



NGO "AKTI" Fushë - Kosovë



german
cooperation

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implementiert by
giz

Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

KATALOGU

I LOJËRAVE SOCIALE

Sporti për Zhvillim

2019

Planifikimi i një seance apo aktiviteti të Sportit për Zhvillim

Për të zbatuar një aktivitet të mirë dhe efektiv për aktivitetet e sportit për zhvillim dhe seancat e trajnimit, është e nevojshme që ato të planifikohen dhe përgatiten paraprakisht. Merrni pak kohë, mendoni për seancën tuaj të trajnimit dhe përpikuni t'i përgjigjeni pyetjeve udhëzuese organizative më poshtë për ta strukturuar atë:

- Për sa pjesëmarrës do të përgatisni stërvitjen tuaj?
- Kush janë pjesëmarrësit (grupi i synuar / grupmoshat)?
- Si duken pajisjet tuaja dhe cilat pajisje ju nevojiten?
- Cilat janë objektivat tuaja për seancën?
- Sa do të zgjasë seanca dhe cilat aktivitete do të përfshihen?
- Cilat janë rregullat (sjellja, siguria) dhe si organizoni sesionin?

Një seancë trajnimi gjithmonë mund të strukturohet në të njëjtin format të thjeshtë:

Faza Filltare

- Mirëseardhja, përshkruaj sesionin e trajnimit
- Sensibilizimi, marrja e vëmendjes, vendosja e disponimit për një atmosferë pozitive të të nxënit
- Ngrohja

Faza Kryesore

- Lojëra dhe aktivitete të ndryshme me të njëjtin objektiv (p.sh. një aftësi bazë / jetësore (softskill))
- Ushtrimet e Sportit për Zhvillim mund të integrohen në seanca të zakonshme trajnimit sportiv
- Nga e thjeshtë në të ndërlikuar, nga e lehtë në të vështirë
- Merrni kohë për reflektim dhe diskutime në mes / në fund të ushtrimeve

Faza Përfundimtare

- Përfundim & Mbyllje, pjesëmarrësit duhet të lënë trajnimin në një gjendje shpirtërore pozitive
- Kujtoni dhe përmbliidhni objektivat dhe të arriturat e të mësuarit
- Reflektim, duke përfshirë mendimet dhe shqetësimet e pjesëmarrësve

NGROHJA

Aktivizimi i pjesëmarrësve

Takohu dhe përshëndet

Kap bishtin e Deles

Loja në Rreth

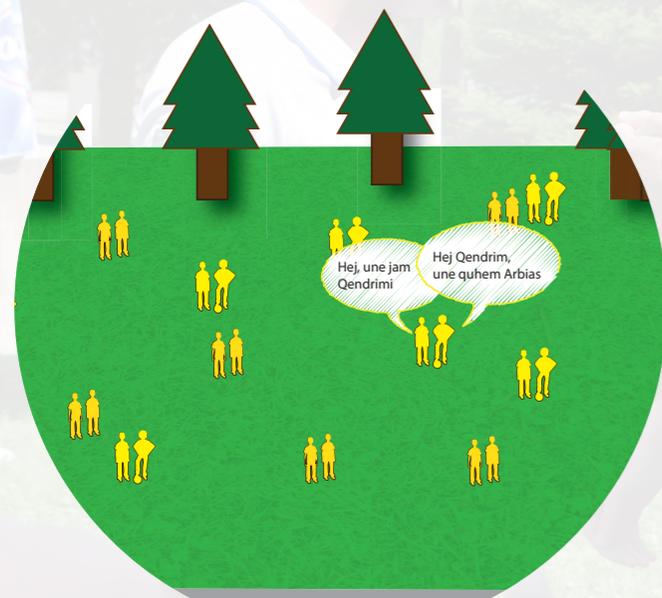
Loja e molekulave

Loja me Vende

Objektivat e të Mësuarit

- Ngrohja duhet të aktivizojë të gjithë pjesëmarrësit fizikisht dhe mendërisht
- Aktivitetet e mëposhtme mund të përdoren për të gjitha moshat dhe aftësitë me modifikimet e -duhura (p.sh. intensiteti, cilësia e lëvizjes, ndryshimet në detyrat fizike ose njohëse).
- Lojërat mund të luhen në variacion të sportit / pajisjeve - thjesht të jeni krijues (kreativ)!
- Ideja e këtij koleksioni është që të ketë aktivitete argëtimi dhe angazhimi të cilat janë të lehta për tu organizuar dhe zbatuar.
- Qëllimi është që të gjithë pjesëmarrësit të jenë të angazhuar dhe aktivë brenda këtyre aktiviteteve.
- Disa prej tyre mund të jenë interesante për përdorim disa herë, të tjerat janë më shumë aktivitete njëpërdorimëshe, varësisht nga situata.

LOJA 1. TAKOHU DHE PËRSHËNDET



Koha: 10 minuta +/-

Mosha: 5+

Pajisjet: hapësirë, kapela (kona) sportive

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për vrapim të lehtë

Përshkrimi:

- Pjesëmarrësit prezantohen para njëri tjetrit në mënyrë aktive
- Të gjithë pjesëmarrësit vrapojnë në hapësirën e shënuar (figura). Kur i afrohen personit tjetër ata ndalen për një çast, përshëndesin njëri tjetrin dhe prezantohen (foto).
- Gjatë prezantimit pjesëmarrësit e tregojnë emrin e tyre dhe një pjesë të informacioneve rreth tyre
- Kjo pjesë e informacionit mund të jetë çfarëdo; duke filluar nga mosha, vendlindja, vendbanimi ose sportisti/ja e tyre e preferuar
- Pastaj largohen tutje duke vrapuar për ta përsëritur të njëjtin veprim prap me ndonjë person tjetër dhe eventualisht me informata tjera
- Në fund, mësimdhënësi/ja e zgjedh një person dhe grupi duhet të tregojë sa më shumë që kanë mbajtur në mend në lidhje me personin e zgjedhur.

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Ky aktivitet mund të përdoret në fazën e ngrohjes
- Pjesëmarrësit mund të jenë të turpshëm. Prezantimi të bëhet mundësisht në çifte

Variacion:

- Sugjeroni tema për informatat të cilat duhet të ndahen (vendlindja, hobi, etj.)
- Ndërroni mënyrën e lëvizjes së pjesëmarrësve nëpër hapësirë (kërcime, ecje prap etj.)

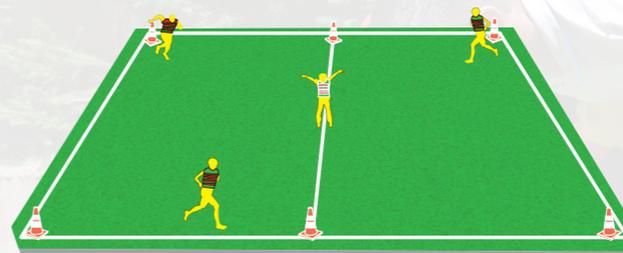
Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Të diturit e emrit të njëri tjetrit është një hap tutje për komunikim dhe bashkëpunim në të ardhmen
- Pjesëmarrësit mësojnë mënyrën se si të prezantohen në mënyrë formale tek të tjerët
- Pjesëmarrësit mësojnë të tejkalojnë drojën e tyre

Aftësitë jetësore:

- Komunikimi efektiv
- Vetëbesimi

LOJA 2. KAP BISHTIN E DELES



Koha: 10 minuta +/-

Mosha: 5+

Pajisjet: bluzë shënuese (identifikuese), kapela (kona) sportive

Mjedisi: shënoni një hapësirë mjaftueshëm të madhe që pjesëmarrësit të lëvizin lirshëm (p.sh. 10m x 20m)

Përshkrimi:

- Pjesëmarrësit kapin sa më shumë bluza të cilat janë të varura në bel apo xhep të të tjerëve, përderisa e mbrojnë bluzën e tyre
- Pjesëmarrësit e mbrojnë bishtin e tyre duke lëvizur në hapësirën e shënuar
- Pjesëmarrësit duhet të qëndrojnë në hapësirën e shënuar
- Në momentin e humbjes së bishtit ata duhet të largohen nga hapësira e shënuar
- Pjesëmarrësit nuk guxojnë të prekin bishtin e tyre (duhet ta mbrojnë vetëm përmes lëvizjes)
- Loja i ka dy fitues: ai/ajo që ka grumbulluar me shumë bishta dhe ai/ajo që ka qëndruar më së gjati në lojë

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Me zvogëlim të numrit të pjesëmarrësve në lojë, mund ta zvogëloni edhe hapësirën për të mirëmbajtur ritmin e lojës.

