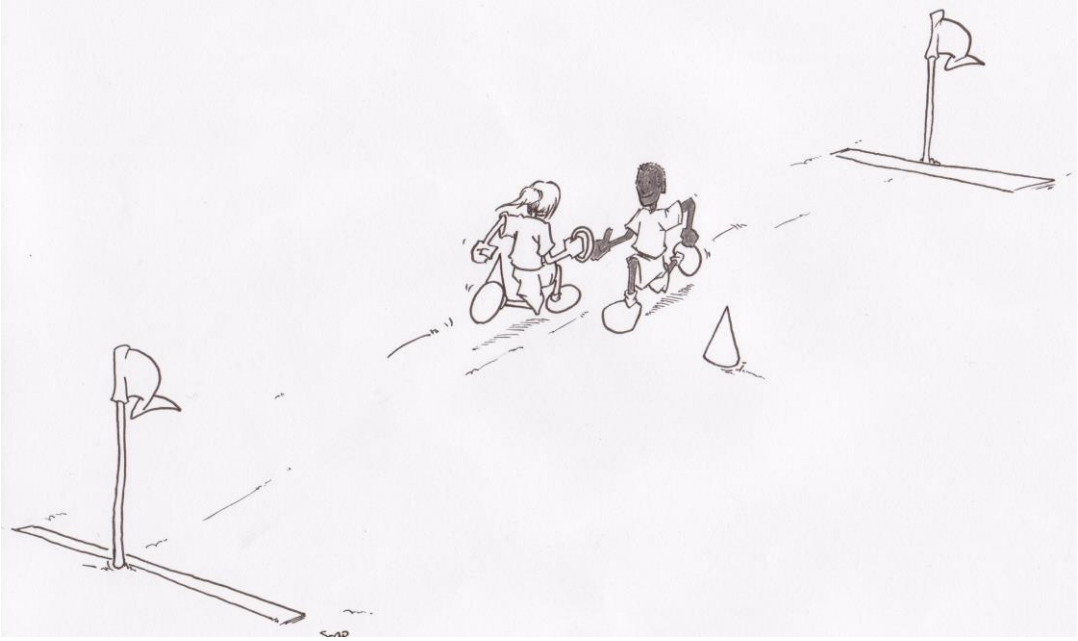
Bazë materiale:
- Kone, blloqe
- Kronometër
- Top tenisi ose të tjerë

Modul Edukativ 5: Përshkallëzimi i shpejtësisë (si një event stafete)

Objektivi: **Sigurimi i një kalimi efektiv**

Situata e propozuar: Pas një starti të njëkohësishëm ballor prej 10m, dy pjesëmarrës do ti kalojnë njëri tjetrit stafetën duke vrapuar dhe do të mbajnë stafetën pa ngadalësuar.

Sjellja e fillestarëve : Fillestarët nuk do të jenë të sigurtë me cilën dorë do marrin stafetën, ata kanë tendencën të qëndrojnë përballë vrapuesit me stafetë. Ata do të ngathtësohen gjatë kalimit të stafetës.



Udhëzime për ushtrimin:
- Vrapuesit duhet të jenë në anën e stafetës që e mban vrapuesi përballë
- Lëvizje precize e krahut për të marrë stafetën

Pika të dallueshme:
- Stafeta nuk bie në tokë
- Të dy pjesëmarrësit nuk ngadalësojnë
- Sukses konstant i kalimit të stafetës

Progresion mësimdhënës:
- Ndryshoni krahët për të dyja pozicionet
- Kryeni eventit duke rritur shpejtësinë
- Varioni mjetet për kalimin e stafetës
- Mbani kohën (starti dhe finishi në të njëjtin vend)
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Organizimi i grupeve
- Stafetë e sigurtë
- Drejtimet e vrapimit të jenë të qarta

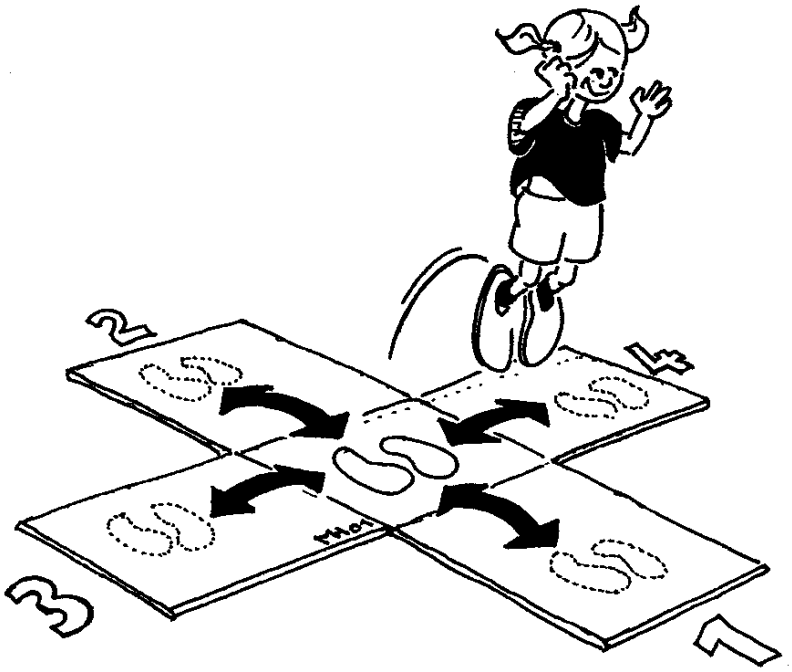
Bazë materiale:
- Shënjues vertikalë
- Stafeta

MODUL EDUKATIV: HEDHJE E KRYQËZUAR

Analiza e situatës: Ky event kërkon përvetësimin e shkëputjes nga toka me dy këmbë duke përdorur lëvizjen e kryqëzuar të muskujve. Gjithashtu ky event kërkon kontroll motorik të trupit përgjatë një ushtrimi të organizuar dhe të gjatë.

Siguria e pjesëmarrësve: Terreni duhet të jetë i shkrifët, jo i rrëshqitshëm dhe i niveluar (i drejtë). Shënjuesit në tokë duhet të jenë të dukshëm dhe të sigurtë.

Figurë



Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Modul Edukativ 1: Hedhje e kryqëzuar

Objektivi: **Eksperimentimi i shkëputjes nga toka me dy këmbë**

Seancë model: Lojë kërcimesh në zona të ndryshueshme, me anë të shkëputjes nga toka me dy këmbë.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh mbajnë shikimin të këmbët e tyre dhe ndalojnë përgjatë dy kërcimeve : kërcimet nuk janë të lidhura me njëra-tjetrën.

Udhëzime për ushtrimin:
- Kërceni me të dyja këmbët
- Shkëputuni nga toka më të dyja këmbët njëkohësisht

Pika të dallueshme:
- Mbajtje e trupit në pozicion vertikal (i drejtë dhe i qëndrueshëm)
- Kërcim me të dyja këmbët njëkohësisht
- Përdorim i krahëve gjatë shkëputjes

Progresion mësimdhënës:
- Punoni në zona akoma dhe më komplekse
- Provoni teknika të ndryshme shkëputjesh : e thjeshtë, dyfish, etj.
- Provoni rotacionin (kthimin së prapthi) dhe ekuilibrimin gjatë shkëputjes
- Zhvillim drejt aktiviteteve lojrash

Siguria:
- Terren jo i rrëshqitshëm
- Organizimi i grupeve

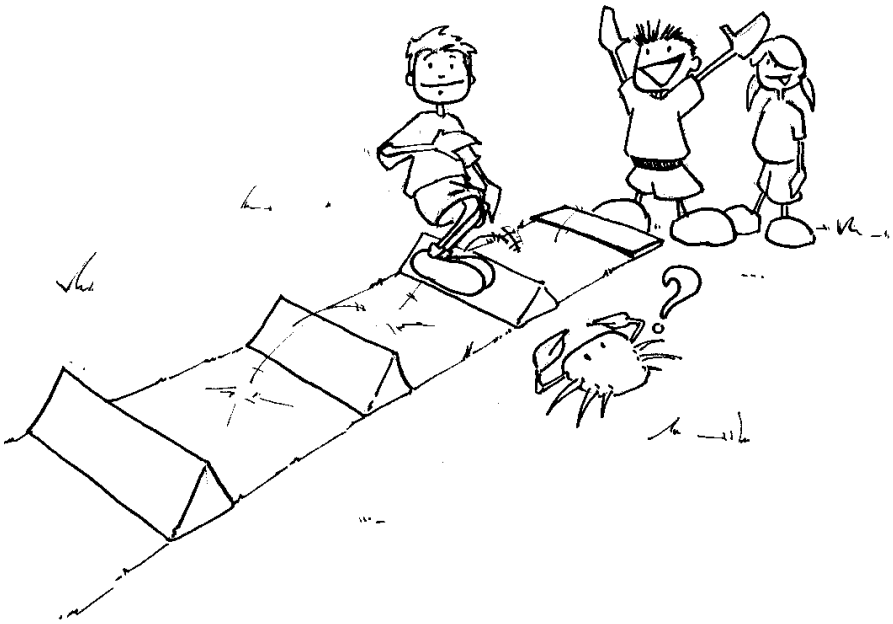
Bazë materiale:
- Terren i drejtë
- Zonë e shënjuar

Modul Edukativ 2: Hedhje e kryqëzuar

Objektivi: **Kontrollimi i një sekuence të gjatë motorike themelore**

Situata e propozuar: Kërcime anësore mbi pengesa të kapërcyeshme duke ndjekur një sekuencë "të përparme", me kthim sistematik në pikën e startit 0 (nga 0 tek 1 dhe kthim në 0, pastaj 1 dhe 2 dhe sërish kthim tek 0, etj.)

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh kanë vështirësi të kërcejnë nga e djathta në të majtë. Ata kanë probleme në memorizimin e sekuencës.



Pika të dallueshme:
- Ekuilibër përgjatë ushtrimit
- Punë në kërcimin muskulor
- Lëvizje në të njëjtin plan të pengesave
- Mbajtje e trupit drejt
- Përdorim i krahëve gjatë shkëputjes nga toka

Progresion mësimdhënës:
- Duke lëvizur përpara, sportistët kërcejnë përpara, pastaj në të majtë, pastaj përpara, pastaj në të djathtë, etj. nëpërmjet një përshkallëzuesi shpejtësie
- Lëvizje sllallomi më shkëputje nga toka më dy këmbë
- Lëvizje përmes rrathësh të përcaktuar në mënyrë të rastësishme
- Zhvillim drejt aktiviteteve lojrash

Siguria:
- Terren jo i rrëshqitshëm
- Pengesa të sigurta dhe të përshtatshme
- Organizimi i grupeve

Bazë materiale:
- Pengesa
- Zonë e shënjuar

Modul Edukativ 3: Hedhje e kryqëzuar

Objektivi: **Përmirësim i kërcimit në litar**

Situata e propozuar: Lojra të ndryshme kërcimi me litar

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi në koordinimin e kërcimeve me veprimin e krahëve për të rrotulluar litarin në mënyrë të vazhdueshme. Ata shpesh e mbajnë trupin e tyre përpara, duke përkulur dyfish legenin.

Udhëzime për ushtrimin:
- Mbani një qëndrim të drejtë
- Mos kërceni shumë lart nga toka

Pika të dallueshme:
- Interpretim i kërcimeve të ndryshme
- Mbajtje e trupit në pozicion vertikal
- Koordinim i mirë i krahëve me këmbët

Progresion mësimdhënës:
- Kërcim në litar i përbashkët (lidhni sprintin me zonën e kërcimit me litar, shkëputje nga toka më dy këmbë, kërcim mbi litar, rënie në tokë më dy këmbë dhe përsëri sprint)
- Punoni me intensitet dhe ritëm të ndryshueshëm
- Zhvillim drejt aktiviteteve lojrash

Siguria:
- Terren jo i rrëshqitshëm
- Litar kërcimi i përshtatshëm

Bazë materiale:
- Litar kërcimi

Modul Edukativ 4: Hedhje e kryqëzuar

Objektivi: **Kontrollimi i kërcimeve nga e djathta në të majtë dhe nga e majta në të djathtë.**

Situata e propozuar: Kërcim mbi një pengesë e vogël nga e djathta në të majtë dhe anasjelltas.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë tendencën të kërcejnë përpara ose përmbrapa. Trupi i tyre është shpesh përkulur nga legeni.

Udhëzime për ushtrimin:
- Vështroni ku po shkojnë ata
- Përdorni krahët gjatë kërcimit

Pika të dallueshme:
- Realizim i programit
- Nuk ka më kërcime përpara ose përmbrapa

Progresion mësimdhënës:
- Varioni pengesat (gjerësi dhe lartësi gjithnjë e përshtatshme)
- Bëni një kërcim në këmbë në çdo anë të pengesës ose vetëm në një anë
- Kërceni njëkohësisht më një pjesëmarrës tjetër
- Zhvillim drejt aktiviteteve lojrash

Siguria:
- Terren jo i rrëshqitshëm
- Pengesa të përshtatshme

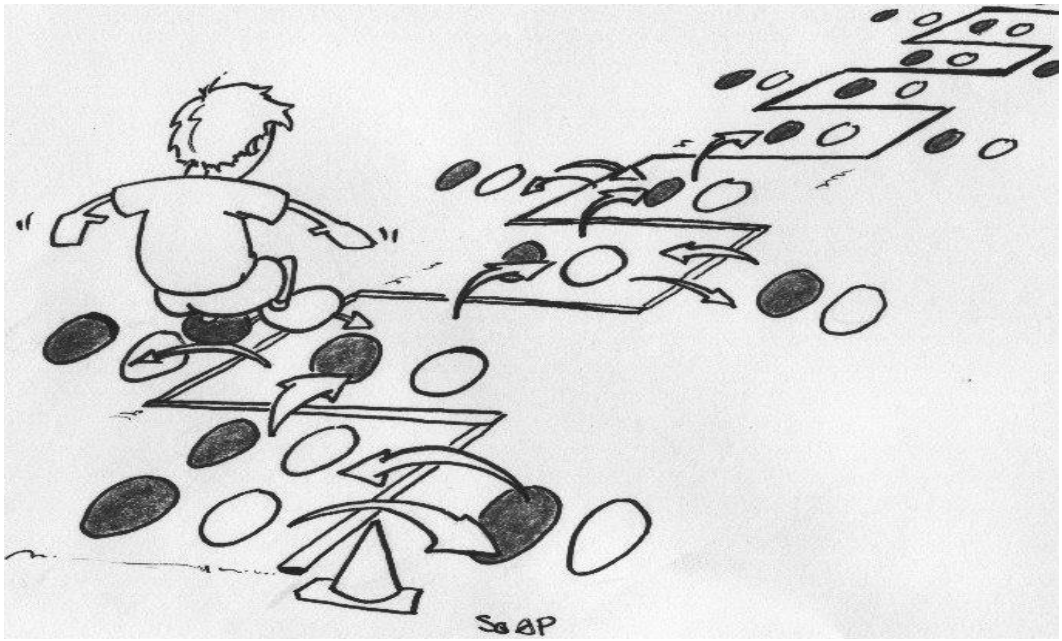
Bazë materiale:
- Shënjues horizontalë
- Pengesa të ndryshme

Modul Edukativ 5: Hedhje e kryqëzuar

Objektivi: **Përmirësim i kërcimeve anësore dhe përpara**

Situata e propozuar: Lidhni kërcimet duke u hedhur nga e djathta në të majtë dhe përpara përgjatë një përshkallëzuesi koordinativ të vizatuar në tokë.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi në memorizimin e programit të detyrueshëm. Ata shpesh kanë tendencën të humbin ekuilibrin përgjatë kërcimit përpara.



Udhëzime për ushtrimin:
- Mos e mbani shikimin te këmbët tuaja
- Kufizoni lëvizjet anësore dhe të përparme më së shumti

Pika të dallueshme:
- Realizim i ushtrimit korrektësisht
- Nuk ka lëvizje të paekuilibruara
- Përdorim i krahëve

Progresion mësimdhënës:
- Varioni format e pengesave dhe shënjuesve (gjithnjë të përshtatshme)
- Impononi ndjekjen e një ritmi
- Mbani kohën
- Orientim drejt lojrave

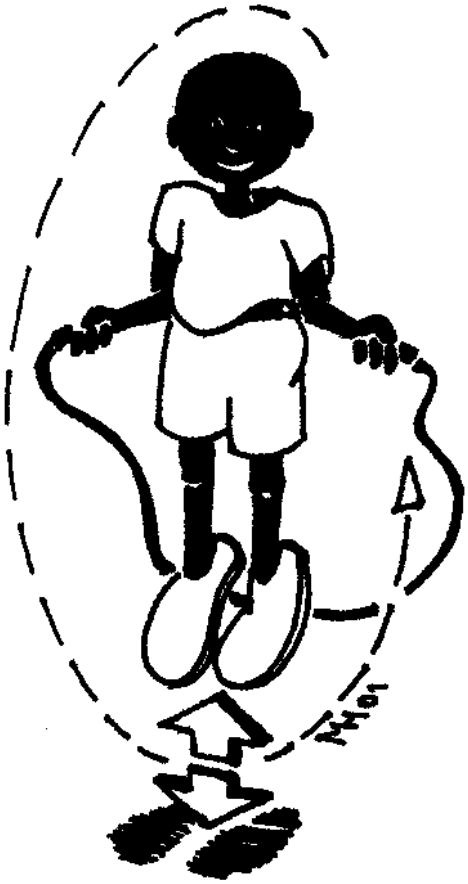
Siguria:
- Terren jo i rrëshqitshëm
- Pengesa/zona të përshtatshme

Bazë materiale:
- Shënjues horizontalë
- Kronometër/bilbil

MODUL EDUKATIV: KËRCIM NË LITAR

Analiza e eventit : Praktikim i koordinimit midis krahëve dhe këmbëve dhe përvetësim minimal i shkëputjes nga toka me dy këmbë. Kontrollim i shpejtësisë maksimale të lëvizjes.

Siguria e pjesëmarrësve : Ushtrimi duhet të realizohet në një terren të butë dhe jo të rrëshqitshëm. Gjatësia e litarit duhet të rregullohet në bazë te pjesëmarrësve (e barabartë me distancën nga dora në tokë kur krahu është i tendosur horizontalisht).



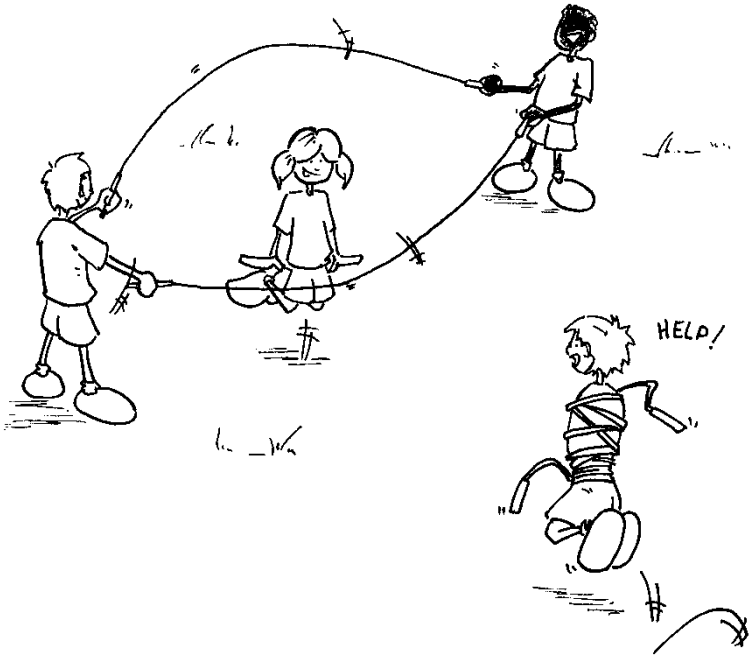
Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Modul Edukativ 1: Kërcim në Litar

Objektivi: **Eksperimentim i kërcimit në litar**

Situata e propozuar: Realizimi i kërcimeve të ndryshme në një litar të mbajtur nga dy pjesëmarrës.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh qëndrojnë në pozicionin e lëvizjes dhe nuk kanë ndonjë ide të saktë të trajektores së litarit. Ata shpesh kërcejnë përpara në vend që të kërcejnë vetëm lart.



Udhëzime për ushtrimin:
- Rrini përballë personit që rrotullon litarin
- Kërceni vertikalisht

Pika të dallueshme:
- Realizojnë kërcimet e kërkuara
- Koordinojnë krahët me këmbët
- Realizojnë kërcime të vogla

Progresion mësimdhënës:
- Varioni frekuencën e rrotullimit të litarit
- Varioni numrat dhe format e kërcimeve
- Hyrje/dalje nga litari nga pika të ndryshme
- Rrisni numrin e litarëve
- 2, 3 ose edhe 4 fëmijë mund të kërcejnë njëkohësisht në të njëjtin litar
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren i drejtë
- Mbani gjithnjë shikimin tek ata që rrotullojnë litarin

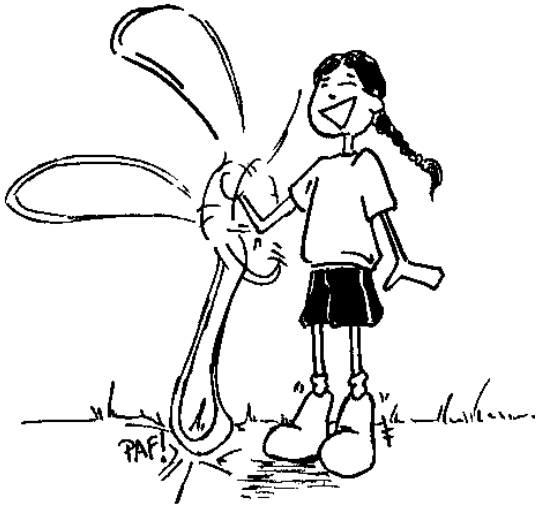
Bazë materiale:
- Litarë kërcimi të sigurtë

Modul Edukativ 2: Kërcim në Litar

Objektivi: **Eksperimentim i koordinimit të kërcimit/kthimit**

Situata e propozuar: Mbani të dyja anët e litarit me dorën e djathtë, dhe rrotullojeni me kyçin e dorës. Shkëputni nga toka më të dyja këmbët sa herë që litari prek terrenin.

Sjellja e fillestarëve: Ata kanë vështirësi të rrotullojnë litarin dhe të kërcejnë në të njëjtën kohë dhe shpesh kërcejnë me trup të përkulur.



Udhëzime për ushtrimin:
- Filloni të rrotulloni litarin më frekuencë të vogël
- Bëni kujdes kur litari prek tokën dhe filloni të kërceni
- Litari duhet të mbahet me dorë
- Pozicion vertikal i trupit (hedhje dhe rënie)

Progresion mësimdhënës:
- Praktikoni me dorën e majtë
- Varioni frekuencën
- Organizoni sekuencat e lëvizjeve
- Për më të rriturit ose për ata që kanë më shumë koordinim, praktikoni kërcimin në litar me këmbët e tendosura (pra, praktikim vetëm i vendosjes së këmbës)
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren i drejtë
- Organizimi i grupeve

Bazë materiale:
- Litar kërcimi i përshtatshëm

Modul Edukativ 3: Kërcim në Litar

Objektivi: **Eksperimentimi individual i kërcimit në litar**

Situata e propozuar: Duke mbajtur litarin pas thembrave, mundohuni të përsërisni sa më shumë kërcime të jetë e mundur me ritëm të dy kohshëm për suport.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët rrotullojnë litarin dhe përkulen përpara për ta kaluar atë. Ata shpesh e ndalojnë rrotullimin pas rënies.

Udhëzime për ushtrimin:
- Filloni me frekuencë të ulët
- Mbani trupin drejt

Pika të dallueshme:
- Realizojnë shumë më shumë kërcime
- Ruajnë fuqinë e tyre (zgjedhin kohën e duhur dhe nuk kërcejnë shumë lart)
- Pozicion vertikal i trupit

Progresion mësimdhënës:
- Varioni frekuencën e kërcimeve
- Kaloni litarin në çifte
- Varioni format e kërcimeve
- Gjenoroni lëvizje
- Për më të rriturit ose për ata që kanë më shumë koordinim, praktikoni kërcimin në litar me këmbët e tendosura (pra, praktikim vetëm i vendosjes së këmbës)
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren i drejtë dhe jo rrëshqitës
- Organizimi në grupe

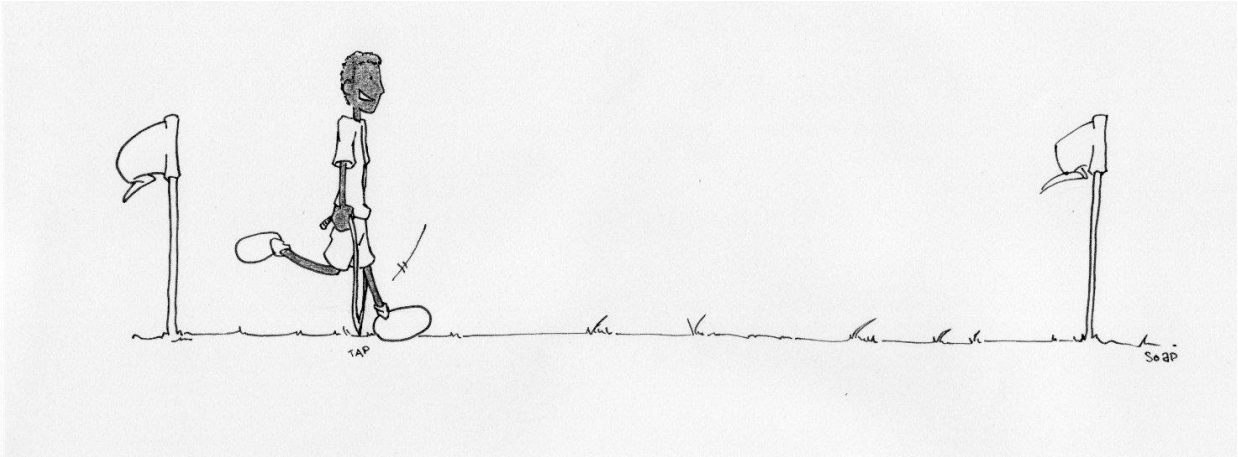
Bazë materiale:
- Litarë me gjatësi të ndryshme

Modul Edukativ 4: Kërcim në Litar

Objektivi: **Përmirësim i kërcimit në litar duke ecur**

Situata e propozuar: Fillestarët duhet të ecin duke kërcyer në litar përgjatë një distance të drejtë dhe pastaj të ndryshueshme, duke kompletuar dy hapa në mes të një rrotullim litari (hap vrapimi të lehtë).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi gjatë rrotullimit. Ata shpesh përkulen përpara duke përdorur shpatullat për të rrotulluar litarin.



Udhëzime për ushtrimin:
- Vraponi dhe kërceni duke mbajtur trupin në pozicion vertikal dhe të drejtë
- Shtrëngoni litarin me kyçet e dorës
- Mbani vështrimin gjithmonë përpara

Pika të dallueshme:
- Realizim i ushtrimeve në distanca të ndryshme
- Mbajtje e ritmit të vrapimit
- Qëndrim i relaksuar gjatë kryerjes së ushtrimit

Progresion mësimdhënës:
- Realizoni ushtrime me mënyra të ndryshme (me kthesa, sllallom, etj.)
- Vrapim i lehtë nga këmba e djathtë në të majtë
- Lëvizni nga kërcimi me dy këmbë në kërcimin me një këmbë
- Kaloni litarin në çifte
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Organizimi në grupe
- Gjatësi e përshtatshme e litarit
- Zona të shënjuara për vrapim

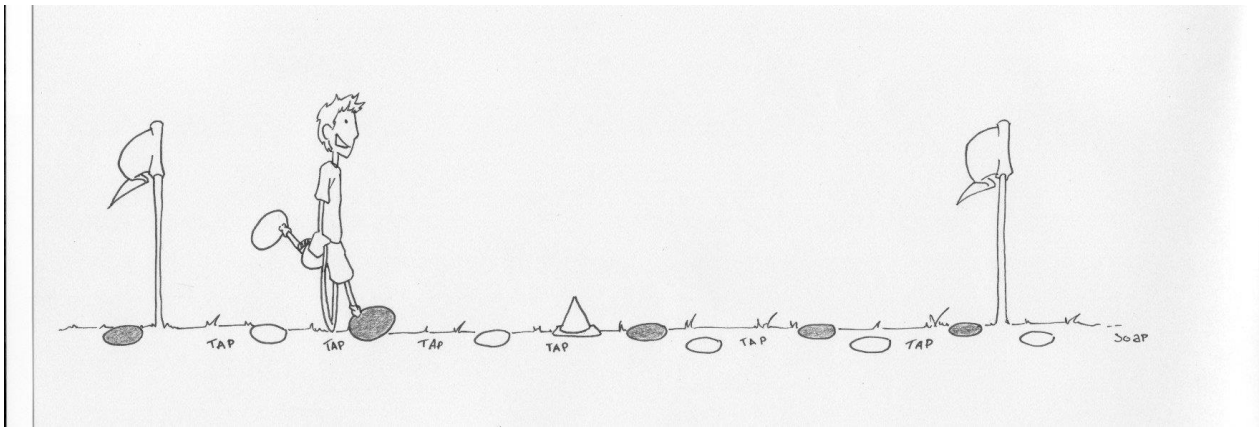
Bazë materiale:
- Litarë
- Shënjues vertikalë

Modul Edukativ 5: Kërcim në Litar

Objektivi: **Përmirësimi i kërcimit në litar duke vrapuar drejt**

Situata e propozuar: Fillestarët duhet të ecin duke kërcyer në litar përgjatë një distance të drejtë dhe pastaj të ndryshueshme, me një suport gjatë çdo rrotullim litari (me hap galopant).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë më shumë vështirësi të galopojnë me litar sesa të vrapojnë. Ata shpesh përkulen përpara duke përdorur shpatullat për të rrotulluar litarin.



Udhëzime për ushtrimin:
- Vraponi dhe kërceni me trupin në pozicion të drejtë dhe vertikal
- Shtrëngoni litarin me kyçet e dorës
- Mbani vështrimin gjithmonë përpara

Pika të dallueshme:
- Realizim i ushtrimeve në distanca të ndryshme
- Mbajtje e ritmit të vrapimit
- Qëndrim i relaksuar gjatë kryerjes së ushtrimit

Progresion mësimdhënës:
- Realizoni ushtrime me mënyra të ndryshme (me kthesa, sllallom, etj.)
- Ndryshoni hapin, vrap i lehtë/galop dhe galop/vrap i lehtë, pa ndalesa
- Kaloni nga kërcim me dy këmbë në hapa galopantë
- Kaloni litarin në çifte
- Orientohuni drejt lojrave

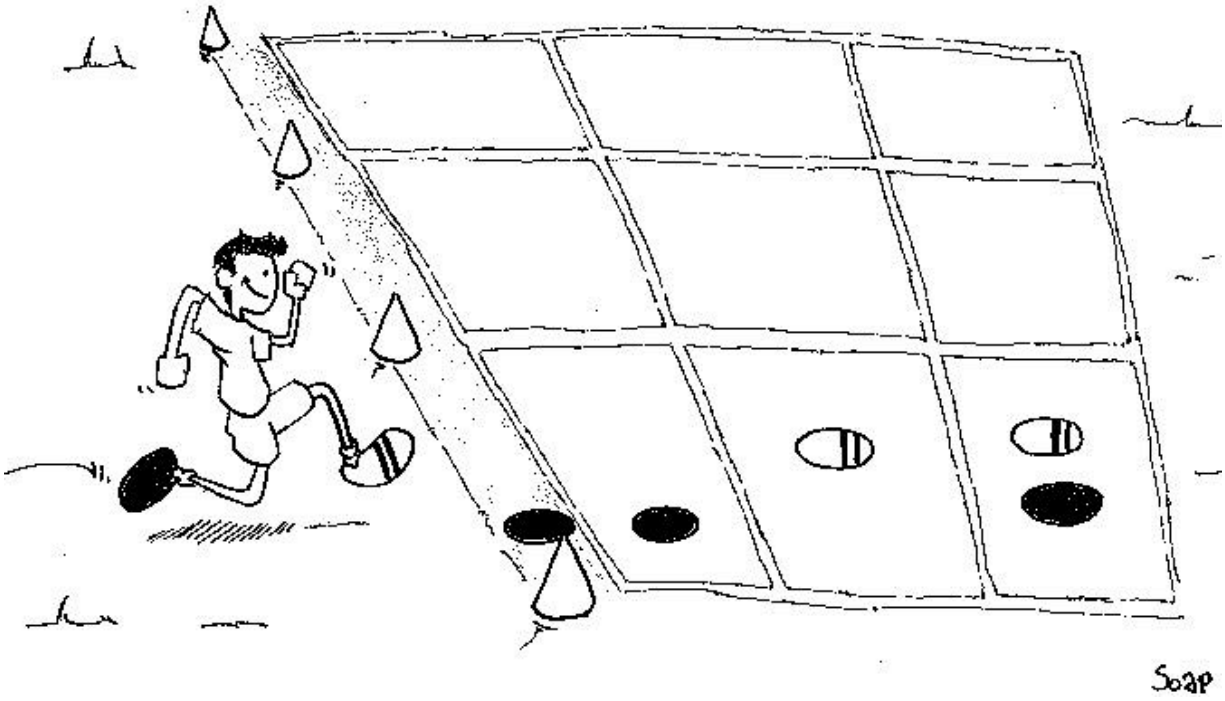
Siguria:
- Organizimi në grupe
- Gjatësi e përshtatshme e litarit
- Zona të shënjuara për vrapim

Bazë materiale:
- Litarë
- Shënjues vertikalë

MODUL EDUKATIV: KËRCIM TRE HAPËSH BRENDA NJË ZONE TË KUFIZUAR

Analiza e praktikumit të kërcimit : Kërcimi 3 hapesh brenda një zone të kufizuar kërkon një përvetësim minimal të saktësisë së vrapimit, të teknikës së kërcimit dhe të sekuencës hap/kërcim.
Praktikimi i hapit/kërcimit është efikas për zbulimin e suportit të ekuilibrit.

Siguria e pjesëmarrësve : Ka dy lloje garancish për sigurinë:
- Kryeni ushtrimin e kërcimit në një zonë të butë dhe jo të rrëshqitshme.
- Përpjekje praktike dhe direkte për përvetësimin e teknikës në fillim përpara se të punonim me performancën.



Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

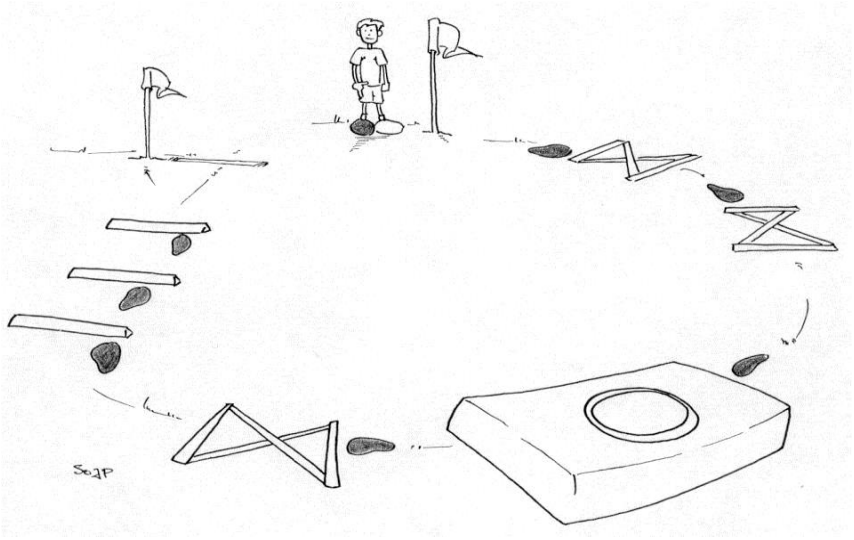
Shënim : Në çdo seancë ushtrimesh me kërcime të ndryshme, "kërcimi i rregullt" do të ketë gjithmonë prioritet.

Modul Edukativ 1: 3-Hapësh i Limituar

Objektivi: **Përmirësimi i momentit të kërcimit**

Situata e propozuar: Kryeni kërcime të përparme me vrapime të shkurtra për të përmirësuar saktësinë në zonën e suportit. Pengesat do të jenë kryesisht horizontale për të mos sforcuar pjesëmarrësit që të kryejnë kërcime të larta.

Sjellja e fillestarëve: Për të fituar saktësi, fillestarët ngadalësojnë hapin përpara zonës së kërcimit dhe shikojnë tokën duke devijuar nga sjellja normale e kërcimit.



Udhëzime për ushtrimin:
- Mos shikoni në tokë
- Lidhni fazat e kërcimit dhe të vrapimit në një sekuencë të vetme

Pika të dallueshme:
- Saktësi në vënien e këmbës së mbështetjes në tokë
- Nuk ka humbje shpejtësie përpara kërcimit
- Rënie në tokë pas kërcimit me shpejtësinë e vrapimit

Progresion mësimdhënës:
- Varioni distancat midis pengesave (mbani distancë të shkurtër deri në 10m)
- Ndryshoni gjerësinë e pengesave kur është e mundur
- Realizoni kërcimin me këmbën e djathtë dhe pastaj me të majtën
- Realizoni rënien në tokë me këmbën e djathtë pastaj me të majtën
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren i butë
- Shënjues të sigurtë dhe jo të rrëshqitshëm

Bazë materiale:
- Shënjues kërcimesh
- Shënjues përgjatë pistës

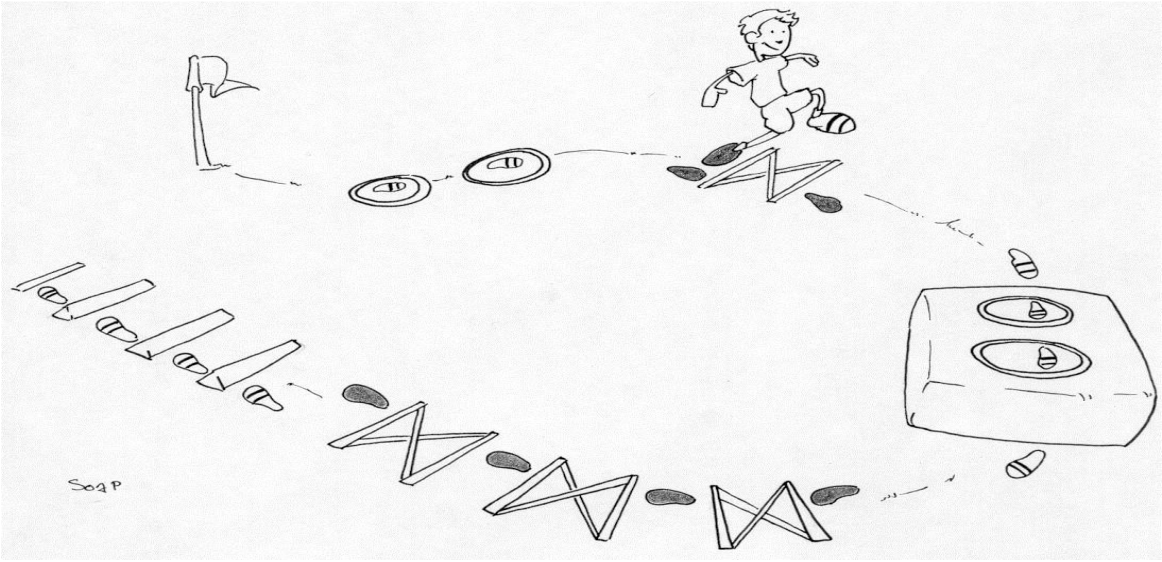
*** Kjo seancë trajnimi është gjithmonë e vlefshme për vrapim të shkurtë në përgatitje të 3-hapëshit dhe kërcimit së gjati.**

Modul Edukativ 2: 3-Hapësh i Limituar

Objektivi: **Eksperimentim dhe përvetësim i teknikës së kërcimit**

Situata e propozuar: Zbuloni dhe përmirësoni teknikën e kërcimit nëpërmjet seancave të ndryshme ushtrimesh. Fillimisht, zona e kërcimit do të jetë e limituar për një realizim sa më të mirë.
Shembull : Sekuenca kërcimi përgjatë një distance të shënjuar.

Sjellja e fillestarëve: Në momentin që fillestarët ballafaqohen me problemin themelor koordinues të teknikës së kërcimit, ata shpesh humbin ekuilibër anash ndërkohë që kërcejnë pasi pesha e trupit nuk bie mbi këmbën e mbështetjes në tokë. Ata shpesh nuk koordinojnë krahët e tyre me hapat e kërcimit, gjë e cila e pengon ne ruajtjen e ekuilibrit.



Udhëzime për ushtrimin:
- Mbështetuni në suportin e terrenit
- Përdorni krahët për të lëvizur

Pika të dallueshme:
- Atleti është i aftë të kërcejë (dmth, mbështetje e mirë e këmbës në tokë)
- Atleti mban një pozicion të ekuilibruar gjatë kërcimit dhe më pas

Progresion mësimdhënës:
- Varioni pistat
- Ofroni distanca të ndryshme me një shkallë rritjeje
- Përsërisni disa kërcime
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren i butë
- Pengesa të sigurta

Bazë materiale:
- Shënjues horizontalë(pengesa)
- Shënjues vertikalë(për pistën)

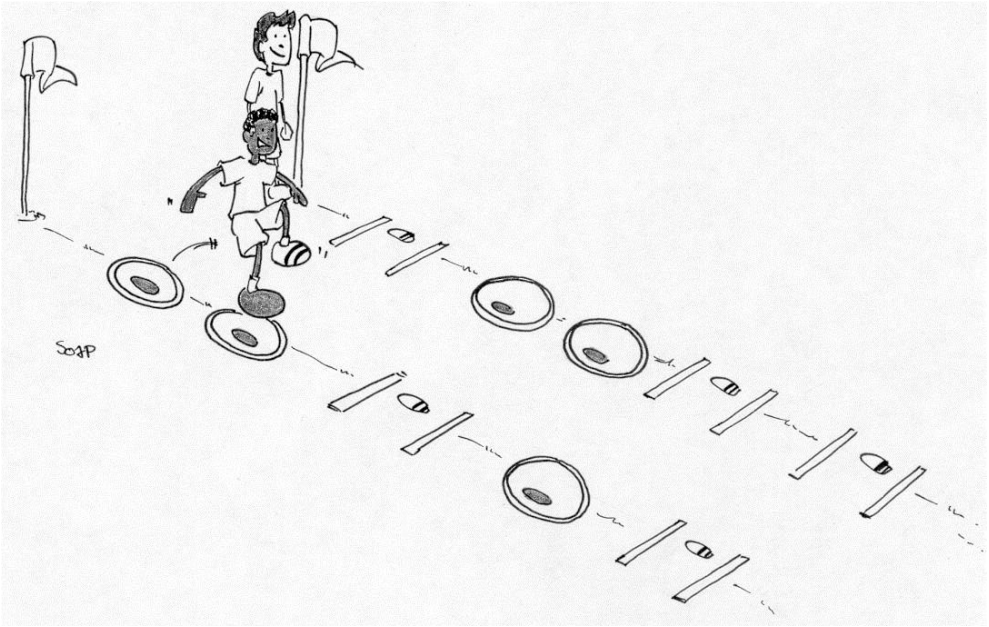
*** Kjo seancë trajnimi është gjithmonë e vlefshme për vrapim të shkurtë në përgatitje të 3-hapëshit dhe kërcimit së gjati.**

Modul Edukativ 3: 3-Hapësh i Limituar

Objektivi: **Eksperimentimi dhe përvetësimi i sekuencës së hapit/kërcimit pa humbje shpejtësie**

Situata e propozuar: Realizoni sekuenca hapi/kërcimi brenda hapësirash të limituara të ndryshme me shpejtësi të ndryshme.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët zakonisht kryejnë kërcime të vogla dhe hapa të mëdhenj. Ata shpesh devijojnë nga trajektorja e duhur e kërcimit sepse humbin ekuilibër gjatë veprimit të kërcimit. Ata nuk përdorin ose i keq përdorin segmentet e lira (krahët dhe këmbët) për të lëvizur përpara.