Variacion:

- Lejoni një mundësi të dytë rikthimi në lojë edhe pas humbjes së bishtit për herë të parë
- Ai/ajo që ka më së shumti bishta të mbledhur të ia jap asaj/atij i cili e ka humbur atë për tu rikthyer në lojë

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Pjesëmarrësit mësojnë se si të ndërtojnë strategji për ta fituar lojën
- Pjesëmarrësit i zhvillojnë aftësitë e tyre të reagimit

Aftësitë jetësore:

- Solidariteti
- Toleranca

LOJA 3. LOJA NË RRETH



Koha: 10 minuta +/-

Mosha: 6+

Pajisjet: 1 kapelë (kon) sportive

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për ta formuar një rreth (mund të jetë edhe klasa përderisa bankat largohen anash)

Përshkrimi:

- Të gjithë pjesëmarrësit e formojnë një rreth (relativisht të madh) dhe kapela vendoset në mes të rrethit
- Filloni duke zgjedhur një të tretën e pjesëmarrësve dhe udhëzoni ata të vrapojnë deri në mes të rrethit, ta prekin kapelën dhe të kthehen në një vend TË RI në rreth ku njëri nga bashkëlojtarët/et është duke qëndruar
- Secili nga ata të cilët largohen nga mesi i takojnë pëllëmbët (përplasnin pëllëmbët) me nga një bashkëlojtarë të tyre në rreth dhe i ndërrojnë rolet dhe pozitat
- Të rinjtë të cilët duhet të shkojnë deri në mes duhet prap ti takojnë pëllëmbët me dikë tjetër jashtë rrethit dhe t'i ndërrojnë vendet
- Ideja është që një numër i konsiderueshëm i fëmijëve të jenë duke lëvizur në të njëjtën kohë

Udhëzime për mësimdhënës/se:

▫ Nëse ka shumë pjesëmarrës në rrethin e jashtëm të cilët nuk janë aktiv derisa të tjerët vrapojnë, rrisni numrin duke thirrur më shumë pjesëmarrës të vrapojnë drejtë mesit deri te kape-la

Variacion:

▫ Krijoni ndonjë detyrë për ata të cilët përkohësisht janë në rreth (p.sh. kërcime, ulje ngritje etj.)

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

▫ Pjesëmarrësit i zhvillojnë aftësitë e tyre fizike në vrapim dhe parametra tjerë

Aftësitë jetësore:

▫ Toleranca
▫ Aftësitë e komunikimit (kontakti fizik dhe me sy)

LOJA 4. LOJA E MOLEKULAVE



Koha: 10 minuta +/-

Mosha: 8+

Pajisjet: asnjë

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për të vrapuar lirshëm (salla sportive, oborri i shkollës etj.)

Përshkrimi:

- Pjesëmarrësit lëvizin lirshëm sikur atome në hapësirën e shënuar
- Me një britmë pjesëmarrësit duhet të formojnë grupe (molekulën)
- Mësimdhënësi/ja definojnë numrin e personave – shuplakave dhe shputave (p.sh. 6-5-3; 3-3-2 etj.) të cilët duhet të mbliidhen së bashku dhe të formojnë molekulën
- Numri i shputave/shuplakave duhet të prekë dyshemenë përderisa molekula qëndron e bashkuar (kontakt me njëri tjetrin)

Udhëzime për mësimdhënëses/se:

- Përdorni numra të ndryshëm të shuplakave/shputave ose pjesë tjera të trupit ku molekulat duhet të kapen

Variacion:

- Ekipet duhet të lëvizin si një molekulë e bashkuar deri në një distancë të caktuar
- Mund të përdoret për të krijuar nëngrupe në grupet e formuara paraprakisht

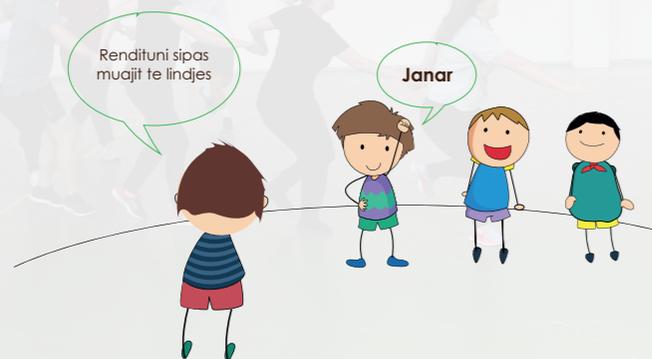
Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Pjesëmarrësit i zhvillojnë aftësitë e tyre fizike në forcë, qëndrueshmëri dhe parametra tjerë

Aftësitë jetësore:

- Aftësitë e komunikimit (kontakti fizik),
- gjidhja e problemeve
- Mendimi kreativ
- Tolerance
- Kujdesi për të tjerët

LOJA 4. LOJA ME VENDE



Koha: 10 minuta +/-

Mosha: 6+

Pajisjet: asnjë

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për të vrapuar lirshëm (salla sportive, oborri i shkollës etj.)

Përshkrimi:

- Pjesëmarrësit lëvizin lirshëm në një hapësirë të shënuar
- Pas sinjalit pjesëmarrësit duhet të rreshtohen sipas gjatësisë, emrit (renditjes alfabetike), moshës, madhësisë së shputave, ngjyrat e bluzës nga më e errëta tek më e ndritshmeja, numri më i madh i anëtarëve të familjes etj.

Udhëzime për mësimdhënës/se:

▫ Varësisht nga moshë gjëni sinjale të cilat janë të kuptueshme dhe zbatueshme nga pjesëmarrësit

Variacion:

▫ Mënyra të ndryshme të lëvizjes: duke kërcyer, vrapuar në vend (skip), duke vrapuar anash, prapa, driblim apo detyra tjera sportive

▫ Pa komunikim verbal
Në formë gare: formohen dy grupe dhe garojnë se cili grup rreshtohet i pari (sakt sipas detyrës)

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

▫ Varësisht nga detyra pjesëmarrësit mund të mësojnë dukuri të ndryshme rreth ambientit i cili i rrethon

Aftësitë jetësore:

▫ Aftësitë e komunikimit (kur komunikimi lejohet)

▫ Zgjidhja e problemeve

▫ Përqëndrimi

LOJËRAT E VOGLA

Prekja e Oktapodit

Tik Tak Toe

Mbështetu Tek Une

Gjarpri i Verbër

Futboll me Sy Mbyllur

Dekodimi i Fjalëve

Zona e Minuar

Në Duart e Shokëve

Gjarpri Kafshon Bishtin e Tij

Gjeje Kush?

Bardh e Zi

Nyja Njerëzore

Objektivat e të Mësuarit

- Lojërat e vogla mund të p.sh.:
 - Përdoren për të aktivizuar grupin fizikisht dhe mendërisht para fillimit të një séance (shih ngrohjen)
 - Aplikohen për të mbështetur detyra organizative (p.sh. ndërtimi i grupeve me numër të njëjtë të pjesëmarrësve) ose
 - Të shënjestrohen drejtë proceseve socio-dinamike siç janë ndërtimi i grupit, bashkëpunimi, zgjidhja e problemeve etj.
- Pjesëmarrësve iu kërkohet të identifikojnë mundësi mësimore specifike në secilën nga lojërat e vogla të zgjedhura
- Pjesëmarrësit duhet të përjetojnë se procesi i mësimnxënies do të përforcohet nga një diskutim dhe reflektim i udhëzuar në fund të secilës lojë

LOJA 1. PREKJA E OKTAPODIT



Koha: 5 minuta +/-

Mosha: 6+

Pajisjet: kapela (kona) sportive

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për të vrapuar lirshëm dhe sigurt (salla sportive, oborri i shkollës etj.)