Udhëzime për ushtrimin:
- Mos ndaloni ndërmjet hapave dhe kërcimeve
- Mos prishni rënien gjatë kërcimit

Pika të dallueshme:
- Kryerje e sekuencës së kërcimit në pozicion të ekuilibruar
- Kryerje e sekuencës së kërcimit pa humbje shpejtësie
- Përdorim i përshtatshëm i segmenteve të lira

Progresion mësimdhënës:
- Varioni sekuencën e kërcimit (dopio hap, kërcim dhe dopio kërcim me hap, etj.)
- Kërkoni sinkronizim dhe jo sinkronizim të krahëve : njëkohësisht ose të alternuar
- Varioni pistat e praktikumit dhe distancat midis kërcimeve
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren i butë
- Bazë materiale e sigurtë

Bazë materiale:
- Shënjues horizontalë
- Shënjues për pistën

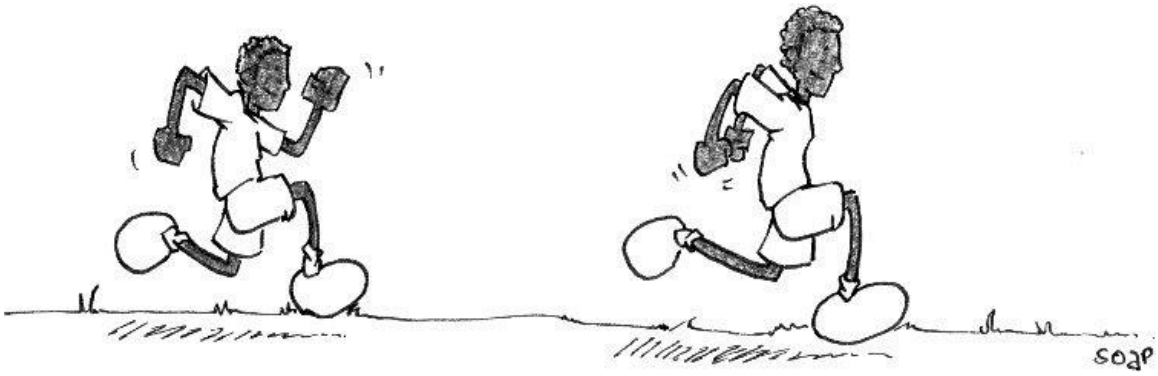
*** Kjo seancë trajnimi është gjithmonë e vlefshme për vrapim të shkurtë në përgatitje të 3-hapëshit dhe kërcimit së gjati.**

Modul Edukativ 4: 3-Hapësh i Limituar

Objektivi: **Përdorim efikas i krahëve në teknikën e kërcimit**

Situata e propozuar: Duke kryer sekuenca hapi/kërcimi, mundohuni të koordinoni krahët në mënyra të ndryshme (simultane, të sinkronizuara, alternative me gjymtyrët e poshtme).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të mëdha të koordinojnë lëvizjen e krahëve me çfarëdo lloj suporti. Krahët e tyre shpesh ofrojnë më shumë ekuilibër sesa aksion.



Udhëzime për ushtrimin:
- Filloni me zona kërcimi të vogla
- Praktikoni me krahë dhe shpatulla të relaksuara

Pika të dallueshme:
- Realizim i programit të kërkuar
- Ekuilibër i përgjithshëm i mirë gjatë sekuencave të kërcimit
- Efikasitet i njëjtë i të dy krahëve duke u praktikuar

Progresion mësimdhënës:
- Varioni pistat
- Varioni hapësirat
- Lidhni praktikimin alternativ me atë të sinkronizuar
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Terren i butë
- Zona kërcimi të përshtatshme

Bazë materiale:
- Shënjues horizontalë
- Shënjues vertikalë

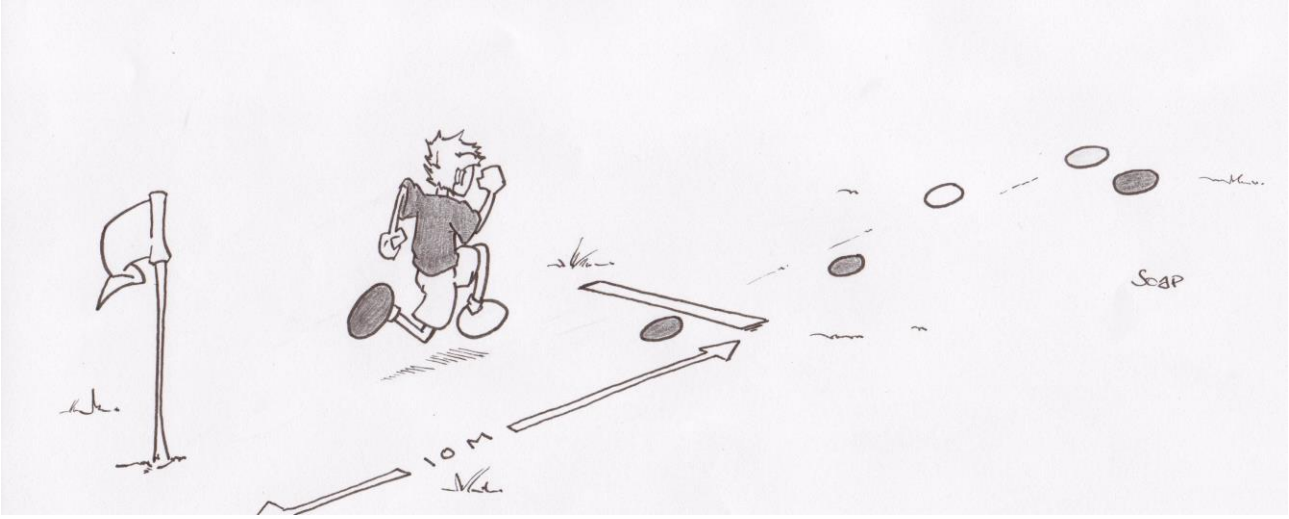
*** Kjo seancë trajnimi është gjithmonë e vlefshme për vrapim të shkurtë në përgatitje të 3-hapëshit dhe kërcimit së gjati.**

Modul Edukativ 5: 3-Hapësh i Limituar

Objektivi: **Caktimi i përmasave për një vrapim të shkurtër**

Situata e propozuar: Nga një distancë e shënjuar çdo 20m, pjesëmarrësi përpiqet të organizojë një vrapim të saktë në mënyrë që të kërcejë sa më afër zonës së kërcimit.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të përsërisin vrapim të njëjtë. Ata janë të dobët për të rregulluar hapat e fundit në distancën e mbetur.



Udhëzime për ushtrimin :
- Ndryshoni zonën e startit deri sa të gjeni distancën tuaj të duhur
- Përpiquni të mbani të njëjtin hap vrapues nga njëra zonë në tjetrën

Pika të dallueshme:
- Shkëputje për kërcim i saktë
- Rënie në tokë me këmbën e shkëputjes
- Nuk ngadalësojnë shpejtësinë pranë zonës së kërcimit

Progresion mësimdhënës:
- Ndryshoni lehtësisht hapësirat e propozuara
- Vendosni shënjues të ndërmjetshëm në mesin e zonës

Siguria:
- Zonë rënie e butë
- Grup i organizuar
- Zona vrapimi të përshtatshme

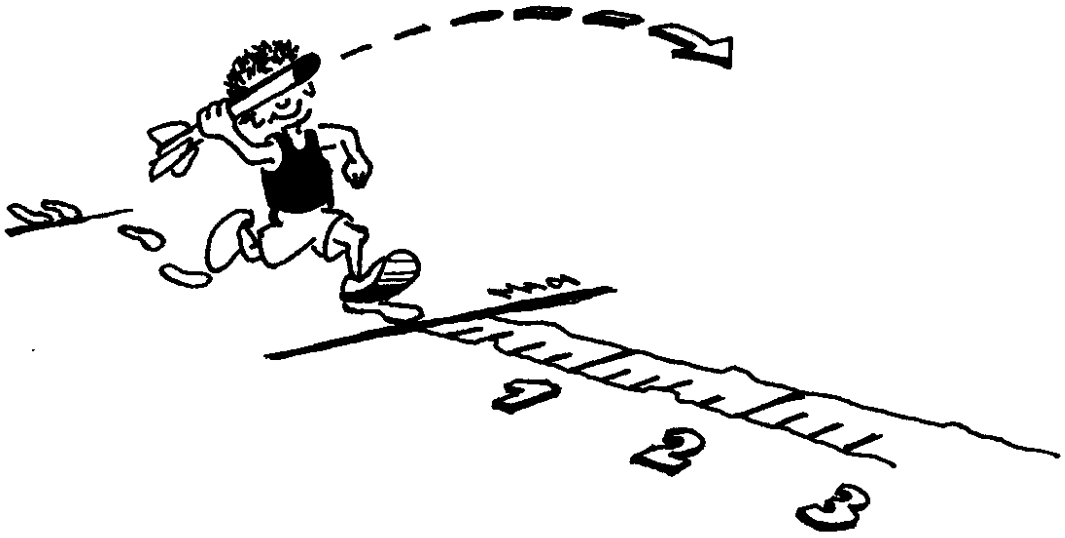
Bazë materiale:
- Shënjues
- Regjistrues

*** Kjo seancë trajnimi është gjithmonë e vlefshme për vrapim të shkurtë në përgatitje të 3-hapëshit dhe kërcimit së gjati.**

MODUL EDUKATIV: HEDHJE SHTIZE PËR FËMIJË

Analiza e situatës: Eventi i hedhjes kërkon komandimin e trajektores dhe performancës me një krah të tendosur pas një vrapi të shkurtër.

Siguria e pjesëmarrësve: Pajisjet dhe objektivi i precizionit duhet të rregullojnë problemin e sigurisë. Gjithsesi, rekomandohet që të organizohen grupet, koha dhe hapësira për të paralajmëruar pjesëmarrësit për rregullat e sigurisë gjatë seancës së hedhjes.



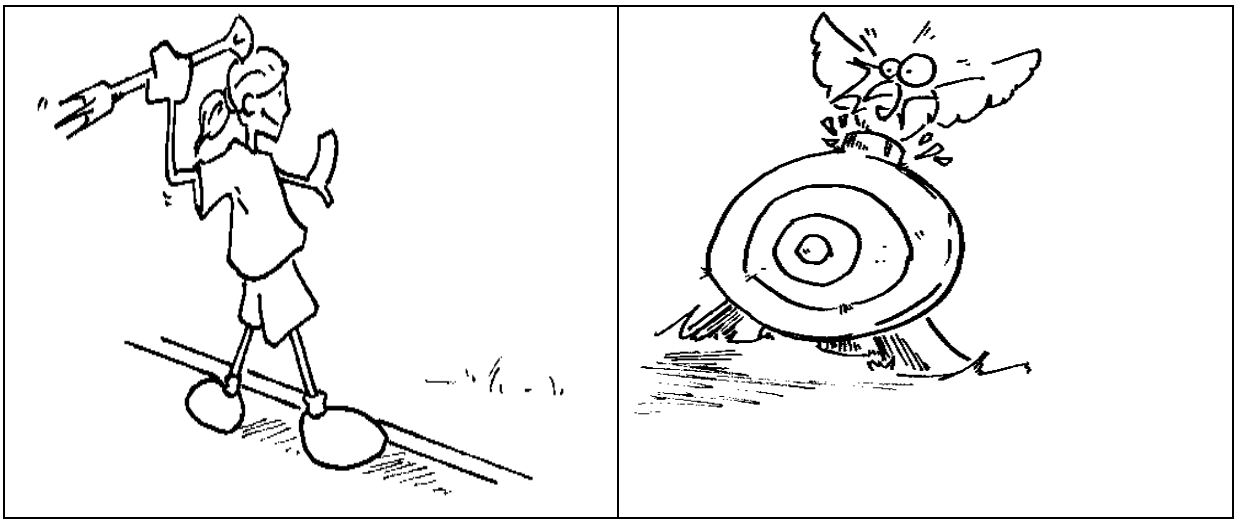
Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Modul Edukativ 1: Hedhje Shtize për Fëmijë

Objektivi: **Eksperimentim i hedhjes me një krah të tendosur**

Situata e propozuar: Hidhni një mjet të sigurtë dhe të lehtë (0,5kg maksimumi) drejt shënjestrës me një krah, nga një pozicion statik duke mbajtur këmbët paralele. Krahu i hedhjes duhet të mbahet në lartësi mbi nivelin e shpatullës.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kryejnë lëvizje dhe kthime të trupit, të cilat janë të dëmshme për preciozionin e hedhjes.



Udhëzime për ushtrimin:
- Mbani bustin e trupit në një vijë të drejtë
- Mbani trupin dhe shikimin drejt dhe përballe shënjestrës
- Krahu i hedhjes qëndron mbi shpatull

Pika të dallueshme:
- Pozicion korrekt i trupit (legeni është i fiksuar)
- Mbajtje e krahut mbi nivelin horizontal të shpatullës
- Përdorim i elasticitetit të shpatullës

Progresion mësimdhënës:
- Varioni mjetet e lehta për hedhje
- Varioni shënjestrat
- Kryeni ushtrimin si lojra individuale ose kolektive

Siguria:
- Përdorni mjete të sigurta
- Organizimi i grupeve
- Organizimi i vrapimit të ushtrimit

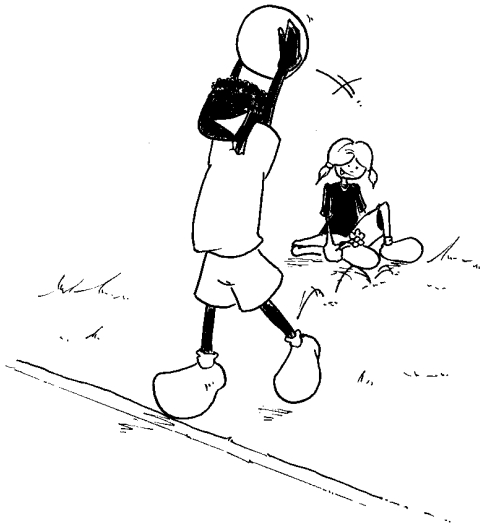
Bazë materiale:
- Mjete të ndryshme për hedhje
- Shënjestra

Modul Edukativ 2: Hedhje Shtize për Fëmijë

Objektivi: **Përmirësimi i komandës së vrapimit**

Situata e propozuar: Pas 3 hapave të lehtë kryeni një hedhje me duar të një topi futbolli ose të një topi te lehtë mjekësor.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të ndalojnë përpara hedhjes dhe legeni i tyre do të lëvizë në të kundërt pas momentit të hedhjes së topit.



Udhëzime për ushtrimin:
- Hidheni duke u mbështetur në këmbën e majtë
- Mbani topin lart mbi kokë

Pika të dallueshme:
- Mos ndaloni gjatë hedhjes
- Lëvizni përpara pas hedhjes
- Mbani shikimin drejt përpara
- Mbani duart lart mbi kokë

Progresion mësimdhënës:
- Varioni trajektoret (high, loë, straight, etc.)
- Praktikoni hedhjen nga të dy krahët
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Përdorni mjete të sigurta
- Organizimi i grupeve
- Organizimi i ushtrimit të vrapimit
- Terren i sheshtë

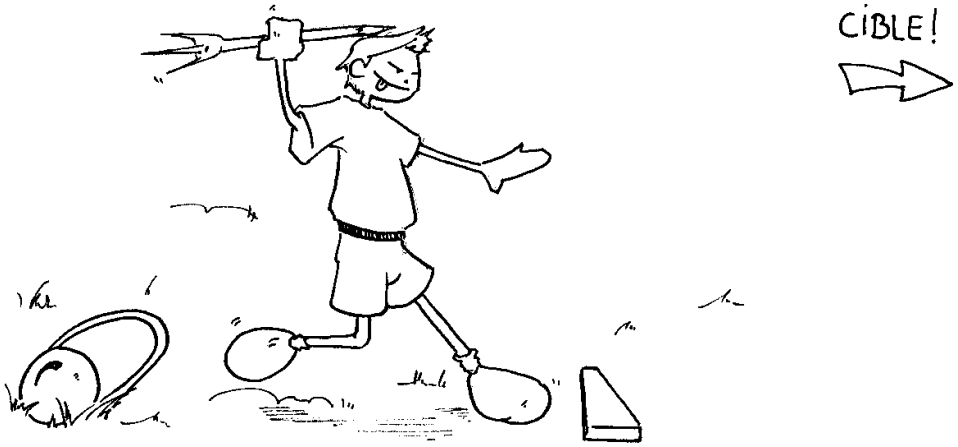
Bazë materiale:
- Mjete të ndryshme për hedhje
- Shënjestra

Modul Edukativ 3: Hedhje Shtize për Fëmijë

Objektivi: **Precizioni i Trajektores**

Situata e propozuar: Pas disa hapave, kryeni një sekuencë prej 3 hedhjesh në shënjestër me një krah të tendosur të disa objekteve të ndryshme: ose hidhni 3 objekte të njëjtë në tre shënjestra të ndryshme (pesha e objekteve është maksimumi 0,5kg).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi në rregullimin e hedhjes me kushtet e rejas (pajisjet; distanca): pasaktësi e madhe në këtë praktikim hedhjeje.



Udhëzime për ushtrimin:
- Mos deformoni trupin gjatë hedhjes
- Mbani shikimin drejt shënjestrës

Pika të dallueshme:
- Arritje e shënjestrës
- Mbajtje e shikimit drejt hedhjes
- Nuk ndalojnë para se të kryejnë hedhjen
- Lëvizin përpara pas hedhjes

Progresion mësimdhënës:
- Varioni format e hedhjes
- Varioni shënjestrat
- Varioni sekuencat
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Përdorni mjete të sigurta
- Organizimi i grupeve
- Organizimi i ushtrimit të vrapimit
- Terren i sheshtë

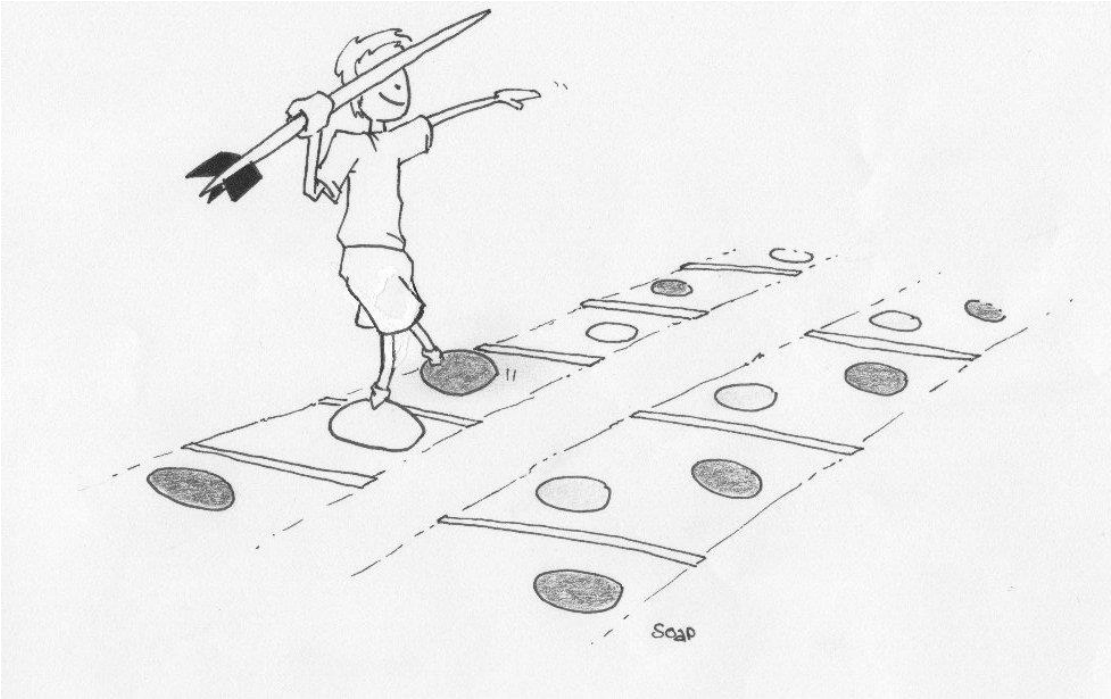
Bazë materiale:
- Mjete të ndryshme për hedhje
- Shënjestra

Modul Edukativ 4: Hedhje Shtize për Fëmijë

Objektivi: **Eksperimentim i vrapimit me hapa të kryqëzuar**

Situata e propozuar: Pjesëmarrësit kryejnë sekuenca më distanca të ndryshme në pozicion anësor duke mbajtur në dorë një shtizë për fëmijë.

Sjellja e fillestarëve: Hapat e kryqëzuar janë të panjohur për fillestarët të cilët kanë vështirësi në hedhjen dhe rregullimin e hapave të tyre, veçanërisht nga këmba më pak e përdorshme. Ata do të harrojnë komplet të kontrollojnë shtizën (Shtiza lëkundet sa në një anë në një tjetër dhe humbet drejtimin e hedhjes).



Udhëzime për ushtrimin:
- Mbani shtizën në drejtimin e hedhjes
- Mundohuni të kryeni hapa efikasë

Pika të dallueshme:
- Kryerje e hapave të kryqëzuar me lehtësi
- Shtiza është e palëkundur dhe në drejtim të hedhjes

Progresion mësimdhënës:
- Varioni distancat
- Përdorni shtiza më të gjata

Siguria:
- Organizimi i grupeve
- Shënjues të qartë në zonën e hedhjes

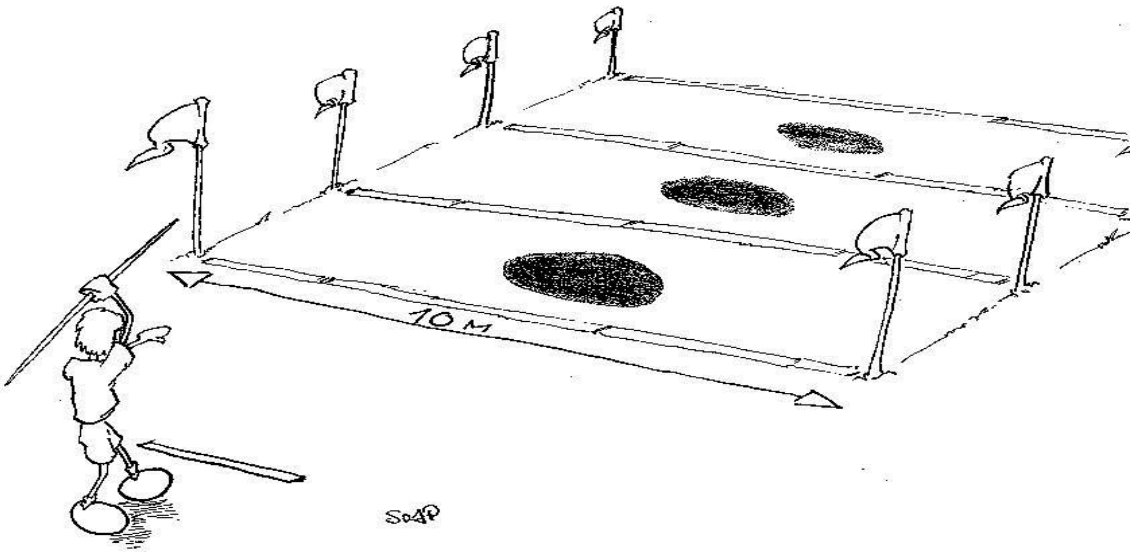
Bazë materiale:
- Shtiza të ndryshme
- Shënjues vertikalë

Modul Edukativ 5: Hedhje Shtize për Fëmijë

Objektivi: **Organizimi i eventit të hedhjes pas një vrapi të shkurtër**

Situata e propozuar: Kryeni një vrapim për hedhje në një zonë të shënjuar: vrapim i shkurtër prej 5m, shënjestra do jetë në një distancë prej 10, 15, ose 20-m (pajisje të lehta prej maksimumi 0,5kg).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët e kanë të vështirë të lidhin vrapimin dhe hedhjen në një lëvizje të vetme. Vrapimi anësor ndërhyn paksa në saktësinë e trajektores.



Udhëzime për ushtrimin:
- Kryeni një vrapim të rregullt
- Në fazën e hedhjes, qëndroni përballë shënjestrës

Pika të dallueshme:
- Trajektore të sakta
- Kalim i peshës në këmbën e mbështetjes, trupi zhvendoset përpara drejt drejtimit të hedhjes
- Shtiza hidhet lart zonës së hedhjes dhe trupi është në pozicion të drejtë

Progresion mësimdhënës:
- Varioni distancat e shënjestrave
- Varioni shtizat

Siguria:
- Organizimi i grupeve
- Zonë e shënjuar

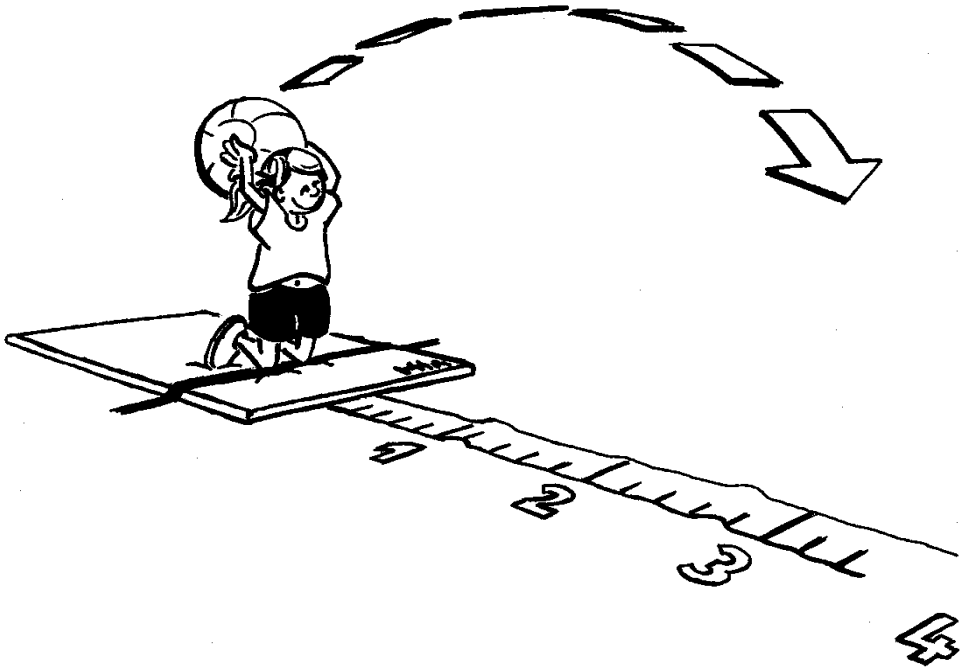
Bazë materiale:
- Shtiza të ndryshme
- Shënjues vertikalë

MODUL EDUKATIV: HEDHJE NGA POZICIONI NË GJUNJË

Analiza e situatës: Kjo hedhje u mundëson atletëve të rinj që nga një pozicion i lehtë të eksperimentojnë forcën e përcjellë nga ija dhe nga kushti paraprak i tendosjes së shaptullave.

Siguria e pjesëmarrësve: Atletët bien në gjunjë në një sipërfaqe toke të butë, (një rrogoz, rërë, bar). Përshtat peshën e topit "mjekësor", zgjidh gjithmonë më të lehtin, (1 kg, 1.5kg).

Figurë



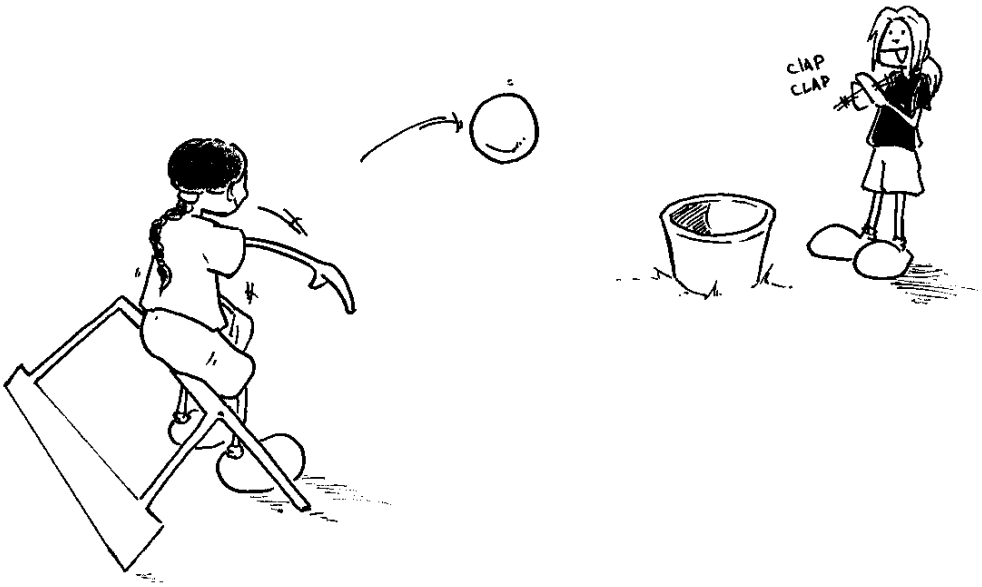
Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Moduli edukativ 1: Hedhje nga pozicioni në gjunjë

Objektivi: **Të eksperimentosh aktivitetet e hedhjes nga çdo pozicion përveç të qëndruarit në këmbë.**

Situatë e propozuar: Nga një pozicion ulur në një zbatim të sipërm. Lëviz gjysmën e sipërme të trupit për të filluar përshpejtimin e një objekti të hedhur drejt një shënjestre (një mjet i lehtë, maksimumi 1 kg).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh e kërkojnë energjinë e tyre me deformimin e lëvizjeve të trupit. Kjo është e dëmshme për saktësinë e hedhjes.



Udhëzime për ushtrimin:
-Të ulesh në një vend të balancuar/ të qëndrueshëm.
-Mbaji fortë mjetet e hedhjes.

Pika për t'u vënë re:
-Boshti fillon një nxitim të gjatë dhe të vazhdueshëm.
-Kordino boshtin/krahët.
-Trajektore të sakta.

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho mjetet.
-Ndrysho distancat dhe trajektoret.
-Ndrysho pozicionin e hedhjes së objektit. (lart, në nivelin e kraharorit, nga anët e djathtë/ e majtë).
-Vazhdimi i ushtrimeve si lojëra individuale dhe kolektive.

Siguria:
-"Ndenjëse" të qëndrueshme.
-Organizo grupin.
-Objekte hedhëse të sigurta.
-Prioritet i jepet saktësisë.

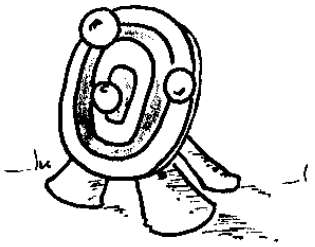
Bazë matëriale:
-Ndenjëse.
-Mjete të ndryshme hedhëse.
-Objekte.

Moduli edukativ 2: Hedhje nga pozicioni në gjunjë

Objektivi: **Të përmirësosh mekanizmin e hedhjes me pjesën e sipërme të trupit.**

Situatë e propozuar: Gjunjëzim mbi njërin gju, lëviz gjysmën e sipërme të trupit për të filluar nxitimin e një objekti të hedhur në një plan (përdor një mjet të lehtë, maksimumi 1 kg).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët gjithmonë humbasin balancën gjatë hedhjes.



Udhëzime për ushtrimin:
-Mbaj një pozicion të balancuar mirë.
-Blloko legenin gjatë hedhjes.

Pika për t'u vënë re:
-Boshti fillon një nxitim të gjatë dhe të vazhdueshëm.
-Koordinim i bustit/ i krahëve.
-Trajektore të sakta.

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho mjetet.
-Ndrysho distancat dhe trajektoret.
-Ndrysho pozicionin e objektit të hedhur
(lart, në nivelin e kraharorit, nga anët e djathta/ të majta).
-Procedoi ushtrimet më shumë si lojra

Siguria:
-Tokë e butë për pozicionin e gjunjëzimit.
-Organizo grupin.
-Mjete të sigurta hedhëse.
-Prioritet i jepet saktësisë.

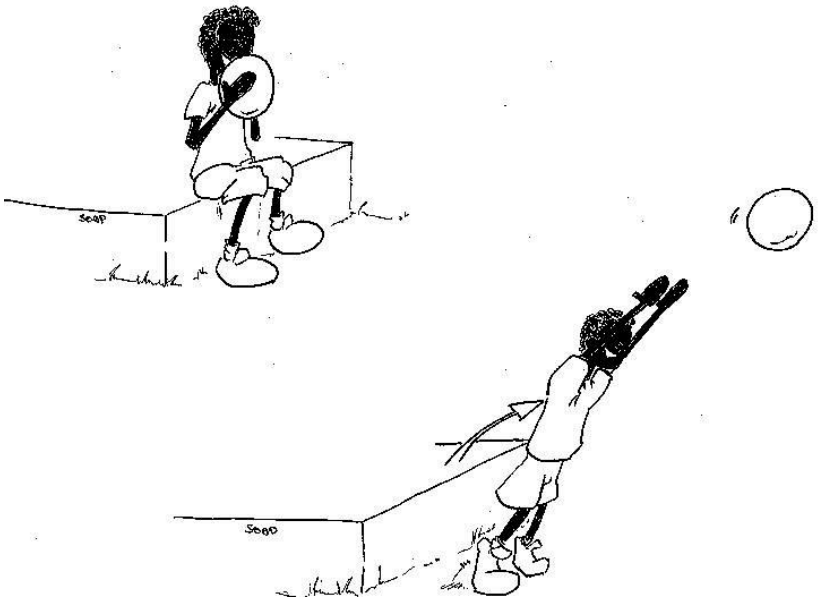
Bazë matëriale:
-Rrugicë po është e nevojshme.
-Mjete hedhëse të ndryshme.
-Objekte.

Moduli edukativ 3: Hedhje nga pozicioni në gjunjë

Objektivi: **Të mësosh se si të gjeneroshosh forcë me gjymtyrët e poshtëm.**

Situatë e propozuar: Të fillosh nga një pozicion ulur, pjesëmarrësit duhet të lëvizin gjunjët e tyre përpara dhe të bëjnë një hedhje me veprimin e gjymtyrëve të tyre të poshtëm (mjet, maksimumi 2 kg).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh parashikojnë veprimin e krahëve të tyre. Pjesën më të madhe të kohës ata bëjnë të detyrueshme një lëvizje prapa nga legeni, gjatë shtrirjes së trupit.



Udhëzime për ushtrimin:
-Hidh pas lëvizjes së këmbëve.
-Humb ekuilibrin përpara.

Pika për t'u vënë re:
-Bëj lëvizjen e gjunjëve përpara që të pozicionosh legenin.
-Ec me këmbët.
-Koordino veprimin e krahëve.
-Mbaje legenin në një pozicion të fortë duke gjeneruar forcë.

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho lartësinë fillestare.
-Ndrysho mjetet.
-Ndrysho format e hedhjes.

Siguria:
-Përshtat topin mjekësor.
-Jo tokë rrëshqitëse.
-Organizimi i grupit.

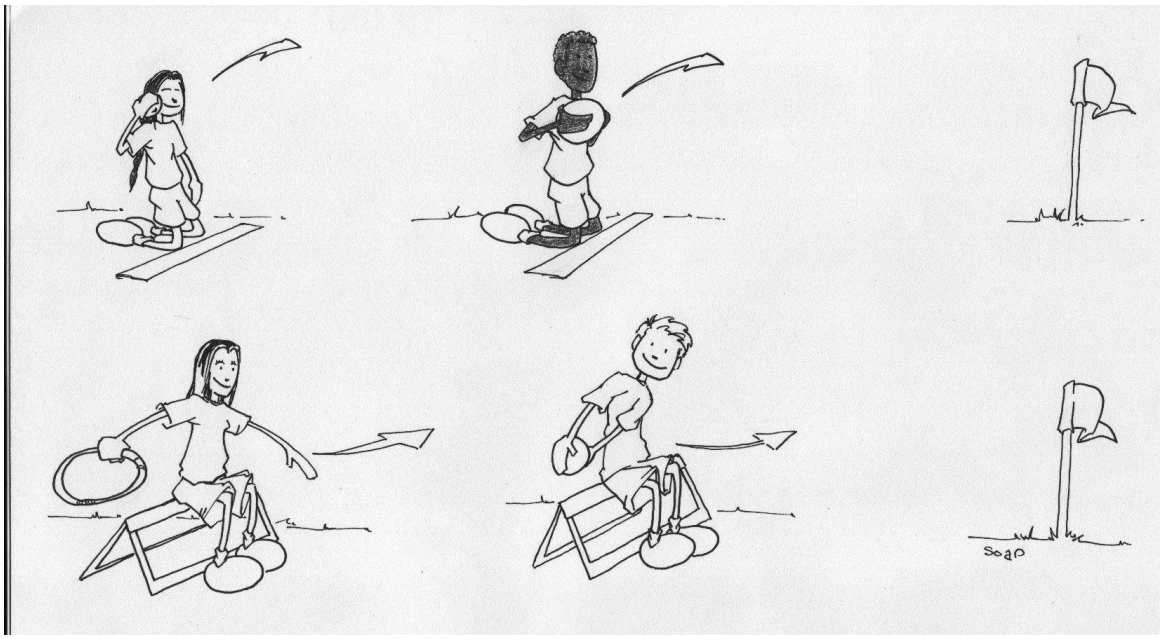
Bazë matëriale:
-Një top mjekësor.
-Pajisjet e uljes.

Moduli edukativ 4 : Hedhje nga pozicioni në gjunjë

Objektivi: **Të provosh forma të ndryshme të të hedhurit nga pozicionet e gjunjëzimit dhe të uljes.**

Situatë e propozuar: Nga pozicioni i gjunjëzimit kryej hedhje të objekteve të ndryshme të përshtatshme. Hedhjet janë arritur nga shpatulla e majtë, pastaj e djathta, nga kraharori, nga një lëvizje rrotulluese në e djathta dhe të majtë, nga krahu i shtrirë (hedhje objektesh të peshave të ndryshme që varen nga forma, por gjithmonë maksimumi 1 kg).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët s'mund të arrijnë ndonjë hedhje të efektshme për shkak se ata nuk i përdorin kofshët dhe legenin e tyre për të lëvizur objektin që hidhet.



Udhëzime për ushtrimin:
-Blloko legenin.
-Gjenero nxitim nga një anë e pozicionit prapa dhe lëviz përpara.

Pika për t'u vënë re:
-Mos u rrëzo gjatë hedhjes.
-Humb balancën përpara, pas hedhjes.
-Menaxho që të hedhësh për lartë.

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho objektet hedhëse (forma, pesha).
-Ndrysho llojin e objekteve.
-Lëviz drejt lojrave.

Siguria:
-Tokë e butë për pozicionin e gjunjëzimit.
-Objekte të sigurta hedhjeje.

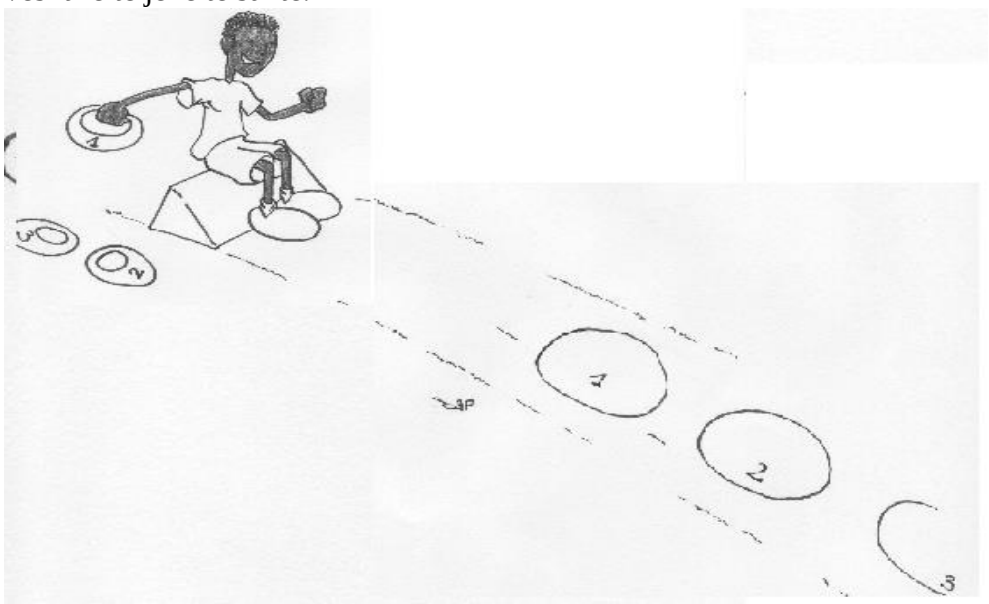
Bazë matëriale:
-Mjete të ndryshme.
-Një objektiv.

Moduli edukativ 5 : Hedhje nga pozicioni në gjunjë

Objektivi: **Të jesh në gjendje të drejtosh trajektoret nga një pozicion gjunjëzimi dhe uljeje.**

Situatë e propozuar: Nga një pozicion gjunjëzimi ose uljeje hidh objekte të ngjashme ose të ndryshme drejt planeve të vendosur në distanca në rritje. Në rastin e hedhjeve rrotulluese, zhvendos objektin hedhës së dorës së djathtë pak në të majtë të planit (përdor objekte të ndryshme gjithmonë maksimumi 1 kg).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët nuk qëndrojnë në një pozicion të qëndrueshëm nga njëra hedhje në tjetërën(rënie të ndryshme, lëvizje të prapme të shpatullave, etj.). Ata e kanë të vështirë të jenë të saktë.



Udhëzime për ushtrimin:
-Qëndro në një pozicion të fortë gjatë hedhjes.
-Shiko në drejtim të planit.
-Pas dorëzimit, shpatulla/shikimi përballë me objektivin.

Pika për t'u vënë re:
-Të arrish ushtrimin e kërkuar.
-Në fazën e rimëkëmbjes, qëndro në një pozicion stabël ose jo të ekuilibruar në drejtim të hedhjes.
-Krijo kufizime trajektoresh lartë.

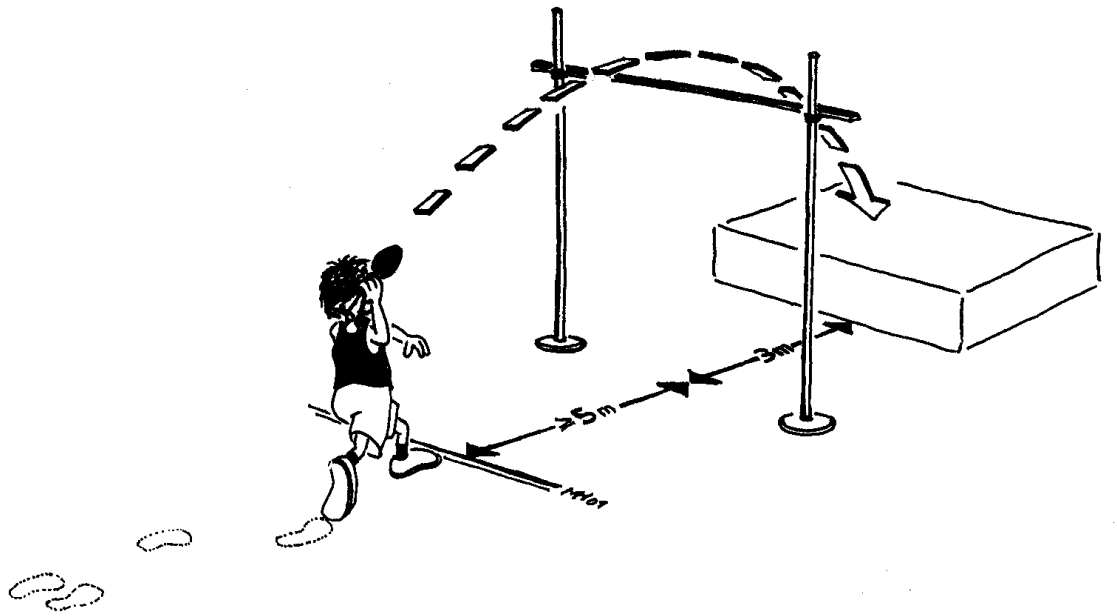
Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho mjetet dhe llojin.
-Ndrysho distancën.
-Ndrysho rregullin e planit.

Siguria:
-Mjete të sigurta.
-Organizim i grupit.
-Prioritet i jepet saktësisë përpara distancës.

Bazë matëriale:
-Mjete të ndryshme.
-Rrogoze ose ulëse.
-Objektiva.

Analiza e situatës: Hidh një mjet të lehtë te një plan. Kontrollo ekuilibrin, kontrollo lirinë e veprimit dhe intesitetin.

Siguria e pjesëmarrësve: Të zgjedhësh mjete të sigurta hedhjeje dhe të organizosh grupin për praktikën e hedhjes mund të jetë mënyra më e mirë për të reduktuar rrezikun në pjesën më të madhe.