Përshkrimi:

- Pjesëmarrësit shmangin prekjen nga Oktapodi sa më gjatë që mundën
- Dy nga grupi i mbajnë duart e kapura dhe ata janë Oktapodi
- Oktapodi tenton që të prekë sa më shumë nga pjesa tjetër e grupit
- Nëse një pjesëmarrës është prekur nga Oktapodi ai/ajo duhet të i bashkohet Oktapodit duke mbajtur duart së bashku. Kështu vazhdon deri në prekjen e pjesëmarrësit të fundit të paprekur

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Nëse Oktapodi bëhet shumë i madh dhe shumë i ngadalshëm për të prekur pjesën e mbetur të pjesëmarrësve, të ndahet në dy Oktapoda

Variacion:

Të shfrytëzohet ndonjë top apo Frisbee për tu pasuar në mes të atyre të cilët nuk janë prekur nga Oktapodi, duke bërë atë i/e cili/a është në posedim të topit apo Frisbee-t imun nga prekja. Personi në posedim të topit apo frisbee-t mund ta mbajë topin vetëm deri sa të largohet nga rreziku.

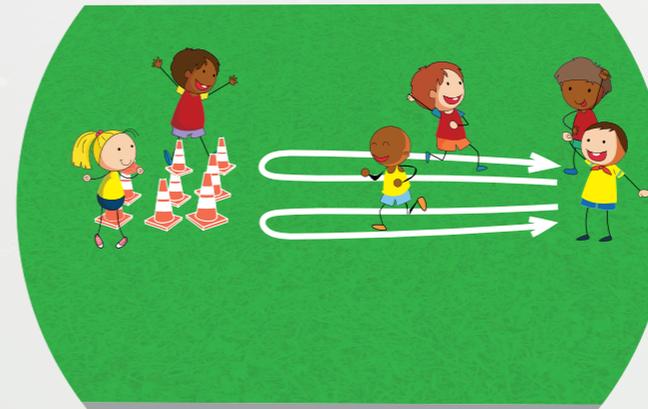
Aftësitë jetësore:

- Komunikimi efektiv
- Puna në grupë
- Përqëndrimi

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Lojtarët në ekipin e Oktapodit duhet të koordinojnë përpjekjet e tyre për të kapur të tjerë pjesëmarrës. Kjo kërkon komunikim efektiv dhe punë ekipore
- Të nxënit mund të lidhet me strategjinë (p.sh. është më mirë koncentrimi tek një individ (target) në vend që secili/a nga ekipi të ketë axhendë vetanake. Kjo do të thotë se ata duhet të bashkëpunojnë me efikasitet për të arritur një qëllim të përbashkët

LOJA 2. TIK TAK TOE



Koha: 15 minuta +/-

Mosha: 8+

Pajisjet: kapela (kona) sportive, bluzë shënuese (identifikuese)

Mjedisi: duke përdorur konat e formojmë rrjet koordinativ me 9-të kona, shënojmë një pikë fillestare rreth 20 metra larg nga rrjeti

Përshkrimi:

- Të dy ekipet tentojnë të jenë të parët që të vendosin bluzat shënuese të rreshtuar (horizontalisht, vertikalisht apo diagonal)
- Dy ekipe me numër të njëjtë të pjesëmarrëve fillojnë në të njëjtën kohë
- Pjesëmarrësi i pari nga secili ekip bartë bluzën shënuese dhe e vendosë atë sipër njërit nga 9-të konat
- Pjesëmarrësit pastaj vrapojnë pas tek ekipi i tyre dhe prekin një tjetër pjesëmarrës i cili e përsëritë detyrën e njëjtë
- Në momentin kur njëri nga ekipet i ka 3 bluza të rreshtuara në format si më sipër, loja përfundon
- Nëse pas vendosjes së bluzave shënuese nga 3 pjesëmarrësit e parë nuk ka fitues atëherë njëri nga pjesëmarrësit e radhës vrapon dhe e lëvizë bluzën shënuese të ekipit të tij tek një kon tjetër deri në momentin kur e kemi një fitues

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Në mungesë të konave të vizatohen rrrathë
- Sigurohuni që pjesëmarrësit mos t'i lëvizin bluzat e ekipit kundërshtar
- Pjesëmarrësit nuk mund ta pengojnë njëri tjetrin
- Nuk iu lejohej që të presin afër konave që ekipi tjetër të bëjë lëvizjen e radhës

Variacion:

- Të rritet distanca nga pika fillestare
- Përshini detyra tjera të cilat duhet të përmbushen gjatë rrugës për tek konat
- Përdorni 4 bluza shënuese në vend të 3

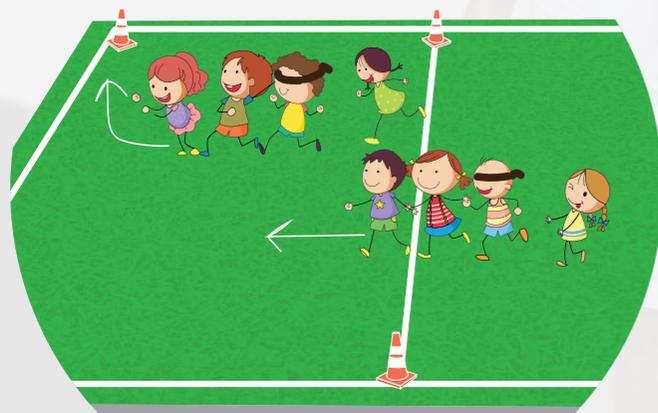
Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Kjo lojë krijon situata ku pjesëmarrësit duhet të marrin vendime shumë të shpejta nën presion të kohës
- Ky aktivitet është posaçërisht i dobishëm në zhvillimin e koncentrimin, marrjes së vendimeve dhe në inkurajimin e strategjisë dhe zgjidhjes së problemeve

Aftësitë jetësore:

- Mendimi strategjik
- Marrja e vendimeve
- Përballimi i stresit dhe presionit

LOJA 3. MBËSHTETU TEK UNE



Koha: 5 minuta +/-

Mosha: 9+

Pajisjet: kapela (kona) sportive, bluzë shënuese (identifikuese)

Mjedisi: duke përdorur konat e formojmë rrjet koordinativ me 9-të kona, shënojmë një pikë fillestare rreth 20 metra larg nga rrjeti

Përshkrimi:

- Duke punuar në çift, pjesëmarrësit tentojnë të mos preken nga ndjekësit. Të gjithë pjesëmarrësit formojnë çifte.
- Tek secili çift, njëri nga pjesëmarrësit i ka sytë e mbyllur (mbuluar) dhe tjetri mund të shohë. Personi që sheh e udhëheq partnerin më sy të mbyllur duke e mbajtur për dore (shih foton).
- Njëra nga çiftet e fillon lojën si ndjekësi dhe të gjithë të tjerët tentojnë të shmangin prekjen.
- Nëse njëri çift preket, pastaj ata bëhen ndjekësit.
- Personi që sheh është i ngarkuar me zgjedhjen e hapësirës për të lëvizur. Ata/o së bashku provojnë ta fitojnë lojën (p.sh. duke shmangur prekjen sa më gjatë). Në të njëjtën kohë ata/o duhet të përkujdesen dhe të shmangin aksidentin me ndonjë person tjetër që është duke vrapuar në lojë.