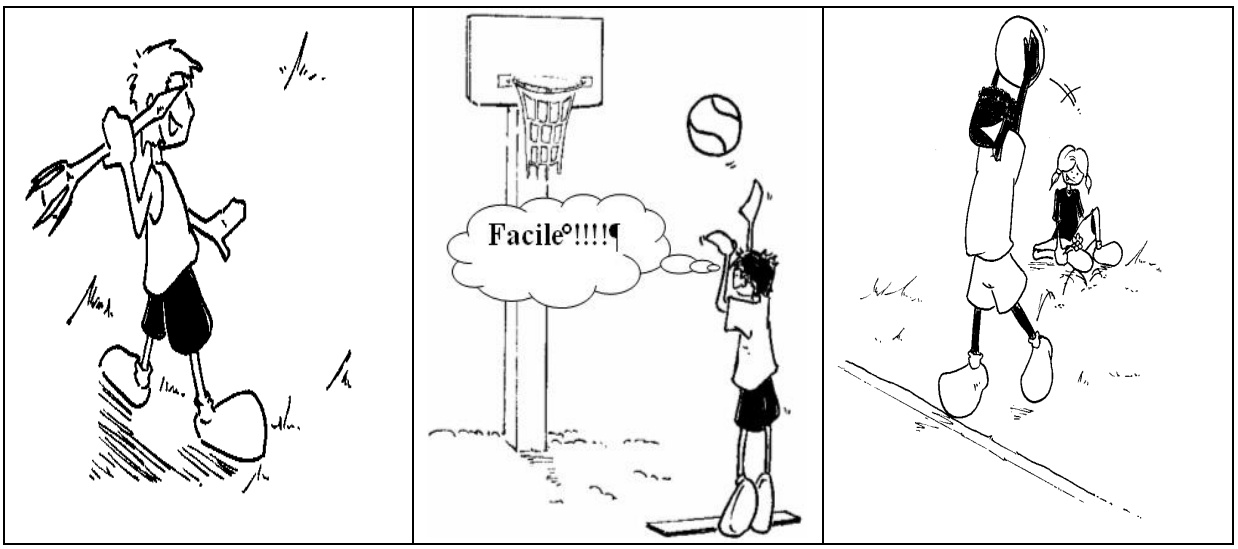
Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Moduli Edukativ 1: Hedhje me Preçizion

Objektivi: **Për të përmirësuar preçizionin dhe rregullsinë e hedhjeve**

Situata e propozuar: Për të përgatitur eventin çdo praktikë e hedhjes së objektit do të jetë me përfitim. Ndryshimi dhe përsëritja e ushtrimeve në mënyrë të nevojshme kushtëzon një progresion.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të jenë të ngathët për shkak të lëvizjeve të deformuara të trupit të tyre dhe për shkak të një komandimi të keq të tensionit muksular.



Udhëzime për ushtrimin:
-Kontrollo fuqinë e trupit.
-Shiko te performanca e arritur.

Pika për t'u vënë re:
-Preçizion në veprimet e hedhjes.
-Trupi qëndron në pozicion të drejtë pas shpërndarjes.

Progresion mësimdhënës:
-Mjete të ndryshme.
-Objekte të larta, të ulëta, mesatare.
-Ndrysho mjetet në praktikën e hedhjes.
-Ndrysho planet në praktikën e hedhjes.
-Kryej hedhje në rritje, në zbritje ose të rastësishme
-Lëviz drejt lojrave.

Siguria:
-Organizimi i grupit.
-Mjete të sigurta hedhjeje.

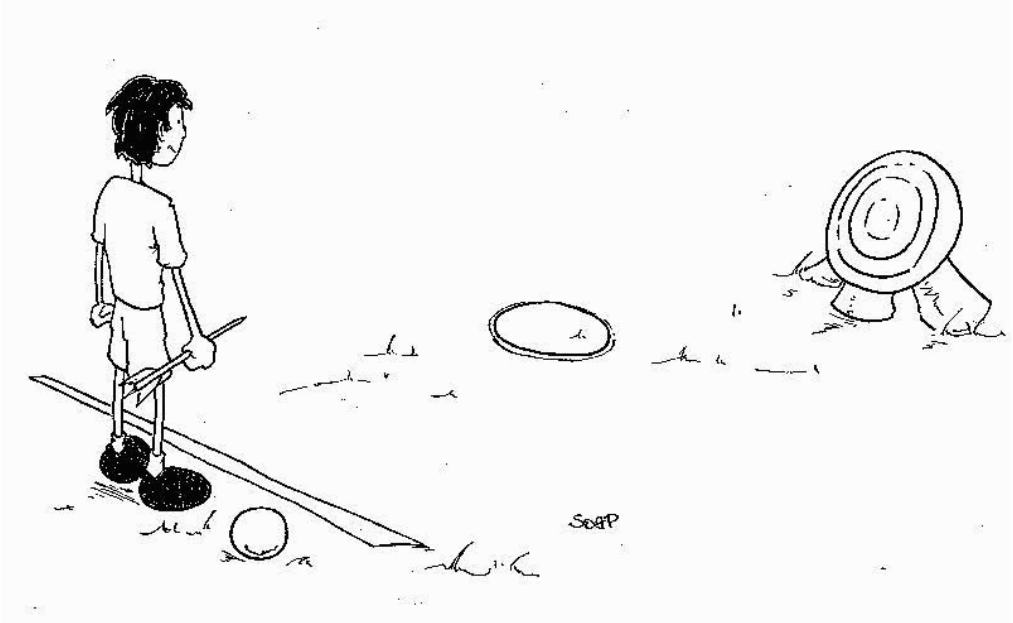
Bazë materiale:
-Mjete të ndryshme hedhjeje.
-Plane të ndryshme.

Moduli Edukativ 2: Hedhje me Preçizion

Objektivi: **Të jesh në gjëndje të hedhësh mjete të ndryshme në plane të ndryshme me saktësi.**

Situata e propozuar: Atletëve të rinj u ofrohet të praktikojnë hedhjen e planit, me mjete të ndryshme hedhjeje dhe shumë plane. Hedhësi do të zgjedhë planet sipas mjeteve në dispozicion të tij/saj.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të jenë të ngathët për shkak të lëvizjeve të deformuara të trupit të tij/të saj dhe për shkak të një komandimi të keq të tensionit muksular.



Udhëzime për ushtrimin:
-Kontrollo energjinë e trupit.
-Shiko te performanca e arritur.
-Zgjidh me kujdes planet sipas mjeteve ruajtura

Pika për t'u vënë re:
-Preçizion në veprimet e hedhjes.
-Pas hedhjes trupi qëndron në vijë dhe përballë planit.

Progresion mësimdhënës:
-Mjete të ndryshme.
-Objekte të larta, të ulëta, mesatare.
-Ndrysho mjetet në praktikën e hedhjes.
-Ndrysho planet në praktikën e hedhjes.
-Lëviz drejt lojrave.

Siguria:
-Organizimi i grupit.
-Mjete të sigurta hedhjeje.

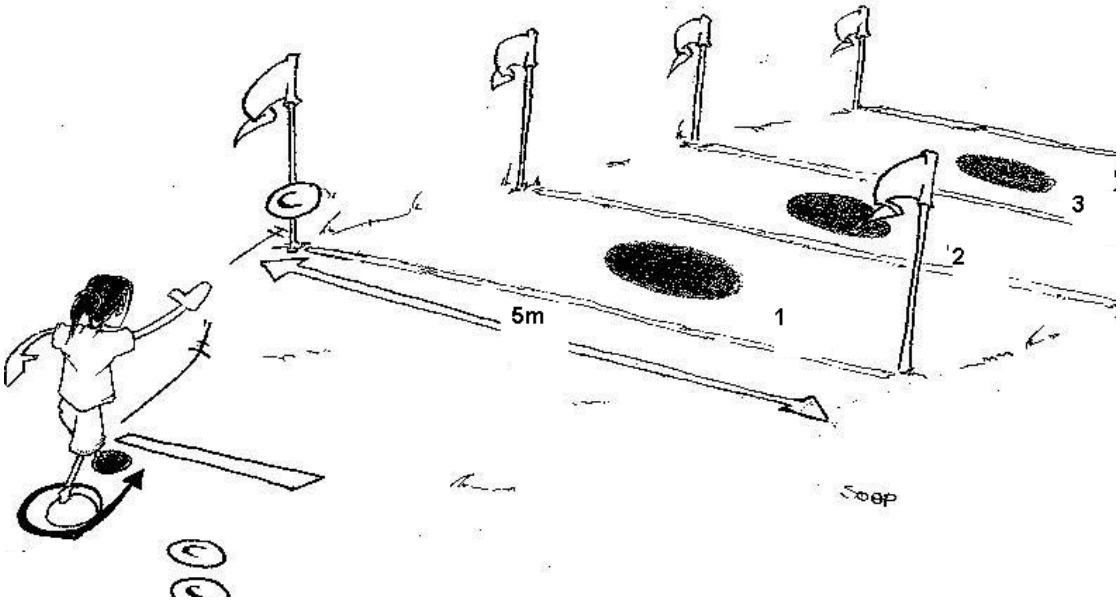
Bazë materiale:
-Mjete të ndryshme hedhjeje.
-Plane të ndryshme.

Moduli Edukativ 3: Hedhje me Preçizion

Objektivi: **Të jesh në gjendje të hedhësh mjete të ngjashme në plane të ndryshme.**

Situata e propozuar: Fëmijët duhet të kryejnë disa sekuenca hedhjeje të mjeteve të ngjashme në plane të detyrueshme duke luajtur me distanca të ndryshme (+-, -+, =+, etc.).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të jenë të ngathët për shkak të lëvizjeve të deformuara të trupit të tij/të saj dhe për shkak të një komandimi të keq të tensionit muksular.



Udhëzime për ushtrimin:
-Respekto udhëzimet për planet.
-Kontrollo energjinë e trupit.
-Shiko te performanca e arritur.

Pika për t'u vënë re:
-Preçizion në veprimet e hedhjes.
-Trupi është në vijë pas shpërndarjes.

Progresion mësimdhënës:
-Kryej hedhje në rritje, në zbritje ose hedhje të rastësishme (123, 321, 132,etj.)
-Lëviz drejt lojrave

Siguria:
-Organizimi i grupit.
-Mjete të sigurta hedhjeje.

Bazë materiale:
-Mjete të ndryshme hedhjeje.
-Plane të ndryshme.

Moduli Edukativ 4: Hedhje me Preçizion

Objektivi: **Të përmirësosh saktësinë e hedhjes nga pozicione shumë të qëndrueshme.**

Situata e propozuar: Nga një pozicion uljeje ose gjunjëzimi, fillestarët duhet të hedhin mjete të ndryshme (të ndryshme nga, pesha= 1 kg maksimumi) në plane të ndryshme.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të jenë të ngathët për shkak të lëvizjeve të deformuara të trupit të tij/të saj dhe për shkak të një komandimi të keq të tensionit muskular.

Udhëzime për ushtrimin:
-Kontrollo forcën e kraharorit.
-Shiko te performanca e arritur.

Pika për t'u vënë re:
-Preçizion në veprimet e hedhjes.
-Kraharori është përballë planit pas shpërndarjes.

Progresion mësimdhënës:
-Mjete të ndryshme.
-Plane të larta, të ulëta, mesatare.
-Ndrysho mjetet në praktikën e hedhjes.
-Ndrysho planet në praktikën e hedhjes.
-Kryej hedhje në rritje, në ulje ose të rastësishme
-Për hedhjet rrotulluese, zhvendos hedhësen e dorës së djathtë në të majtë të planeve (Anasjelltas për hedhësen e dorës së majtë)
-Lëviz drejt lojrave.

Siguria:
-Organizimi i grupit.
-Mjete të sigurta hedhjeje.
-Një pengesë, një karrige, një stol etj.

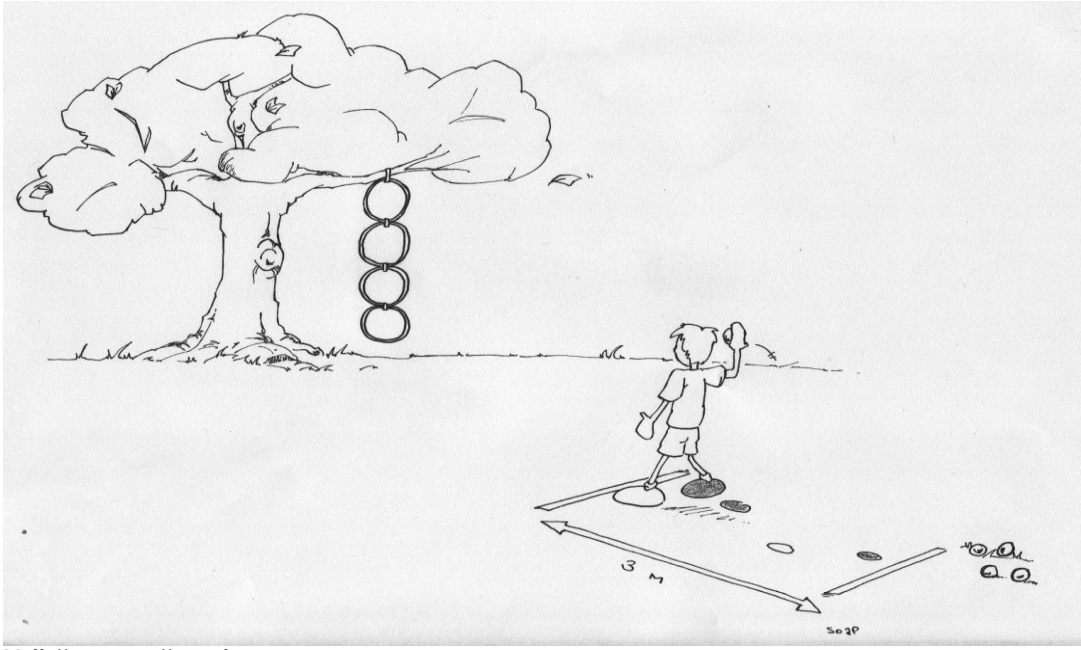
Bazë materiale:
-Mjete të ndryshme hedhjeje.
-Plane të ndryshme.

Moduli Edukativ 5: Hedhje me Preçizion

Objektivi:**Hedhje preçize me hapa ecjeje**

Situata e propozuar: Pas disa hapash ecjeje fillestarët do u duhet të hedhin mjete të ndryshme (të ndryshme nga, pesha = 1kg maksimumi) nga pozicione të ndryshme në plane të ndryshme.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të jenë të ngathët për shkak të lëvizjeve të deformuara të trupit të tij/të saj dhe për shkak të një komandimi të keq të tensionit muksular.



Udhëzime për ushtrimin:
-Kontrollo balancën pas shpërndarjes.
-Shiko te performanca e arritur.

Pika për t'u vënë re:
-Saktësi në veprime.
-Balancë në fazën e shpërndarjes.
-Kraharori/sytë janë përballë planit pas shpërndarjes.

Progresion mësimdhënës:
-Mjete të ndryshme, distance të ndryshme.
-Ndrysho mjetet në praktikën e hedhjes.
-Për hedhjet rrotulluese, zhvendos zhvendos hedhësen e dorës së djathtë në të majtë të planeve (Anasjelltas për hedhësen e dorës së majtë)

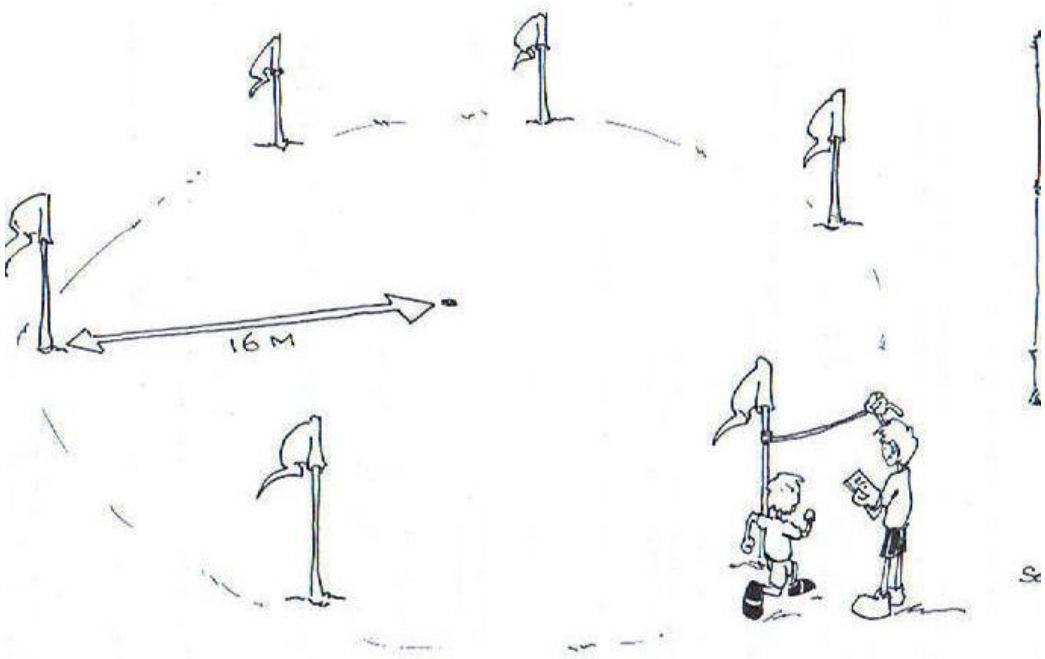
Siguria:
-Organizimi i grupit.
-Mjete të sigurta hedhjeje.

Bazë materiale:
-Mjete të ndryshme hedhjeje.
-Plane të ndryshme.

Moduli edukativ: Rezistencë progresive

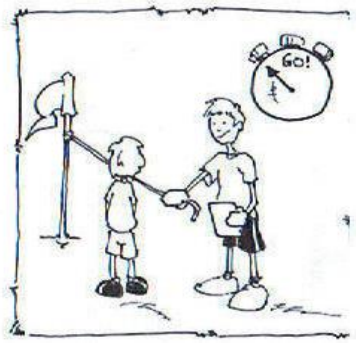
Analiza e situatës: Kursi i propozuar thekson kontrollin e shpejtësisë dhe aftësitë aerobike të pjesëmarrësve. Eventi kërkon një strategji të sigurtë që të zbatohet në fillim të garës.

Udhëzime për sigurinë e pjesëmarrësve: Jo rrezik në kursin e propozuar, shpjegim shterues përpara se eventi të fillojë.



Figurë.

Hapje e portës: 5' përsa i përket planifikimit të eventit.



Shënim: Këto module edukative janë gjithashtu të vlefshme për eventin "1000m Rezistencë" për 11/12 vjeçarët, të cilëve nuk u duhet të ndjekin një trajnim program specifik.

Modul Edukativ 1: Rezistencë progresive

Objektivi: **Të përmirësosh komandimin e shpejtësisë së vrapit.**

Situata e propozuar: Mbi distancat relativisht të shkurtra (nga 50 deri në 200 m) pjesëmarrësit kryejnë "kontratat e shpejtësisë".Mjeshtëri delikate e nocioneve të mëposhtme: shko më shpejtë, më ngadalë.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi në kontrollin e saktë të niveleve të shpejtësisë. Ata shpesh priren të vrapojnë shumë shpejtë ose shumë ngadalë.

Udhëzime për këtë event:
-Merr frymë rregullisht.
-Ji shumë i relaksuar gjatë vrapimit.

Pika për t'u vënë re:
-Respekto kontratat e shpejtësisë.
-Mbaj një hap të rregullt.
-Saktëso vrapimin teknik.
-Kontroll i frymëmarrjes.

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho distancat dhenivelet e shpejtësisë.
-Në një kohë të dhënë, realizo distanca të ndryshme në sipërfaqe të ngushta(për shembull, korsitë e një rruge)
-Vrapo përreth drejtimesh të ndryshme (me brigje etj.)
-Lëviz drejt lojrave.

Siguria:
-Kontroll zemre.
-Përshtat shpejtësinë dhe rivendosjen.

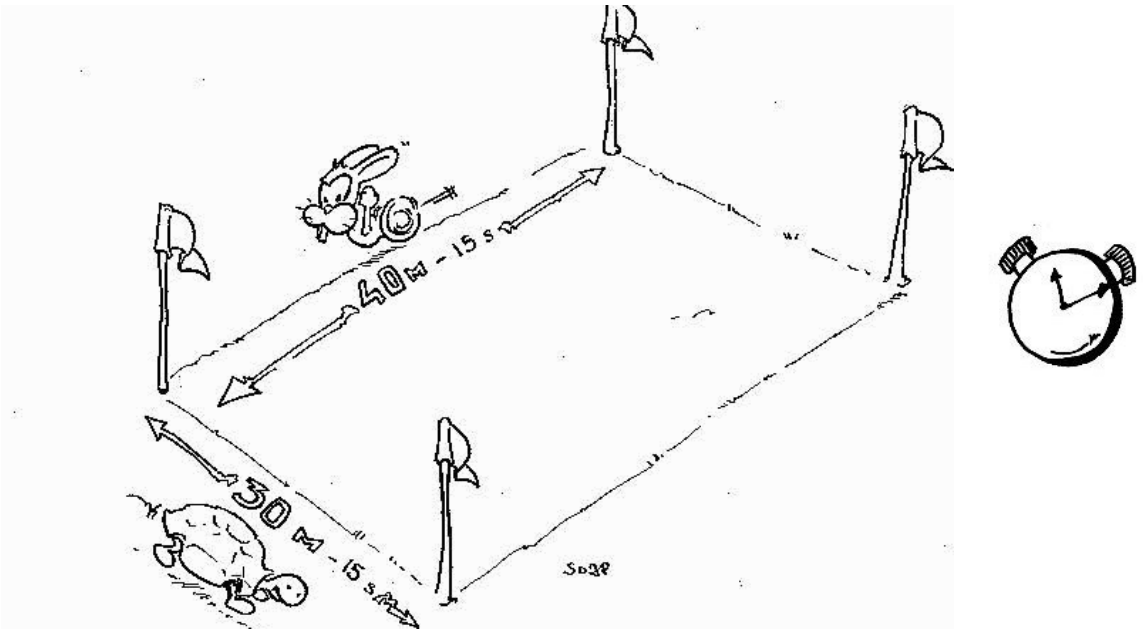
Bazë materiale:
- Kronometër.
- Shënjues.
- Një shirit matës.

Modul Edukativ 2 : Rezistencë progresive

Objektivi: **Të kontrollosh një sekuencë të niveleve të ndryshme të shpejtësisë.**

Situata e propozuar: Kemi bashkimet e shtrirjeve të distancave në ritme të ndryshme dhe specifike. Për të lehtësuar organizimin, është më mirë të plotësosh distanca të ndryshme në një kohë të dhënë, të pandryshueshme. (shembull: vraponi bashkë 40m në 15" dhe 30m në 15" (mbi një sipërfaqe drejtëkëndëshe).

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi në kontrollimin e ritmit të tyre gjatë distancës. Ata shpesh presin për sinjalin e fillimit në nivelin e subjektit, që të fillojnë të vrapojnë përsëri. Këto ndryshime të ritmit janë shpesh shumë të papritura dhe me një kosto të lartë në energji.



Udhëzime për ushtrimin:
- Të arrish ndryshime progresive të ritmit.
- Të jesh i relaksuar ndërkohë që vrapon.

Pika për t'u vënë re:
- Drejto kontratat e shpejtësisë.
- Vazhdo të marrësh frymë me lehtësi.
- Kërko të kursesh energji.

Progresion mësimdhënës:
- Ndrysho ritmet dhe distancat e vrapimit.
- Përmbush sekuencat progresive dhe ato në rënie, etj.
- Lëviz drejt lojrave (eksperimento: me çfarë ritmi do të vrapojnë ato?)

Siguria:

- Kurse të sigurta.
- Ritëm i përshtatur.

Bazë materiale:

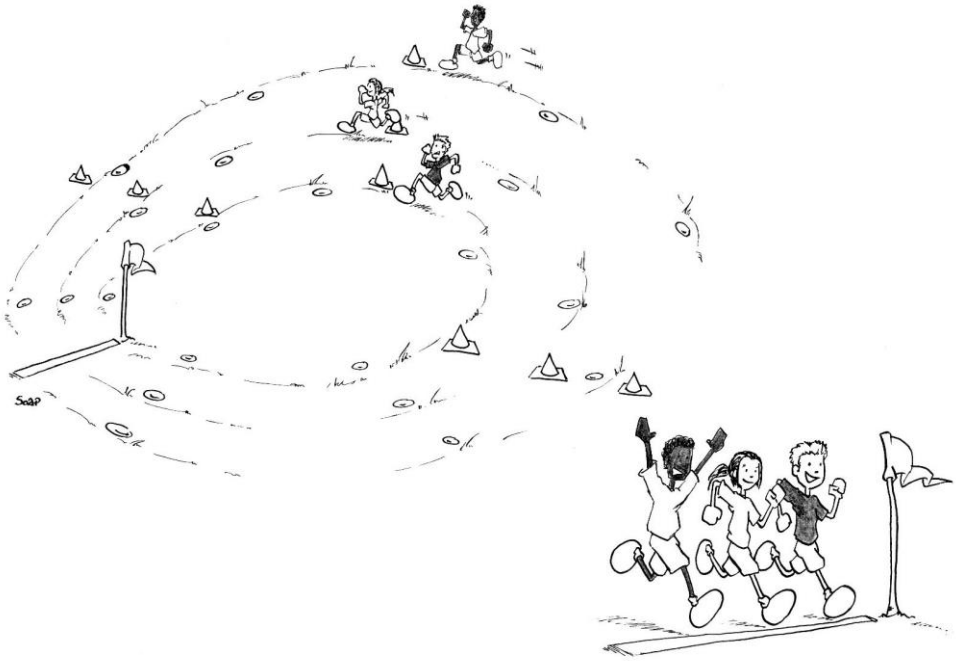
- Shënues vertikal.
- Një kronometër / një bilbil.

Modul Edukativ 3 : Rezistencë progresive

Objektivi: **Të përmirësosh aftësitë aerobike të dikujt.**

Situata e propozuar: Sipas pikëve të fituara në eventin e mësipërm vrapo përgjatë distancës në 1' deri në 3' me një shpejtësi ekuivalente (ose të afërt) me shpejtësinë e regjistruar për provën 6m. Gjithmonë siguro moment për të marrë veten të paktën për aq sa është kohëzgjatja e garës, edhe një herë sa gjysma e kohëzgjatjes së garës për më shumë siguri.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të vrapojnë në mënyrë të rregullt në një ritëm të ndryshëm nga ritmi i tyre individual.



Udhëzime për ushtrimin:
- Mbaje frymëmarrjen nën kontroll.
- Vrapo në një mënyrë të zakonshme dhe relaksuese.

Pika për t'u vënë re:
- Respekto kontratën.
- Ruaj një vrapim të mirë teknik.
- Rifillo sekuencën e vrapimit me një rimëkëmbje minimale (frymëmarrje të lehtë).

Progresion mësimdhënës:
- Ndrysho sekuencat e vrapit.
- Mat normën e pulsit gjatë fazave të rimëkëmbjes.
- Vrapo në sipërfaqe të ndryshme.
- Lëviz drejt lojrave.

Siguria:
- Përshtat ritmin dhe rimëkëmbjen.
- Kontroll i zemrës.

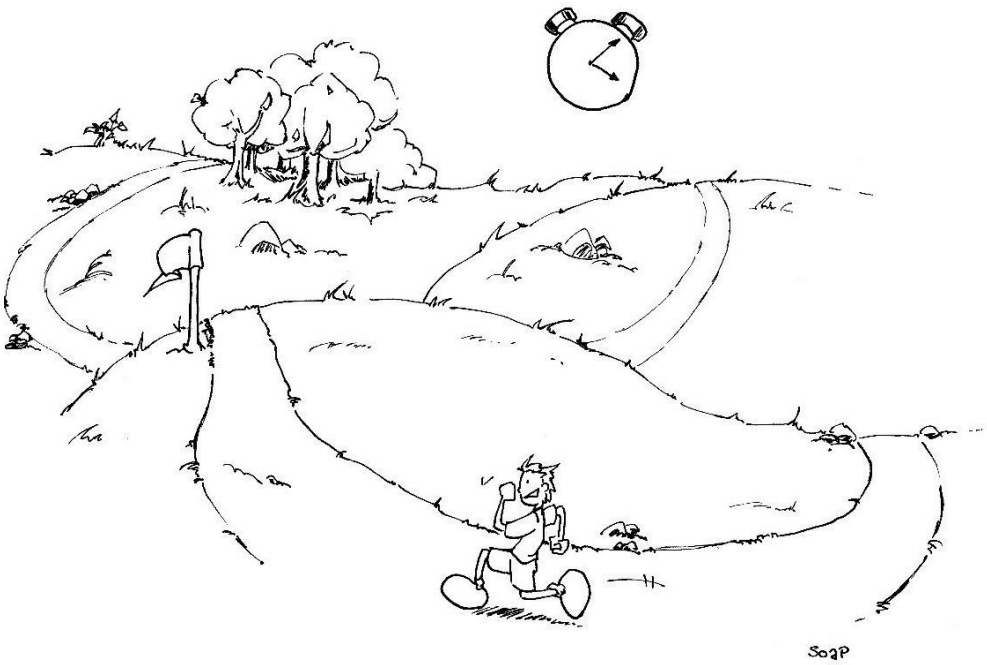
Bazë materiale:
- Shënjues, një shirit matës.
- Kronometra.

Modul Edukativ 4 : Rezistencë progresive

Objektivi: **Të kontrollosh ritmin e dikujt në trajektore dhe distanca të ndryshme.**

Situata e propozuar: E siguron atletin me orientime të ndryshme (në brigje, ngjitje dhe zbritje shpatesh, etj.), në të cilat ai/ ajo do duhet të kontrolloj shpejtësinë e tij/ e saj (më shpejtë, më ngadalë etj.)

Sjellja e fillesatrëve: Përballje me pikë referimet e ndryshme, fillestarët do të kenë vështirësi në kontrollimin e nocioneve të mëposhtme "shko më shpejtë"/ "më ngadalë". Reagimi i tyre shpesh do të jetë të shkojnë nga një ekstrem në tjetrin (shumë më ngadalë, shumë më shpejtë).



Udhëzime për këtë event:
- Të ndjesh thellë ritmin e dikujt.
- Të dëgjosh frymëmarrjen e dikujt.
- Vrapo në mënyrën më të rregullt të mundshme, në vend që të ndryshosh natyrën e drejtimit.

Pika për t'u vënë re:
- Respektimi i kontratave.
- Frymëmarrje e lehtë.
- Orientim i qetë në kuptimin e ritmit.

Progresion mësimdhënës:
- Ndrysho drejtimet.
- Lëviz drejt lojrave (pasim, etj.)

Siguria:
- Orientim i sigurtë.
- Përshtatje e programit të garës.

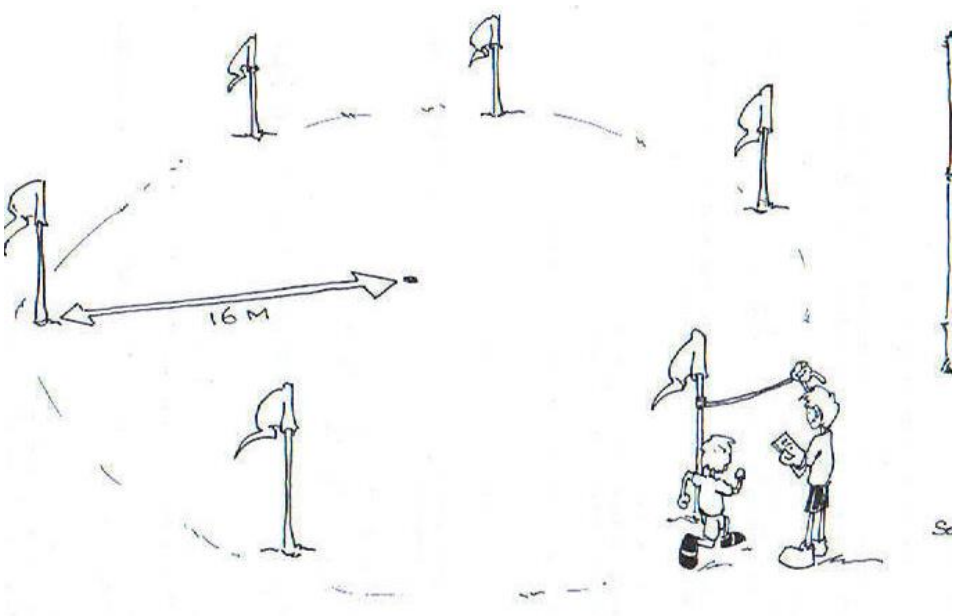
Bazë materiale:
- Shënues vertical.
- Një kronometër/ portë rrjete.

Modul Edukativ 5 : Rezistencë progresive

Objektivi: **Të zotërosh eventin e garës së rezistencës.**

Situata e propozuar: Në formën e një takimi në termat e organizimit, atleti do të përballet me një gamë të larmishme progrmesh vrapimi.

Sjellja e fillestarëve: Filllestarët shpesh kanë vështirësi në kontrollimin me saktësi të ritmit të tyre Ata shpesh arrijnë shumë shpejt në portë dhe për këtë arsye pengojnë rezultatin e tyre për eventin.



Udhëzime për ushtrimin:
- Vrapo rregullisht për të kursyer energji.
- Të marrësh frymë në mënyrë të rregullt.
- Të asimilosh programin e garës (më shpejt, shumë më shpejt etj.).

Pika për t'u vënë re:
- Mbërritje të rregulluara në portën e hapjes.
- Frymëmarrje e lehtë.
- Ritëm i rregullt.

Progresion mësimdhënës:
- Diversitet programesh.
- Progresion drejt lojrave.

Siguria:
- Orientim i sigurtë.
- Program vrapimi i përshtatur.

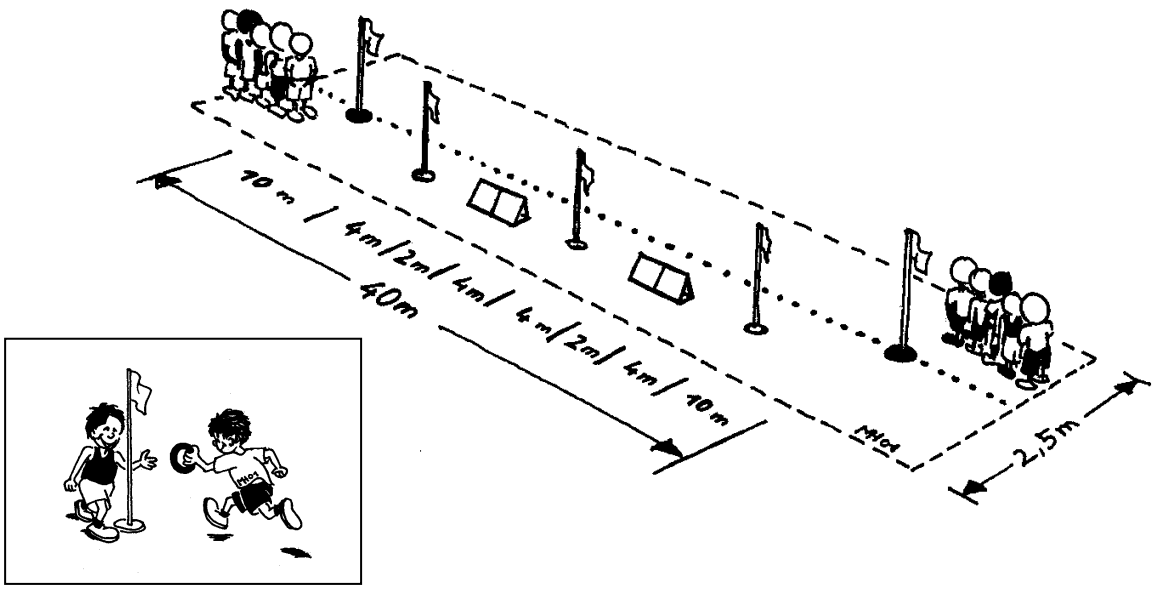
Bazë materiale:
- Shënues vertikal.
- Një kronometër / portë rrjete.

MODUL EDUKATIV: SPRINT/PENGESA-SLLALLOM-SHKËPUTJE-STAFETË

Analizë e situatës: Eventi i sprintit kërkon:

-Rregullimet në dysheme dhe distance me zigzage dhe pengesa
-Zotërimin e kalimit të pengesave në të dyja anët.
-Kontrollin e segmenteve të sipërme, të lira.

Siguria e pjesëmarrësve: Përzgjedhja e pengesave dhe e një toke të butë do të zgjidhë shumicën e problemeve të sigurisë. Të praktikuarit dhe trajnimi është çelësi për siguri, gjithashtu.



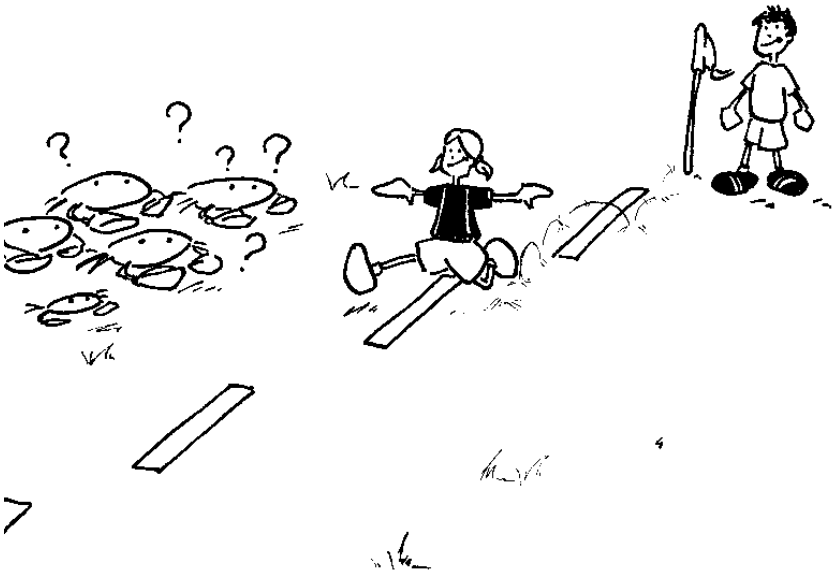
Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Moduli Edukativ 1: Sprint/Pengesa-Sllallom-Shkëputje-Stafetë

Objektivi: **Të përmirësosh zotërimin e kalimit të pengesave**

Situatë e propozuar: Mbi një kurs, duke ndjekur një trajektore të pjerrët, pjesëmarrësit hedhin hapa përmes pengesash të ulëta nga njëra anë në tjetrën (të djathtë dhe të majtë) madje edhe me një numër hapash të ndërmjetëm.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të zgjasin këmbën drejtuse përpara. Ulja pas kalimit të pengesave është kryer në një pozicion të sigurtë (prekin të dyja këmbët).



Udhëzime për ushtrimin:

- Vrapo në mënyrë sa më të natyrshme që të jetë e mundur.
- Mos i përdor krahët e tu për ekuilibër.

Pika për t'u vënë re:

- Bashko sprint/kalim pengesash
- Performancë e saktë në të dyja anët.
- Përdorimi korrekt i segmenteve të lirë (afër teknikës së sprintit)
- Veprim i menjëhershëm vrapimi pas kalimit të pengesave

Progresion mësimdhënës:

- Eksperimento një ritëm prej 2 hapash të rregullt në të dyja anët.
- Praktiko ushtrimin në një pozicion në një qëndrim lartë
- Praktiko kërcimin për së larti (pengesa) kërcimin përpara (ujë).
- Eksperimento ushtrimin me intervale jo të rregullta midis pengesave (në rritje, në zbritje, të rastësishme)
- Evolucion drejt lojrave individuale dhe lojrave kolektive

Siguria:

- Jo tokë të rrëshqitshme
- Shenjues të sigurtë
- Organizimi i grupit

Bazë matëriale:

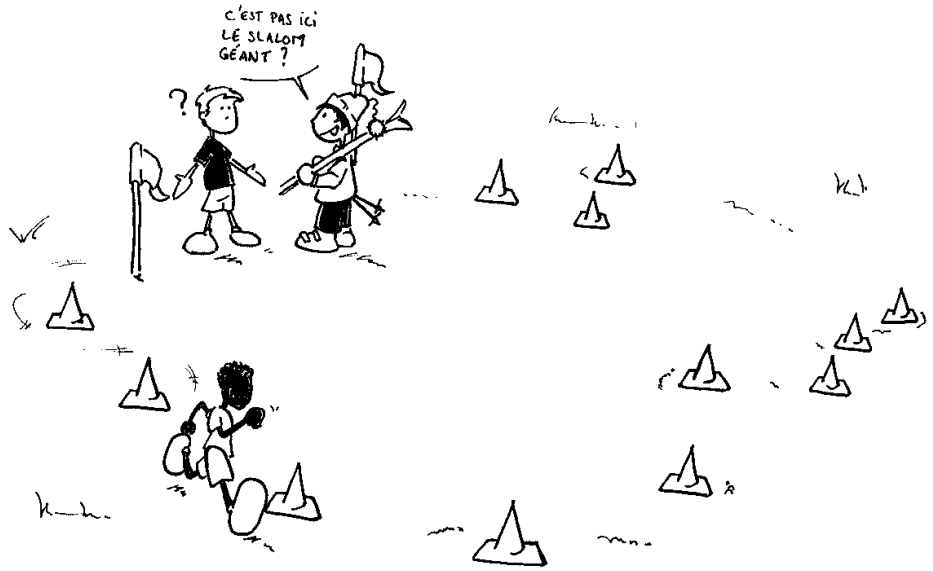
- Shenjues vertikal përgjatë kursit
- Shenjues horizontal

Moduli edukativ 2: Sprint/Pengesa-Sllallom-Shkëputje-Stafetë

Objektivi: **Kontrolli i teknikës së zigzageve**

Situatë e propozuar:Sprinit me zigzage në një kurs të ndryshëm duke u imponuar pjesëmarrëseve të kryejnë një sekuencë zigzagesh e rrezesh të ndryshme ose të zakonshëm.

Sjellja e fillestarëve:
Të përballësh drejtimin e majtë dhe drejtimin e djathtë, fillestarët arrijnë ushtrimin e zigzageve. Ata shpesh modifikojnë ritmin e tyre që të jenë në gjendje të devijojnë (support i dyfishtë, etj.)



Udhëzime për ushtrimin
- Qëndro përballë drejtimit të vrapimit
- Mos e ndrysho ritmin tënd

Pika për t'u vënë re:
- Mbaj shpejtësinë e vrapimit dhe qëndro përpara drejtimit të vrapimit.
- Luaj me këndet midis trupit dhe drejtimeve të djathë e të majtë
- Mbaj veprimin e lëvizjes së krahëve (jo veprim të balancuar)

Progresion mësimdhënnës:
- Eksperimento zigzaget simetrike.
- Praktiko zigzaget në të djathë dhe në të majtë
- Eksperimento kurset në elips, në figurën e tetë, në rreth, etj.
- Praktiko vrapimet anësore (në të djathtë dhe në të majtë, madje edhe mbrapa)
- Evoluim drejt lojrave

Siguri:
- Jo tokë e rrëshqitshme
- Shenjues të sigurtë

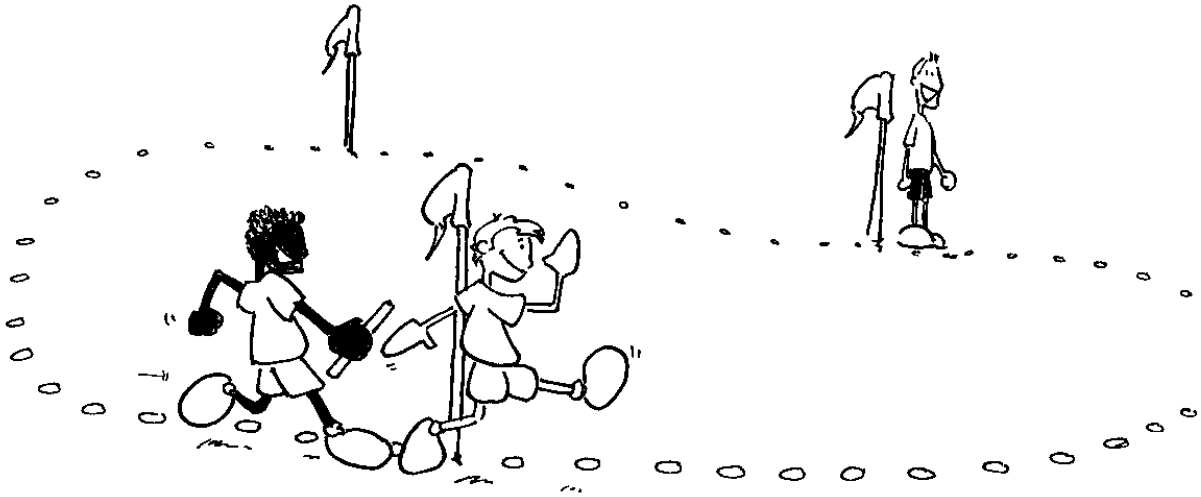
Bazë matëriale:
- Shenjues vertikal

Moduli edukativ 3: Sprint/Pengesa-Sllallom-Shkëputje-Stafetë

Objektivi: **Të përmirësosh trajtimin e stafetës**

Situatë e propozuar: Sekuenca kalimi me mjete të ndryshme në një pozicion statik ose dinamik

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shikojnë te dirigjimi për të siguruar një kalim të mirë dhe shpesh ngadalësojnë ose ndalojnë për ndryshimin.