Udhëzime për mësime/ndërrës:

- Siguroni sigurinë e pjesëmarrësve duke u përkujdesur që hapësira të jetë e madhe dhe e sigurt dhe që pjesëmarrësit të jenë të monitoruar në cdo kohë
- Sigurohuni që të gjithë pjesëmarrësit të cilën kanë mundësi të shohin të jenë të vetëdijshëm për përgjegjësinë të cilën e kanë në udhëheqjen e bashkëlojtarëve më sy mbyllur dhe t'i përmbahen emrit të lojës "Mbështetu tek unë"
- Pjesëmarrësit t'i ndërrojnë rolet, kështu të dy do të mund të përjetojnë se si është ta luash këtë lojë, nga të dy perspektivat

Variacion:

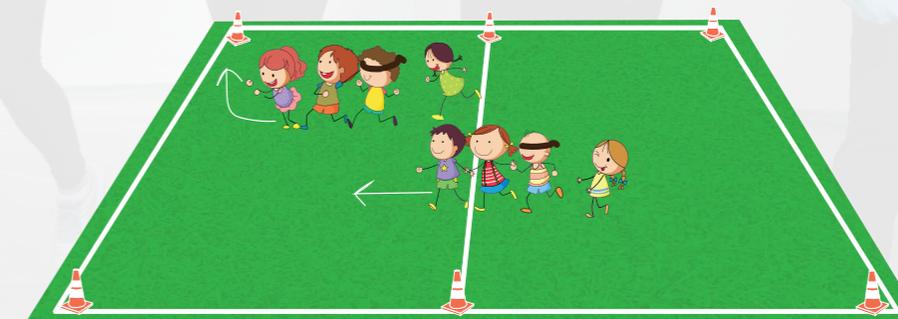
- Nëse një çift është prekur, atëherë ata provojnë të prekin sa më shumë çifte tjera derisa të mbetet vetëm një çift
- Nëse një çift është prekur, atëherë ata i kapin duart me çiftin tjetër dhe provojnë të prekin sa më shumë çifte deri sa të mbetet vetëm një çift (prakja e Oktapodit)
- Nëse pjesëmarrësit frikësohen të vrapojnë me sy mbyllur ose nëse loja është duke u bërë shumë agresive atëherë lejoni që pjesëmarrësit vetëm të ecin në vend të vrapimit

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

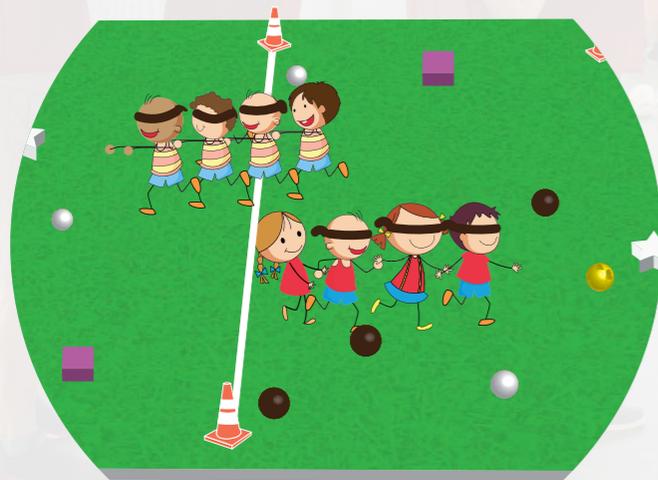
- Ky aktivitet mund të përdoret në fazën e ngrohjes
- Loja është veçanërisht interesante gjatë mëimit të aftësive jetësore sepse përfshinë dy detyra kontradiktore:
 - Vrapim të shpejtë për të prekur pjesëmarrësit ose t'i shmangemi prekjës
 - Vrapim të ngadalshëm dhe të kujdesshëm për të shmangur lëndimin e bashkëlojtarit/es
- Pjesëmarrësit duhet të gjejnë një balanc në mes të dëshirës së tyre për të fituar dhe përgjegjësisë së tyre për tu kujdesur për partnerin/en
- Ata/o duhet ta kenë të qartë se partneri/ja i tyre mbështetet tek ata/o dhe se pas ndërimit të roleve ata do të duhet të mbështeten tek partneri/ja i tyre
- Ka shumë situata në punë dhe jetë kur duhet të mbështetemi tek dikush ose kur jemi përgjegjës për dikë tjetër

Aftësitë jetësore:

- Besueshmëria
- Besimi
- Përgjegjësia
- Komunikimi efektiv



LOJA 4. GJARPRI I VERBËR



Koha: 15 minuta +/-

Mosha: 8+

Pajisjet: kapela (kona) sportive, shami apo tjetër objekt për mbulimin e syve, çfarëdo objekti tjetër (lapsa, fletore, këpucë etj.)

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për të ecur lirshëm dhe sigurt me sy mbyllur (salla sportive, oborri i shkollës etj.)
-Objektet janë të shpërndara nëpër të gjithë hapësirën e shënuar
-Shënoni një hapësirë ku duhet të dorëzohen objektet e grumbulluara

Përshkrimi:

- Ekipet provojnë që të mbledhin sa më shumë objekte që është e mundur dhe t'i grumbullojnë tek pika grumbulluese. Ekipi i cili ka grumbulluar më së shumti objekte e fiton lojën
- Ekipet qëndrojnë në kolonë duke formuar një "gjarpër"
- Të gjithë anëtarët e gjarprit i kanë sytë e mbyllur përveç ai/ajo që është i/e fundit
- Personi i fundit është përgjegjës për udhëzimin e ekipit, personi i parë është përgjegjës për t'i kapur objektet nga dyshemeja
- Pjesëmarrësit mund të komunikojnë me njëri tjetrin vetëm përmes sinjaleve joverbale
- Nuk duhet të ketë kontakt në mes të personit të parë dhe atij të fundit. Prandaj, pjesëmarrësit duhet të vendosin në fillim (para fillimit të lojës) se si do të komunikojnë me njëri tjetrin

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Nëse pjesëmarrësit kanë vështirësi të caktojnë një plan atëherë këtu i këni disa sugjerime për t'iu ndihmuar atyre:
 - Prek krahun e majtë njëherë (kthim majtas)
 - Prek krahun e djathtë njëherë (kthim djathtas)
 - Prek të dy krahësit njëheri (ndal)
 - Prek kokën (merr objektin/lësho objektin)
- Sigurohuni që të gjithë pjesëmarrësit t'i ndërrojnë rolet dhe pozicionet gjatë lojës. Kur personi që është në fillim me sukses e dërgon një objekt tek pika grumbulluese, ata pastaj largohen në fund dhe bëhen udhëzuesit e grupit

Variacion:

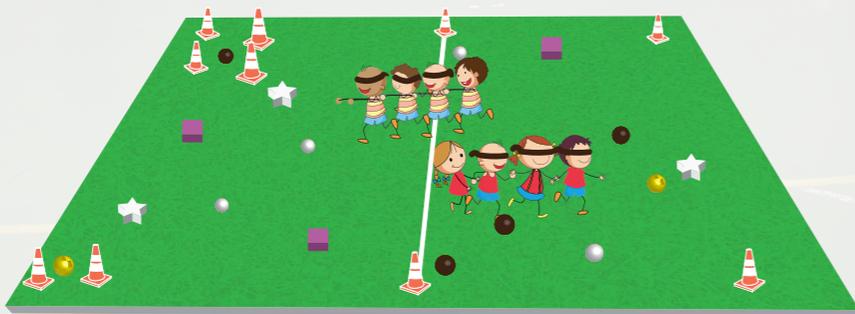
- Luani me ekipe të madhësive të ndryshme. P.sh. luani më dy ekipe me nga 10 pjesëmarrës në vend të 4 ekipeve me nga 5. Sa më i madh gjarpri aq më e madhe koha për të bartur sinjalin nga i funit tek i pari.
- Përdorni objekte të ngjyrave dhe madhësive të ndryshme dhe vendosni vlerë të ndryshme varësisht nga objekti (p.sh. objekti me ngjyrë të kuqe 3 pikë, gjelbërt 5 pikë etj.)

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Loja përfshinë një numër të madh të aftësive të cilat janë të rëndësishme në punë dhe jetë
- Pjesëmarrësit duhet të pajtohen në një formë joverbale të komunikimit, ata/o duhet të koncentrohen në sinjalet, me sy mbyllur duhet t'iu besojnë udhëheqësve të tyre, ndërsa udhëheqësit janë përgjegjës për sigurinë e të gjithë grupit. Kur luajm me vlerë të ndryshme të objekteve varësisht nga ngjyra, edhe strategjia e përdorur luan rol të rëndësishëm.

Affësitë jetësore:

- ▣ Besueshmëria
- ▣ Besimi dhe përgjegjësia
- ▣ Komunikimi efektiv
- ▣ Mendimi strategjik



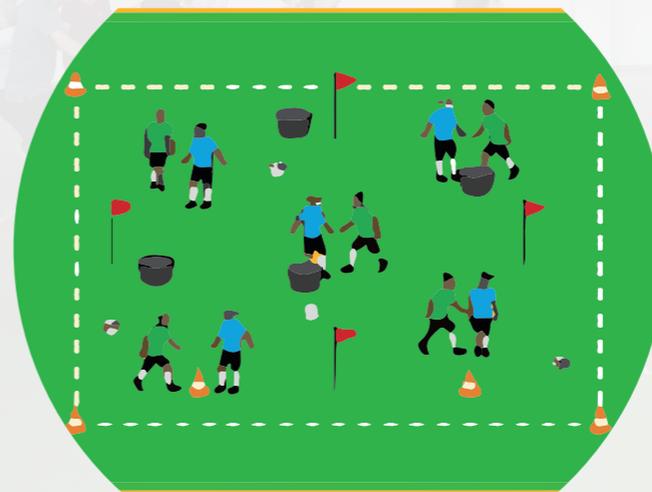
LOJA 5. FUTBOLL ME SY MBYLLUR

Koha: 10 minuta +/-

Mosha: 9+

Pajisjet: topa, kapela (kona) sportive, shami apo tjetër objekt për mbulimin e syve, objekte të ndryshme (të përdoren si pengesa)

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për të ecur lirshëm dhe sigurt me sy mbyllur (salla sportive, oborri i shkollës etj.)
-Topat janë të shpërndarë nëpër të gjithë hapësirën e shënuar
-Shënoni disa porta rreth hapësirës së shënuar në të cilat topat duhet të goditen



Përshkrimi:

- Qëllimi është të mbledhen sa më shumë topa nga çiftet në tere. Ekipi i cili mledh shumicën e topave e fiton lojën
- Një numër pengesash janë të vendosura nëpër fushën e shënuar
- Bashkë me pengesat janë të vendosur edhe disa topa futbollit.
- Lojtarët/et ndahen në çifte dhe njëri i ka sytë e mbyllur
- Lojtari me sy të mbyllur është i udhëhequr nga tjetri/a me sy të hapur përmes komunikimit me zë

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Sigurohuni që të dy pjesëmarrësit t'i ndërrojnë rolet dhe pozicionet gjatë lojës. Kur topat e shpërndarë nëpër hapësirën e shënuar janë grumbulluar tërësisht atëherë bashkëlojtarët mund t'i ndërrojnë rolet

Variacion:

- Luani me ekipe të madhësive të ndryshme. P.sh. luani më 5 ekipe me nga 4 ose 5 pjesëmarrës në vend të shumë ekipeve me nga 2. Sa më shumë pjesëmarrës aq më e madhe koha për t'u koordinuar në aktivitetet dhe detyrat e parashtruara

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Përmirëson koncentrimin para dhe pas aktivitetit. Promovon qetësi dhe besim dhe rrit shpirtin ekipor.

Aftësitë jetësore:

- Besueshmëria
- Besimi dhe përgjegjësia
- Koncentrimi
- Komunikimi efektiv
- Mendimi strategjik
- Orientimi

LOJA 6. DEKODIMI I FJALËVE



Koha: 20-30 minuta +/-

Mosha: 7+

Pajisjet: piketa, letra, stilolaps, topa (sipas dëshirës), kosh apo ndonjë objekt tjetër për të vendosur fjalët

Mjedi: hapësirë e mjaftueshme për të ecur dhe vrapuar lirshëm dhe sigurt me sy mbyllur (salla sportive, oborri i shkollës etj.)

Përshkrimi:

- Në një kosh të vensoen fjalët e shkruara me stilolaps varësisht nga qëllimi i dërgimit të mesazhit të synuar (p.sh. paqe, dashuri, respekt, lojë e pastër, solidaritet etj.)
- Fëmijet vendosen në grupe prej 4 personash njëri-pas tjetrit. Fëmija i fundit merr një fjalë në koshin që është vënë përpara tek këmbët, e cila duhet të përzgjidhet me kujdes.
- Fëmija i parë që lexon fjalën e cila duhet tu transmetohet të tjerëve duke e shkruajtur në kurrizin e shokut që ka përpara. Ky e bën të njëjtën gjë tek kurrizi i shoku tjetër përpara e derisa mesazhi ose fjala është transmetuar deri tek i fundit
- Lojtari i fundit therret fjalën me ze të lartë. Në qoftë se fjala e thenë është e saktë atëherë skuadra fiton një pikë
- Më pas lojtari i fundit kalon në fillim dhe loja rifillon

Udhëzime për mësimdhënës/se:

▫ Sigurohuni që të dy pjesëmarrësit mos të komunikojnë në mënyrë verbale me njëri tjetrin pas që kështu do t'i humbiste efekti aktivitetit

▫ Sigurohuni që secili nga ata t'i ndërrojë rolet

Variacion:

▫ Përfshini detyra fizike gjatë aktivitetit (p.sh. të vendosni pjesëmarrësit në distancë nga njëri tjetrin dhe në momentin që fjala është e saktë ata duhet të vrapojnë me shpejtësi maksimale për të shkruar fjalën tek shpina e personit para tij

▫ Prezantoni detyra për pjesëmarrësit që janë duke qëndruar në vend

▫ Luani me ekipe të madhësive të ndryshme. P.sh. luani më 5 ekipe me nga 4 ose 5 pjesëmarrës në vend të shumë ekipeve me nga 2. Sa më shumë pjesëmarrës aq më e madhe koha për t'u koordinuar në aktivitetet dhe detyrat e parashtruara

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

▫ Përmirëson koncentrimin dhe aftësitë taktile (prekëse).

▫ Promovon qetësi, durim dhe ritm shpirtin ekipor



Aftësitë jetësore:

▫ Besimi

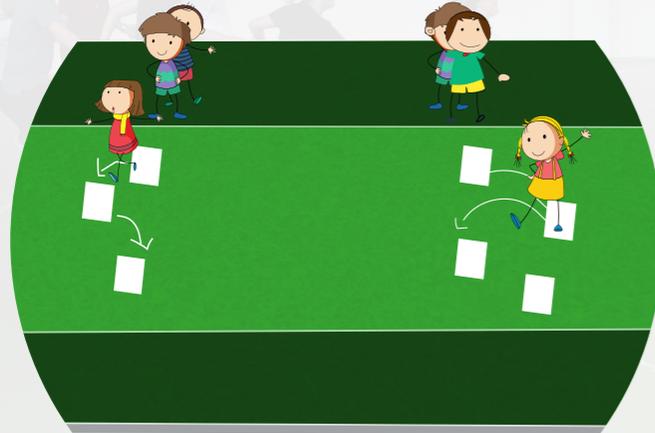
▫ Durimi

▫ Koncentrimi

▫ Mendimi strategjik

▫ Zgjidhja e problemeve

LOJA 7. ZONA E MINUAR



Koha: 20-30 minuta +/-

Mosha: 9+

Pajisjet: letra të formatit A4 ose A5 ose një letër e madhe A3 për secilin ekip

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për të ecur lirshëm (salla sportive, oborri i shkollës, korridori, klasa etj.)