Udhëzime për ushtrimin:

- Zgjidh me kujdes krahun marrës
- Fol me partnerin tënd

Pika për t'u vënë re:

- Mos i lër mjetet të bien
- Jo humbje shpejtësie gjatë kalimit
- Kontrolli i shkëmbimeve (dhënie dhe marrje veprimesh) me të dyja duart
- Përçarje në minimum në lëvizjen ciklike të krahëve për ndryshimin

Progresin mësimdhënës:

- Shumëllojshmëri mjetesh(të vogla, të mëdha, të gjata, rreth, etj.)
- Eksperimento pozicionin dinamik të vrapuesit hyrës dhe të vrapuesit dalës, pastaj të të dyve.
- Praktiko vendosjen e dorës së djathtë dhe dorës së majtë në të dy pozicionet
- Evoluim drejt lojrave (forma të ndryshme stafetash)

Siguria:

- Organizim i grupit
- Stafeta të sigurta

Bazë matëriale:

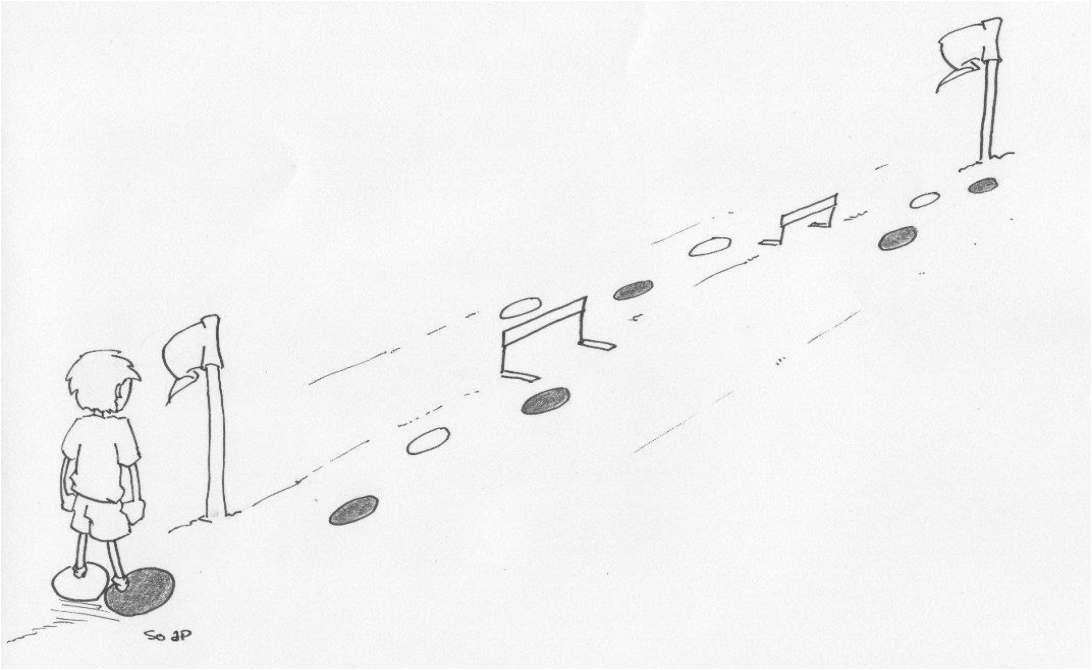
- Stafeta të ndryshme
- Shenjues vertikal

Moduli edukativ 4: Sprint/Pengesa-Sllallom-Shkëputje-Stafetë

Objektivi: **Të kontrollosh kalimin e pengesave anësore me këmbën e djathtë dhe këmbën e majtë.**

Situatë e propozua: U propozohet pjesëmarrësve të praktikojnë një sekuencë me kalim pengesash anësore nga anët e djathta dhe të majta me ritmin 3 hapa ndërmjet pengesave

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët në fillim do të kalojnë të gjitha pengesat nga e njëjta këmbë me të cilën bënë shkëputjen. Pastaj ata do të kenë vështirësi të vazhdojnë me vrapimin pas kalimit të pengesave nga të dyja anët. Ata kanë tendencën të jenë shumë larg nga drejtimi i vrapimit



Udhëzime për ushtrimin:

- Shkëputu sa më afër që të jetë e mundur nga drejtimi i vrapimit
- Vazhdo të vraposh direkt pas kalimit të pengesave

Pika për t'u vënë re:

- Kryej kalimet e pengesave nga të dyj anët
- Mbaj një shpejtësi vrapimi sa më shpesh të jetë e mundur
- Një kronometër

Progresion mësimdhënës:

- Ndrysho lartësinë e pengesave
- Ndrysho intervalet ndërmjet pengesave (proçedo në 5 brenda ndërmjet hapave)
- Mbaj kohën
- Evoluim drejt lojrave

Siguria:

- Pengesa të sigurta
- Organizim i grupit
- Përshtat hapësirën për praktikë

Bazë matëriale:

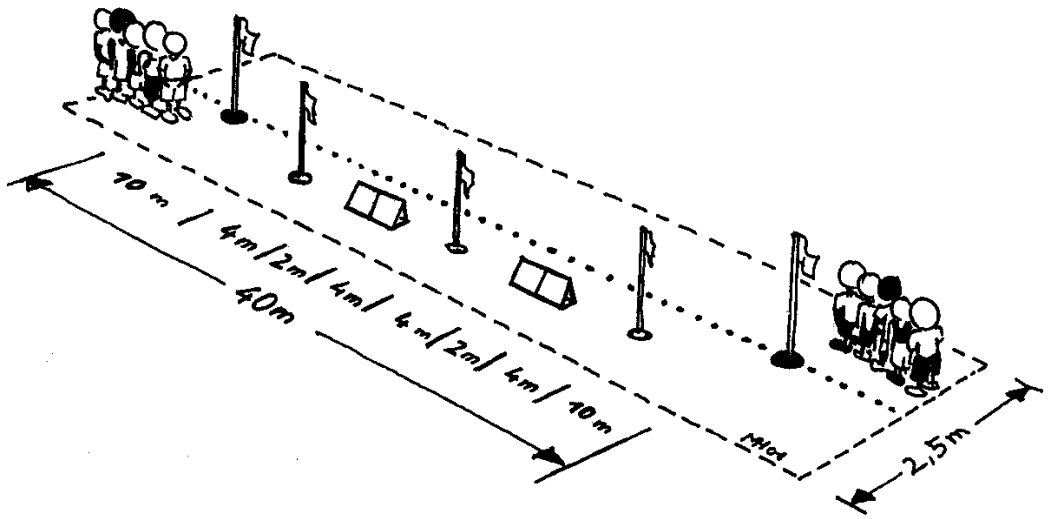
- Pengesa
- Shenjues vertikal
- Kronometra

Moduli edukativ 5: Sprint/Pengesa-Sllallom-Shkëputje-Stafetë

Objektivi: **Të kontrollosh eventet e kompeticionit**

Situatë e propozuar: Bëhet prezantimi i eventit të Kompeticionit - IAAF Atletika për Fëmijë

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë probleme në përzgjedhjen e një pike fillimi midis këmbëve që prekin sheshin dhe zigzaget e pengesat. Portat ose polet e flamurit përfaqësojnë vështirësi shtesë sepse ato fokusohen në pengesa.



Udhëzime për ushtrimin:
- Plotëso të gjithë kërkesat e kursit
- Vrapo sa më shpejtë të jetë e mundur në drejtim të vrapimit

Pika për t'u vënë re:
- Arritje e ushtrimit
- Shpejtësi vrapimi e rregullt
- Balancë e përgjithshme gjatë kursit

Progresion mësimdhënës:
- Fillo nga ana e majtë, pastaj në anën e djathtë të kursit (si indikohet nga koni)
- Stafeta, formula dueli, etj.

Siguria:
- Kurs i organizuar mirë
- Grup i organizuar

Bazë matëriale:
- Pengesa
- Shenjues vertikal
- Një kronometër

MODULI EDUKATIV: KËRCIM ME SHKOP

Analiza e eventit: Eventi Kërcim me Shkop kërkon disa aftësi: Të kontrollosh mbajtjen e shufrës, të kontrollosh balancën e shkëputjes nga shufra, ta vendosësh atë poshtë dhe shtrëngosh atë në tokë që të jetë në drejtim të një objekti në plan.

Siguria e pjesëmarrësve: Për në eventin e kompeticionit siguria do të garantohet nga një praktikë e mirë kërcimi, i një toke të butë të zgjedhur për të vendosur në të një shufër të përshtatshme për fëmijë.

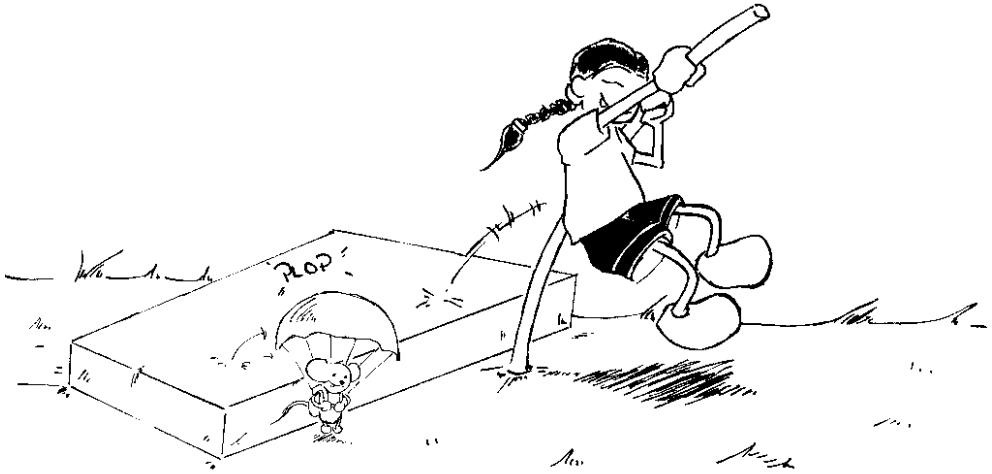
Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Moduli Edukativ 1: Kërcim me Shkop

Objektivi: **Të kontrollosh fazën e varjes dhe të uljes**

Situatë e propozuar: Të fillosh nga një platformë e qëndrueshme, atletët duhet të kryejnë një kërcim, të shkëputen nga shufra dhe ta kontrollojnë uljen me të dy këmbët.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh kërcejnë pa u shkëputur nga shufra. Ata nuk e shtyjnë shufrën përpara dhe shpesh e lënë atë të bjerë gjatë veprimit.



Udhëzime për ushtrimin:
-Mos e liro shufrën
-Shtyje shufrën përpara
-Ulje në vend të butë

Pika për t'u vënë re:
-Balancim përpara uljes në të dyja këmbët në drejtim e kërcimit.
-Shkëputu nga shufra dhe shtyje atë përpara
-Jo lirim i shufrës

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho lartësinë e platformës (gjithmonë në mënyrë të përshtatshme)
-Ndrysho sipërfaqen e uljes
-Ndrysho pak lartësinë
-Çdo ushtrim duhet të kthehet në lojë

Siguri:
-Sipërfaqe uljeje e butë
-Lartësi platforme e përshtatshme

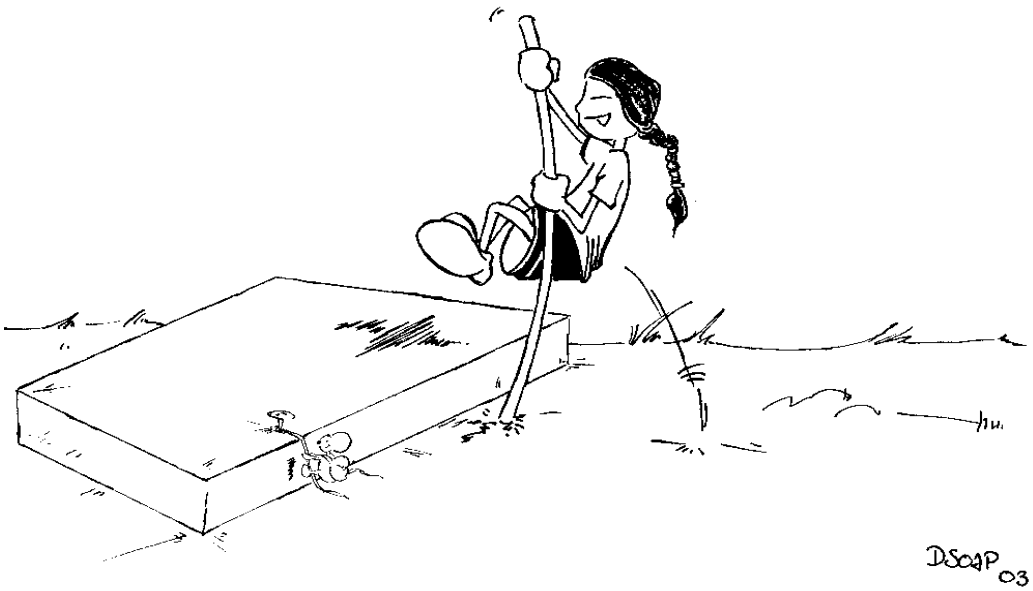
Bazë matëriale:
-Shufra të shkurtra
-Platformë e qëndrueshme

Moduli Edukativ 2: Kërcim me Shkop

Objektivi: **Të kontrollosh shkëputjen nga shufra**

Situatë e propozuar: Pjesëmarrësi kërcen në një platformë të qëndrueshme nga një shkëputje nga toka dhe me udhëzimin e shufrës.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh kanë tendencën të mos e përdorin shufrën për të kërcyer në platformë. Ata përpiqen të kërcejnë direkt nga toka, pa u shkëputur nga shufra.



Udhëzime për ushtrimin:
-Mos e lini shufrën
-Shtyje shufrën përpara
-Ngrini këmbët tuaja për t'u ulur në platformë

Pika për t'u vënë re për një kërcim të suksesshëm:
-Ulje e balancuar në të dyja këmbët në drejtim të kërcimit
-Shkëputje nga toka dhe shtyrje përpara e shufrës
-Jo lënie të shufrës

Progresion mësimdhënieje:
-Ngritje e platformës
-Ndrysho pozicionin e uljes në platformë
-Lidh "hyrjen dhe daljen" nga platforma
-Lëviz drejt lojrave

Siguri:
-Platformë e qëndrueshme dhe e përshtatshme
-Shufër e shkurtër

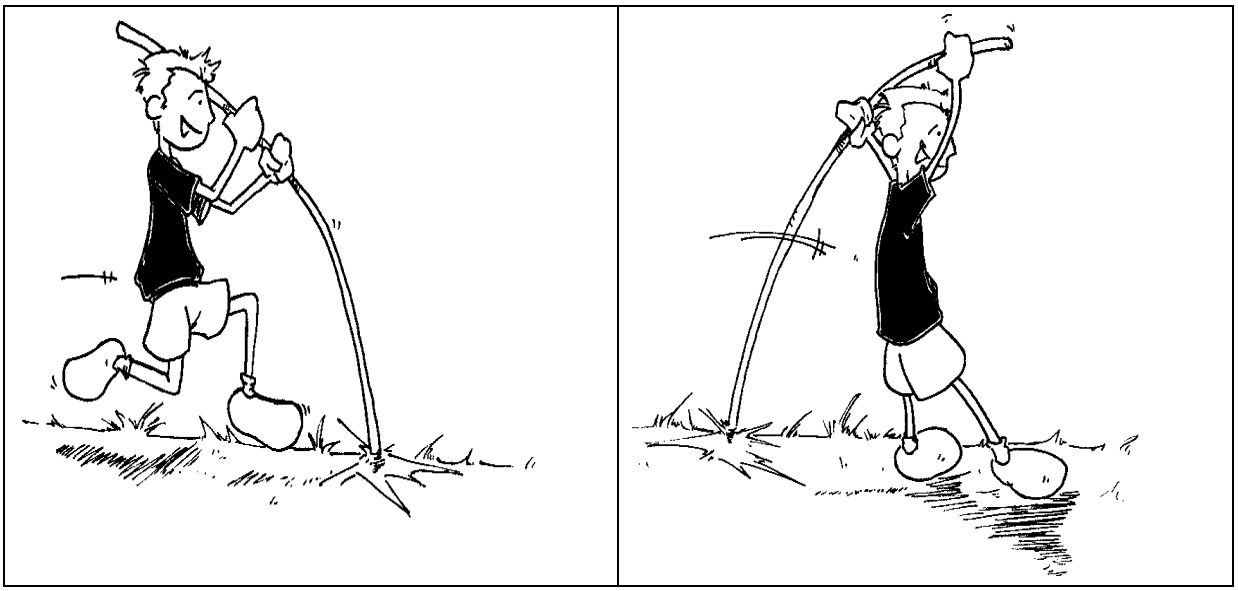
Bazë matériale:
-Lartësi platforme e përshtatshme
-Shufër e përshtatshme

Moduli Edukativ 3: Kërcim me Shkop

Objektivi: **Të zotërosh mbajtjen e shufrës dhe shkëputjen nga shufra**

Situatë e propozuar: Mbaje shufrën me një ecje me hap dhe pastaj bëj një hap të madh sipas drejtimit të shufrës. Përsëri merr hapa ecjeje dhe pastaj një hap ta madh nga drejtimi i shufrës dhe kështu vazhdon.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët nuk varen te shufra, por zhvendosen nga aksi i shufrës dhe nuk e shtyjnë atë përpara.



Udhëzime për ushtrimin:
-Qëndroni në një pozicion të balancuar
-Ngadalësoni uljen
-Mos e lini shufrën

Pika për t'u vënë re:
-Ulu nga fluturimi i balancuar dhe fillo të ecësh përsëri
-Proçedo që të shkëputesh nga varja në fazën e shufrës
-Lidh sekuencat e lehta të vazhdueshme të ecjes

Progresion mësimdhënës:
-Praktiko në anën e djathtë dhe të majtë
-Bëj hapa të mëdha me shufrën
-Vazhdo nga ritmi i ecjes në vrapim me shpejtësi të ulët
-Drejto praktikën në aktivitete loje

Siguria:
-Tokë e butë dhe jo e rrëshqitshme

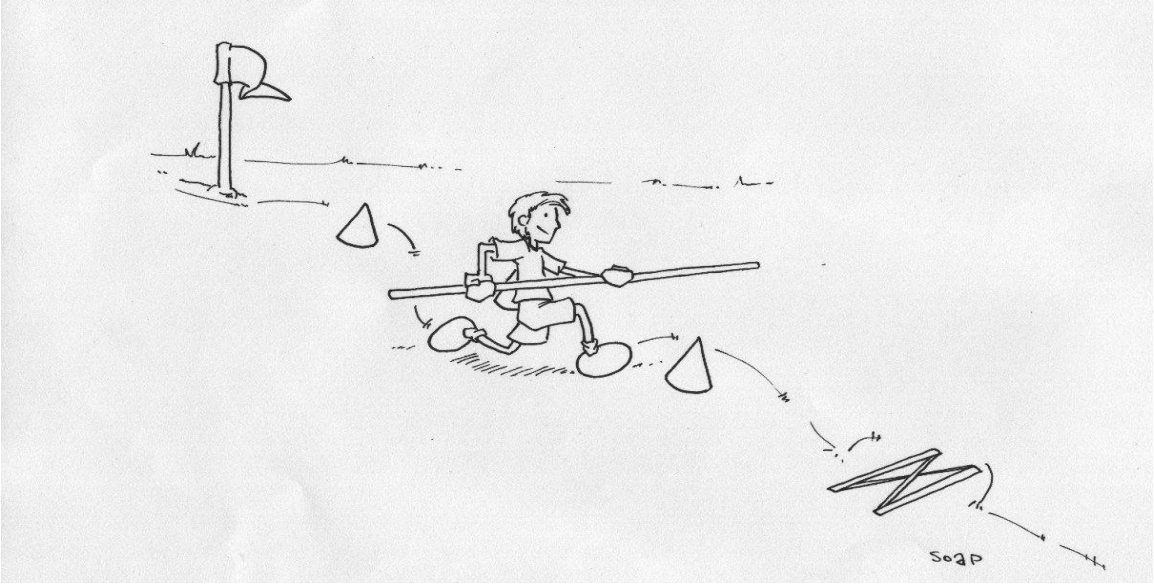
Bazë matëriale:
-Shufra të përshtatshme

Moduli Edukativ 4: Kërcim me Shkop

Objektivi: **Të përmirësosh trajtimin e vrapit me shufrën**

Situatë e propozuar: Arrijë një seri të plotë trajnimesh vrapimi me shufrën.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët nuk e menaxhojnë të "izolojnë" veprimin e vrapimit nga mbajtja e shufrës. Shufra ka lëvizje të shfrenuara gjatë vrapimit.



Udhëzime për ushtrimin:
-Vrapo me shpatulla të relaksuara
-Mbaj shufrën në drejtimin e vrapimit.

Pika për t'u vënë re:
-Shufra është mbajtur në drejtimin e vrapimit në një pozicion të qëndrueshëm
-Bëj një vrapim të duhur

Progresion mësimdhënës:
-Prezanto sa më shumë ushtrime që të jetë e mundur
-Rrit shpejtësinë
-Lëviz drejt lojërave

Siguria:
-Organizo grupin
-Shufra të përshtatshme

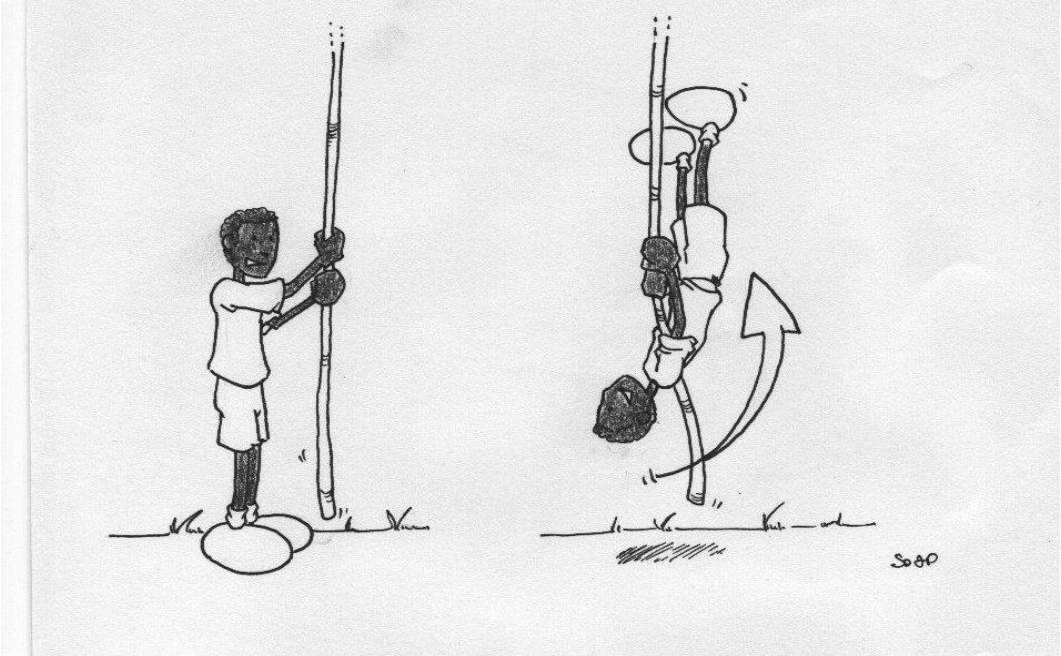
Bazë matëriale:
-Shufra
-Shenjues vertikal
-Shenjues horizontal

Moduli Edukativ 5: Kërcim me Shkop

Objektivi: **Të praktikojnë palosjen mbi shufër**

Situata e propozuar: Duke u varur në një litar (ose në një shufër lëvizëse), pjesëmarrësit duhet të ngrenë gjymtyrët e tyre të poshtëm t'i çojnë ato mbi kokën e tyre

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të mëdha ndërkohë që performojnë këtë ushtrim sepse ata janë të dobët në disqet e tyre muskulare dhe ndihen të ngathët në këtë pozicion të pazakontë (këmbët e tyre janë zhvendosur nga ana e litarit).



Udhëzime për ushtrimin:
- Palos këmbët e tua afër trupit tënd
- Këmbët kapen te litari për t'i ngritur ato sa më lartë të jetë e mundur.
- Kurrë mos i lër duart të lira

Pika për t'u vënë re:
- Shufra largohet nga drejtimi i vrapimit dhe nuk është e qëndrueshme (lëvizje të shfrenuara lartë dhe poshtë dhe lëvizje anësore)
- Qasje e kualitetit të ulët (ijet janë poshtë,këmbët janë të shtrira)

Progresion mësimdhënës:
- Lëkund litarin kur këmbët e tyre janë varur në litar
- Pa kthyerje mbrapsht, mbaji këmbët e palosura gjatë lëvizjeve lëkundëse të litarit
- Lëviz drejt lojrave

Siguria:
- Kontrollo nivelin e fëmijëve
- Tokë e butë ose tapet

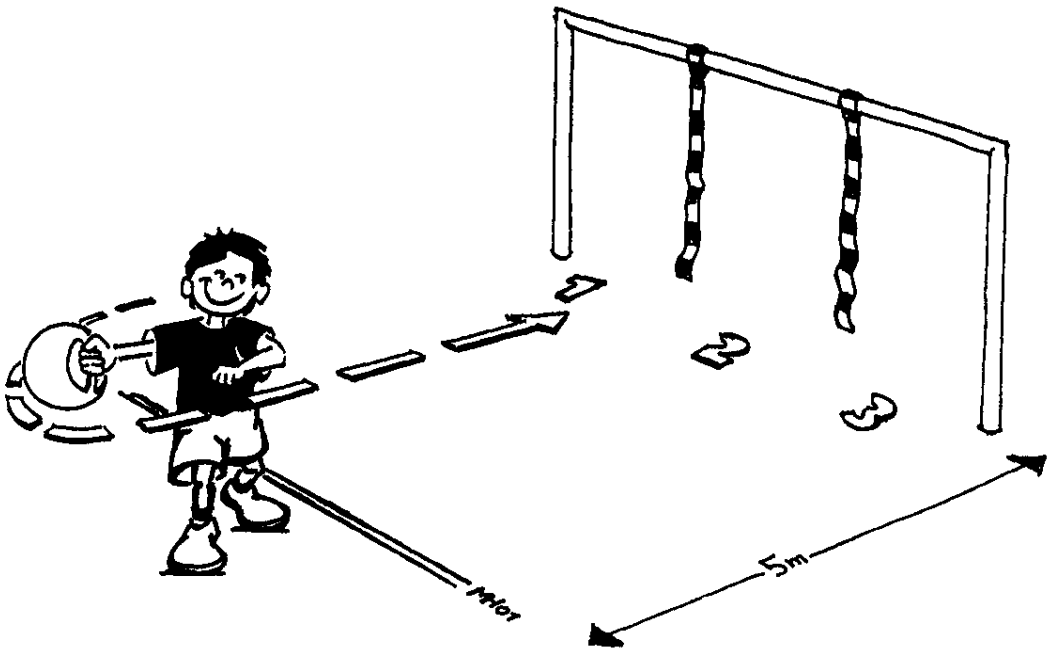
Bazë matëriale:
- Një litar
- Tapeta

MODULI EDUKATIV: HEDHJA RROTULLUESE

Analiza e praktikës hedhëse: Me një lëvizje rrotulluese, hidh një mjet të vogël drejt një plani të saktë. Ky veprim përfshin:

-eksperimentimin e hedhjes rrotulluese(aks, rreze, hapa)
-kontroll i balancës

Siguria e pjesëmarrëseve: Hedhja rrotulluese është një hedhje me rrezik të lartë. Të zgjedhurit e mjeteve të sigurta, organizimi i sipërfaqes së hedhjes(shenjues, plane), organizimi i një grupi për praktikën e hedhjes (hedhëset e dorës së majtë në të majtë, dhomë e mjaftueshme, hedhje në kthim) dhe veprimi kohë (hedhja, ngritja e mjeteve) duhet të jetë e mjaftueshme për të reduktuar rrezikun në pjesën më të madhe.



Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Moduli edukativ 1: Hedhja rrotulluese

Objektivi: **Të eksperimentosh veprimin e hedhjes rrotulluese**

Situatë e propozuar: Eksperimento veprimin e gjysmës së sipërme të trupit me mjete të vogla të lehta për t'u mbajtur (rrathë, etj) me një peshë maksimumi 1 kg.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të performojnë një hedhje rrotulluese dhe ta shtyjnë mjetin nga ana e kundërt. Hedhësit e dorës së djathtë do të lëvizin mbrapa shpatullën e tyre të majtë.

Udhëzime për ushtrimin:
-Qëndro përballë planit.
-Shiko te plani
-Largo mjetin nga trupi për ta hedhur atë

Pika për t'u vënë re:
-Hidh në drejtimin e hedhjes/Shpërndarje në një pozicion përpara
-Krahu tjetër(jo ai i hedhjes) nuk ngatërrohet
-Jo lëvizje të mbrapme nga ana e kundërt e krahut të hedhjes
-Ruaj balancën pas shpërndarjes

Progresion mësimdhënës:
-Lëviz përsëri planin
-Bëj hedhje në vendet e planit në distancë progresive ose të rastësishme
-Bëj hedhje me mjete të ndryshme
-Lëviz drejt lojrave

Siguria:
-Zgjidh mjete hedhëse të sigurta
-Udhëzime strikte për organizimin e grupit

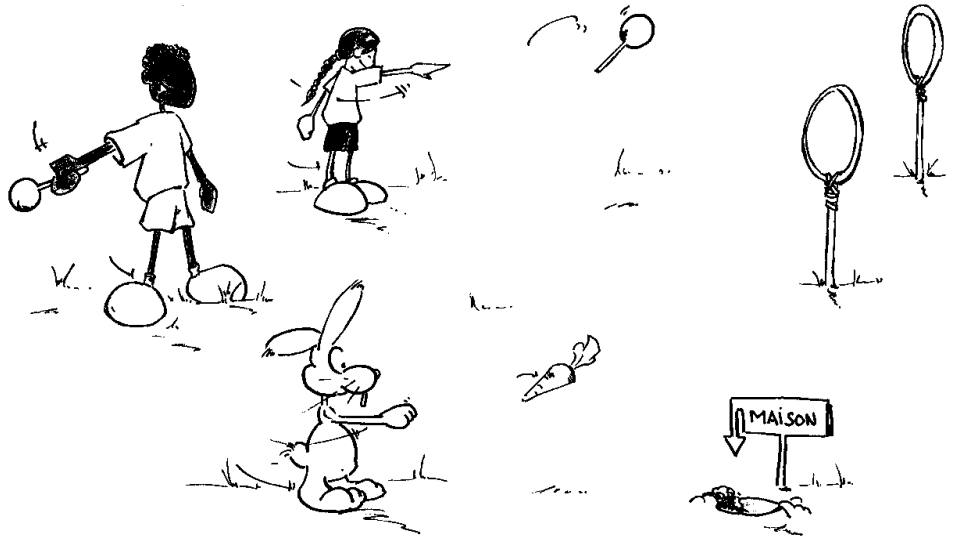
Bazë matëriale:
-Mjete hedhëse të ndryshme
-Plane të qarta vizive

Moduli edukativ 2: Hedhja rrotulluese

Objektivi: **Të drejtosh hedhjen rrotulluese me një lëvizje përpara**

Situatë e propozuar: Eksperimento rrotullimin. Përdor mjete dore (si në ushtrimin e parë) Zhvendos këmbët në të dyja anët e aksit ideal të hedhjes. Qëndro në anën e djathtë të drejtimit të hedhjes dhe përpara në drejtimin e hedhjes.

Sjelljet e fillestarëve: Fillestarët do të kryejnë hedhje me një lëvizje përpara të shpatullave të tyre duke harruar ijet e tyre në pozicionin e startit.



Udhëzime për ushtrimin:
-Qëndro përballë drejtimit të hedhjes, sytë shikojnë te plani pas shpërndarjes
-Saktësia vjen përpara forcës
-Ki kujdes për pjesëmarrësit e tjerë

Pika për t'u vënë re:
-Hidh në drejtimin e hedhjes/Shpërndarje në një pozicion përpara
-Krahu tjetër(jo ai i hedhjes) nuk ngatërrohet
-Jo lëvizje të mbrapme nga ana e kundërt e krahut të hedhjes
-Aktivitet i këmbës në prapavijë për të dhënë veprimin

Progresion mësimdhënës:
-Lëviz përsëri planin
-Bëj hedhje në vendet e planit në distancë progresive ose të rastësishme
-Bëj hedhje me mjete të ndryshme
-Plotëso veprimin rrotullues me kthimin mbrapa dhe drejtimin e hedhjes
-Lëviz drejt lojrave

Siguria:
-Zgjidh mjete hedhëse të sigurta
-Udhëzime strikte për organizimin e grupit

Bazë matëriale:
-Mjete hedhëse të ndryshme
-Plane të qarta vizive

Moduli edukativ 3: Hedhja rrotulluese

Objektivi:**Të zbulosh mbështetjen në hedhjen rrotulluese**

Situatë e propozuar: Eksperimento ecjen rrotulluese. Fëmijët duhet të ecin përgjatë një vije në një lëvizje rrotulluese. 1 këmbë në 45°, 90° deri në 180°

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të zhvendosin peshën e trupit në thembër ose në tabanin e këmbës. Kur ata zhvendosen në thembër, ata lëvizin ijet mbrapa.

Udhëzime për ushtrimin:
-Aktivizo këmbët
-Mos shiko te këmbët

Pika për t'u vënë re:
-Balancë e përgjithshme
-Siguro rrotullimin me veprimin e mbështetjes
-Lëviz përgjatë një vije të drejtë

Progresion mësimdhënës:
-Të ecësh në një pozicion të qëndrueshëm ose të pëlqyeshëm
-Të arrish ushtrimin e ecjes me një rrotullim të majtë dhe pastaj të djathtë
-Kryej një hedhje në fund të ecjes rrotulluese
-Lëviz drejt lojrave

Siguria:
-Një tokë e përshtatshme për rrotullime
-Tokë e shehtë pa gropa

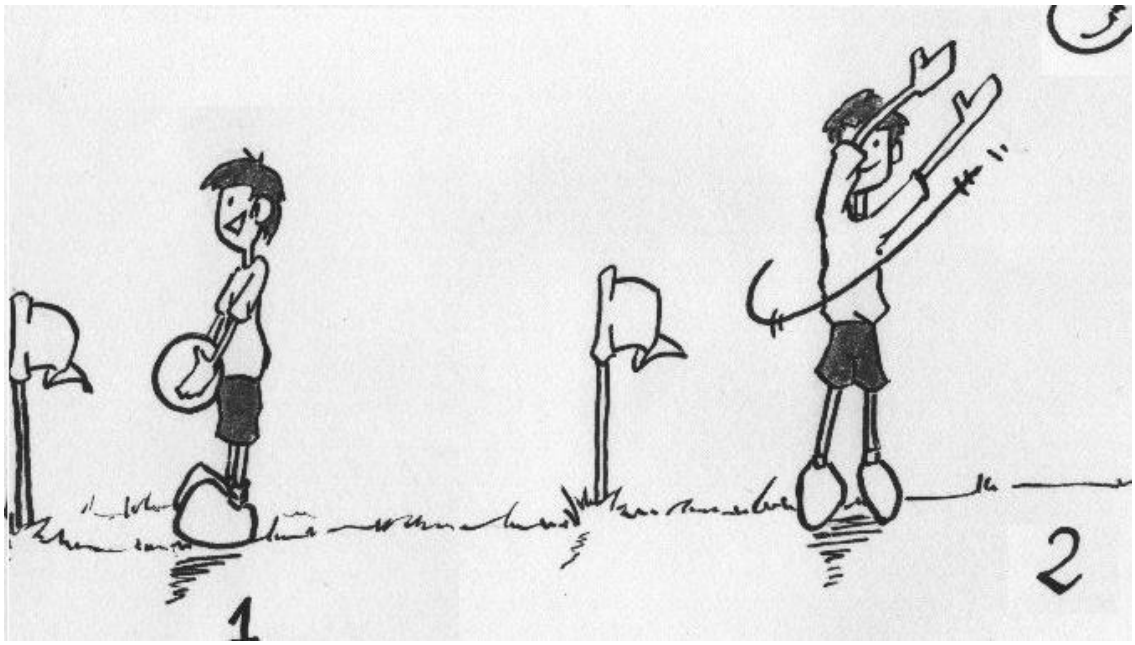
Bazë matëriale:
-Shenjues
-Vija jo të rregullta, vija të shënuara

Moduli edukativ 4: Hedhja rrotulluese

Objektivi:**Të përmirësosh nxitimin e një objekti me një hedhje rrotulluese**

Situatë e propozuar: Të fillosh me një qëndrim në të kundërt të drejtimit të hedhjes, dikush hedh një top mjeksor mbi shpatullën e njërit, (në të djathtën, pastaj në shpatullën e majtë), i gjithë trupi vendoset në punë (pesha maksimale e mjeteve të hedhjes: 2kg)

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të qëndrojnë në të kundërt të sipërfaqes së hedhjes. Ai/Ajo do të humbas shpesh balancë mbrapa pas hedhjes.



Udhëzime për ushtrimin:
-Komandoje mjetin hedhës me këmëbë
-Rrotullime të djathta dhe të majta (për hedhësit me dorën e djathtë) të trupit për të kryer hedhjen

Pika për t'u vënë re:
-Trup i balancuar në fazën e shpërndarjes
-Trupi i kthyer nga ana e majtë ndërkohë që hedhja bëhet mbi shpatullën e majtë (e anasjellta)
-Krahët e shtrirë saktësisht lartë në fazën e shpërndarjes

Progresion i situatës:
-Ndrysho mjetet (peshë, formë)
-Ndrysho distancat e detyrueshme
-Hidh nga krahu i djathtë dhe i majtë
-Lëviz drejt lojrave

Siguria:
-Organizimi i grupit
-Prioritet i jepet drejtimit të hedhjes

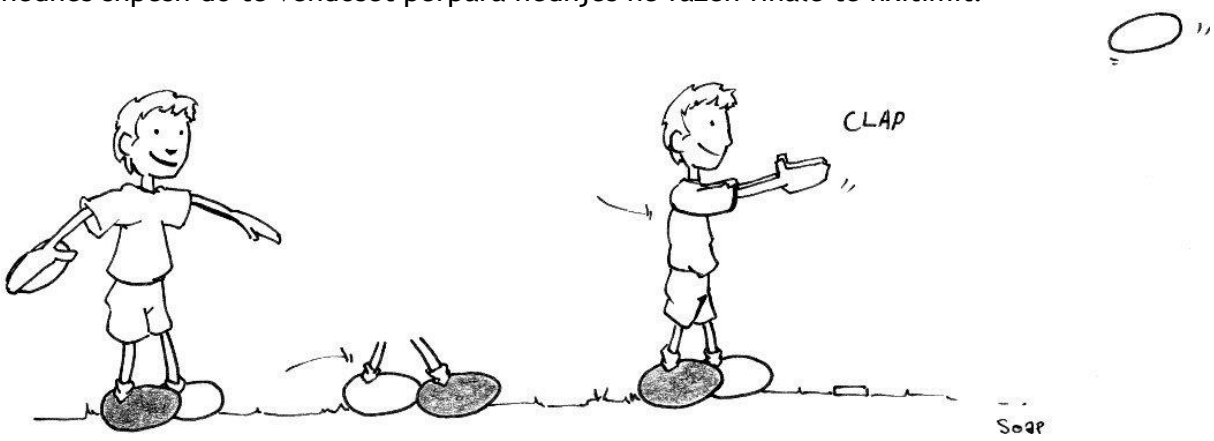
Bazë matëriale:
-Mjete të ndryshme
-Shenjues vertikal

Moduli edukativ 5: Hedhja rrotulluese

Objektivi : **Të kontrollosh një hedhje rrotulluese për saktësi pasi ke bërë hapa ecjeje.**

Situatë e propozuar: Për të propozuar hedhjen me një rrotullim te një plan pasi janë bërë hapa ecjeje me të majtën, të djathtën. Me këmbën e majtë për hedhësit me dorën e djathtë (pesha maksimale e mjeteve 1kg)

Sjellja e fillestarëve: Hapat e ecjes do të sjellin lëvizje të paqëndrueshme dhe mjeti hedhës shpesh do të vendoset përpara hedhjes në fazën finale të nxitimit.



Udhëzime për ushtrimin:
- Kur këmba e majtë më në fund ulet , mjeti i hedhjes duhet të mbahet mbrapa
- Numëro ritmin e hapave të ecjes, të gjatë në të majtë, shpejtësia në të majtë, në të djathtë
- Qëndro përballë drejtimit të hedhjes, me sytë duke parë në të njëjtin drejtim

Pika që duhen vënë re:
- Hedhje të suksesshme
- Balancë e përgjithshme në fazën e shpërndarjes
- Qëndro përballë planitgjatë fazës së shpërndarjes

Progresion mësimdhënës:
- Ndrysho mjetet hedhëse
- Ndrysho distancat
- Lëviz drejt lojrave

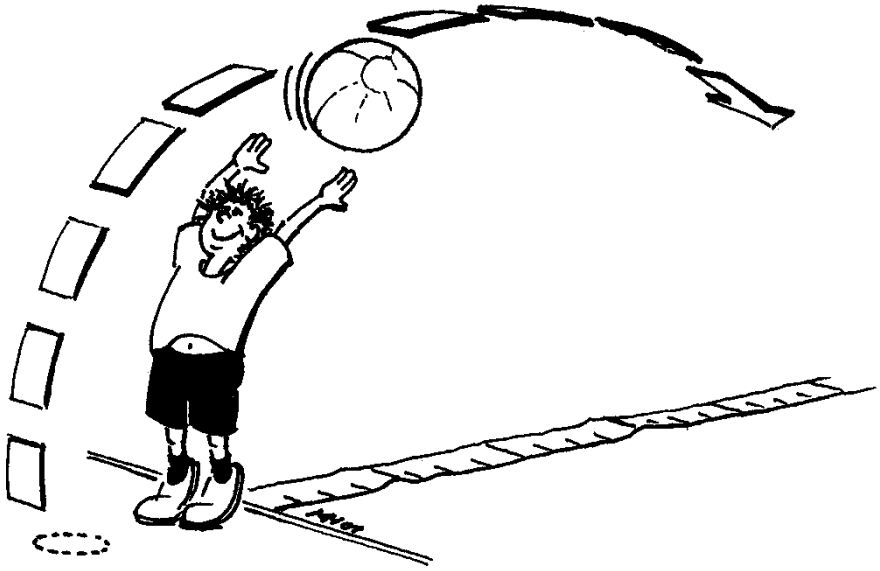
Siguria :
- Organizimi i grupit
- Hapësirë e shenjuar mirë

Bazë matëriale:
- Mjete hedhëse
- Shenjues vertikal
- Plane

MODUL EDUKATIV : HEDHJE MBRAPA

Analiza e situatës: Ky event i hedhjes ngre problemin e koordinimit midis krahëve dhe këmbëve gjatë hedhjes. Hedhje nga një pozicion i qëndrueshëm me të dyja këmbët. Ajo kërkon një kontroll minimal të humbjes mbrapa të balancës.

Siguria e pjesëmarrësve: Të rregullosh peshën e topit mjeksor në përputhje me aftësitë e atletëve. Ata duhet të mbajnë mjekrën mbi kraharor. Siguro një sipërfaqe të butë për një ulje të mundshme mbrapsh(bar, rrogoz, rërë).



Figurë

Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Moduli Edukativ 1: Hedhje e Topit Mjekësor Mbrapa

Objektivi: **Të eksperimentosh koordinim gjatë hedhjes**

Situatë e propozuar: Bëj hedhjen e pjesëmarrëseve me topa të ndryshëm të hedhur lartë vertikalisht me veprimin e plotë të trupit.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh tentojnë të mos përdorin këmbët e tyre gjatë hedhjes(ata mbajnë thembrat poshtë në tokë). Hedhja s'është e saktë dhe vertikale për shkak të lëvizjeve shumë të bëra nga boshti/krahët (rezultati:ata përmbushin një hedhje mbrapa).

Udhëzime për ushtrimin:
- Shiko tek topi pas shpërndarjes(ka një rrezik shoku pas shtrirjes)
- Përdore të gjithë trupin.

Pika për t'u vënë re:
- Trajektore e rregullt vertikale.
- Përdorim i të gjithë trupit(të kyçeve përveç të tjerave)
- Në fazën e shpërndarjes i gjithë trupi është në pozicion vertikal.
- Pozicionim normal i kokës, (sytë duke parë përpara) gjatë hedhjes

Progresion mësimdhënës:
- Ndrysho lartësitë e hedhjes.
- Ndrysho mjetet hedhëse.
- Kap mjetet e hedhjes pas hedhjes (mbrojtje)
- Performo hedhjen me një dorë.
- Lëviz drejt lojërave.

Siguria:
- Organizim i grupit (sipërfaqja)
- Topa mjekësorë të përshtatshëm.