Përshkrimi:

- Pjesëmarrësit ndahen në grupe dy sipas aftësive të përafërta
- Atyre u jepet një letër e madhe e përmasës A3 dhe u kërkohet të shkojnë nga pika A (starti) tek pika B (fundi) në mënyrën që kanë përzgjedhur vetë (p.sh. në çifte, në grup, njëri pas tjetrit etj.) duke përdorur vetëm letrën që u është dhënë më parë
- Për të arritur në destinacion, pjesëmarrësit duhet patjetër të shkelin vetëm mbi letër (këpucët antiminë), duke e përdorur atë si pikë sigurie, pasi që toka është e minuar
- Nëse këpucët antiminë nuk janë të mbathura të paktën nga një person ato do të shkatërrohen.
- Ata duhet ta gjejnë zgjidhjen si të gjithë pjesëmarrësit të kalojnë zonën e minuar Ekipi që kalon i pari të gjithë pjesëtarët e tij në vendin e kërkuar (fundin) shpallet fitues i lojës

Udhëzime për mësimdhënës/se:

▫ Ky aktivitet kërkon që pjesëmarrësit mos të shkelin rregullat e lojës dhe mos të shkelin në hapësira tjera përveç sipër letrës në dispozicion

Variacion:

▫ Përshtatni tregimin sipas nevojës së grupit (komunitetit)

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

▫ Përmirëson komunikimin dhe marrjen e vendimeve në grup

Aftësitë jetësore:

- Puna në grup
- Komunikimi
- Besimi
- Durimi
- Koncentrimi
- Mendimi strategjik
- Zgjidhja e problemeve

LOJA 8. NË DUART E SHOKËVE



Koha: 5-15 minuta +/-

Mosha: 8+

Pajisjet: asnjë

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për t'u shpërndarë në grupe nga 5 veta (klasë, sallë e sporteve, oborri i shkollës etj.)

Përshkrimi:

- Formohen grupe prej 5 pjesëmarrësish
- Njëri nga pjesëmarrësit qëndron në mes ndërsa të tjerët në 4 anët e tij (majtas, djathtas, para, prapa)
- Lojtari/ja në mes është i pozicionuar rreth 30-40 centimetra larg lojtarëve që e rrethojnë
- Lojtari në mes e lëshon trupin lirshëm (rrezohet) nga njëra anë në tjetrën (majtas – djathtas dhe para – prapa). Bashkëlojtarët e tjerë duhet ta mbajnë lojtarin e mesit për të mos u rrezuar dhe ta shtyjnë atë në anën tjetër
- Ky aktivitet të përsëritet në vazhdimësi

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Bëni që të gjithë pjesëmarrësit t'i ndërrojnë rolet duke u pozicionuar si në mes ashtu edhe anash bashkëlojtarëve
- Kujdesuni që pjesëmarrësit janë në gjendje ta mbajnë njëri tjetrin pa u rrezuar
- Kujdesuni për sigurinë e pjesëmarrësve

Variacion:

- Bashkëlojtarët e pozicionuar anash mund ta shtyjnë atë në mes në drejtime sipas dëshirës

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Mësimdhënësi duhet ta udhëzojë diskutimin duke i pyetur të gjithë se si ishte aktiviteti?
- Çfarë ndjenje është t'u besosh bashkëlojtarëve trupin dhe sigurinë tuaj?

Aftësitë jetësore:

- Besimi
- Vetëbesimi
- Puna në grup
- Komunikimi
- Bashkëpunimi

LOJA 9. GJARPRI KAFSHON BISHTIN E TIJ



Koha: 5-15 minuta +/-

Mosha: 7+

Pajisjet: asnjë

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për t'u shpërndarë në grupe nga 5 veta (klasë, sallë e sporteve, oborri i shkollës etj.)

Përshkrimi:

- Formohen kolona prej 5 ose më shumë pjesëmarrësish
- Të gjithë pjesëmarrësit janë të kthyer kah i njëjti drejtim. Pjesëmarrësit e mbajnë njëri tjetrin në të dy anët e belit me të dyja duart
- Lojtari i parë në kolonë (koka e gjarprit) provon që ta prekë lojtarin e fundit (bishtin e gjarprit) sa më shpejtë që është e mundur. Lojtari i parë mund të provojë nga të dyja anët dhe mund ta ndërrojë kahjen e vrapimit varësisht nga perceptimi se si mund të prekë bishtin e gjarprit më shpejtë
- E gjithë kolona nuk duhet të shpëputet. Nëse një gjë e tillë ndodhë, atëherë kolona duhet të bashkohet dhe të rifillon aktivitetit përsëri. Në momentin që lojtari i parë e prekë atë të fundit, lojtari i parë (koka) vazhdon në fund dhe lojtari tjetër pas tij bëhet "koka e gjarprit"
- Aktiviteti të vazhdojë deri sa të gjithë pjesëmarrësit i kanë provuar të gjitha pozitat

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Bëni që të gjithë pjesëmarrësit t'i ndërrojnë rolet
- Kujdesuni që pjesëmarrësit janë në gjendje ta mbajnë njëri tjetrin pa u rrëzuar
- Kujdesuni për respektimin e rregullave nga pjesëmarrësit
- Keni kujdes shkallën e vështirësisë, nëse koka ka shumë vështirësi ta prek bishtin atëherë shtoni ose hiqni ndonjë pjesëmarrës për ta bërë më të lehtë mbarëvajtjen e lojës

56

Variacion:

- Dikush nga pjesa e mesme e gjarprit (supozojmë barku) mund ta ndihmojë kokën për ta prekur më lehtë bishtin

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Mësimdhënësi duhet ta udhëzojë diskutimin duke i pyetur të gjithë se çfarë do të thotë për rata përgjegjësia për ta mbrojtur dikë, në këtë rast nga prekja ndërsa ta lidhë aktivitetin me situatat e jetës së përditshme?
- Pyetje për "bishtin" - çfarë ndjenje është t'u besosh bashkëlojtarëve sigurinë tënde?

57

Aftësitë jetësore:

- Besimi
- Kujdesi
- Vetëbesimi
- Puna në grup
- Komunikimi
- Bashkëpunimi
- Empatia

LOJA 10. GJEJE KUSH?



Koha: 10 minuta +/-

Mosha: 7+

Pajisjet: kapela (kona) sportive, stilo-laps, letër ose shkumës

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për të qëndruar i gjithë grupi në një kolonë të gjatë (sallë e sporteve, oborri i shkollës etj.)

Përshkrimi:

- Të gjithë pjesëmarrësit formojnë një kolonë në fushën e shënuar
- Mësimdhënësi/ja ose moderator/ja kërkon nga të gjithë pjesëmarrësit të jenë të kthyer me fytyrë kah ai/ajo
- Në të dy anët e kolonës (djathtas dhe majtas) afërisht 15-20 metra larg kolonës, njëra anë është ana mashkullore ndërsa ana tjetër është ana femërore. Kjo të shkruhet në fletë apo dysheme (me shkumës)
- Mësimdhënësi/ja thërret fjalë të ndryshme (p.sh. kuzhinë, fëmijë, sport, rrobalarëse, futboll, muskuj, liri etj.)
- Pas çdo fjale fëmijët vrapojnë kah ana ku ata/ato mendojnë se ajo fjalë ka të bëjë më shumë me meshkujt apo me femrat
- Fëmijët poashtu mund të qëndrojnë në pozicione të tyre nëse konsiderojnë se fjalia e thënë i përket të dy gjinive
- Loja mbaron kur mësimdhënësi/ja ka mbaruar fjalët

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Kjo lojë aplikohet për të rritur sensibilizimin për stereotipet gjinore dhe edukuar rreth nocionit të barazisë gjinore
- Bëni që të gjithë pjesëmarrësit të koncentrohen dhe të dëgjojnë me vëmendje fjalët. Kujdesuni që pjesëmarrësit të jenë mjaftueshëm të rritur për t'i kuptuar detyrat

Variacion:

- Pjesëmarrësit mund të kërcejnë apo të lëvizin në çfarëdo forme tjetër deri në vendin e shënuar

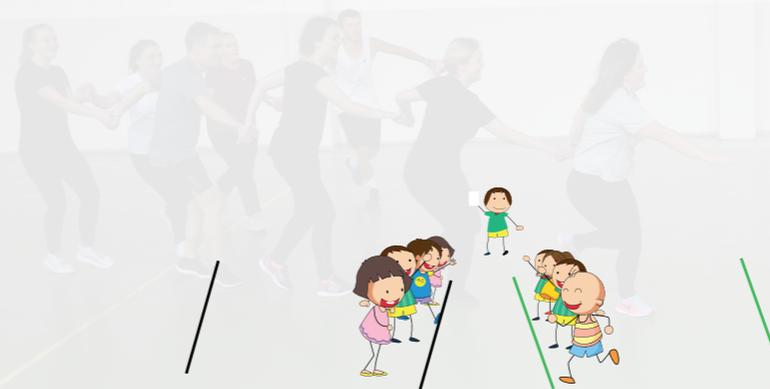
Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Mësimdhënësi duhet ta udhëzojë diskutimin duke provuar të dërgojë mesazhe të qarta rreth barazisë gjinore dhe si e perceptojnë pjesëmarrësit këtë koncept?