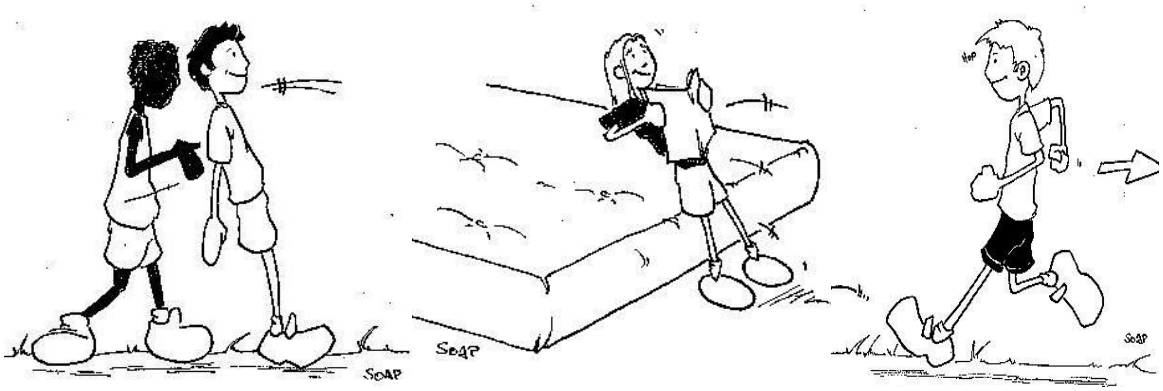
Bazë matëriale:
- Topa mjekësorë
- Shenjues horizontal

Moduli Edukativ 2: Hedhje e Topit Mjekësor Mbrapa

Objektivi: **Të zbulosh sipërfaqen mbrapa.**

Situatë e propozuar: T'u prezantosh atletëve të rinjë një seri ushtrimesh të ndryshme të humbjes së balancës gjatë hedhjeve mbrapa ose lëvizjeve mbrapa.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë tendencën të mbështeten mbrapa në një pozicion të parapëlqyer për ta në nivelin e legenit duke e mbajtur kokën e tyre vertikalisht. Ata nuk janë shumë gjatë në një pozicion efikas. (heqje të këmbëve)



Udhëzime për ushtrimin:
- Sigurohu që sipërfaqja mbrapa është e sigurtë.
- Humb balancë me një trup të drejtë.

Për një hedhje të suksesshme:
- Jo frikë për shkaktë humbjes së balancës mbrapa
- Lëvizje mbrapa nga një pozicion lartë.
- Mbahet pozicioni natyral i kokës.

Progresion mësimdhënës:
- Përsërit disa ushtrime lozonjare të humbjes së balancës mbrap
- Lëviz drejt lojrave.

Siguria:
- Sipërfaqe e mbrapme e sigurtë.
- Organizim i grupit (sipërfaqe, individualisht)

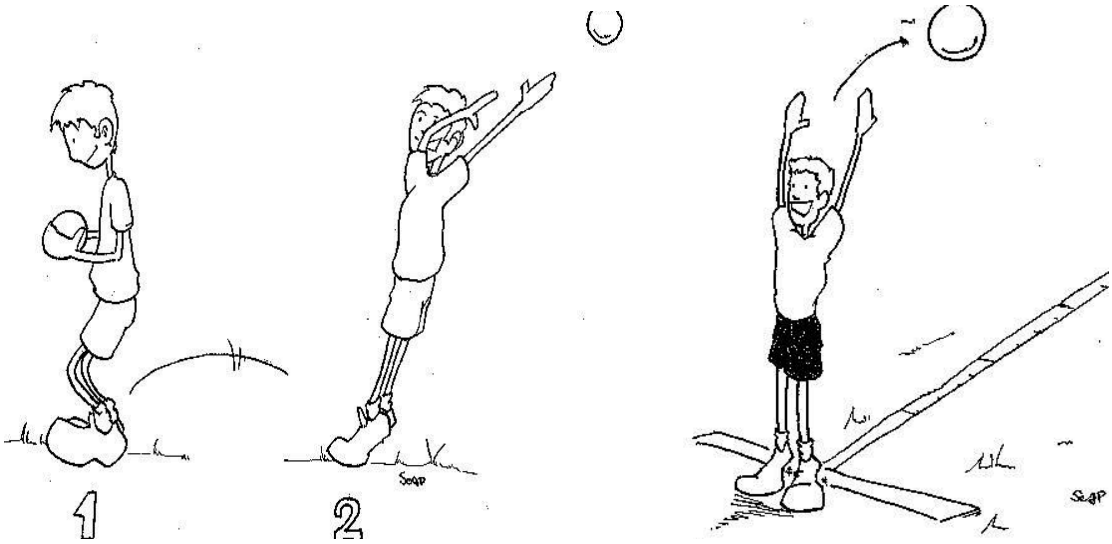
Bazë matëriale:
-Rrogoz nëse është i nevojshëm

Moduli Edukativ 3: Hedhje e Topit Mjekësor Mbrapa

Objektivi: **Të zbulosh hedhjen nga mbrapa pas një vrapi**

Situatë e propozuar: Bëj një vrap të lehtë mbrapa dhe bëj hedhjen

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët lëvizin ijet mbrapa, jo të gjithë trupin. Ata ndalojnë pas fazës së vrapit të lehtë për të fituar balancë dhe pastaj kryejnë hedhjen.



Udhëzime për ushtrimin:
- Kontrollo sipërfaqen mbrapa(sigurinë).
- Lidh vrapimin/hedhjen në një sekuencë të plotë
- Shiko uljen e mjetit

Pika për t'u vënë re:

- Lidh vrapimin/hedhjen në një sekuencë të plotë (ulje aktive)
- Bëj hedhje te një plan i zgjedhur i shënuar qartësisht
- Trupi qëndron i drejtuar në fazën e shpërndarjes

Progresion mësimdhënës:
- Ndrysho mjetet hedhëse, distancat e kërkuara
- Ndrysho format e vrapimit të lehtë
- Lëviz drejt lojrave.

Siguria:
- Hapësirë vrapuese e sigurtë
- Topa mjekësorë të përshtatshëm

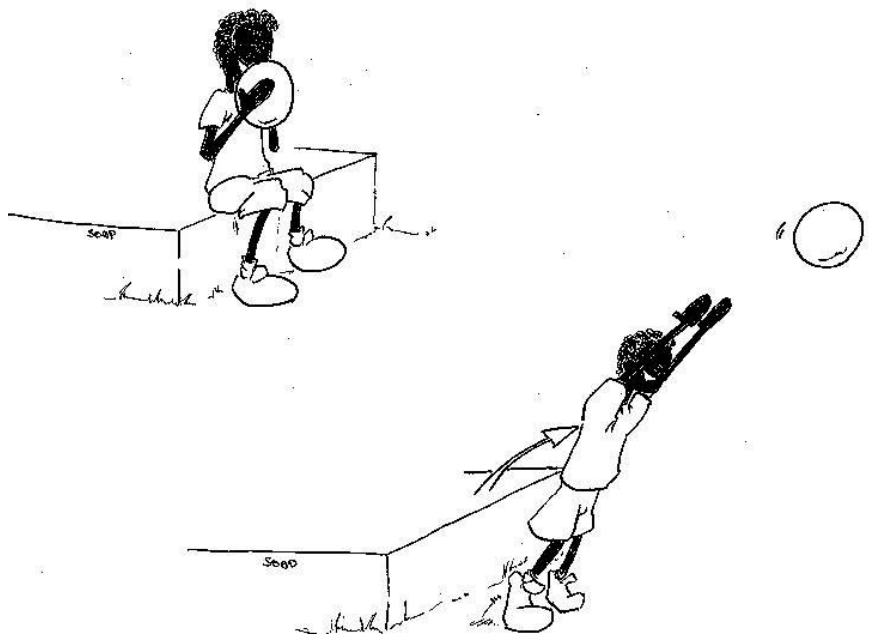
Bazë matëriale:
- Topa mjekësorë
- Shenjues, plane, traversa

Moduli Edukativ 4: Hedhje e Topit Mjekësor Mbrapa

Objektivi: **Të eksperimentosh hedhjen përpara të topit mjekësor**

Situatë e propozuar: Bëj pjesëmarrësit të bëjnë një hedhje përpara të topit mjekësor nga pozicioni mbi dy këmbë

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët qëndrojnë në një pozicion të paqëndrueshëm mbi këmbët e tyre dhe nuk (me vështirësi)i përdorin gjymtyrët e tyre të poshtëm. Ljet e tyre lëvizin mbrapa kur ata prekin topin mjeksor me krahë.



Udhëzime për ushtrimin:
- Shtrirje përpara gjatë hedhjes
- Aktivizo gjithë trupin

Pika për t'u vënë re:
- Shpërnda mjetin me një lëvizje të drejtë nga kyçet.
- Bëj hedhje te trajektorja e saktë e zgjedhur (veprim simetrik hedhjeje)
- Drejtohu përpara pas shpërndarjes

Progresion mësimdhënës:
- Ndrysho mjetet hedhëse (peshë/formë)
- Bëj një hap paraprak me kërcimin me të dyja këmbët
- Ndrysho trajektoret(të larta/të ulëta, larg/afër)

Siguria:
- Topa mjekësorë të përshtatshëm
- Jo tokë e rrëshqitshme
- Organizim i grupit

Bazë matëriale:
- Topa mjekësorë

Moduli Edukativ 5: Hedhje e Topit Mjekësor Mbrapa

Objektivi: **Të përmirësosh balancën në hedhjen nga mbrapa**

Situatë e propozuar: Bëj që pjesëmarrësit të kryejnë hedhje mbrapa të një topi mjekësor me gjymtyrët mbështeëtës në drejtim të hedhjes, ose me mbështetjen e njërës këmbë(pesha e mjetit është maksimumi 2 kg)

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do ta kenë të vështirë të qëndrojnë në një pozicion stabël gjatë këtyre hedhjeve dhe këmba në prapavijë mund të humbasë forcën në veprimin e hedhjes me njërën këmbë

Udhëzime për ushtrimin:
- Ki kujdes balancën.
- Zgjatim i plotë i trupit
- Hidh mbrapa në drejtimin e hedhjes
- Mbështetu në drejtimin e hedhjes pas shpërndarjes

Pika për t'u vënë re:
- Bëj hedhjen në trajektoren e përzgjedhur
- Efikasitet hedhjeje

Progresion mësimdhënës:
- Bëj vrap (me hapa ecjeje)
- Ndrysho mjetet
- Ndrysho trajektoret
- Lëviz drejt lojrave

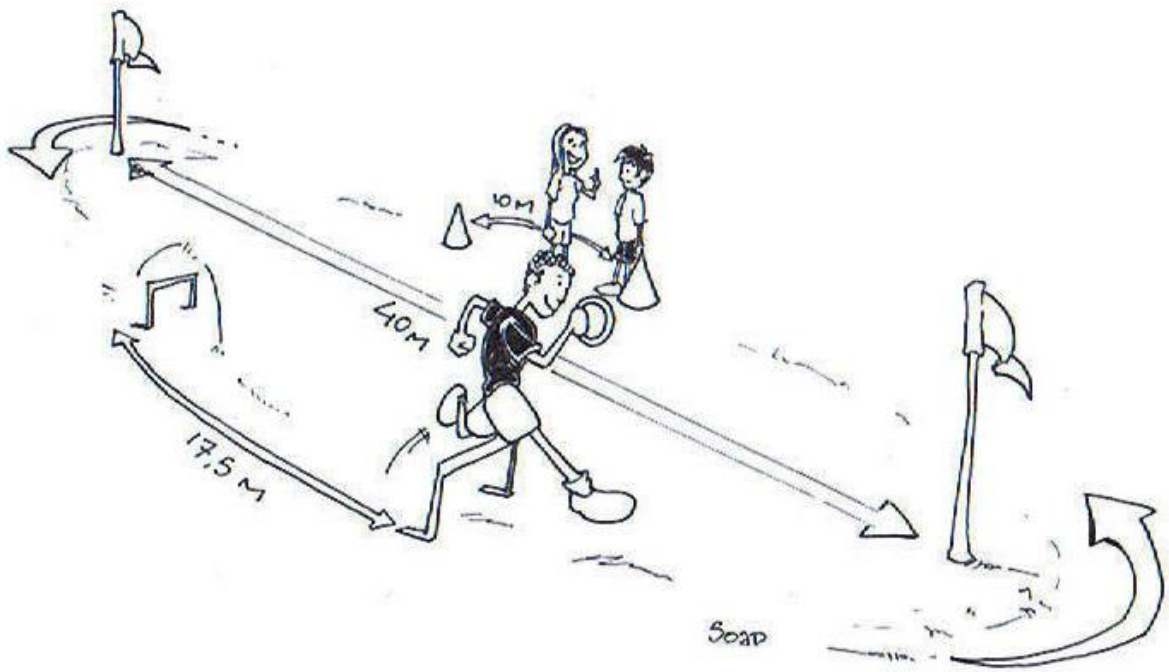
Siguria:
- Organizim i grupit
- Topa mjekësorë të përshtatshëm

Bazë matëriale:
- Topa mjekësorë

MODULI EDUKATIV: SPRINT-SHKËPUTJE/GARË ME PENGESA

Analiza e Situatës: Kjo stafetë ngre problemin më të madh të organizimit të një eventi sprinti me pengesa në një distancë shumë të madhe. Ajo prezanton edhe njëherë vështirësinë e koordinimit të shpejtësisë midis vrapuesve që ikin dhe vijnë, aftësia e kërkuar për zonën e kalimit. Ju keni mundësinë të përdorni situatat e trajnimit të sugjeruara nga 'Formula e Përkuljes" Stafeta e Sprintit.

Siguria e pjesëmarrësve: Toka s'duhet të jetë e rrëshqitshme. Hapësirat e marrjes duhet të jenë të organizuara mirë dhe mbi të gjitha pengesat duhet të jenë të sigurta.



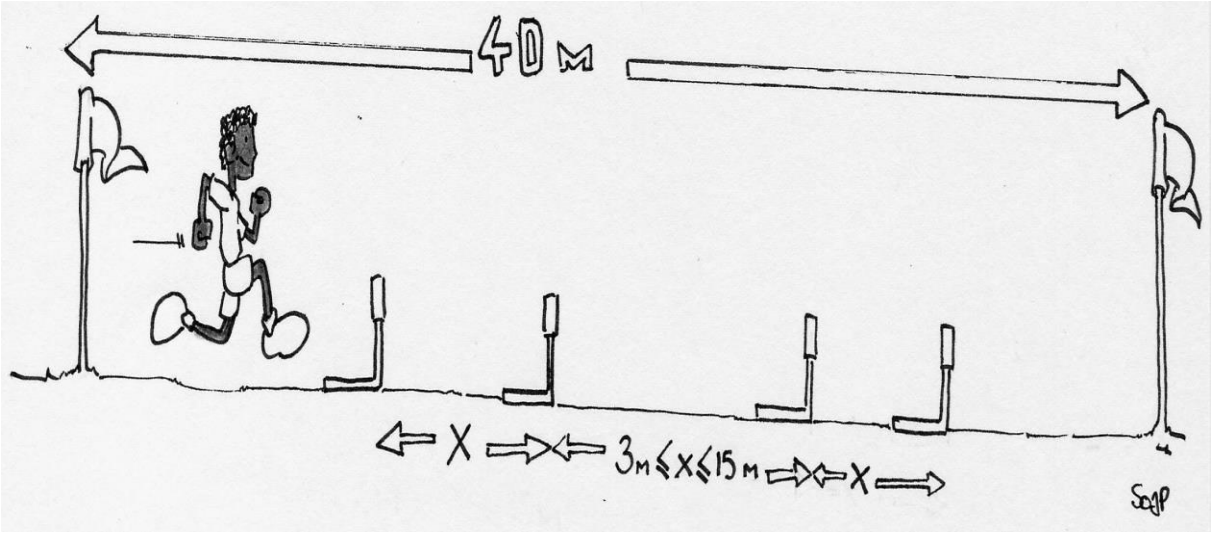
Event nga kompeticioni i IAAF Atletika Për Fëmijë

Moduli Edukativ 1: Sprint-Shkëputje/Garë me Pengesa

Objektivi: **Të organizosh sprintin mbi pengesa me distancash të rastësishme**

Situatë e propozuar: Kryej distancat me pengesa të sigurta të cilat janë të organizuara totalisht në rastësi dhe me hapësira të shkurtra ose të gjata (nga 3 në 15m)

Situata e fillestarëve: Fillestarët rregullojnë ritmin e tyre në pjesë të ndryshme midis distancave duke u ngadalësuar në mënyrë të dukshme përpara pengesave. Ata shpesh humbasin shumë shpejtësi në ulje në tokë pas kalimit të pengesave(ulje mbi të dyja këmbët në një pozicion të sigurtë)



Udhëzime për ushtrimin:
- Vrapo mbi pengesat
- Ndrysho dhe rregullo hapat e tua në kurs

Pika për t'u vënë re:
- Mos bëni ose bëni shumë pak humbje shpejtësie para pengesave
- S'është e rëndësishme humbja e balancës
- Tranzicion efikas në vrapimin pas kalimit të pengesave

Progresion mësimdhënës:
- Ndryshoni lartësinë e pengesave
- Ndryshoni distancat midis pengesave nga 3m në 15m
- Ndryshoni shpejtësinë
- Lëviz drejt lojrave

Siguri:
- Jo tokë e rëshqitshme
- Pengesa të sigurta
- Përshtat lartësinë e pengesave

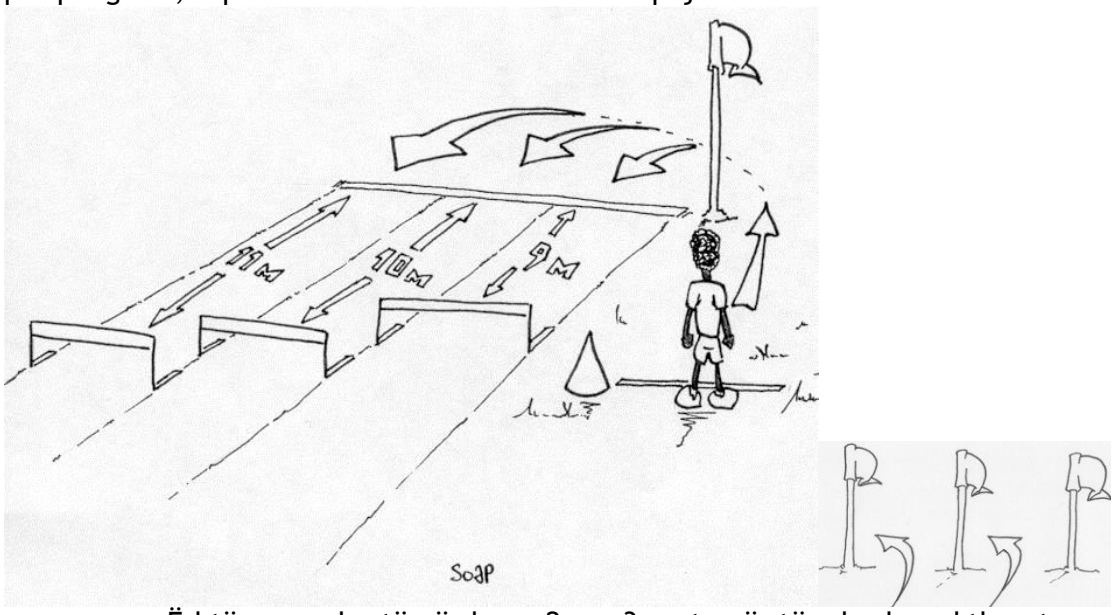
Bazë materiale
- Pengesa të ndryshme
- Shenjues vertikal

Moduli Edukativ2: Sprint-Shkëputje/Garë me Pengesa

Objektivi: **Të përmirësosh komandimin e distancës midis një qosheje e depozituar dhe pengesës së parë.**

Situatë e propozuar: Mbi kurse të ndryshme kalon një qoshe e depozituar për sprint mbi një pengesë të sigurtë. Distancat ashtu si kthesat janë vendosur në mënyrë të rastësishme.

Sjellja e fillestarëver: Fillestarët presin deri te 3 apo 4 hapat e tyre të fundit të vendosin për pengesat, shpesh në momentin e rënies së shpejtësisë



Është e mundur të përdoren 2 ose 3 porta për të ndryshuar kthesat

Udhëzime për ushtrimin:
- Njëherë t'i vjen nga kthesa, merr kushinetat e tua te pengesat e rradhës
- Vrapon te qoshet e ndryshme duke përdorur port ate ndryshme
- Tranzicion aktiv vrapimi pas kalimit të pengesave

Pika për t'u vënë re:
- Mos bëni ose bëni shumë pak humbje shpejtësie para pengesave
- S'është e rëndësishme humbja e balancës
- Tranzicion efikas në vrapimin pas kalimit të pengesave
- Saktëso përsëritjen e ushtrimit në distanca të njëjta

Progresion mësimdhënës:
- Ndrysho lartësinë e pengesave
- Ndrysho distancën midis qoshes dhe pengesës së parë
- Ndrysho shpejtësinë
- Lëviz drejt lojrave

Siguria:
- Jo tokë e rëshqitshme
- Pengesa të sigurta
- Përshtat lartësinë e pengesave

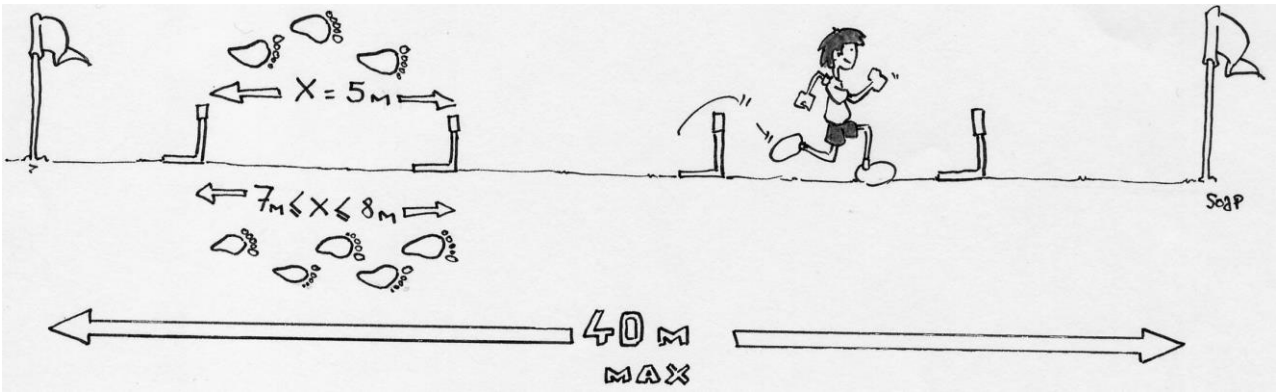
Bazë materiale:
- Pengesa të ndryshme
- Shenjues vertikal

Moduli Edukativ 3 : Sprint-Shkëputje/Garë me Pengesa

Objektivi: **Të zotërosh kalimin e pengesave me këmbën e djathtë-këmbën e majtë**

Situatë e propozuar:Përshko distanca me pengesa të sigurta të vendosura në interval të caktuar për të imponuar ritmin, 3 deri në 5 hapa.

Sjellja e fillestarëve: Sjellja e fillestarëve Veprimi i fillesatrëve do të jetë të vrapojnë madje me numrin e barabartë të hapave që të sigurohen që ata do të shkëputen nga e njëjta këmbë. Plotësim i një sekuence të plotë me numër të barabartë dhe jot ë barabartë të hapave që mbeten të vështira.



Udhëzime për ushtrimin:
- Qëndro me shpejtësinë e vrapimit midis pengesave
- Rregullo hapat e tua për të dhënë hapësirë

Pika për t'u vënë re:
- Mos bëni ose bëni shumë pak humbje shpejtësie para pengesave
- S'është e rëndësishme humbja e balancës
- Tranzicion efikas në vrapimin pas kalimit të pengesave
- Saktëso përsëritjen e ushtrimit në distanca të njëjta duke respektuar udhëzimet e dhëna në kuptimin e numrit të hapave

Progrsion mësimdhënës:
- Ndrysho lartësinë e pengesave
- Ndryshoni distancat midis pengesave nga 3m në 15m
- Ndryshoni shpejtësinë
- Lëviz drejt lojrave

Sigura:
- Jo tokë e rëshqitshme
- Pengesa të sigurta
- Përshtat lartësinë e pengesave dhe midis distancave

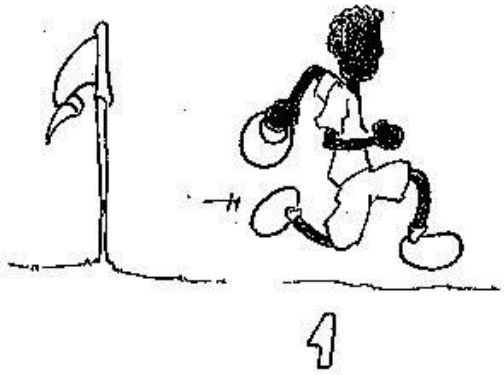
Bazë materiale:
- Pengesa të ndryshme
- Shenjues vertikal

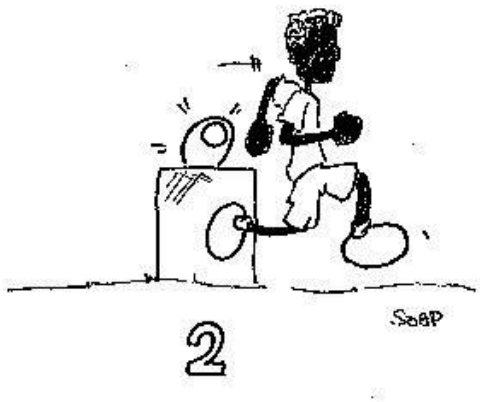
Moduli Edukativ 4 : Sprint-Shkëputje/Garë me Pengesa

Objekti: **Të përmirësosh mbajtjen e skeptrit**

Situatë e propozuar: Kap dhe largo një skeptër (top tenisi, rrreth i butë, skeptër stafetë, etj.) e vendosur në nivelin e legenit në shpejtësinë e vrapimit.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të mëdha të ndajnë veprimin e krahëve të tyre nga nga veprimi i tyre i vrapimit. Krahët e tyre shoqërojnë lëvizjen e sprintit dhe nuk mund të realizojnë një veprin preçiz.





Udhëzime për ushtrimin:
- Qëndro në pozicion relaksues
- Mos e kthe kokën drejt planit

Pika për t'u vënë re:
- Kapje/lëshim i mjeteve me saktësi dhe rregull
- Jo përçarje në lëvizjen e sprintit (vetëm nga krahu mbajtës)
- Jo humbje shpejtësie gjatë ushtrimit

Progresion mësimdhënës:
- Ndrysho mjetet dhe shpejtësinë
- Përdor dorën e djathë, dorën e majtë
- Përmbush sekuencat : lësho/kap, kap/lësho
- Performo ushtrimin duke ndryshuar duart
- Lëviz drejt lojrave

Siguri:Safety:
- Kurs pa pengesa
- Organizo grupin
- Skeptër i vendosur në lartësinë e përshtatshme

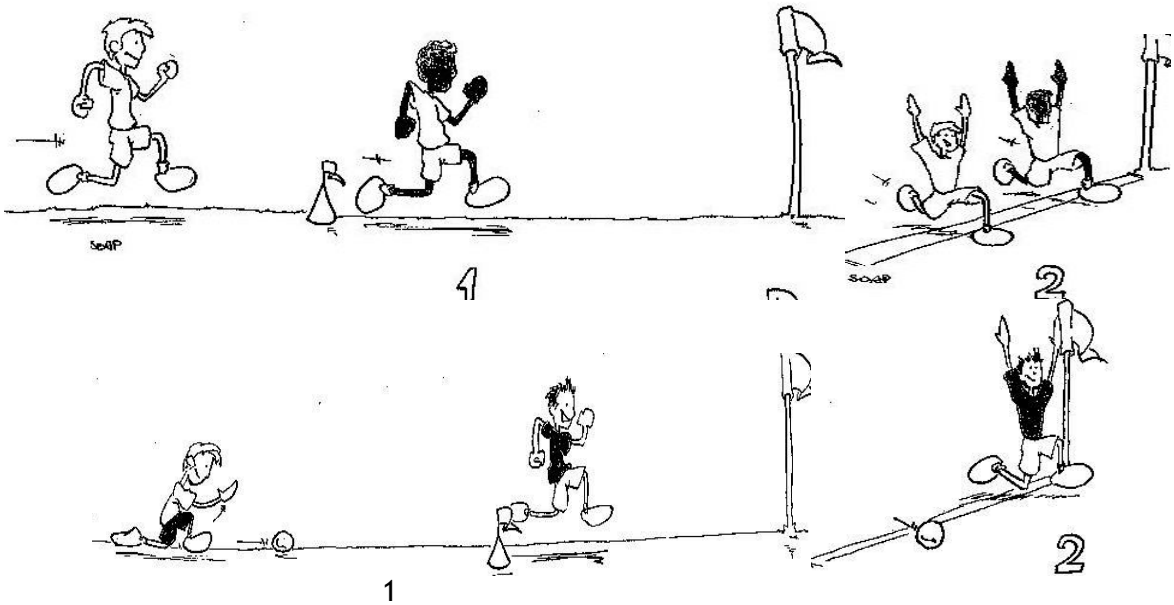
Bazë matëriale
- Skeptra ose mjete të tjera
- Suport i stafetave të skeptrit

Moduli Edukativ 5 : Sprint-Shkëputje/Garë me Pengesa

Objektivi: **Të përmirësosh kontrollin e koordinimit të shpejtësisë**

Situatë e propozuar:Në një kurs të shënuar (me vija të startit dhe finishit) 2 fëmijë do të fillojnë të vrapojnë në momente të ndryshme nga vende të ndryshme për t'u kryqëzuar bashkë në vijën e finishit. Njëë fëmijë mund të arrij vijën e finishit me një top të hedhur në tokë nga një tjetër pjesëmarrës. Ushtrimi duhet të përsëritet shumë herë duke mbledhur informacion nga anët e djathta dhe të majta.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi në vlerësimin e shpejtësisë së vrapueseve që vijnë: Ata shpesh fillojnë të vrapojnë shumë herët, shumë vonë ose jo mjaftueshëm shpejtë.



Udhëzime për ushtrimin:
- Shiko te vrapuesi që po vjen derisa ai/ajo të arrijë shenjën e kontrollit
- Fillo në drejtimin e vrapimit

Pika për t'u vënë re:
- Arrijë vijën bashkë me mjetin e hedhur i cili shërben si model shpejtësie
- Nxitim në drejtimin e kërkuar të garës
- Respektim i koordinatave në fazën e nxitimit

Progresion mësimdhënës:
- Ndrysho mjetet dhe shpejtësinë e tyre për të arritur shenjat e kontrollit
- Zvogëlo kohën për mbledhjen e informacionit për vrapuesin që largohet
- Prish mbledhjen e informacionit
- Lëviz drejt lojrave

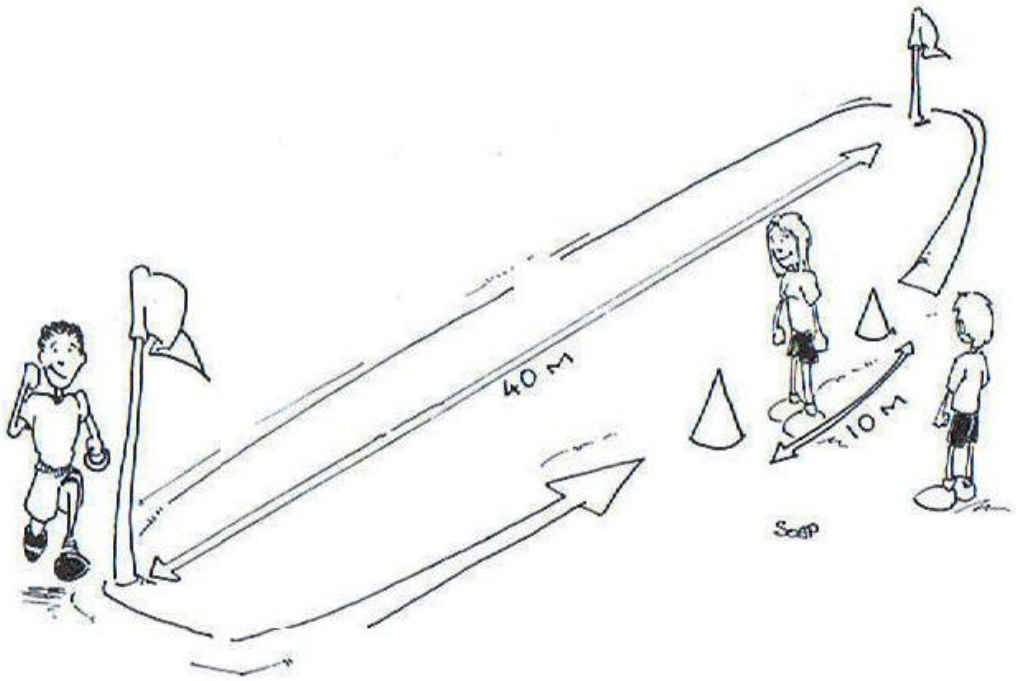
Siguri:
- Sipërfaqe e shenjuar në mënyrë të rregullt
- Stafetë e sigurtë dirigjuese

Bazë materiale:
- Mjete të ndryshëm marrjeje
- Shenjues vertikal në sipërfaqe

MODULE EDUKATIVE: SHKËPUTJE-STAFETË

Analiza e situatës: Eventi Shkëputje-Stafetë kërkon aftësi specifike për të mbajtur shpejtësinë maksimale, përvetësimin e ndërrimit dhe një aftësi minimale në vlerësimin e shpejtësisë dhe rregullimin e hapit në bazë të vrapuesit tjetër.

Siguria e pjesëmarrësve: Terren i sigurtë; zona të mirë organizuara për ushtrimin, stafetë e sigurtë.



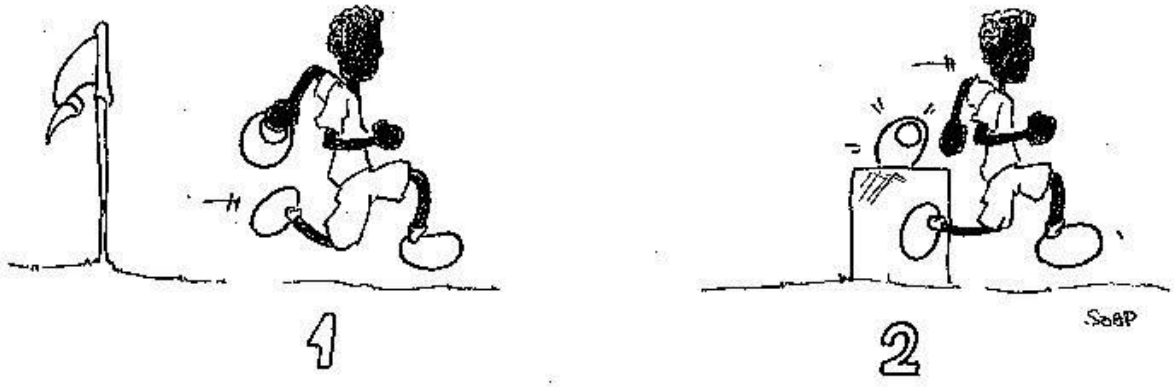
Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Moduli Edukativ 1: Shkëputje-Stafetë

Objektivi: **Përmirësim i mbajtjes së stafetës**

Situata e propozuar: Merrni dhe lëshoni një stafetë (top tenisi, unazë e butë, stafetë, etj.) të cilën duhet ta mbani në lartësinë e legenit gjatë vrapimit.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të mëdha në ndarjen e veprimit të krahut nga veprimi vrapues. Krahu i tyre shoqëron lëvizjen e sprintit dhe nuk mund të realizojë një veprim komplet.



Udhëzime për ushtrimin:
- Qëndroni në një pozicion të relaksuar
- Mos e ktheni kokën drejt objektivit

Pika të dallueshme:
- Marrje/Lëshim i mjeteve me saktësi dhe rregullsi
- Nuk ka përçarje në lëvizjen e sprintit (nga krahu i mbajtjes vetëm)
- Nuk ka humbje shpejtësie përgjatë ushtrimit

Progresion mësimdhënës:
- Varioni mjetet dhe shpejtësinë
- Përdorni krahun e majtë, krahun e djathtë
- Kompletoni sekuencat : lëshim/marrje, marrje/lëshim
- Kryeni ushtrimin duke ndryshuar krahët
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Kurs pa pengesa
- Organizoni grupet
- Stafeta të vendosura në lartësi të përshtatshme

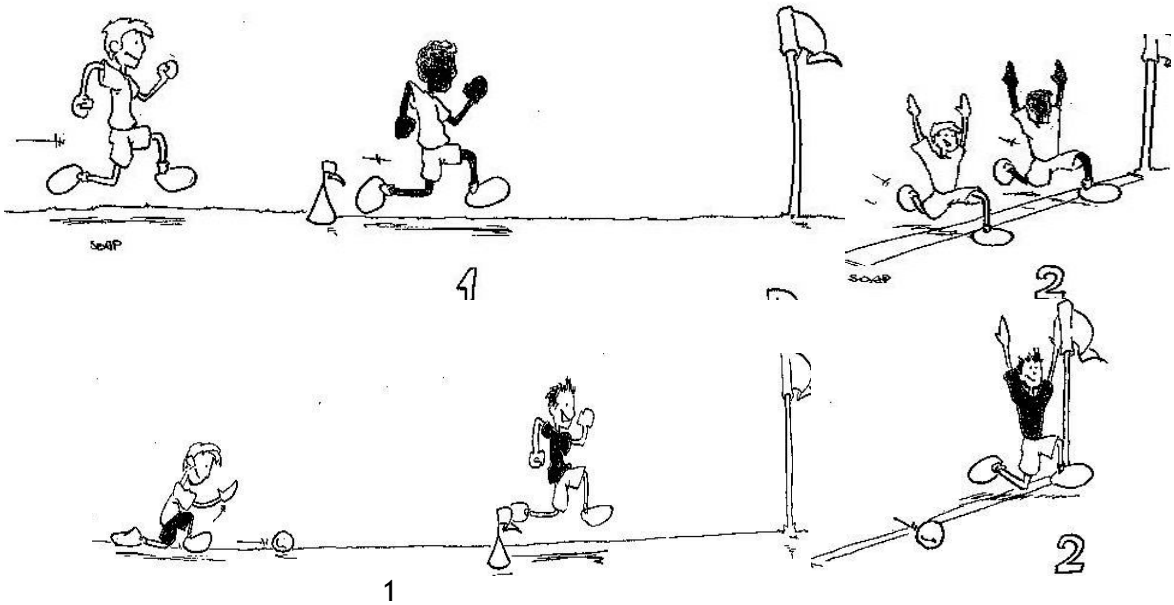
Bazë materiale:
- Stafeta dhe mjete të ndryshme
- Suport stafetat

Moduli Edukativ 2: Shkëputje-Stafetë

Objektivi: **Përmirësimi i koordinimit të shpejtësisë**

Situata e propozuar: Në një kurs të shënjuar (me linjat e startit dhe finishit) dy fëmijë do të fillojnë të vrapojnë në momente të ndryshme nga vende të ndryshme për të arritur finishin në së bashku. Njëri fëmijë mund të arrijë finishin me një top të hedhur në tokë nga një pjesëmarrës tjetër.
Ky ushtrim duhet përsëritur disa herë për të mbledhur informacion nga ana e djathtë dhe e majtë.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të llograisin shpejtësinë e vrapuesit tjetër; ata shpesh fillojnë të vrapojnë shumë përpara, me vonesë ose jo mjaftueshëm shpejtë.



Udhëzime për ushtrimin:
- Shikoni vrapuesin tjetër derisa ai/ajo të arrijë zonën e shënjuar
- Nisuni në pozicion vrapimi

Pika të dallueshme:
- Kalim i linjës sëbashku me mjetin i cili shërben si model shpejtësie
- Përshpejtim shpejtësie në drejtimin e kërkuar të garës
- Koordinim i respektuar në fazën e përshpejtimit

Progresion mësimdhënës:
- Varioni mjetet dhe shpejtësinë e tyre për arritjen e zonës së shënjuar
- Ulni kohën për mbledhjen e informacionit për vrapuesin tjetër
- Shpërnda mbledhjen e informacionit
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Zonë e shënjuar e rregullt
- Stafetë e sigurtë

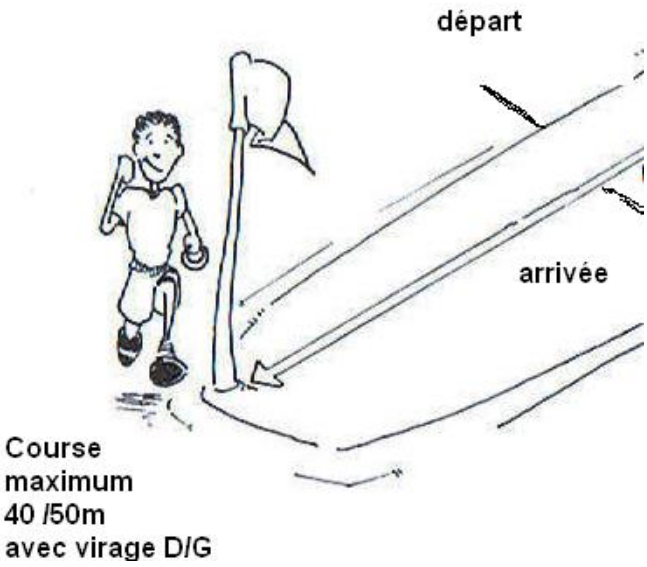
Bazë materiale:
- Mjete të ndryshme
- Shënjuesë vertikalë në zonë

Moduli Edukativ 3: Shkëputje-Stafetë

Objektivi: **Të zbulohet se si vrapohet shpejtë për nje kohë të gjatë**

Situata e propozuar: Fëmijët të përshkojnë kurse me kthesa dhe të kthehen nga një distancë relativisht e gjatë (40-50m). Kthimet do të kryhen nga e majta dhe nga e djathta. Kthesat mund të jenë më shumë ose më pak të gjëra në varësi të koneve/shënjuesve të vendosur.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët e kanë të pamundur të zhvillojnë një sforco intensive dhe të mbajnë atë gjatë një kohe të gjatë. Ata janë 100% aktivë dhe humbasin shumë energji (kontraktim).



Udhëzime për ushtrimin:
- Vraponi në një pozicion të relaksuar
- Rregulloni frymëmarrjen me një vrap të shkurtër (ndryshe nga 100% e shpejtësisë optimale)

Pika të dallueshme:
- Koordinim i mirë në kthesa
- Kohë e mirë
- Vrapim me të njëjtën shpejtësi në kthesa (këmbët në drejtimin e vrapimit, vështrimi përpara)

Progresion mësimdhënës:
- Varioni distancat
- Kthesa në të majtë, në të djathtë
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Zona jo të rrëshqitshmë
- Mbledhje e sigurtë

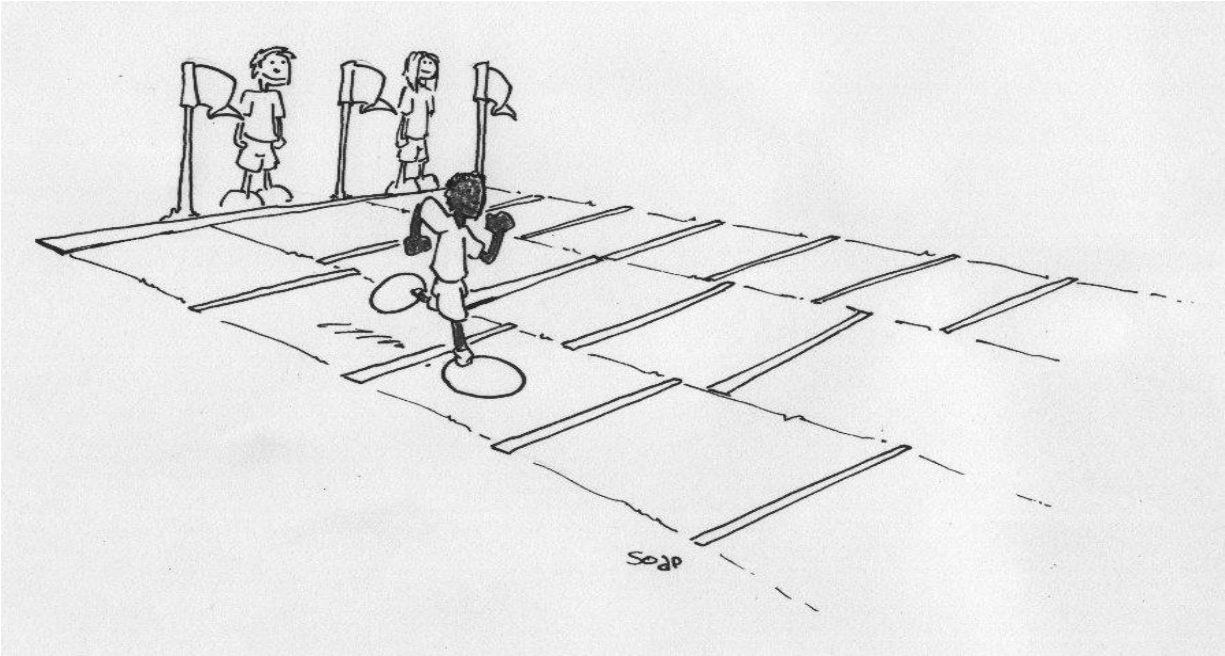
Bazë materiale:
- Shënjuesë vertikalë
- Shënjues horizontalë

Moduli Edukativ 4: Shkëputje-Stafetë

Objektivi: **Përvetësim i teknikës së sprintit për një vrap më të shpejtë**

Situata e propozuar: Pjesëmarrësit duhet të vrapojnë në zona të ndryshme të shënjuara në distanca të ndryshme në tokë; ata do të duhet të vrapojnë në distanca të ndryshme për të gjetur hapin e tyre. Çdo fëmijë do të duhet të vrapojë të gjitha distancat disa herë.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi në ndryshimin e hapit për të vrapuar më shpejtë.