Aftësitë jetësore:

- Komunikimi
- Toleranca
- Barazia

LOJA 11. BARDH E ZI



Koha: 10 minuta +/-

Mosha: 7+

Pajisjet: kapela (kona) sportive, shkumës

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për të vrapuar (sallë e sporteve, oborri i shkollës etj.)

Përshkrimi(I):

- Të gjithë pjesëmarrësit formojnë dy rreshta parallel, me numër të njëjtë të pjesëmarrësve dhe pozicionohen përballë njëri tjetrit
- Përpara njërit rresht vizatohet një vijë e bardhë ndërsa tek rreshti tjetër një vijë e zezë (ngjyrat mund të ndryshojnë)
- Poashtu dy vija përfundimtare vizatohet prapa rreshtave – rreth 15-20 metra largësi
- Vijat e vizatuara mes rreshtave përpara, duhet të kenë rreth 2 metra largësi njëra nga tjera
- Mësimdhënësi/ja ose moderator/ja e lojës i ka dy letra me ngjyrë të bardhë dhe të zezë prapa shpinës
- Mësimdhënësi/ja nxjerr njërin nga letrat dhe e tregon para
- Nëse është ngjyra e bardhë, atëherë ekipi me këtë ngjyrë bëhen gjuetarët dhe tentojnë që të prekin sa më shumë pjesëmarrës nga ekipi i zi dhe anasjelltas kur tregohet ngjyra e zezë

Përshkrimi(II):

- Pjesëmarrësit e ekipit i cili nuk e ka rolin e gjuetarit duhet të vrapojnë sa më shpejtë prapa zonës së sigurisë (zonës prapa tyre) për të shpëtuar
- Pjesëmarrësit të cilët preken para se të arrijnë tek zona e sigurt bëhen pjesëtarë të ekipit gjuetar
- Loja përfundon kur të gjithë lojtarët e njërit ekip bëhen pjesë e ekipit tjetër

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Kujdesuni që të gjithë nxënësit ta shohin qartë ngjyren e treguar
- Kujdesuni që nxënësit t'i respektojnë rregullat duke mos lejuar prekjen pasi që të kalohet vija e zonës së sigurt

Variacion:

- Pjesëmarrësit mund të lëvizin në forma të ndryshme (p.sh. ecje me duar dhe këmbë, duke kërcyer etj.)
- Varësisht nga aftësitë e grupit mund ta ndryshoni distancën e vijës fillestare dhe asaj të zonës së sigurt

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Mësimdhënësi duhet ta udhëzojë diskutimin duke provuar të dërgojë mesazhe të qarta rreth roleve të pjesëmarrësve
- Çfarë ndjenje është kur kemi rolin e gjuetarit (agresorit) dhe çfarë kur kemi rolin e viktimës (duke ikur nga gjuetari)?

Aftësitë jetësore:

- Marrja e vendimeve
- Respekti
- Empatia

LOJA 12. NYJA NJERËZORE



Koha: 15 minuta +/-

Mosha: 8+

Pajisjet: asnjë

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për të formuar një apo dy rathë (sallë e sporteve, oborri i shkollës, klasa, korridori etj.)

Përshkrimi:

- Duke qëndruar krah për krah më njëri tjetrin të gjithë pjesëmarrësit formojnë një rreth. Të gjithë pjesëmarrësit e ngrisin vetëm dorën e majtë lart.
- Pjesëmarrësit pastaj duhet të shtrijnë dorën dhe të kapin dorën e ndonjë anëtar tjetër të grupit (dikush sipër dikush poshtë duarve të të tjerëve - shih foton).
- Të njëjtën gjë e bëjnë edhe me dorën e djathtë dhe në të njëjtën kohë nuk i lëshojnë duart që kanë kapur me dorën e majtë.
- Pas kapjes së duarve, pjesëmarrësit nuk guxojnë ti lëshojnë duart e kapura më.
- Tani të gjithë e kanë krijuar një "nyjë njerëzore" duke i kapur të gjithë duart me dikë tjetër.
- Tani, duke mos i lëshuar duart e njëri tjetrit, pjesëmarrësit tentojnë që ta zgjidhin nyjen duke lëvizur me trupin e tyre për ta zgjidhur lëmshin.
- Grupi është i suksesshëm vetëm atëherë kur arrijnë që të gjithë pjesëmarrësit të kthehen në rreth me duar të kapura sikur në momentin kur ka filluar aktiviteti.

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Kur "nyja njerëzore" të krijohet, sigurohuni që pjesëmarrësit të mos i kapin duart me personin që është përskaj tij/saj.
- Loja bën që pjesëmarrësit të jenë fizikisht afër njëri tjetrit, kështu që të jeni të ndjeshëm në rastet kur ndonjë nga pjesëmarrësit nuk dëshiron të merr pjesë.

Variacion:

- Mbyllni sytë e disa pjesëmarrësve për ta rritur shkallën e vështirësisë.
- Kërkoni që njëjën ta zgjidhin pa komunikim verbal (në qetësi) për të gjetur mënyra tjera komunikimi.
- Vendosni një afat kohor për zgjidhjen e nyjës.

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Pjesëmarrësit duhet të komunikojnë dhe të zhvillojnë një strategji për të zgjidhur detyrën.
- Loja mund të fitohet vetëm si ekip.

Aftësitë jetësore:

- Komunikimi efektiv.
- Zgjidhja e problemeve.
- Puna ekipore.
- Përqëndrimi dhe koncentrimi.

RREGULLAT NË SPORT DHE LOJË

Zona Për Shënim

Futboll i Çmendur

Person i Huaj

Ultimate Frisbee

Objektivat e të Mësuarit

- Të kuptuarit se përse rregullat janë të rëndësishme në sport dhe lojë
- Njohuritë se si rregullat mund të ndryshohen për ta bërë lojën apo garën më zbavitëse, më të përshtatshme për grupin e synuar, më gjithëpërfshirëse etj.
- Përdorimi i rregullave për të parë funksionimin praktik (real) të aktiviteteve
- Trajnimi i disa aftësive jetësore me pjesëmarrësit tuaj

LOJA 1. ZONA PËR SHËNIM



Koha: 10-30 minuta +/-

Mosha: 7+

Pajisjet: kapela (kona) sportiv, topa të madhësive dhe peshave të ndryshme, rroba të mbështjellura në formë të rumbullakët etj.