Udhëzime për ushtrimin:
- Vraponi me bustin e drejtë
- Kërkoni amplitudën maksimale të hapit

Pika të dallueshme:
- Provojnë distanca të gjata për praktikim e shpejtësisë
- Janë të shpejtë në distanca të ndryshme

Progresion mësimdhënës:
- Varioni amplituden e hapit
- Zgjeroni zonën e praktikimit
- Mbani kohën
- Orientohuni drejt lojrave

Siguria:
- Organizoni grupin
- Terren jo i rrëshqitshëm
- Shënjuesë të sigurtë

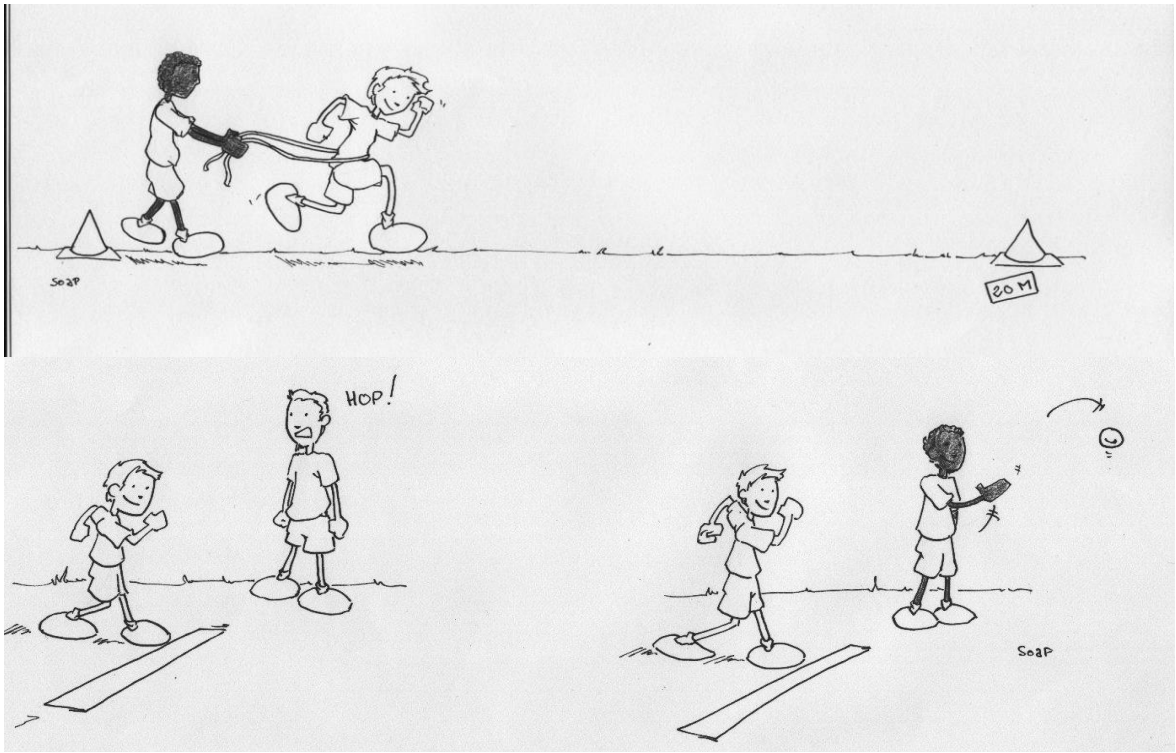
Bazë materiale:
- Shënjuesë horizontalë
- Shënjuesë vertikalë

Moduli Edukativ 5: Shkëputje-Stafetë

Objektivi: **Përgatitje për vrapim aktiv të shpejtë dhe reagim në sinjalin e startit**

Situata e propozuar: Pjesëmarrësit të kryejnë seanca reagimesh aktive duke përdorur rezistencën e përshtatshme të një partneri apo mjeti dhe të reagojnë sa më shpejtë të jetë e mundur pas një sinjali zanor apo vizual.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët e kanë të vështirë të qëndrojnë në pozicion të përparmë (legeni mbahet nga pas me një litar). Ata kanë gjithashtu vështirësi të zhvillojnë fazën e shkëputjes (mungesë force nga suporti në tokë)



Sjellje e dallueshme:
- Trupi është i përkulur në nivelin e legenit
- Nuk ka shtrirje të plotë të këmbës mbështetëse
- Pozicion i drejtë i bustit

Progresion mësimdhënës:
- Varioni rezistencën (gjithmonë e përshtatshme)
- Varioni distancat
- Zhvilloni shpejtësinë e reagimit falë ndihmave zanore ose vizuale
- Orientohuni drejt lojrave

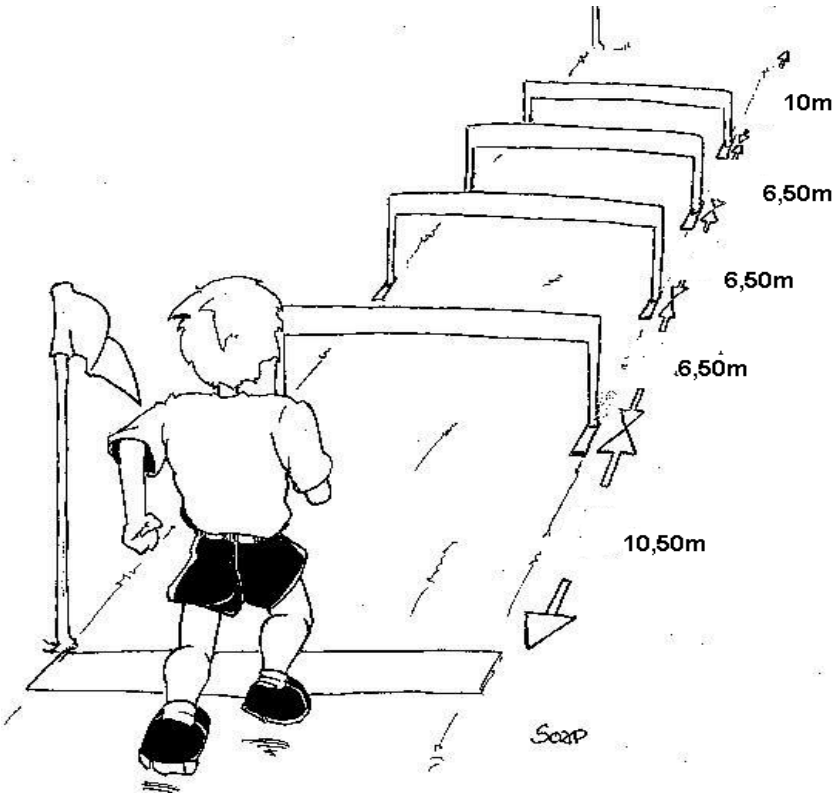
Siguria:
- Terren jo i rrëshqitshëm
- Udhëzime për rezistencën

Bazë materiale:
- Litarë ose mjete të tjera
- Shënjuesë vertikalë

MODULI EDUKATIV: GARA ME PENGESA

Analiza e situatës: Ky është një event i skuadrës në të cilin çdo pjesëmarrës vrapon individualisht. Distancat e pengesave duhet të përputhen me vizatimet e mëposhtme dhe hapësira midis vijës filluese dhe pengesës së parë duhet të jetë mjaftueshëm e madhe për trajnimin. Pjesëmarrësi qëndron gati përpara vijës për të filluar kur jepet sinjali i startit. Ai/ajo kryen distancën për të kaluar vijën e finishit sa më shpejt të jetë e mundur. Dy pjesëmarrës vrapojnë njëherësh mbi 2 distanca paralele me të njëjtin sinjal fillimi.

Udhëzime për sigurinë e pjesëmarrësve: Pengesa duhet të jetë e sigurtë dhe në lartësinë e përshtatshme. Toka s'duhet të jetë e rrëshqitshme dhe preferohet pak e butë(bar përshembull).

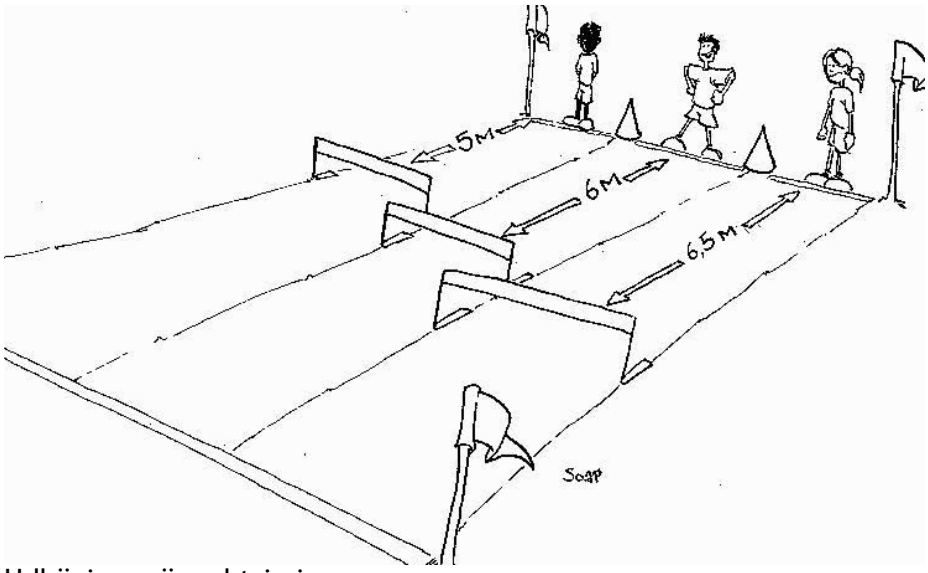


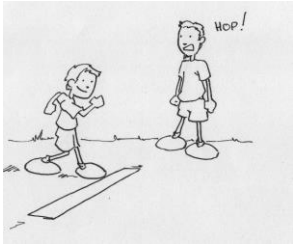
Moduli Edukativ 1: Gara me Pengesa

Objektivi: **Komanda thelbësore për të filluar dhe për sprint për pengesën e parë**

Situatë e propozuar: Ka disa kurse në dispozicion të atletëve për të praktikuar sekuencën e "sprintin fillestar ndaj pengesës". Pas këtij veprimi impono një kalim aktiv në vrapim. Gradualisht rrit distancën midis pengesave në përputhje me eventin. Fillo nga një pozicion i qëndrueshëm me këmbë të zhvendosura.

Sjella e fillestarëve: Fillestarët do ta rrisin nxitimin drejt pengesës pastaj do ta zvogëlojnë kur të jenë përballë pengesës, për të kryer një shkëputje të sigurtë. Ata shpesh qëndrojnë shumë afër pengesës.





Pozicion Starti

Udhëzime për ushtrimin:
-Shkëputja është gjithmonë nga e njëjta këmbë.
-Nxitoni progresivisht drejt pengesës

Pika për t'u vënë re:
-Vrapim i rregullt
-Rregullime të hapave nga pak në varësi të distancës
-Kalim aktiv drejt vrapit pas veprimit fillestar

Progresion mësimdhënës:
-Gradualisht ndrysho distancën për të marrë distancën ekuivalente me kompeticionin
-Vrapo mbi kurs me 4, pastaj 6, pastaj 8 hapa të mëdhenjë
-Vendos një pengesë të dytë në një distancë të saktë
-Vendos shenjues brenda midis hapsirave
-Lëviz drejt lojrave

Siguria:
-Jo tokë e rrëshqitshme
-Pengesa me lartësi të përshtatshme

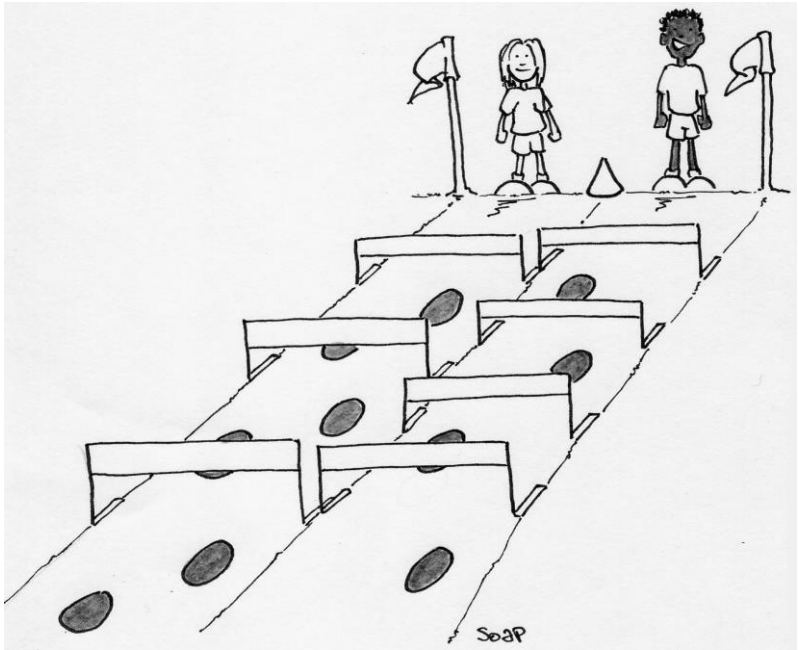
Bazë matëriale:
-Pengesa
-Shenjues vertikal

Moduli Edukativ 2: Gara me Pengesa

Objektivi: **Të përmirësosh kalimin e pengesave**

Situatë e propozuar: Kryej distanca me pengesa të lartësive të ndryshme në intervale shumë të shkurtra (1, 2, ose 3 hapa)

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të ndihen shumë të parehatshëm me ushtrimin. Ata duhet të kërcejnë lartë mbi pengesë dhe pastaj të hyjnë në shqetësim mbi kalimin dhe vrapimin.



Udhëzime për ushtrimin:
-Mos u ngutni gjatë ushtrimit të parë
-Mos shiko njërën nga këmbët, as pengesën e parë përpara.

Pika për t'u vënë re:
-Procedo në një pozicion të balancuar
-Veprim i krahut gjatë shkëputjes
-Ija është përballë me trejktoren/këmba qëndron në drejtim të vrapimit
-Mbaj shpejtësinë

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho lartësinë e pengesave deri te pjesa e kofshëve
-Realizo pengesën me 2 dhe pastaj 3 hapa ndërmjet
-Kërko të kryesh ushtrimin pa veprimin e krahut
-Ndrysho hapat ndërmjet pengesave (hapa, hedhje)
-Lëviz drejt lojrave

Siguria:
-Pengesa të sigurta
-Organizimi i grupit(realizimi)
-Përshtat lartësinë e pengesave

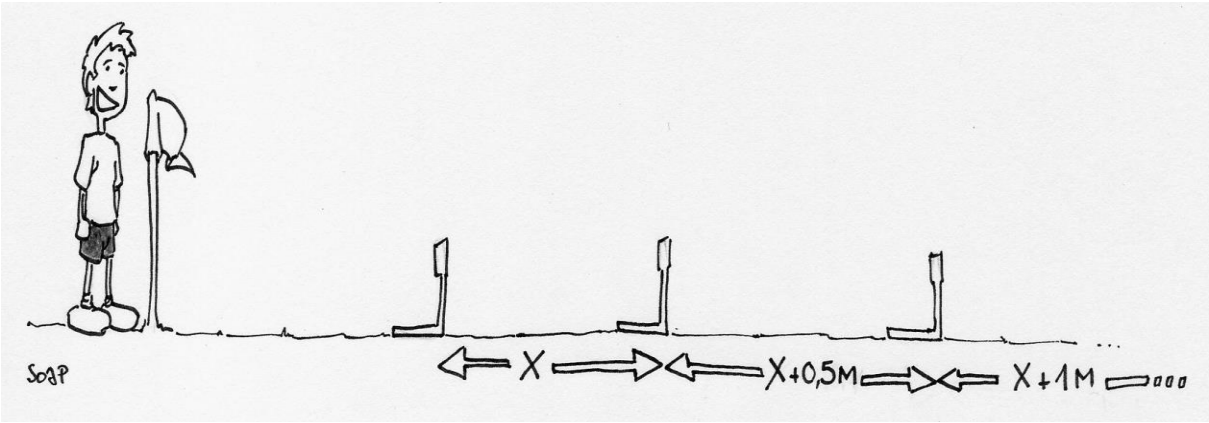
Bazë matëriale:
-Pengesa
-Distanca të shënuara

Moduli Edukativ 3: Gara me Pengesa

Objektivi:**Të vraposh në distancën midis pengesave**

Situatë e propozuar: Realizo ndërmjet distancave, të bëhet rritje graduale me një numër konstant hapash. Proçedo progresivisht (në shumicën e rasteve diferencë 50cm)nga një distancë shumë e shkurtër te një distancë e limituar.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë probleme të vrapojnë në distance shumë të shkurtra, përderisa ata shpesh e reduktojnë numrin e hapave dhe përgjatë distancës, ata kanë tendencën të zbusin shpejtësinë në vend që të përpiqen ta nxitojnë në përputhje me rritjen graduale brenda, midis distancës.



Udhëzime për ushtrimin:
-Vrapo me një numër constant hapash ndërmjet pengesave
-Mbaj të njëjtën frekuencë hapi

Pika për t'u vënë re:
-Përmirëso distancën për kalimin
-Mbaj një lloj të vrapuari (mos kërce)
-Vrapo në distancë shumë gradualisht, me një hap "të rrjedhshëm"
-Gjithmonë qëndro në një pozicion të balancuar.

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho distancat
-Ndrysho ritmin e hapave ndërmjet pengesave(2, pastaj 3 dhe 4 hapa)
-Përsërit të njëtin ushtrim me sekuenca hedhje-hapi
-Lëviz drejt lojërave

Siguria:
-Pengesa të sigurta
-Organizimi i grupit(realizimi)
-Përshtatje e lartësisë së pengesave
-Progresion gradual i përshtatshëm

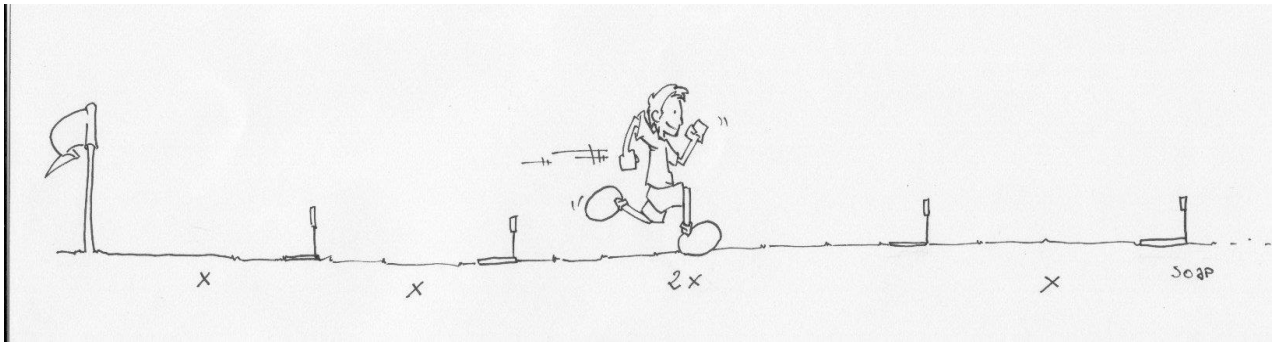
Bazë matëriale:
-Pengesa
-Shenjues për distancën

Moduli Edukativ 4: Gara me Pengesa

Objektivi: **Të rrisësh shpejtësinë midis pengesave**

Situatë e propozuar: Aarijë një sekuencë nga pjesa e ndërmjetme e hapësirave që të lidhet me fazën e nxitimit që u korrespodon 2 pjesëve midis hapësirave.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të jenë të shqetësuar për kalimin e pengesave me një shpejtësi të madhe.Mbi distancën e sheshtë, fillestarët kanë tendencën të vrapojnë në mënyrë të çrregullt për të arritur shpejtësinë.



Udhëzime për ushtrimin:
-Rritje e shpejtësisë ndërmjet pengesave
-Qëndro në një pozicion të balancuar në kalim

Pika për t'u vënë re:
-Nxitim efektiv ndërmjet distancave të gjata (sprint)
-Balancë e përgjithshme në kalim
-Jo ngadalësim gjatë kohës që i afrohesh pengesës

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho intervalet midis pengesave
-Përsërit numrin e ushtrimeve
-Përdor një kronometër

Siguria:
-Pengesa të sigurta
-Intervale të përshtatshme
-Pengesa me lartësi të përshtatshme

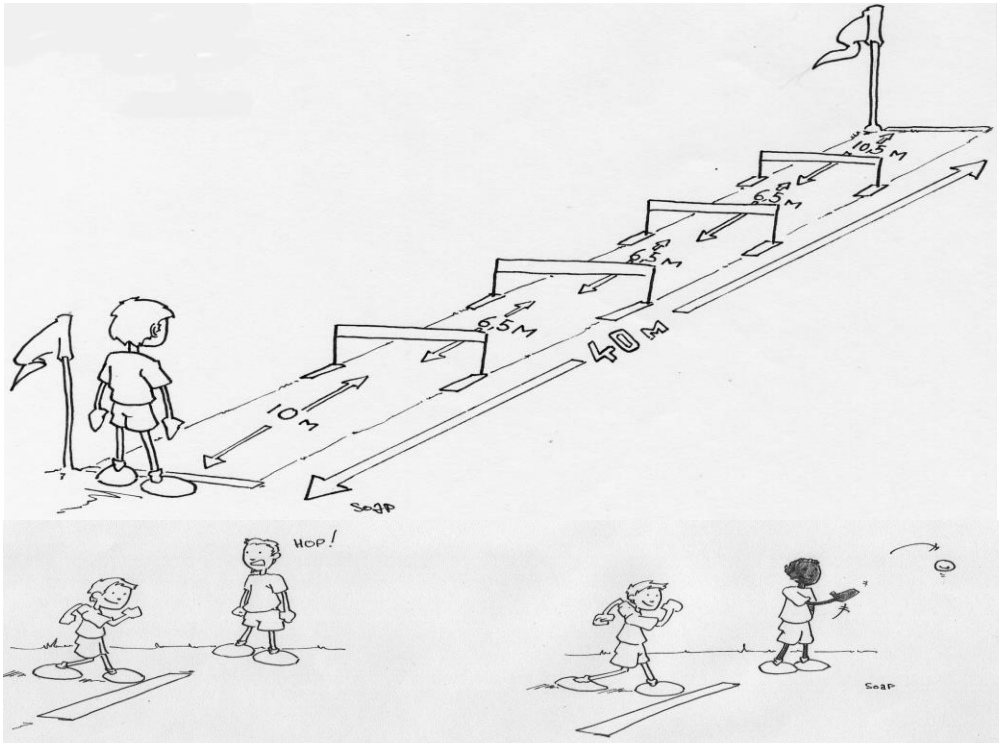
Bazë matëriale:
-Pengesa
-Shenjues vertikal
-Kronometër

Moduli Edukativ 5: Gara me Pengesa

Objektivi: **Bëj progres në kontrollin e garave me pengesa**

Situatë e propozuar: Eventi nga IAAF Kompeticioni Atletika për fëmijë u prezantohet pjesëmarrësve. Kurse me hapësirë 6m (ose 5,50m) mund të eksperimentohen, vija e nisjes qëndron 10m nga pengesa e parë. Përdor tingujt dhe ndihmat vizuale si sinjale starti.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të eksperimentojnë sekuencën e plotë të vështirësive. Seritë e vështirësive(fillimi, sprint në pengesën e parë, e shtuar në distancë midis pengesave)do t'i detyrojë ata të përqëndrohen dhe të përsërisin ushtrimin për të bërë progres.



Udhëzime për ushtrimin:
-Bëj vendosjen më të saktë të mundshme për fillimin/sprintin e pengesës së parë
-Rrit shpejtësinë midis pengesave

Pika për t'u vënë re:
-Performo fillimin/sprintin në mënyrë të rregullt te pengesa e parë
-Arrijë të vraposh midis distancave
-Një kronometër

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho lartësinë e pengesave
-Lëviz te një duel, te një lojë

Siguria:
-Grup i mirë-organizuar
-Stacione të shënuara qartë
-Lartësi pengesash të përshtatura

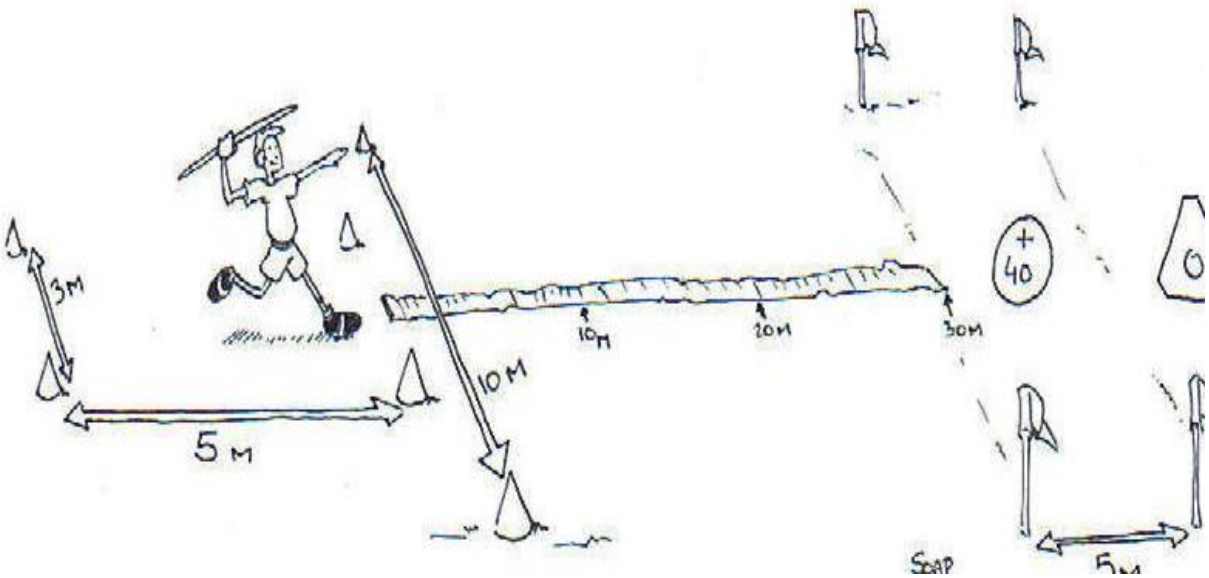
Bazë matëriale:
-Pengesa
-Shenjues vertikal
-Një kronometër

Shënim: Ky ushtrim do t'i bëjë fëmijët në gjendje që të kuptojnë rregullat dhe organizimin e eventit.

MODULI EDUKATIV: HEDHJA E SHTIZËS PËR ADOLESHENTËT

Analiza e praktikës së hedhjes: Qëllimi i eventit të hedhjes është të arrijë të dyja performancën dhe preçizionin. Një trajnim lëvizës efiçent është i nevojshëm për të organizuar eventin. Ai mund të kryhet me mjete me karakteristika minimale aerodinamike dhe të lehta për t'u hedhur (këshillohet pesha rreth 0,5kg)

Udhëzime për sigurinë e pjesëmarrësve: Hedhësit duhet të luajnë në një tokë e cila s'është e rrëshqitshme. Udhëzimet për hedhjen janë shumë strikte dhe sipërfaqja e hedhjes është e shënuar në mënyrë të qartë. Si përfundim mjetet e hedhjes duhet të jenë të sigurta për fëmijët e tjerë që janë të pranishëm në event.



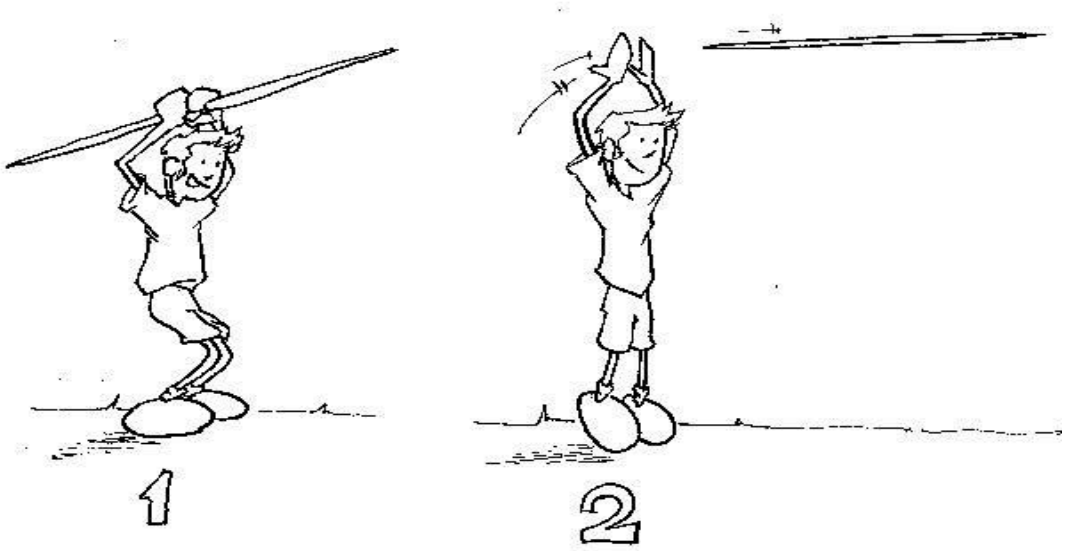
Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Moduli Edukativ 1: Hedhja e shtizës për adoleshentët

Objektivi: **Komandim në minimum për pozicionin dhe veprimin e krahut hedhës.**

Situatë e propozuar: U kërkoni atletëve të rinj të hedhin shtizën me të dyja duart mbi kokë, pastaj me një dorë, drejt një plani të caktuar.
Atletët e rinj duhet ta kryejnë hedhjen nga një pozicion i qëndrueshëm, ijet janë përballë drejtimit të hedhjes.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët nuk e ndjejnë zgjatjen e shpatullave dhe shpesh pozicjonojnë majën e shtizës lartë. Ata nuk e memorizojnë pozicionimin e krahut që hedh për ta përsëritur atë në një hedhje të krahut.



Udhëzime për ushtrimin:
-Ngrije shtizën lartë në maksimum
-Mbaje legenin në një pozicion fiks.

Pika për t'u vënë re:
-Pas uljes boshti i shtizës është në drejtimin e hedhjes
-Atleti vazhdon të qëndrojë përballë me drejtimin e hedhjes
-Boshti i trupit ndjek një linjë të drejtë dhe mëshon përpara
-Hidh me një krahë, mbaj pozicionin e krahut hedhës derisa të bëhen ushtrimet e dy hedhjeve (krahët mbi shpatulla)

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho mjetet e hedhjes (pesha, forma, etj)
-Ndrysho planet
-Lëviz drejt lojrave

Siguria:
-Organizimi i grupit
-Udhëzime për ushtrimin
-Shtiza të përshtatshme

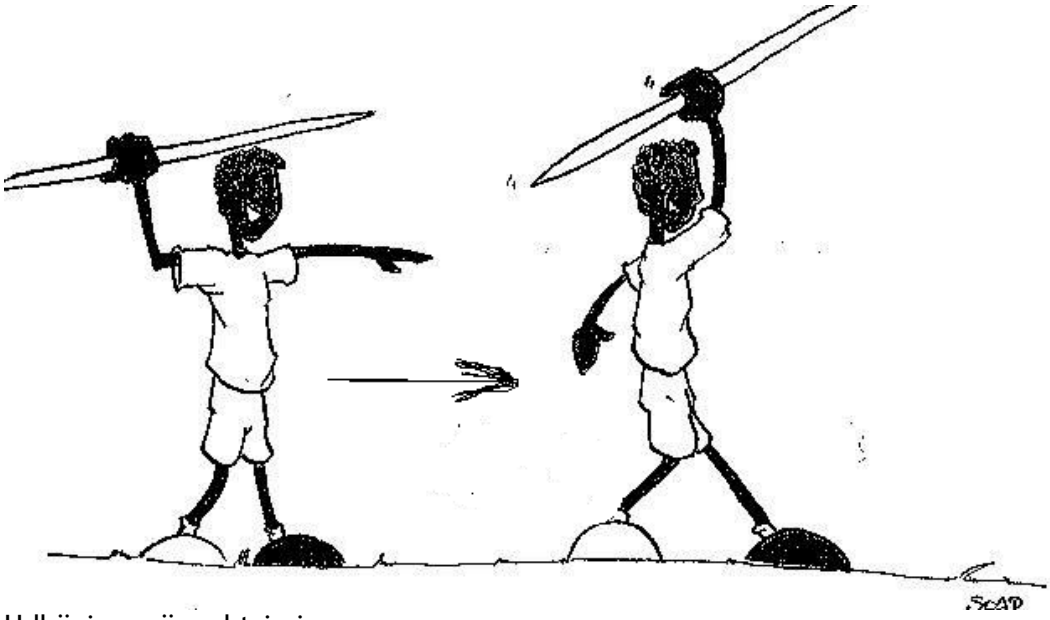
Bazë materiale:
-Shtiza me pesha të ndryshme
-Plane të shenjuara

Moduli Edukativ 2: Hedhja e shtizës për adoleshentët

Objektivi: **Të përmirësosh vrapimin e shkurtër**

Situatë e propozuar: T'u propozosh atletëve të rinj të hedhin shtizën pasi të bëjnë një vrap si vazhdon: e majtë, e djathtë, këmba e majtë(për një hedhës të dorës së djathtë) Krahu i hedhjes duhet mbajtur lartë mbi shpatull.

Sjellja e fillestarëve:Fillestarët kanë vështirësi në koordinimin e sekuencës së vrapimit me vetë veprimin e hedhjes. Pikërisht shtiza është vështirësia më e madhe për ta.



Udhëzime për ushtrimin:
-Mbaje shtizën lartë
-Shëno hapat

Pika për t'u vënë re:
-Jo rrotullim për së gjati të shtizës para se të ulet
-Boshti i trupit është drejtuar në këmbën e majtë hedhëse
-Kur lëshon shtizën atleti qëndron përpara me (legen dhe shpatulla) me drejtimin e hedhjes
-Hedhësi shënon kohën e vrapit: e majtë…. … e djathë, e majtë pastaj hedh

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho mjetet e hedhjes
-Hidh drejt planeve të ndryshme
-Ndrysho format dhe lartësitë e trajektoreve
-Organizo lojra

Siguria:
-Organizim i grupit
-Udhëzime për ushtrimin
-Shtiza të përshtatshme

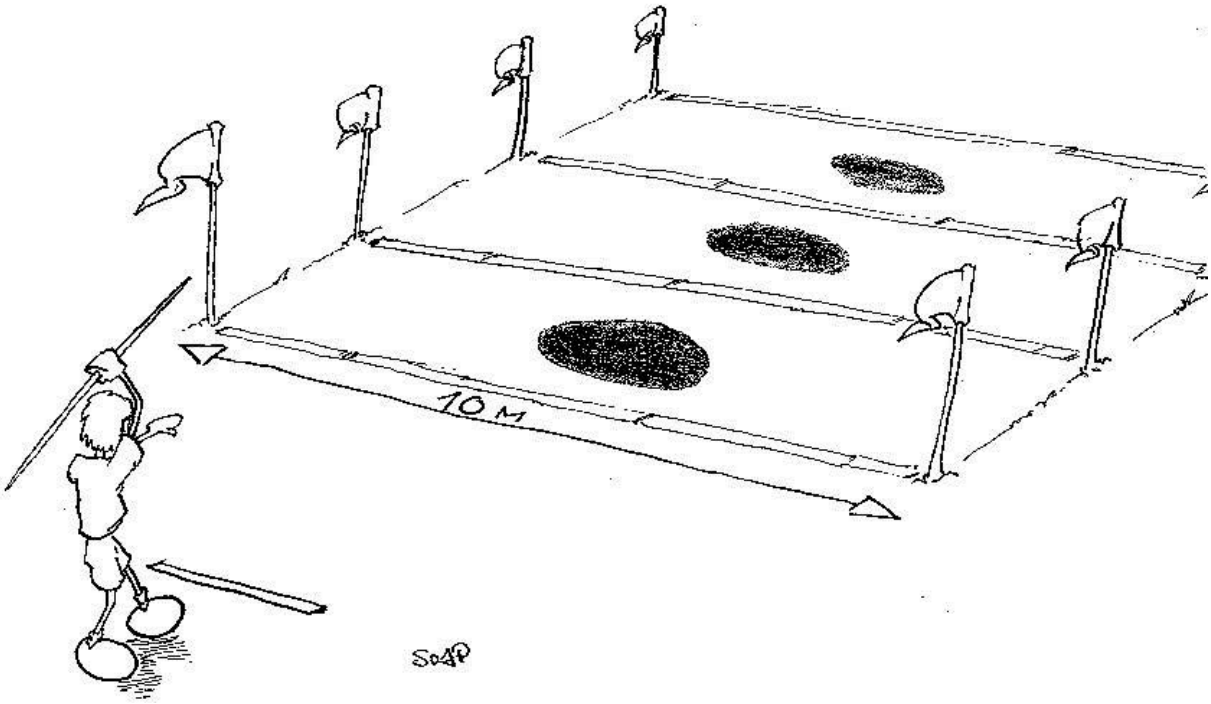
Bazë materiale:
-Shtiza të peshave të ndryshme
-Plane të shënuara

Moduli Edukativ 3: Hedhja e shtizës për adoleshentët

Objektivi: **Të përmirësosh komandën e hedhjes në rrugë**

Situatë e propozuar: Kanë kryer atletët hedhje në distancën më të largët të mundshme me një kërkesë të veçantë si saktësia? Këto hedhje janë realizuar pas bërjes së një vrapi të shurtër.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh kanë tendencën të rrotullon për t'u bërë më efikas. Largësia, plani është me shumë mundësi do të kthehet në një anë.



Udhëzime për ushtrimin:
- Bëj kujdes për pjesëmarrësit e tjerë.
- Qëndro në drejtimin e hedhjes, krahët e hedhjes lartë nivelit të shpatullave

Pika për t'u vënë re:
- Respekto trajektoret e detyrueshme
- Respekto karakteristikat lëvizëse të një hedhjeje të suksesshme (pjesët anësore të trupit janë përballë planit, krahu hedhës lartë shpatullës)

Progresion mësimdhënës:
- Rrit distancat
- Ndrysho mjetet dhe sekuencat e hedhjes(larg, afër, distancë mesatare)
- Lëviz drejt lojrave

Siguria:
- Organizim i grupit
- Udhëzime për ushr\trimin
- Shtiza të përshtatshme

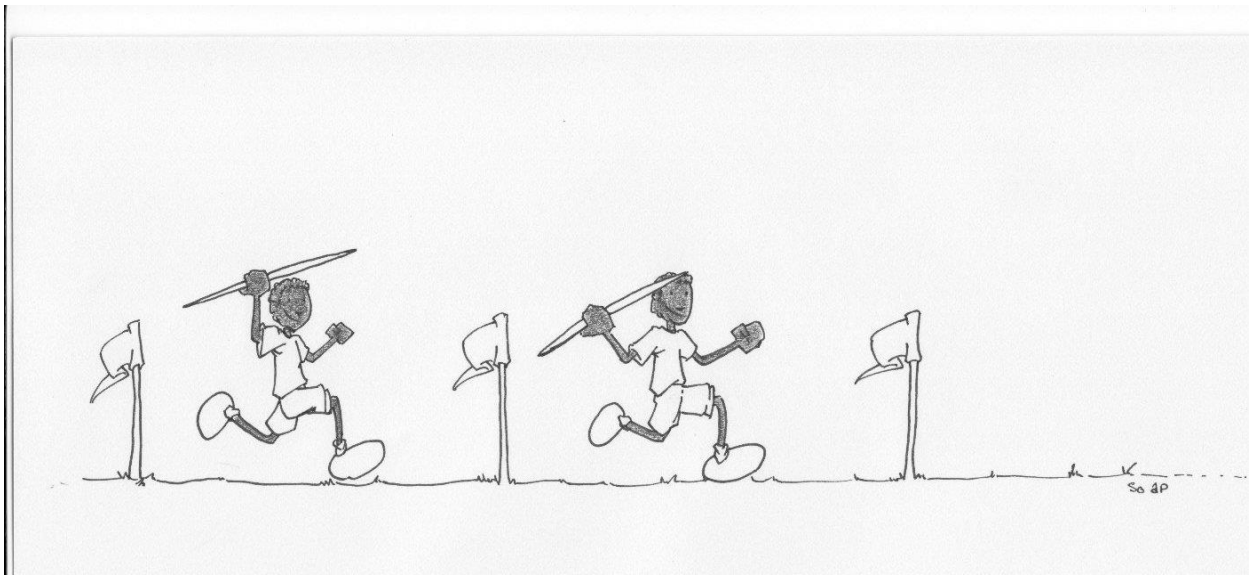
Bazë materiale:
- Shtiza të peshave të ndryshme
- Plane të shenjuara

Moduli Edukativ 4: Hedhja e shtizës për adoleshentët

Objektivi: **Të përmirësosh cilësinë e vrapimit të shkurtër me shtizën.**

Situatë e propozuar: Kanë lidhur atletët sekuenca me hapa normal dhe/ose hapa mbikalues me shtizë në pozicion të tërhequr.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të kenë vështirësi të mëdha në realizimin e hapave mbikalues efektiv. Shtiza, në pozicionin e tërheqjes do të ketë shpesh lëvizje të shfrenuara ose do të kthehet në një anë nga drejtimi i hedhjes në mënyrë të dukshme.



Udhëzime për ushtrimin:
- "Izoloje "shtizën nga veprimi i vrapimit
- Ritmi i hapit është i afërt me hapin e vrapimit

Pika për t'u vënë re:
- Shtiza është mbajtur në pozicion stabël dhe në drejtim të hedhjes
- Hapa efikas dhe të balancuar
- Qëndro në një rrgë të drejtë gjatë hapave mbikalues

Progresion mësimdhënës:
- Ndrysho sekuencën e vrapimit
- Organizo kurse të përziera me një vrap të njëanshëm dhe drejtë
- Hidh nga krahët e majtëdhe të djathtë
- Lidh hedhjet me planin
- Lëviz drejt lojrave

Siguria:
- Organizim i grupit
- Shtiza të sigurta

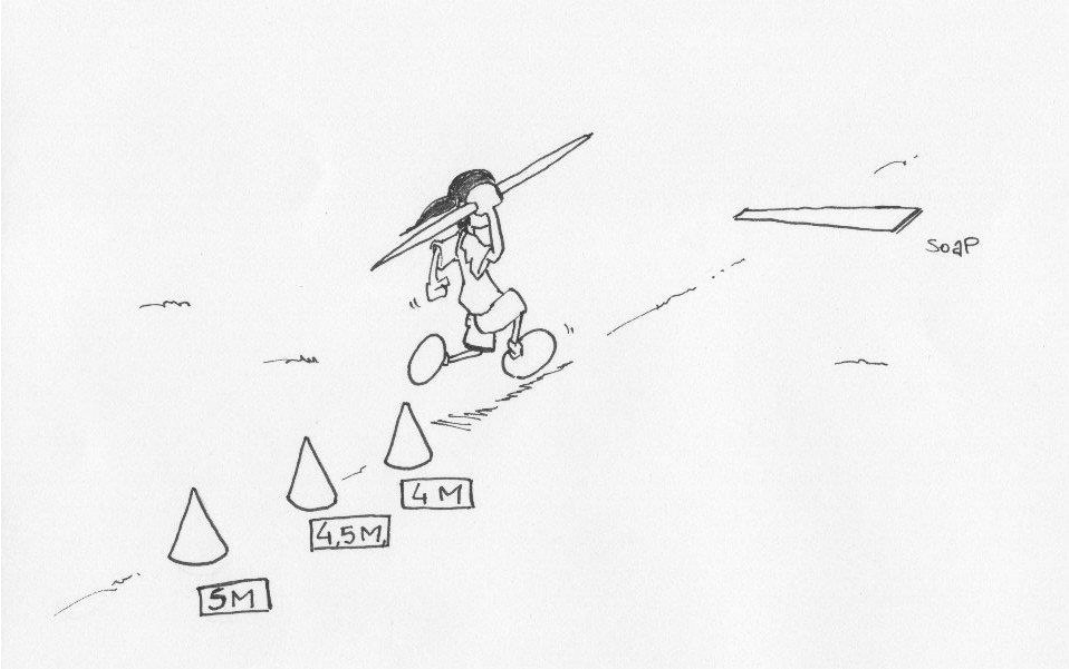
Baza materiale:
- Shtiza
- Shenjues horizontal

Moduli Edukativ 5: Hedhja e shtizës për adoleshentët

Objektivi: **Të organizosh një distancë vrapimi të shkurtër**

Situatë e propozuar: Mbi një shkallë shpejtësie me shënimin çdo 50cm, atleti do të organizojë një vrap specifik përpara hedhjes.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të kenë vështirësi të përsërisin sekuenca të ngjashme vrapimi.
Kuptimi dhe organizimi i vrapimit (hapa përpara dhe hapa anash) janë veprime të vështira për t'u sinkronizuar.



Udhëzime për ushtrimin:
- Zgjidh një sekuencë hapi
- Mbaj shtizën në pozicionin e hedhjes (në një kënd të cekët, lartë mbi kokë, përpara)

Pika për t'u vënë re:
- Bëj një vrap të rregullt (në formë dhe distancë
- Korrigjo pozicionin e shtizës (diagonalisht dhe në drejtimin e hedhjes)
- Ruaj nxitimin gjatë sekuencës së mbikalimit

Progresion mësimdhënës:
- Bashko hedhjet për saktësi
- Praktikohu me shenjat ndërmjetësues

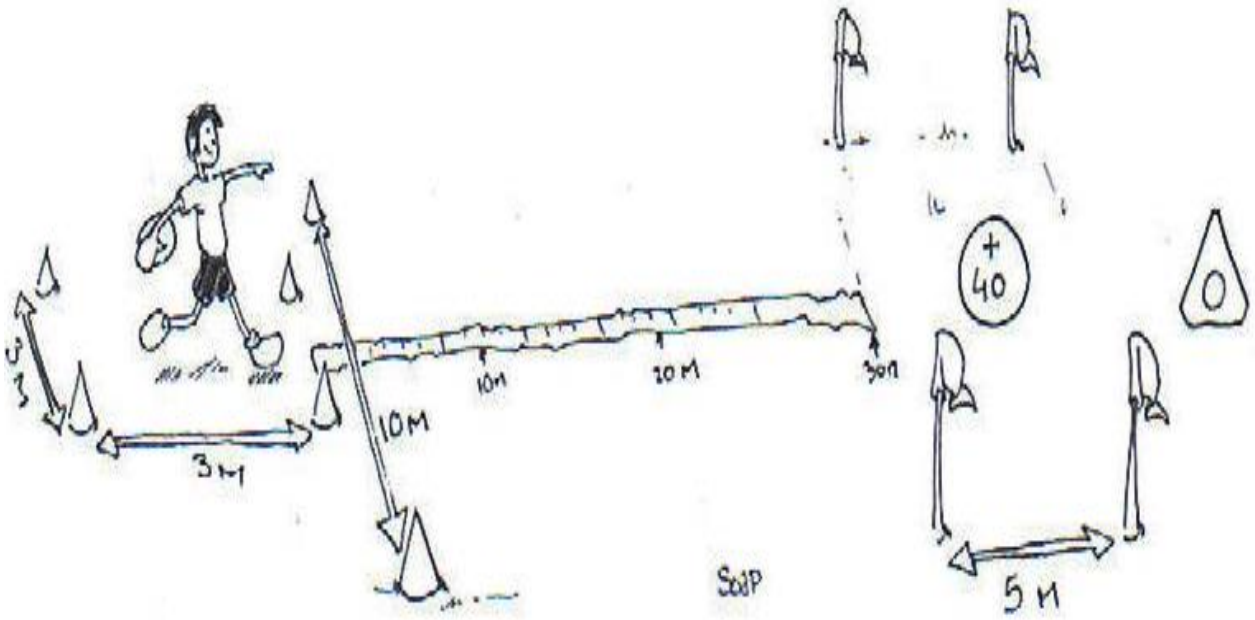
Siguria:
- Organizim i grupit
- Shtiza të sigurta
- Prioritet i jepet saktësisë

Bazë materiale:
- Shtiza
- Shenjues horizontal
- Planet

MODUL EDUKATIV: HEDHJA E DISKUT PËR ADOLESHENTËT

Analiza e situatës së eventit: Qëllimi këtij eventi hedhjeje është që të arrijë të dyja, performancë dhe saktësi në performancë. Një trajnim lëvizës efiçent është i nevojshëm për të organizuar eventin. Ai duhet të kryhet me mjete të lehta (1 kg maksimumi) të cilat janë të lehta për t'u mbajtur.

Udhëzime për sigurinë e pjesëmarrësve: Hedhësit duhet të luajnë në një tokë e cila s'është e rëshqitshme. Udhëzimet për hedhjen janë shumë strikte dhe sipërfaqja e hedhjes është e shënuar në mënyrë të qartë. Si përfundim mjetet e hedhjes duhet të jenë të sigurta për fëmijët e tjerë që janë të pranishëm në event.

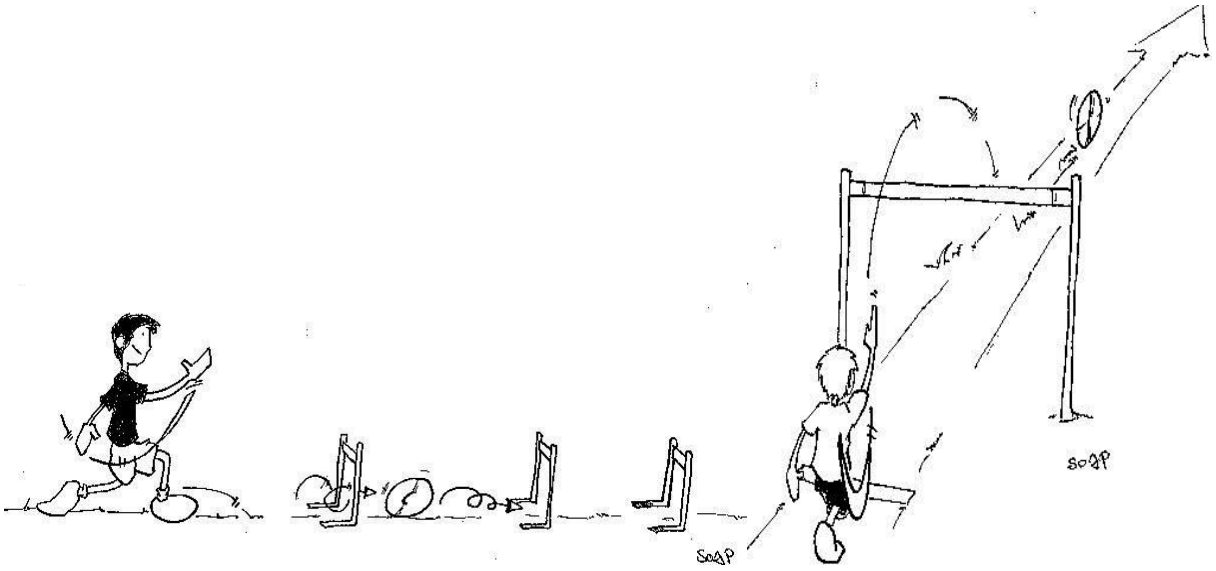


Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Moduli Edukativ 1: Hedhja e diskut për Adoleshentët

Objektivi: **Komandim në minimum për pozicionin dhe veprimin e krahut hedhës dhe për drejtimin e diskut që është duke ndjekur një ecje**

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë tendencën ta mbajnë diskun me të gjithë dorën(përfshi edhe gishtin e madh të dorës). Për një drejtim më të mirë,ai ecën duke e mbajtur diskun përgjatë hedhjes. Ky pozicion e ndalon atë të bëjë një hedhje efektive.



Udhëzime për ushtrimin:
-Këmbët janë të palosura gjatë hedhjes.
-Krahu i hedhjes dhe shpatulla janë tërësisht të relaksuara (jo lëvizje brutale)

Pika për t'u vënë re:
-Atleti përballet me drejtimin e hedhjes në një pozicion të qëndrueshëm.
-Trupi është bllokuar në drejtimin e këmbës së majtë/cepin e shpatullës.
-Disku është i rrotulluar në drejtim të përshtatshëm

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho mjetet hedhëse(pesha, forma, etj)
-Ndrysho planet
-Lëviz drejt aktiviteteve të lojës

Siguria:
-Hapësirë e mirë-organizuar
-Grup i organizuar

Bazë materiale:
-Disqe të peshave të ndryshme
-Porta,pajisje

Moduli Edukativ 2: Hedhja e diskut për Adoleshentët

Objektivi: **Të përmirësosh vrapimin e shkurtër përpara një hedhje**

Situata standarte: T'u propozosh të rinjëve ushtrime hedhjeje në një vrapim në të majtë-të djathë-të majtë-kthim i hedhjes (për hedhësit nga dora e djathtë).
Krahu i hedhjes është i mbajtur në mënyrë konstante në lartësinë e shpatullës.
Atleti qëndron stabël pas veprimit të hedhjes.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh humbasin balancë në rrotullim. Trupi rrotullohet nga shpatullat, të cilat detyrojnë që disku të jetë përballë tyre. Hedhësit s'mund të jenë efikas në këtë pozicion.

Udhëzime për ushtrimin:
-Rrotullim i trupit në këmbën e djathtë(për hedhësit nga dora e djathtë)
-Disku është i mbajtur larg nga trupi

Pika për t'u vënë re:
-Disku fluturon në drejtimin e përshtatshëm
-Ana e trupit është drejtuar në hedhjen nga këmba e majtë
-Lëreni diskun përballë(legen, shpatulla) sipërfaqes së hedhjes
-Hedhja shënon kohën drejt vrapimit. E majtë e djathtë, e majtë pastaj hedhje

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho mjetet
-Hidh në plane të ndryshme
-Trajektore të ndryshme:forma dhe lartësi të ndryshme
-Organizo aktiviete lojrash

Siguria:
-Organizim i grupit
-Sipërfaqe e mirë-organizuar (plan)
-Kërkesa e parë: Saktësi

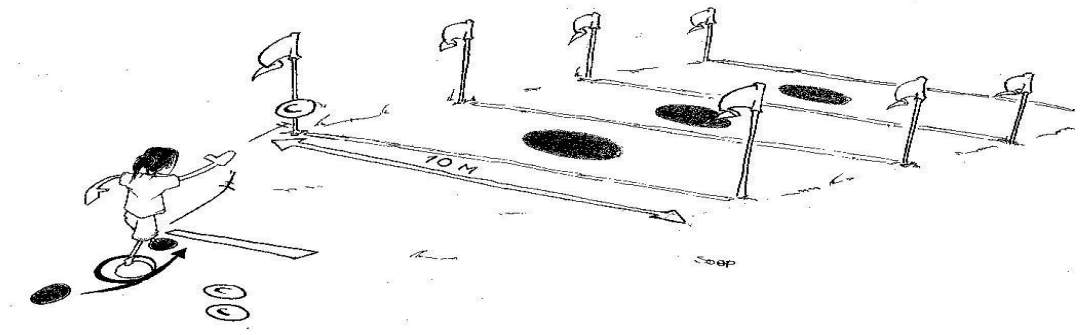
Bazë materiale:
-Disqe me pesha të ndryshme
-Plane

Moduli Edukativ 3: Hedhja e diskut përAdoleshentët

Objektivi: **Për të përmirësuar kontrollin e trajektores së diskut**

Situatë e propozuar: Kryej hedhje në distancat më të largëta të mundshme me një kërkesë të veçantë siç është saktësia. Këto lloj hedhjeje janë bërë të mundura me një vrap të shkurtër.

Sjellja e fillesatrëve: Fillestarët kanë vështirësi në mbajtjen e ritmit të tyre, në veçanti sepse ata s'bëjnë lëvizjet e duhura. Pozicionet e balancuara të trupit janë çelësi për të arritur hedhje të sakta.



Udhëzime për ushtrimin:
-Kontrollo veprimet e tua
-Kërko relaksim dhe balancë

Pika për t'u vënë re:
-Respekto trajektoret e plota
-Respekto lëvizshmërinë karakteristike të një hedhjeje të sukseshme(pjesa anësore e trupit duke prekur planin, krahu i hedhjes në lartësinë e shpatullës)

Progresion mësimdhënës:
-Rrit distancat
-Ndrysho elementet hedhëse dhe sekuencat (larg, afër, mesatare,distanca)
-Lëviz drejt lojrave

Siguria:
-Sipërfaqe e mirë-organizuar
-Udhëzime të ndjekura metodikisht
-Rregullime në rastet e vështirësisë

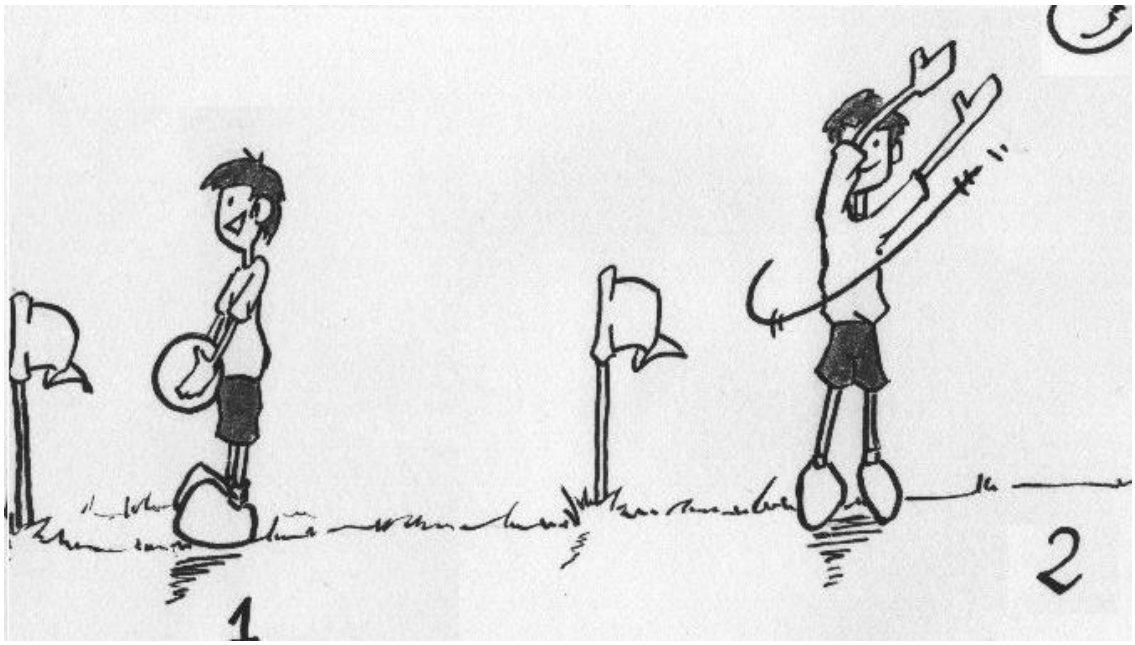
Bazë materiale:
-Shënues vertikal
-Disqe të peshave të ndryshme

Moduli Edukativ 4: Hedhja e diskut për Adoleshentët

Objektivi: **Të përmirësosh nxitimine diskut me një hedhje rrotulluese**

Situatë e propozuar: Fillon me një qëndrim në anën e kundërt të drejtimit të hedhjes, një hedh një top mjeksor mbi shpatullën e njërit (të djathtën dhe pastaj shpatullë ne majtë) i gjithë trupi duke u vënë në punë(pesha e mjeteve : maksimumi 2 kg)

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të qëndrojnë në pozicion në anën e kundërt me hapësirën e hedhjes. Ai/ajo shpesh do të humbas balancë mbrapa hedhjes.



Udhëzime për ushtrimin:
-Komando mjetet e hedhjes me këmbë
-Rrotullime të djathta dhe të majta të trupit për të kryer hedhjen

Pika për t'u vënë re:
-Trup i balancuar në fazën e shpërndarjes
-Trupi përballë anës së majtë ndërkohë që hedhja bëhet mbi shpatullën e majtë (e njëjta për anën e djathtë)
-Krahët e shtrira lartë në fazën e shpërndarjes

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho mjetet (pesha, forma)
-Ndrysho distancat
-Bëj hedhje në drejtimin e djathtë dhe të majtë
-Lëviz drejt lojrave

Siguria:
-Organizimi i grupit
-Prioritet i jepet drejtimit të hedhjes

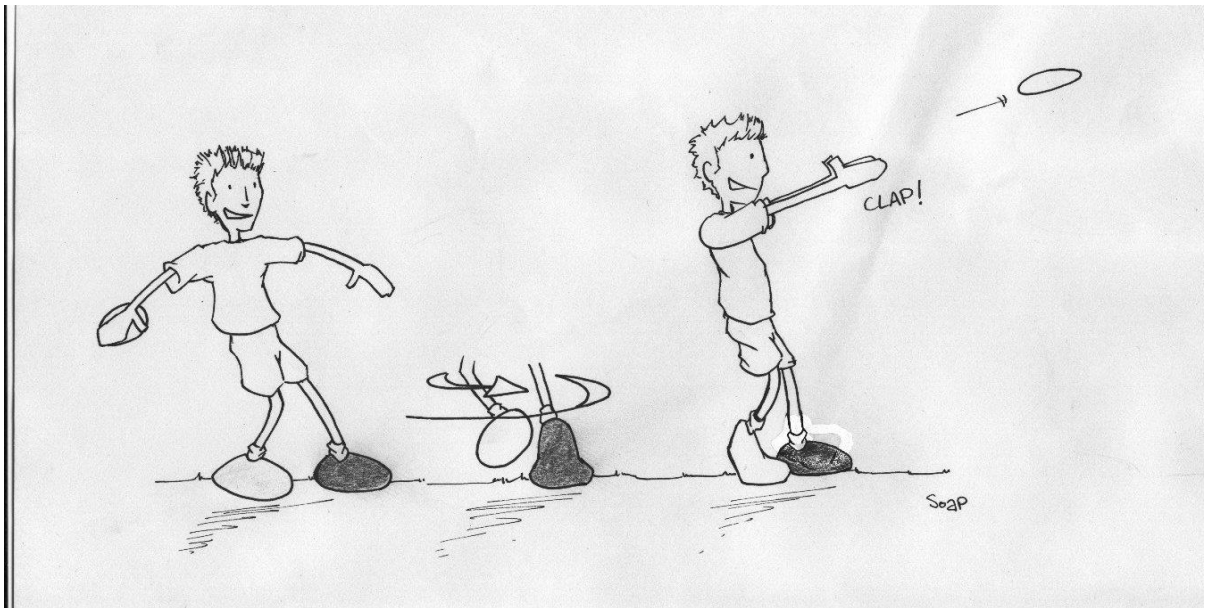
Bazë materiale:
-Mjete të ndryshme
-Shenjues vertikal

Moduli Edukativ 5: Hedhja e diskut për Adoleshentët

Objektivi: **Kontrollimi i sekuencës së plotë të hedhjes me vrapimin paraprirës**

Situatë e propozuar: Pas 3m vrapi të shkurtër, atleti do të arrij një rradhë të hedhjes. Hedhja kryhet në një drejtim të dhënë me një hapësirë prej 10m (pesha maksimale e mjetit: 1 kg)

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët do të kenë hedhje të vështirë në saktësi pas një vrapimi rrotullues e cila shpesh i vendos ata në një pozicion jo të balancuar. Ata shpesh kanë tendencën të rrotullohen me kokë dhe shpatulla.



Udhëzime për ushtrimin:
-Komandim i balancuar gjatë rrotullimit(mbaj peshën mbi këmbët që suportojnë)
-Prit që të paraqitet drejtimi i hedhjes përpara se ta hedhësh diskun përpara

Pika për t'u vënë re:
-Bëj hedhje në drejtimin e përshtatshëm
-Mbaj balancë pas hedhjes
-Disku mbahet larg nga trupi nëpërmjet hedhjes

Progresion mësimdhënës:
-Rrit kërkesat për performancë dhe/ose për saktësi
-Ndrysho peshën e mjeteve
-Progresion drejt lojrave

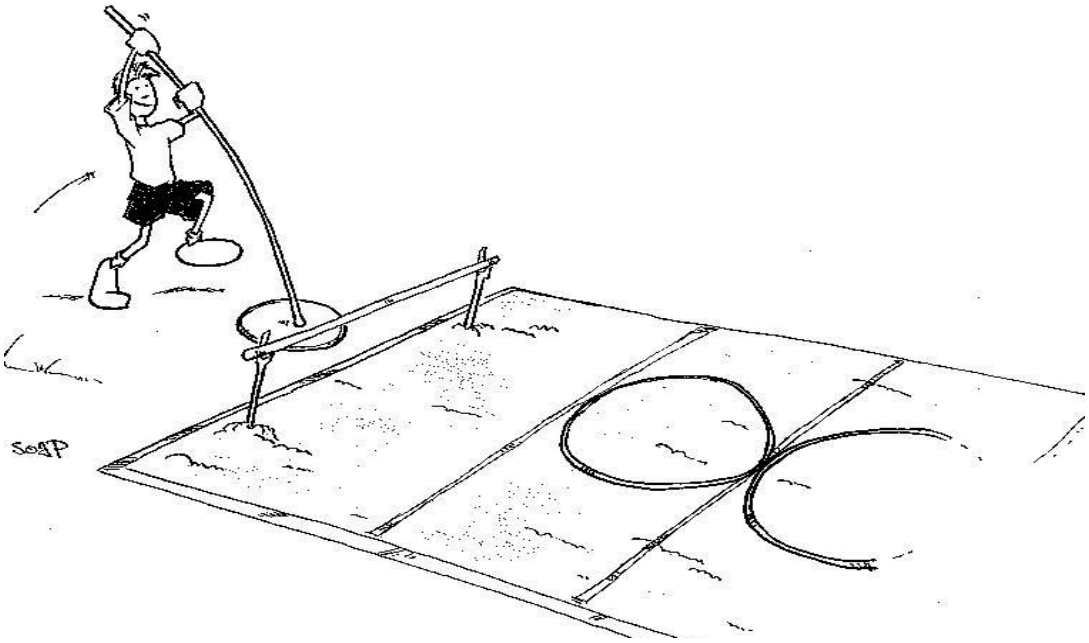
Siguria:
-Organizo grupin
-Shëno hapësirën e uljes

Bazë materiale:
-Mjetehedhjeje
-Shënues vertikal

MODUL EDUKATIV: KËRCIMI SË GJATI ME SHKOP PËR DICTANCË DHE LARTËSI

Analiza e situatës: Kërcimi për së gjati me një shkop kërkon që atleti të shtyjë shufrën përpara dhe të shkëputet nga shufra për të arritur një performancë të shkëlqyer. Duke u imponuar një lartësi minimale i prezanton ata te dimensioni kulturor i eventit.

Siguria e pjesëmarrësve: Siguro një tokë e butë, një hapësirë uljeje, që preferohet me rërë. Sigurohet një ulje preçize prandaj është nevoja për të matur balancën.
Në fund, prezanto këtë aktivitet, duke përdorur shufrat e përshtatshme (maksimumi 3m gjatësi)



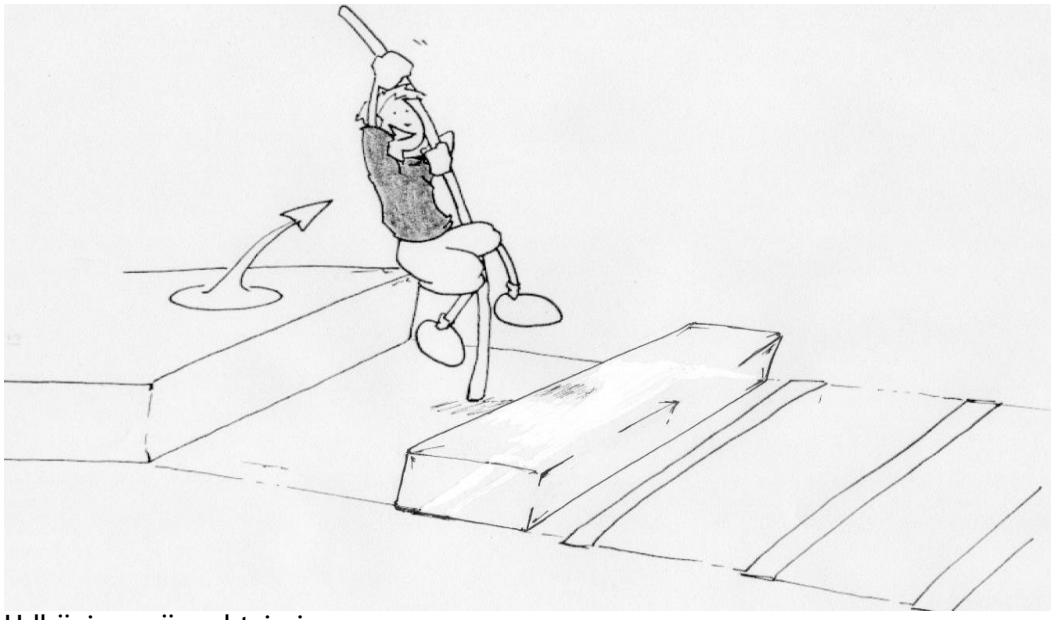
Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

Moduli Edukativ 1: Kërcimi për së gjati me një shkop

Objektivi: **Të shkëputesh nga shufra, të kërcesh në distancë**

Situatë e propozuar: Nga një sipërfaqe shumë e lartë, shkëputu në drejtim para nga shufra që të kryesh një kërcim me preçizion dhe distancë, duke kaluar mbi një pengesë të sigurtë.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët nuk e shtyjnë shufrën përpara dhe shpesh e rrëzojnë shufrën gjatë kërcimit. Ulja s'është e kontrollueshme dhe ata eksperimentojnë me vështirësi kur lëvizin këmbët e tyre për të kaluar pengesën.



Udhëzime për ushtrimin:
-Shtyje shufrën përpara
-Forcoje shufrën në tokë

Pika për t'u vënë re:
-Ulja në një pozicion të balancuar(sytë duke parë poshtë)
-Shtrirje pas uljes
-Zgjate shtrëngimin e shufrës me të dy duart

Progresion mësimdhënsës:
-Ndrysho trajektoret (çerek tum, rreth1 tum)
-Ndrysho sipërfaqet shumë të larta
-Kërko performanca të ndryshme
-Lëviz drejt lojrave

Siguria:
-Një sipërfaqe uljeje e butë
-Një sipërfaqe shumë e lartë e qëndrueshme.
-Rregullo lartësinë e strukturës më lartë
-Rregullo distancat e kërkuara

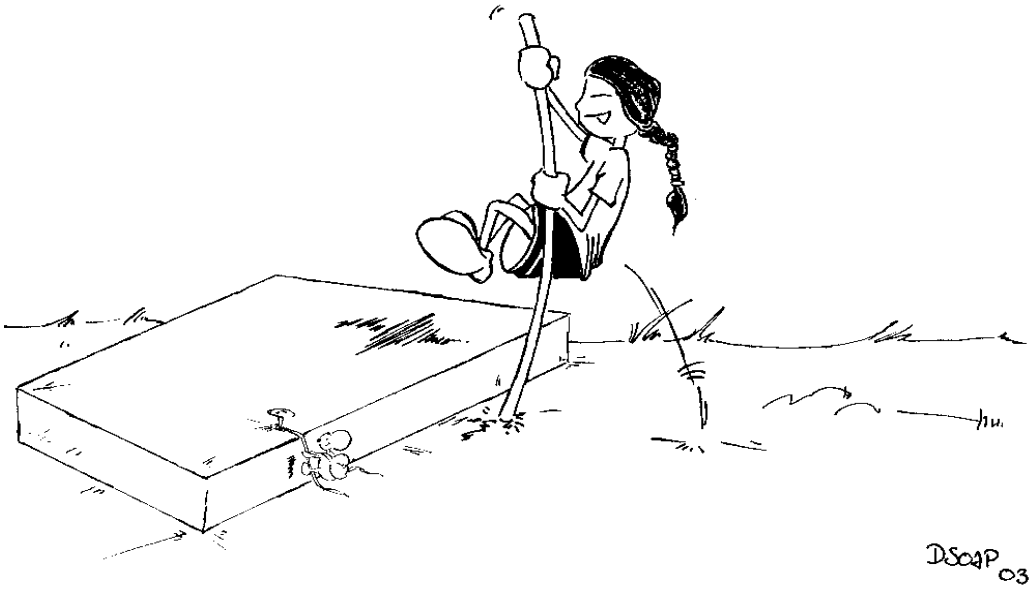
Bazë materiale:
-Shufra
-Një strukturë shumë e lartë
-Shenjues

Moduli Edukativ 2: Kërcimi për së gjati me një shkop

Objektivi: **Të eksperimentohet sekuenca sprint/kërxim përpara lartë me një shkop**

Situatë e propozuar: Pas një gjatësie trajnimi të shkurtuar, lëvizje përpara dhe lartë, bëhet shkëputja tek një sekuencë për të arritur një kërcim mbi një sipërfaqe shumë të lartë. Pjesëmarrësit janë të lirë ta kapin shufrën si ta zgjedhin ata.

Sjellja e fillestarit: Fillestarët shpesh kanë tendencën të mos përdorin shufrën për të kërcyer mbi strukturën e mësipërme.
Ata përpiqen që të kërcejnë direkt nga toka, pa u shkëputur nga shufra.



Udhëzime për ushtrimin:
-Shkëputje nga shufra për të arritur në sipërfaqen e mësipërme
-Të ulesh me të dyja këmbët në të njëjtën kohë

Pika për t'u vënë re:
-Lidh sprintin/kërcimin në një sekuencë
-Kontroll i trajektores
-Në të njëjtën anë: Shkëputje/Ngulje në tokë e shufrës/Ulje në drejtim të kërcimit

Progresion mësimdhënës:
-Të rrisësh lartësinë e kërcimit
-Ndrysho trajektoret (rreth 1 tum)
-Lëviz drejt lojrave

Siguria:
-Një sipërfaqe shumë e lartë e qëndrueshme
-Jo tokë e rrëshqitshme
-Shkop dhe levë e përshtatshme

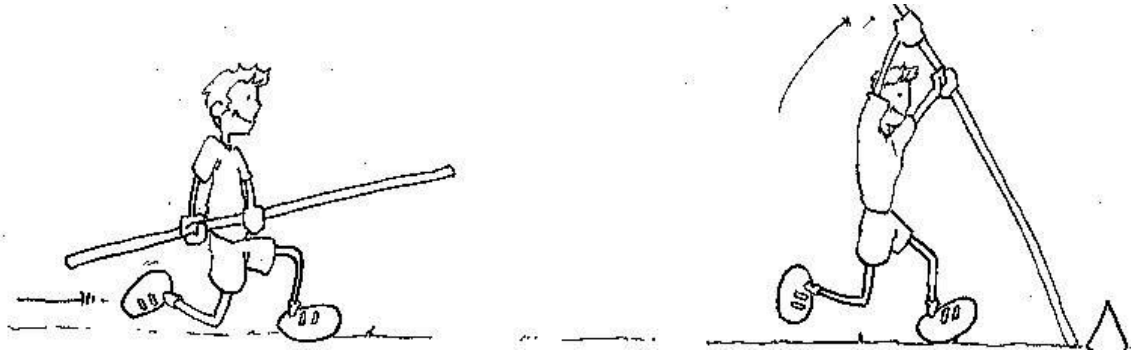
Baza materiale:
-Shufra
-Një strukturë shumë e lartë
-Sipërfaqe trajnimi të shënuara

Moduli Edukativ 3: Kërcimi për së gjati me një shkop

Objektivi: **Të eksperimentosh dhe të përmirësosh vendosjen e shufrës në tokë**

Situatë e propozuar: Lidh vrapin me shufrën, mbaj pozicion në një anë, vendose në tokë dhe shkëputu në një sekuencë të plotë. Ushtrimi nuk përfshin që në fakt të kryhet një kërcim, por është një gjë që kërkohet duke qënë se saktësia e vendosjes së shufrës në tokë është shqetësuese.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh e humbasin saktësinë në ushtrim dhe pjesën më të madhe të kohës e mbajnë shufrën në nivelin e shpatullave të tyre.
Ata kanë vështirësi të fillojnë të shkëputen para se të kërcejnë kur shufra prek planin.



Udhëzime për ushtrimin:
-Lidh vrapimin/Vendos në tokë pa thyerje
-Kryej përpara një shkëputje, për aq sa shufra arrin planin.

Pika për t'u vënë re:
- Të vraposh me shkopin në një pozicion të rregullt.
- Vendose shkopin drejt në anë të vendit të trajnimit
- Krahu në prapavijë është ngritur lartë në fazën e vendosjes
- Humbje minimale të shpejtësisë
- Tërhiqu nga këmba që shtyn për vendosjen në tokë të shkopit.

Progresion mësimdhënës:
- Përsërit të njëjtën sekuencë, vrap/vendosje në tokë disa herë
- Trego hapsirën e shkëputjes
- Lëviz drejt lojrave

Siguri:
-Jo tokë e rëshqitshme
-Shkopinj të përshtatshëm (të gjatësie të duhur)
-Shpejtësi e përshtatshme

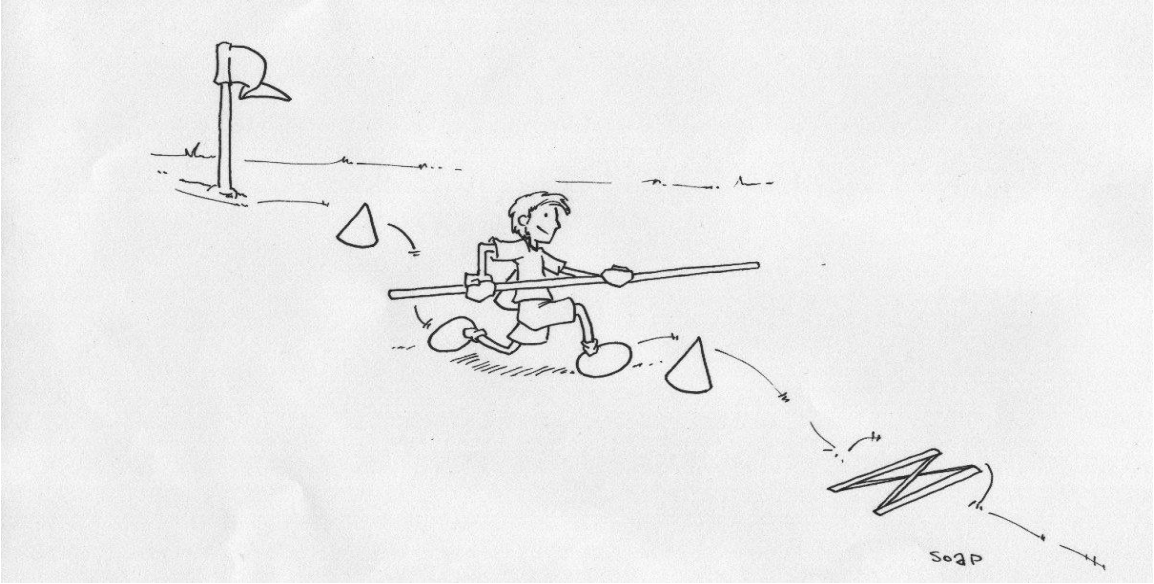
Bazë materiale:
- Shkopinjë
- Kuti shkëputjeje, plane (kone, etj.)

Moduli Edukativ 4: Kërcimi për së gjati me një shkop

Objektivi: **Të përmirësosh vrapin trajnues me shkop**

Situatë e propozuar: Të arrish një seri të plotë vrapimesh trajnuese me shkopin

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët nuk e menaxhojnë të "izolojnë" veprimin e vrapimit nga mbajtja e shkopit. Shkopi ka lëvizje të shfrenuara gjatë vrapimit



Udhëzime për ushtrimin:
- Vrapo me shpatulla të relaksuara
- Mbaje shkopin në drejtimin e vrapimit

Pika për t'u vënë re:
- Shkopi mbahet në drejtimin e vrapimit në një pozicion stabël
- Realizo vrapimin e duhur

Progresion mësimdhënës :
- Prezanto sa më shumë ushtrime të jetë e mundur
- Rrit shpejtësinë
- Lëviz drejt lojrave

Siguri:
- Organizo grupin
- Pole të përshtatur

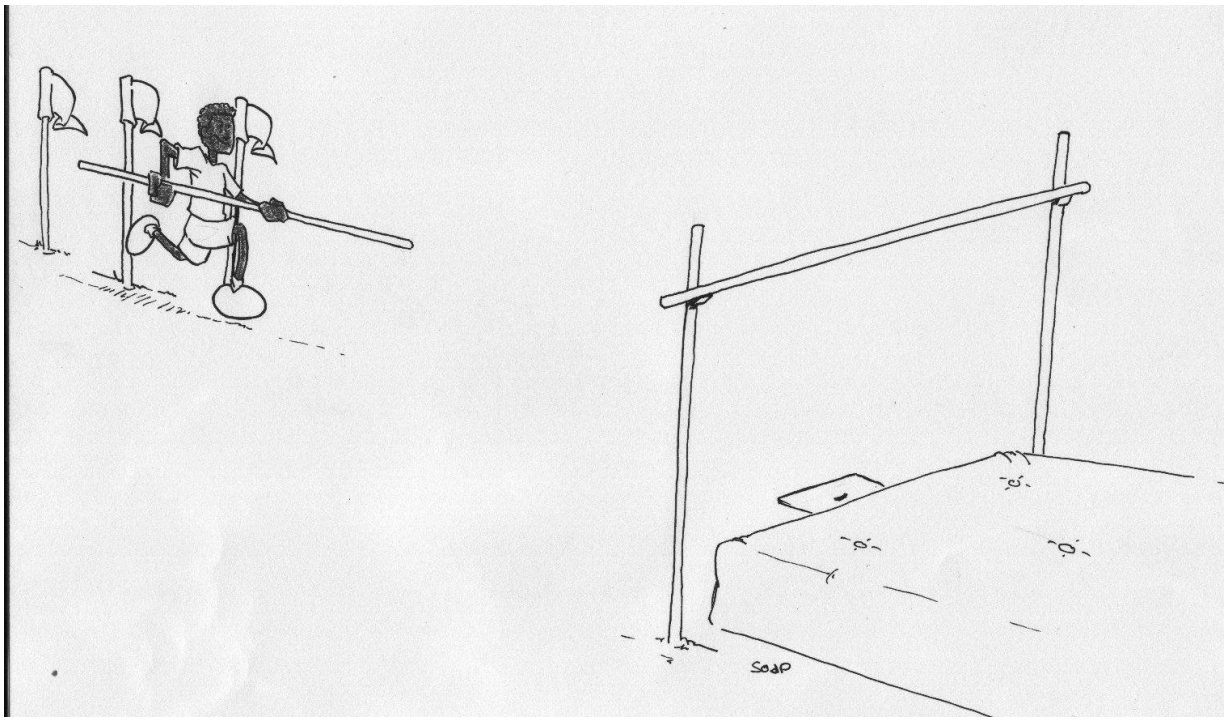
Bazë materiale:
- Shufra
- Shenjues vertikal
- Shenjues horizontal

Moduli Edukativ 5: Kërcimi për së gjati me një shkop

Objektivi: **Të organizosh një trajnim të shkurtër**

Situatë e propozuar: Në një hapësirë të shënuar me shenjues çdo 30 cm, pjesënarrësit duhet të organizojnë një trajnim të rregullt dhe të skatë për të arritur një kërcim në distancë dhe lartësi

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi në përsëritjen e trajnimeve të rregullta. Ata nuk e kontrollojnë sekuencën vrap/vendosje në tokë.



Udhëzime për ushtrimin :
- Rrit nxitimin progresivisht
- Mbaje shkopin në drejtimin e kërcimit

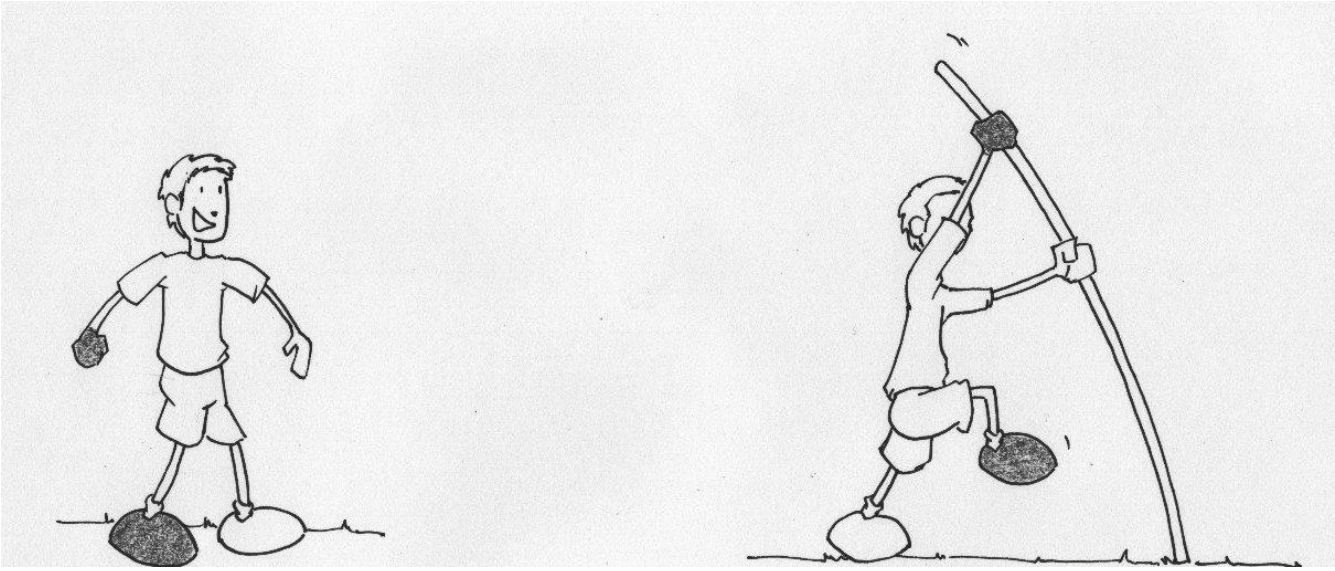
Pika për t'u vënë re:
- Vrap i zakonshëm
- Lidh vrapin/vendosjen në tokë/kërcimin në një sekuencë të vetme
- Mos ngadalëso shpejtësinë përpara kërcimit

Progresion mësimdhënës:
- Siguro një shtyllë horizontale , ose çdo mjet të ngjashëm (elastike)
- Siguro një shenjues ndërmjetësues

Siguria:
- Sipërfaqe uljeje e butë
- Përshtat hapsirën e vrapit

Baza materiale:
- Shkopinjë
- Shenjues horizontal

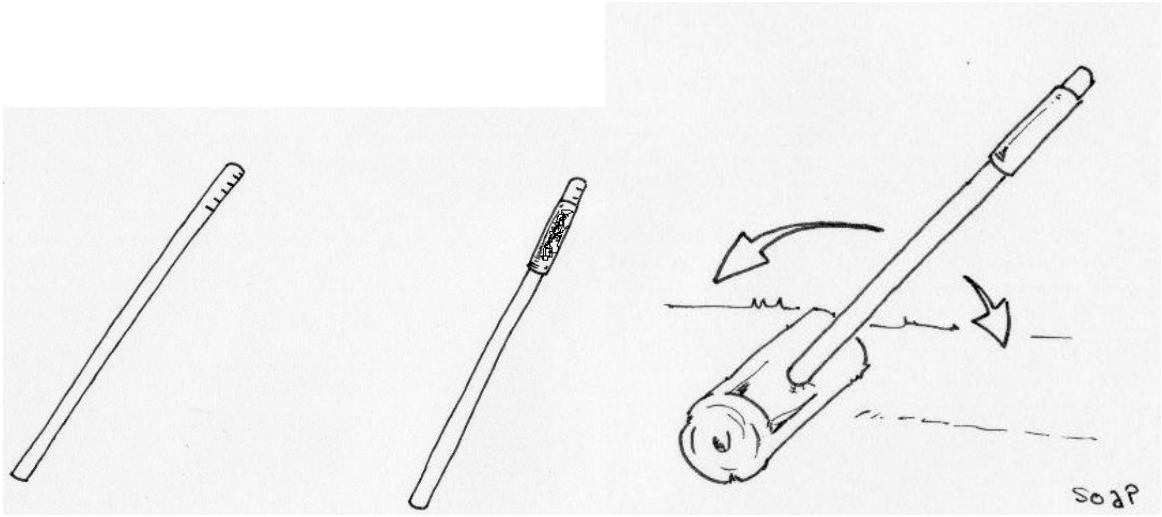
Module teknike për kërcimin me shkop



Për të arritur një kërcim të rregullt me shkop
Një organizim specifik i krahut apo këmbës nga bëhet shkëputja duhet respektuar

Për hedhës të cilët shkëputen nga këmba e majtë (shiko figurën e mësipërme), dora më lartë është dora e djathtë dhe e anasjellta për hedhës që shkëputen me këmbën e djathtë.

Vegla për sigurinë e pjesëmarrësve dhe për efektivitet mësimor



Një shkallë
për kapje të saktë

Një qeskë
Për të ndikuar në distancë midis duarve

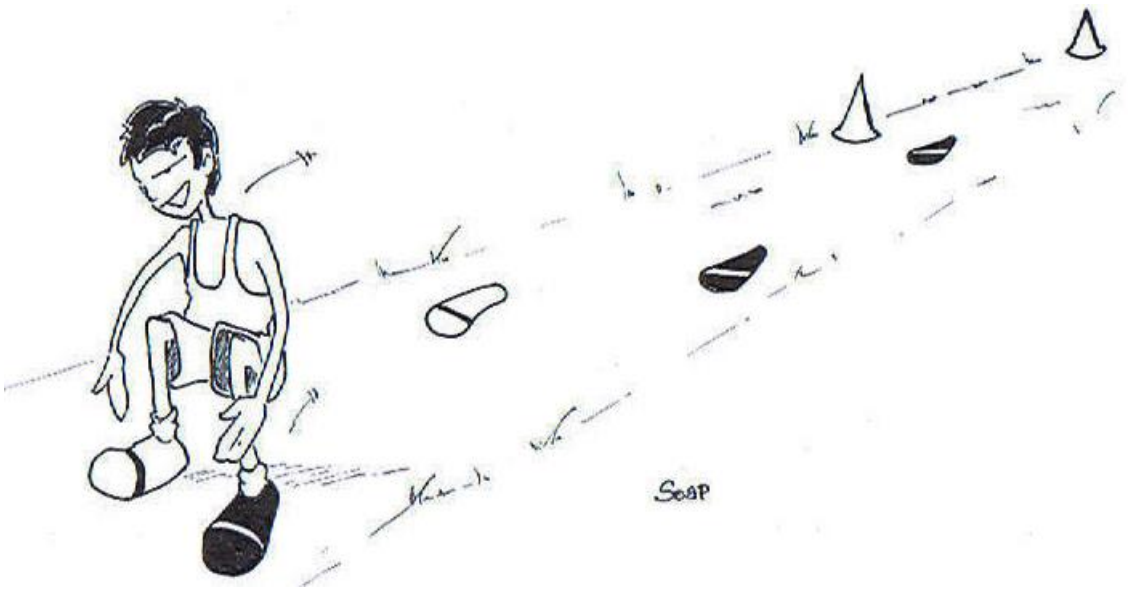
Një trung apo një pjesë druri
Për të mbajtur atletët në anë të hedhjeve

MODUL EDUKATIV: KËRCIM TREHAPËSH DHE KËRCIM SË GJATI ME VRAP TË SHKURTËR

Analizë e praktikës së kërcimit: Kërcimi Trehapësh dhe kërcimi për së gjati pas një trajtimi të shkurtër kërkon një kontroll minimal të saktësisë në trajtim, teknikat e rrethit, sekuencat e rreth/hap.
Praktika rreth/hap është efikase për të zbuluar balancën e mbështetjes.

Siguria e pjesëmarrësve: Janë dy garanci për sigurinë:

-Kryej ushtrimin e kërcimit në një tokë të butë dhe jo të rrëshqitshme.
-Fokusoi përpjekjet në teknikë përpara se të punosh me performancën.



Event nga Kompeticion i IAAF – Atletika për Fëmijë

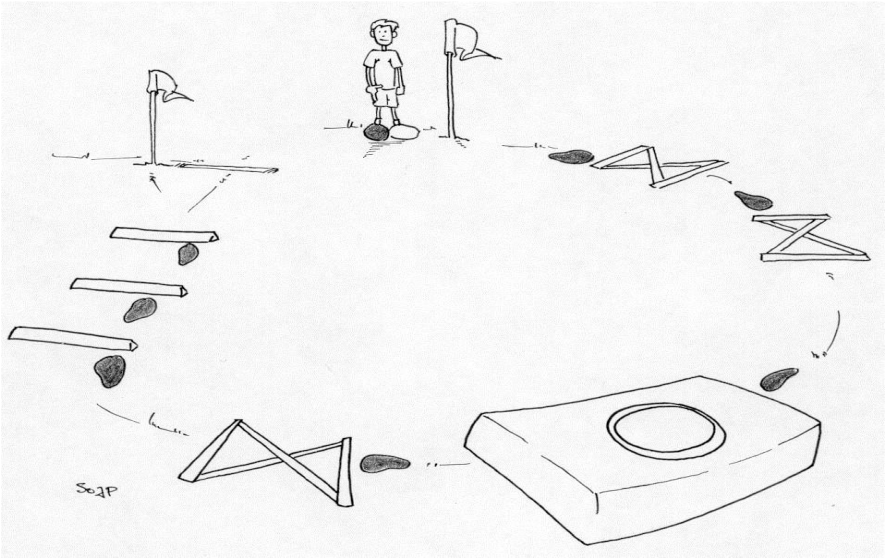
Shënim: Në gjithë situatat për të shumëfishuar eventet e kërcimit, "rregullsia e kërcimit" do të jetë prioritet.

Moduli Edukativ 1 : Kërcimi trehapësh dhe kërcimi së gjati me vrap të shkurtër

Objektivi: **Të përmirësosh saktësinë e shkëputjes**

Situatë e propozuar: Realizo kërcimet përpara me një vrap të shkurtër për të përmirësuar saktësinë në vendosjen mbështetëse. Pengesat do të jenë kryesisht horizontale kështu për të mos sforcuar pjesëmarrësit të kërcejnë lartë.

Sjellja e fillestarëve: Për të fituar saktësi, fillestarët ngadalësohen përpara hapësirës së kërcimit dhe shikojnë në tokë, largohen nga sjelljet e përgjithshme të zakonshme të kërcimit.



Udhëzime për ushtrimin:
-Mos shiko në tokë
-Lidh kërcimin dhe fazën e vrapimit në një sekuencë të plotë.

Pika për t'u vënë re:
-Saktëso vendosjen e këmbës
-Jo humbje shpejtësie përpara kërcimit
-Të ulesh në shpejtësinë e vrapit

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho distancën midis lumenjëve(mbaj distancë të shkurtër 10m)
-Modifiko gjerësinë e lumenjëve kur është e mundur
-Kryej shkëputjen nga këmba e djathtë dhe këmba e majtë.
-Kryej uljen në rrethin e këmbës së djathë dhe rrethin e këmbës së majtë

Siguria:
-Tokë e butë
-Shenjues të sigurtë dhe jo të rrëshqitshëm.

Baza matëriale:
-Shenjues kërcimi
-Shenjues në kurs

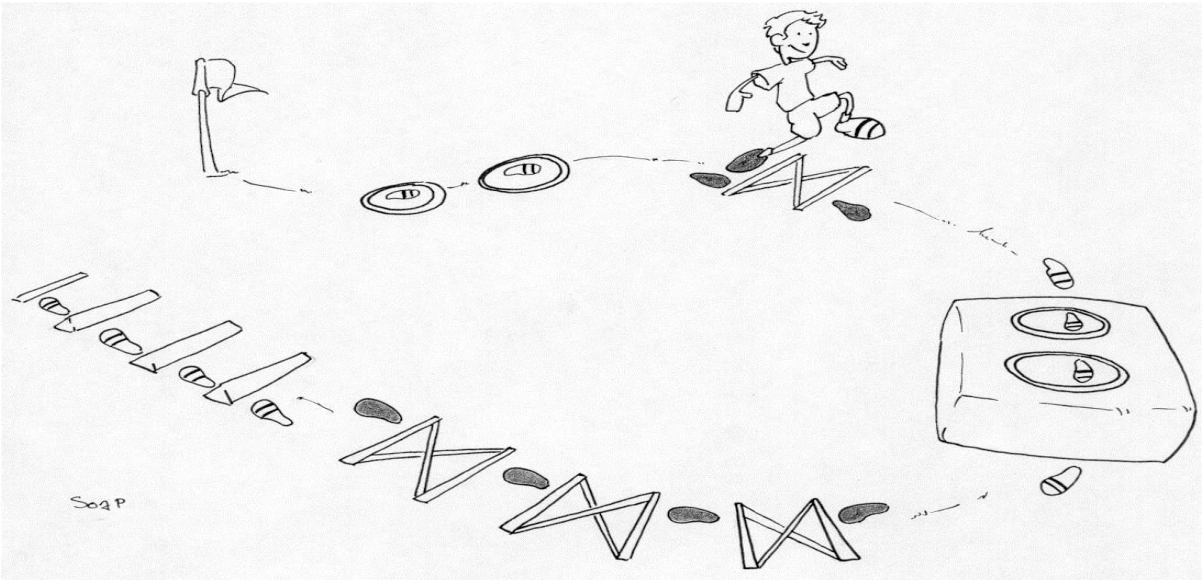
*** Kjo situatë trajnuese është e vlefshme për eventin e limituar të kërcimit trehapësh.**

Moduli Edukativ 2: Kërcimi trehapësh dhe kërcimi së gjati me vrap të shkurtër

Objektivi: **Të eksperimentosh dhe të kontrollosh teknikën e rrathëve**

Situatë e propozuar: Zbulo dhe përmirëso teknikën e rrathëve përmes sekuencave të ndryshme të ushtrimeve. Si fillim, sipërfaqja e kërcimit do të limitohet për një arritje më të mirë.
Shembull: Sekuencë me rreth mbi një distancë të plotë të shënuar.

Sjellja e fillestarëve: Në fillim fillestarët përballeshin me problemin thelbësor të koordinimit të teknikës me rrathë, ata shumë shpesh humbisnin balancën në pjesët anësore ndërkohë që hidheshin duke qënë se pasha e trupit s'është mbi këmbët mbështetëse. Ata shpesh nuk i koordinojnë krahët e tyre me hedhjet dhe i "bllokojnë" ato për të fituar balancë.



Udhëzime për ushtrimin:
-Jepi fund mbështetjes në tokë
-Përdor krahët e tu për të lëvizur përpara

Pika për t'u vënë re:
-Atleti është në gjendje të hidhet(kështu: pozicionim i mirë me prekjen e parë)
-Atleti mban një pozicion të balancuar gjatë hedhjes dhe pas saj

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho kurset.
-Ofro distanca të ndryshme duke ndjekur një shkallë rritëse
-Përsërit hedhje të ndryshme
-Lëviz drejt lojërave

Siguria:
-Tokë e butë
-Pengesa të sigurta

Baza matëriale:
-Shenjues horizontal(pengesa)
-Shenjues vertikal(për kursin)

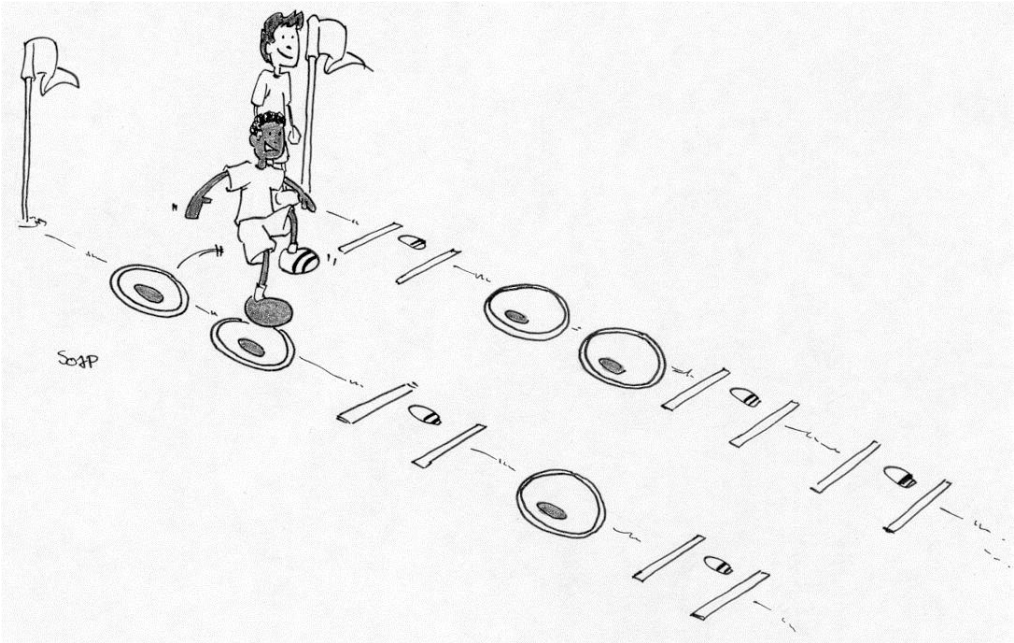
*** Kjo situatë trajnuese është e vlefshme për eventin e limituar të kërcimit trehapësh.**

Moduli Edukativ 3: Kërcimi trehapësh dhe kërcimi së gjati me vrap të shkurtër

Objektivi: **Të eksperimentosh dhe të kontrollosh sekuencën e hedhjes/hapit pa humbje shpejtësie.**

Situatë e propozuar: Të arrish sekuencën e kapërcimit/hapit me hapësira të ndryshme të limituara në shpejtësi të ndryshme.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët shpesh kryejnë hedhje të vogla dhe hapa të mëdha. Ata shpesh devijojnë nga trajektoria e kërcimit të saktë sepse ata humbasin balancën në veprimin e kapërcimit.
Ata nuk i përdorin ose keqpërdorin segmentet e lira (krahët dhe këmbët) për të lëvizur përpara.



Udhëzime për ushtrimin:
-Jo thyerje midis kapërcimeve dhe hapave.
-Mos u rrëzoni ndërkohë që kërceni

Pika për t'u vënë re:
-Kryej sekuencën e kërcimit në një pozicion të balancuar
-Kryej sekuencën e kërcimit pa humbje shpejtësie
-Përshtat përdorimin e segmenteve të lira

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho sekuencat e kërcimit(hedhja e dyfishtë, hap dhe hap i dyfishtë kapërcimi, etj.)
-Kërko sinkronizim dhe më pas de-sinkronizim të krahëve : në mënyrë alternative dhe njëherësh
-Ndrysho hapësirat e praktikës dhe distancat ndërmjet kërcimeve
-Lëviz drejt lojërave

Siguria:
-Tokë e butë
-Pajisje të sigurt

Baza matëriale:
-Shenjues horizontal(hapësira e kërcimit)
-Shenjues për kursin

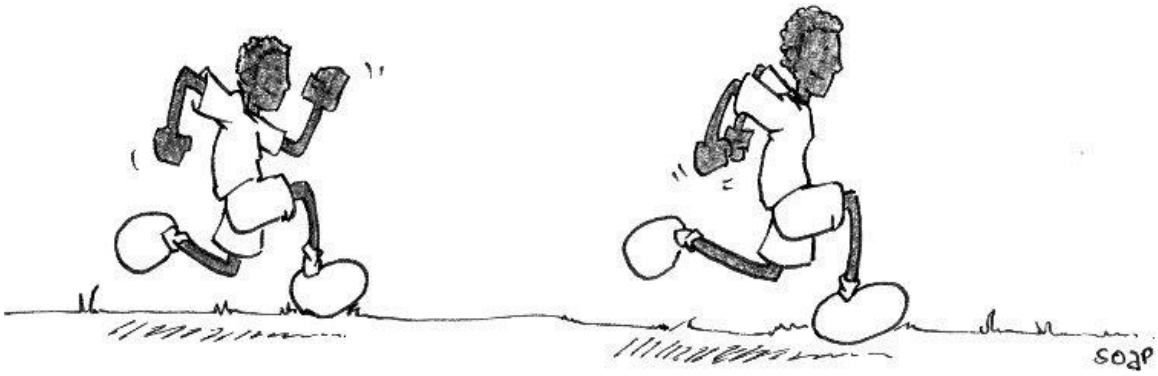
*** Kjo situatë trajnuese është e vlefshme për eventin e limituar të kërcimit të Trehapësh.**

Moduli Edukativ 4: Kërcimi trehapësh dhe kërcimi së gjati me vrap të shkurtër

Objektivi: **Efikasiteti i përdorimit të krahëve në teknikën e kërcimit**

Situatë e propozuar: Të plotësosh sekuencat hedhje/hap, përpiquni të koordinoni krahët në mënyra të ndryshme (njëherësh, të sinkronizuara, në mënyrë alternative, me gjymtyrët e ulët.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të mëdha në koordinimin e veprimeve të krahëve të tyre me çdo mbështetje. Krahët e tyre shpesh gjenerojnë balancë më shumë se sa veprim.



Udhëzime për ushtrimin:
-Fillo me sipërfaqe të vogla kërcimi
-Praktiko me krahë të relaksuar dhe shpatulla

Pika për t'u vënë re:
-Arritje e programit të kërkuar
-Balancë e mirë e përgjithshme gjatë sekuencave të kërcimit
-Efikasitet i ngjashëm në të dyja krahët gjatë praktikimit të formulës

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho kurset
-Ndrysho hapsirat
-Lidh praktikën alternative dhe praktikën e sinkronizuar
-Lëviz drejt lojërave

Siguria:
-Tokë e butë
-Përshtat hapësirat e kërcimit

Baza matëriale:
-Shenjues horizontal
-Shenjues vertikal

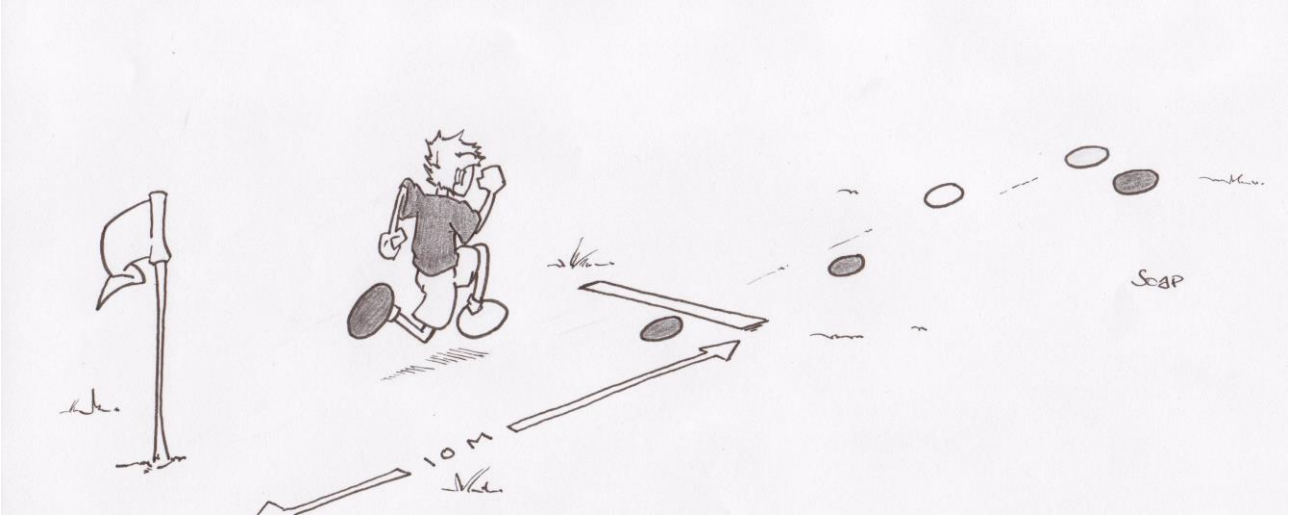
*** Kjo situatë trajnuese është e vlefshme për eventin e limituar të kërcimit të Trehapësh.**

Moduli Edukativ 5: Kërcimi trehapësh dhe kërcimi së gjati me vrap të shkurtër

Objektivi: **Të vendosësh kontrollin për një vrapim të shkurtër**

Situatë e propozuar: Nga një distancë e shënuar çdo 20m, pjesëmarrësi përpiqet të organizojë një ngjitje të saktë , për t'u shkëputur afër tabelës së shkëputjes.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të përsërisin vrapime të ngjashme. Ata janë të dobët në rregullimin e hapave të tyre të fundit në distancën e mbetur.



Udhëzime për ushtrimin:
-Ndrysho hapësirat e nisjes për të gjetur distancën tënde të vrapit
-Përpiqu të mbash një vrap të rregullt nga një provë në një tjetër.

Pika për t'u vënë re:
-Shkëputje e saktë
-Të ulesh me këmbën që u shkëpute
-Mos u ngadalëso afër tabelës së shkëputjes

Progresion mësimdhënës:
-Modifiko pak hapësirat e propozuara
-Vendos një shenjues të ndërmjetëm në mes të sipërfaqes

Siguria:
-Sipërfaqe uljeje e butë
-Grup i organizuar
-Sipërfaqe të përshtatshme vrapimi

Baza matëriale:
-Shtyllë horizontale
-Një shirit matës

*** Kjo situatë trajnuese është e vlefshme për eventin e limituar të kërcimit të Trehapësh.**

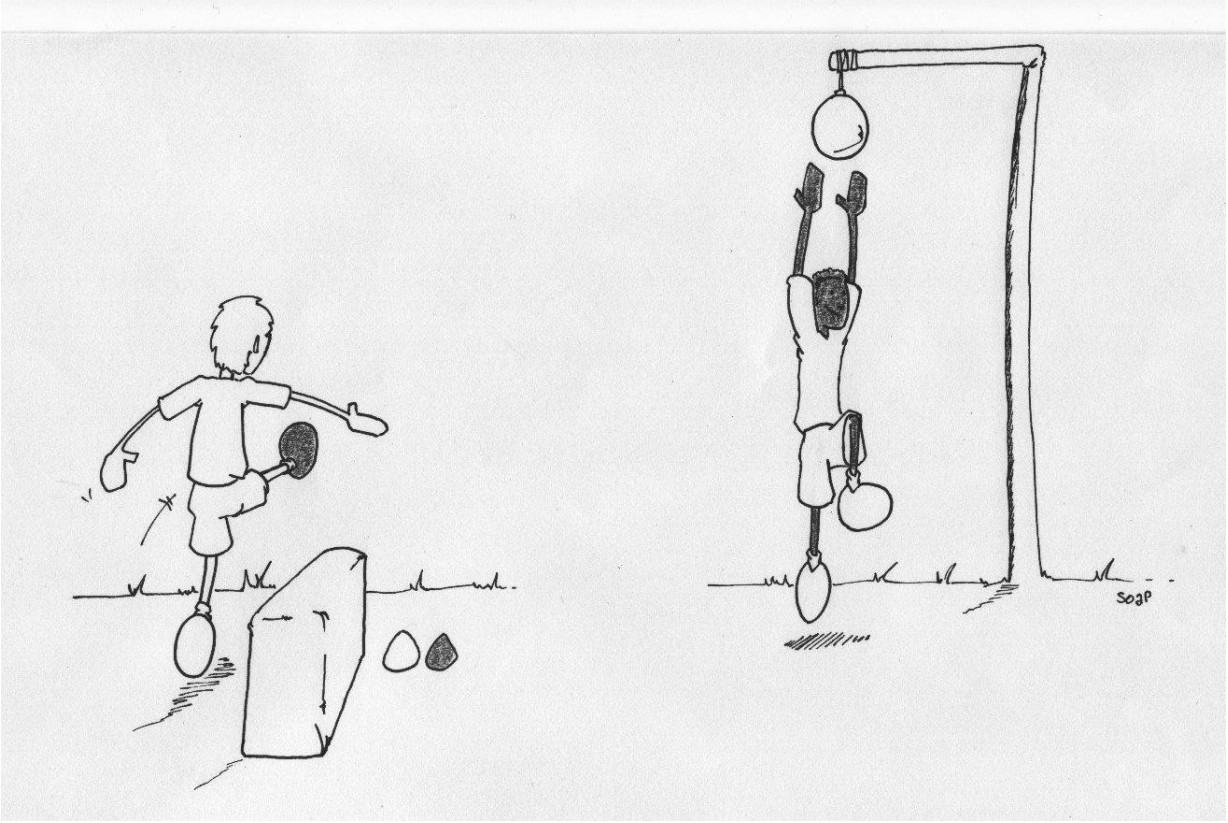
MODULI EDUKATIV: KËRCIM SË LARTI

Shënim: Në eventin e Atletikës për Fëmijë kërcimi për së larti s'është prezantuar për 3 arsye kryesore:

-Kompeticionet janë shumë të gjata për t'u përfshirë në Atletikën e Fëmijëve
-Për të arritur një trajektore të lartë pa një ulje të sigurtë mund të vendoset siguria e fëmijëve në rrezik.
-Teknika kulturore e kohëve të fundit (Rënia Fosbury) është shumë komplekse.

Këto shënime nuk përjashtojnë mësuesit nga parashikimi i së ardhmes dhe t'ua propozojnë kërcimin për së larti fëmijëve. Në asnjë mënyrë ushtrimi s'duhet të çojë në një humbje domethënëse të balancës. Ulja duhet të bëhet gjithmonë me të dyja këmbët.

<u>Shembuj për ushtrimet parapërgatitore të kërcimit për së larti:</u>



Si në gjithë eventet e tjera, trupi duhet të jetë drejtë lartë në fazën e hedhjes dhe segmentet e lira duhet të përdoren në mënyrë efiçente.

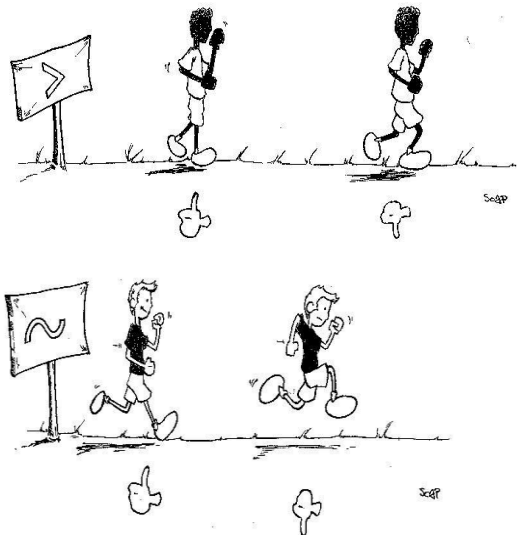
Kërcimi për së larti nga këmba e majtë dhe nga këmba e djathtë mund të praktikohet për të përmirësuar koordinimin e përgjithshëm.

MODULI EDUKATIV : ECJE SPORTIVE

Ky event specifik në Atletikë mund të prezantohet te fëmijët e rinj nëpërmjet aktiviteteve të lojrave. Kompeticioni i Atletikës për Fëmijë nuk e përfshin eventin e Ecjes Sportive për arsye teknike, përderisa teknika e saj është e vështirë për t'u kontrolluar për fëmijët shumë të rinj. Sidoqoftë ajo ofron një praktikë edukative të shkëlqyer për këmbët, për koordinimin, për sistemin aerobik për fëmijët me vështirësi.
Për arsyet e mësipërme ecja sportive plotëson eventet e tjera dhe ka nevojë të prezantohet te fëmijët gjatë sesionit të praktikës.

1-Karakteristikat thelbësore:

Duke ndjekur rregullat teknike të Ecjes Sportive, ai që ecën duhet të:
-të mbaj kontaktin me tokën gjatë gjithë kohës
-të shtrijë këmbën mbajtëse të peshës në pozicion të drejtë vertikal



2-Praktikë e Ecjes Sportive:

Për fëmijët propozohen ushtrime elementare kështu ata eksperimentojnë bazat e Ecjes Sportive.
Në fillim rekomandohet t'i vihet theksi kualitetit të teknikës së ecjes më shumë se sa shpejtësisë së ecjes.

Ju jeni të ftuar të përshtatni të gjithë ushtrimet egzistuese për distanca të gjata vrapimi, për të rregulluar ritmin dhe distancën në eventin e Ecjes Sportive.
Gjithashtu do të jetë shumë instruktive të organizosh "sekuencat e ecjes" të kombinuara me "sekuencat e vrapimit" dhe ta bësh tërheqëse për fëmijët për t'i bërë ata të përmbushin gjithë format e mundshme të stafetave si Ecje Sportive.

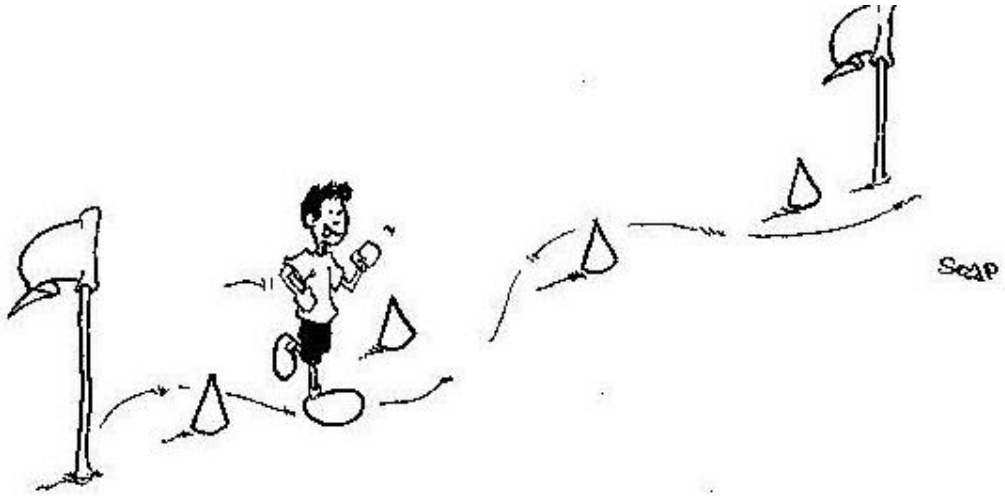
Në Ecjen Sportive pjesa më e madhe e ushtrimeve për stafetat mund të shfrytëzohen, kushti i vetëm është të hiqen pengesat nga korsitë.

Moduli Edukativ 1: Ecje sportive

Objektivi :**Të eksperimentosh Ecjen Sportive**

Situatë e propozuar: Bëj që fëmijët të bëjnë kurse të ndryshme me zigzage në hapat e Ecjes Sportive.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë tendencën të përkulin pjesën e tyre kryesore e tyre përpara, jo të përdorin veprimin e krahëve të tyre ose lëvizjen e plotë përsëritëse përgjatë këmbës së tyre. Gjunjët e tyre mund të priten.



Udhëzime për ushtrimin:
-Mbaj trupin në një pozicion të drejtë lartë
-Përdorë aktivisht krahët
-Sytë shikojnë përpara

Sjellje për t'u vënë re:
-Këmbët janë drejtuar në një pozicion të mbështetur vertikalisht
-Lëvizjet e krahëve janë të gjera dhe në drejtim të garës
-Koka në të njëjtin nivel, sytë shikojnë përpara horizontalisht

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho kurset
-Mbaj kohën për secilin kurs
-Kthehu me vrap dhe arrij stafetën

Siguria:
-Organizo grupin
-Tokë e sigurtë

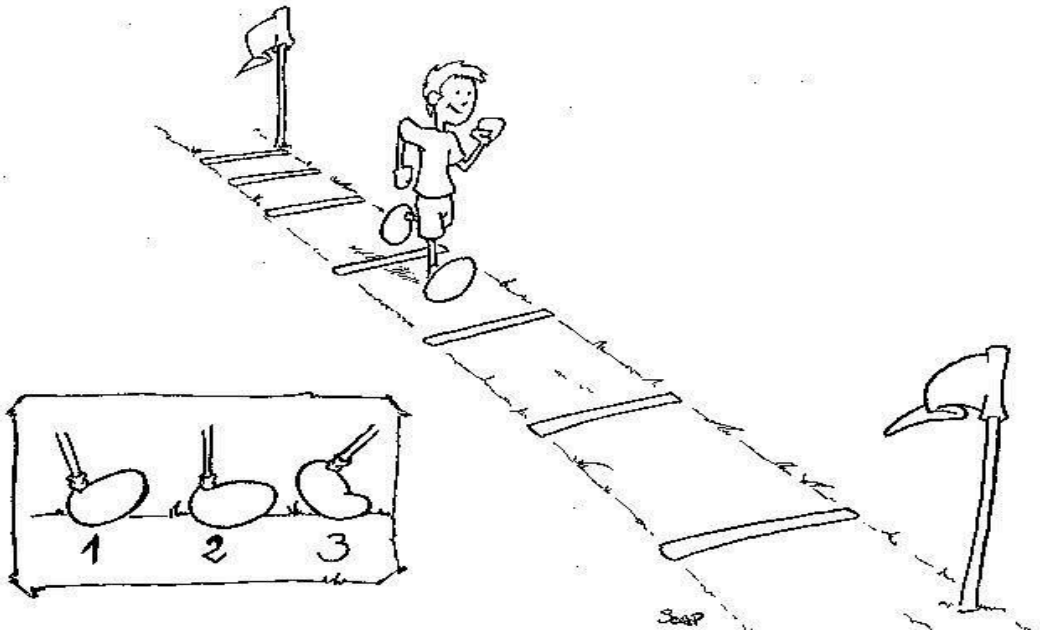
Bazë matëriale:
-Shenjues vertikal
-Një kronometër

Moduli Edukativ 2: Ecje sportive

Objektivi: **Të zbulosh vendosjen e këmbës në Ecjen Sportive**

Situatë e propozuar: Në hapat e Ecjes Sportive fëmijët duhet të përshkojnë një distancë të shënuar me tërthore në intervale të ndryshme. Është e mundur që intervalet të rriten progresivisht.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë tendencën të përkulin pjesën e tyre kryesore e tyre përpara, jo të përdorin veprimin e krahëve të tyre ose lëvizjen e plotë përsëritëse përgjatë këmbës së tyre. Gjunjët e tyre mund të priten.



Udhëzime për ushtrimin:
-Mbaj trupin drejtë në një pozicion të drejtë.
-Prekja është te thembra dhe është ndjekur nga një lëvizje përsëritëse përgjatë këmbës.
-Këmbët janë drejtuar në një pozicion të mbështetur vertikalisht
-Lëvizjet e krahëve janë të gjera dhe në drejtim të garës
-Koka në të njëjtin nivel, sytë shikojnë përpara horizontalisht

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho kurset
-Mbaj kohën për secilin kurs
-Vrapo, në një mënyrë duke rritur gjatësinë e hapit dhe tjetra me zigzage

Siguria:
-Organizo grupin
-Tokë e sigurtë

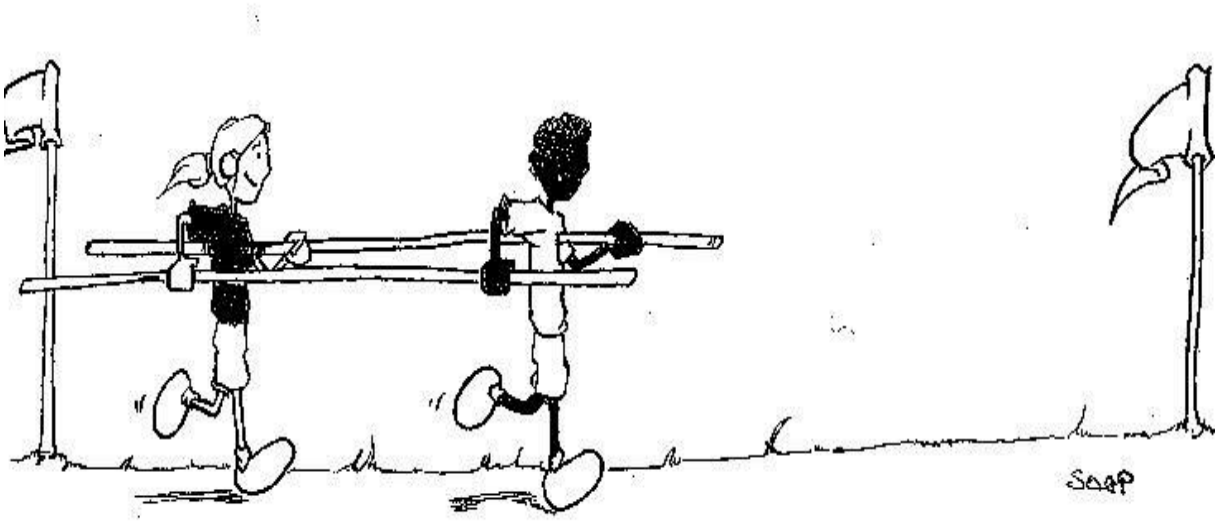
Bazë matëriale:
-Shenjues vertikal dhe horizontal
-Një kronometër

Moduli Edukativ 3: Ecje sportive

Objektivi: **Të rregullosh ritmin e njërit(gjatësinë dhe ritmin e hapit) te ritmi i një pjesëmarrësi tjetër**

Situatë e propozuar: Në hapat e garës në ecje fëmijët duhet të përmbushin distance të ndryshme duke punuar "dyshe", të dy pjesëmarrësit të lidhur me shkopinjë ose shtiza.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi në ecjen së bashku dhe të rregullojnë ritmin specifik të tjetrit.



Udhëzime për ushtrimin:
-Koordinim perfekt midis partnerëve
-Mbaj trupin drejtë në pozicion vertikal
-Prekja është te thembra dhe është ndjekur nga një lëvizje përsëritëse përgjatë këmbës
-Sytë shikojnë përpara

Sjellje për t'u vënë re:
-Qëndroni të relaksuar që të udhëhiqeni nga veprimi i liderit

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho kurset
-Kthehu
-Vrapim stafete

Siguria:
-Organizo grupin
-Tokë e sigurtë
-Puno në "dyshe" të balancuar(lartësi)

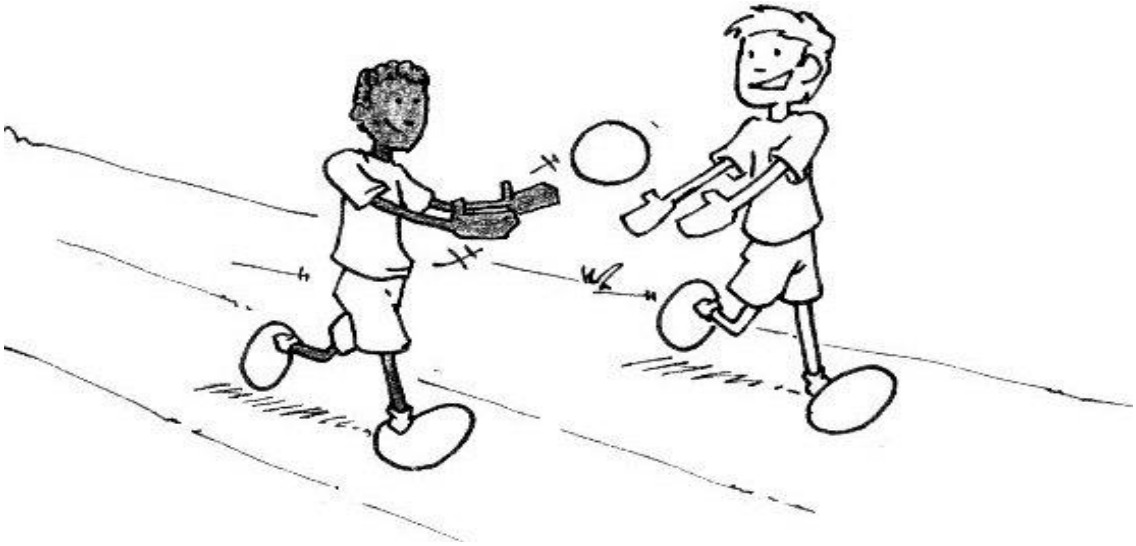
Baza matëriale:
-Shenjues vertikal
-Një kronometër
-Shkopinjë, bambu, etj.

Moduli Edukativ 4: Ecje sportive

Objektivi: **Të ndash lëvizjen e krahut nga teknika e ecjes**

Situatë e propozuar: Bëj që fëmijët të kryejnë distanca të ndryshme me hapa ecjeje në skuadra me 2 pjestarë. Duke përdorur topa, ata që ecin do të bëjnë kalime anësore me të dyja duart.

Sjellja e fillesatrëve: Fillestarët kanë vështirësi në të punuarin bashkë. Pasimi dhe kapja e topit s'janë të kontrolluara.



Udhëzime për ushtrimin:
-Koordinim perfekt midis partnerëve
-Mbaj trupin drejt në pozicion vertikal
-Izolo hedhjet/kalimet nga teknikat e ecjes

Pika për t'u vënë re:
-Qëndro i relaksuar për të ndarë krahët/këmbët
-Mbaj një hap të rregullt ecjeje nga një pikëpamje teknike dhe drejtuese

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho distancat e hedhjes, anët e hedhjes
-Ndrysho mjetet hedhëse(më të mëdha, më të vogla, etj)
-Vrapo për stafetën

Siguria:
-Organizo grupin
-Tokë e sigurtë
-Përshtat dhe siguro mjetet hedhëse

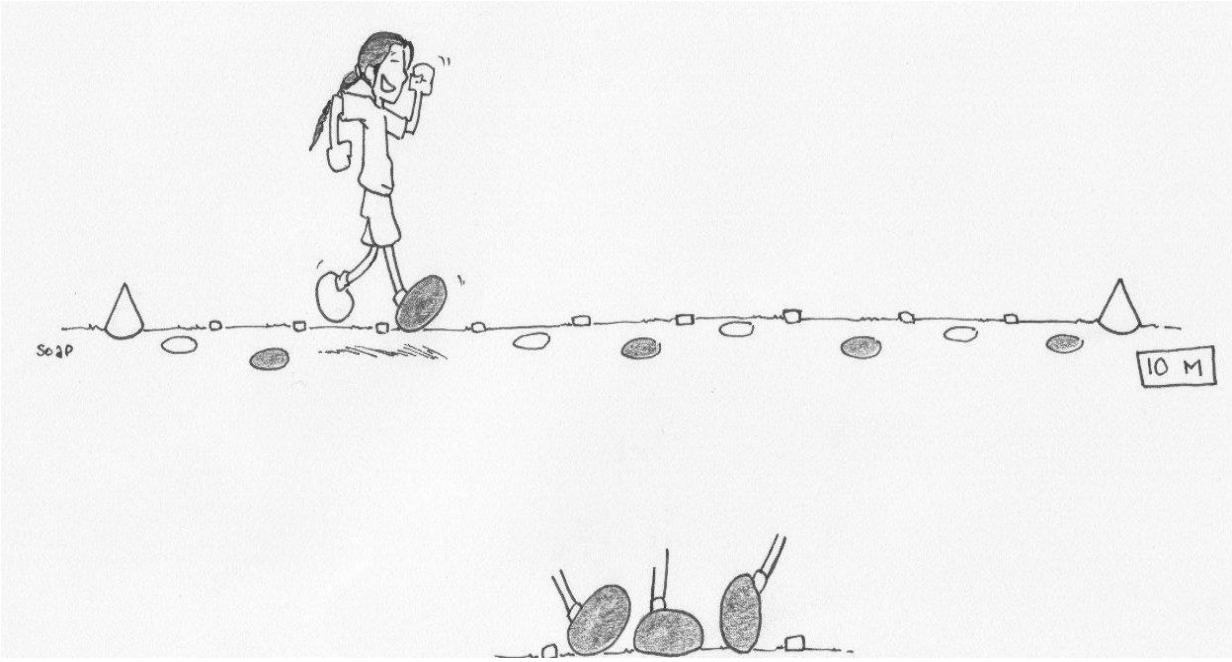
Baza matëriale:
-Shenjues vertikal
-Një kronometër
-Topa, rrathë, etj.

Moduli Edukativ 5: Ecje sportive

Objektivi: **Të jesh në gjendje të arrish një shpejtësi hapi ritmike**

Situatë e propozuar: Mbi distancën e shënuar me hapësira të shkurtra, pjesëmarrësi ecën me 1,5 ose 2 hapa në hapësirë. Ushtrimi kërkon të saktësosh vendosjen e këmbës dhe të rrisësh shpejtësinë.

Sjellja e fillestarëve: Fillestarët kanë vështirësi të performojnë një lëvizje përsëritëse të rregullt përgjatë këmbës ndërkohë që shpejtësia rritet.



Udhëzime për ushtrimin:
-Menaxho një hap në çdo hapësirë(ose 2 në varësi të organizimit të kursit, 3, 4 hapa/hapësirë
-Mbaj trupin drejt në pozicion vertikal
-Zgjero lëvizjet përsëritëse përgjatë këmbës

Pika për t'u vënë re:
-Qëndroni të relaksuar për të fituar shpejtësi
-Mbaj një teknikë të rregullt të Ecjes Sportive

Progresion mësimdhënës:
-Ndrysho praktikën e ecjes nga 5m-15m
-Bëje ushtrimin me duart mbi kokë
-Kryej stafetën

Siguria:
-Organizo grupin
-Tokë e sigurtë
-Shenjues i sheshtë

Baza matëriale:
-Shenjues vertikal
-Një kronometër
-Pjesë e sheshtë dhe e butë