Mjedi: hapësirë e mjaftueshme për të vrapuar lirshëm (salla sportive, oborri i shkollës)

Përshkrimi:

- Pjesëmarrësit ndahen në grupe dy sipas aftësive të përafërta
- Formohen ekipe me nga 5 deri në 8 lojtarë
- Deri në zonën për shënim, lojtarët duhet ta pasojnë topin tek njëri tjetri
- Lojtari/ja që e ka topin në pronësi (dorë) nuk mund të vrapojë me top nëpër fushë
- Lojtarët mund të vrapojnë vetëm kur nuk janë në pronësi të topit
- Ekipe duhet ta kapin topin në zonën për shënim e cila është në fund të fushës së kundërshtarit (shih foton)
- Çdo kapje e suksesshme e topit apo çfarëo objekti tjetër në zonën përfundimtare numërohet një pikë

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Si hap i parë mund të diskutoni me grupin për të vendosur rregullat e lojës (p.sh. çfarë ndodh nëse topi del jashtë vijave kufizuese, sit ë fillohet loja pas shënimit të pikës nga njëri ekip etk.) qëllimi është krijimi i një loje e cila funksionon mirë
- Si hap i dytë, analizoni lojën nëse të gjithë pjesëmarrësit janë të përfshirë në aksione apo nëse duhet të shtohen rregulla të reja për të rritur përfshirjen dhe ta shijojnë pjesëmarrjen.
- Qëllimi është të krijohet një lojë ku të gjitha pjesëmarrësit janë të përfshirë. Ky aktivitet kërkon që pjesëmarrësit mos të shkelin rregullat e lojës dhe mos të vrapojnë me top në dorë
- Në fillim prezantoni vetëm 3 rregulla:
 - Lojëtari mund ta hedhë dhe kapë topin por nuk mund të vrapojë më top në dorë
 - Nuk duhet të ketë kontakt fizik në mes të lojëtarëve (nuk mund ta prekin njëri tjetrin)
 - Nëse lojëtari e kap topin në zonën përfundimtare të ekipit kundërshtar, ekipi i tij/saj e ka fituar një pikë

Variacion:

- Përshtatni rregullat sipas aftësive të pjesëmarrësve
- Cdo 2-3 minuta kohë prezantoni ndonjë rregull tjetër (p.sh. për të shënuar pikë topi duhet të pasohet së pari tek të gjithë bashkëlojtarët ose vetëm personat e gjinisë femërore kanë të drejtë ta kapin topin në zonën përfundimtare
- Diskutoni me pjesëmarrësit për të gjetur variacione dhe rregulla të reja të cilat do të ishin të përshtatshme për ata

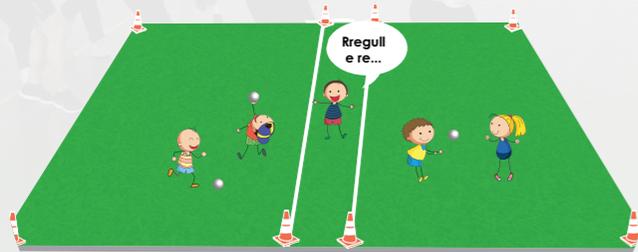
Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Përmirëson komunikimin dhe zgjedhjen e strategjisë për të vepruar

Aftësitë jetësore:

- Puna në grup
- Mendimi strategjik
- Komunikimi
- Zgjidhja e problemeve
- Bashkëpunimi
- Koncentrimi

LOJA 2. FUTBOLL I ÇMENDUR



Koha: 15-30 minuta +/-

Mosha: 8+

Pajisjet: kapela (kona) sportiv, topa të madhësive dhe peshave të ndryshme, top për ragbi etj, bluza identifikuese

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për të vrapuar lirshëm (salla sportive, oborri i shkollës). Përdorni konat për të shënuar fushën apo fushat e lojës

Përshkrimi:

- Merrni si bazë një sport të popullarizuar dhe ndëroni rregullat për të prezantuar konceptin e "respektimit të rregullave"
- Pjesëmarrësit ndahen në grupe dy ose 4 sipas aftësive të përafërta. Formohen ekipe me nga 5 deri në 8 lojtarë, varësisht nga numri i përgjithshëm. Grumbulloni lojtarët së bashku dhe pajtohuni për rregullat fillestare të lojës
- Këto rregulla mund të jenë sa më kreative që është e mundur. Pas një raundi duke luajtur futboll "normal" prezantoni një rregull të ri pas cdo 2-3 minuta. Çdo rregull i ri e zëvendëson atë paraprak
- Deri në zonën për shënim, lojtarët duhet ta pasojnë topin tek njëri tjetri. Lojtari/ja që e ka topin në pronësi (dorë) nuk mund të vrapojë me top nëpër fushë. Lojtarët mund të vrapojnë vetëm kur nuk janë në pronësi të topit
- Ekipet duhet ta kapin topin në zonën për shënim e cila është në fund të fushës së kundërshtarit (shih foton). Çdo kapje e suksesshme e topit apo çfarëo objekti tjetër në zonën përfundimtare numërohet një pike

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Gara dhe fitorja nuk janë elementi thelbësor këtu. Ky concept është i paraparë për të qenë argëtues dhe t'u treguar pjesëmarrësve se si ndryshimi i rregullave mund të ndryshojë perspektivën e lojës
- Futbolli i çmendur mund të jetë një fillim i mirë për ndonjë ngjarje. Shumica e pjesëmarrësve dinë si të luajnë futboll dhe e pëlqejnë atë.
- Sidoqoftë, ndryshimi i rregullave do ta bëjë më të lehtë përfshirjen e pjesëmarrësve me nivele të ndryshme talenti dhe përvoja.

76

Variacion:

- Përshtatni rregullat sipas aftësive të pjesëmarrësve. Çdo 2-3 minuta kohë prezantoni ndonjë rregull tjetër (p.sh. për të shënuar në portë topi duhet të pasohet së pari tek të gjithë bashkëlojtarët ose vetëm personat e gjinisë femërore kanë të drejtë ta godasin topin në portë
- Pjesëmarrësit ta prekin topin vetëm me këmbën e dobët. Në vend të ndryshimit të rregullave mund t'i ndërroni ekipet – ekipet mund t'i marrin pikët me vete në fushën tjetër etj.
- Luani me top të ragbit në vend të topit të futbollit. Lojtarët mund të shenojnë në 3 portat përveç portës së tyre (shih foton). Sa më të çmendura rregullat aq më mirë!

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

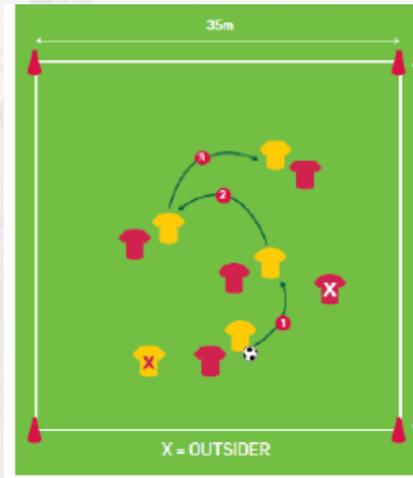
- Përmirëson komunikimin, respektimin e rregullave dhe zgjedhjen e strategjisë për të vepruar

77

Aftësitë jetësore:

- Puna në grup
- Komunikimi
- Bashkëpunimi
- Toleranca
- Mendimi strategjik
- Zgjidhja e problemeve

LOJA 3. PERSON I HUAJ



Koha: 5-10 minuta +/-

Mosha: 8+

Pajisjet: kapela (kona) sportiv, 1 top futbollit, basketbolli, henbolli etj., bluza identifikuese

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për të vrapuar lirshëm (salla sportive, oborri i shkollës). Përdorni konat për të shënuar fushën apo fushat e lojës (shih foton)

Përshkrimi:

- Merrni si bazë një sport të popullarizuar (p.sh. futboll)
- Krijoni dy ekipe me nga 7-10 pjesëmarrës
- Pjesëmarrësit ndahen në grupe dy ose 4 sipas aftësive të përafërta
- Secili ekip e ka nga një "të huaj" i cili nuk do të përfshihet gjatë gjithë lojës
- Bashkëlojtarët nuk do t'ia pasojnë topin "të huajve" të ekipit të tyre
- Përzgjedhja e "të huajve" të bëhet nga mësimdhënësi/ja
- Mësimdhënësi/ja do të kërkojë nga të gjitha ekipet që të mos ia pasojnë topin "të huajve" nëpër ekipet e tyre
- "I huaji/e huaja" nuk duhet të jetë në dijeni rreth këtij vendimi nga ekipi i tij/saj

Udhëzime për mësuesin/se:

- Vendosni që personi "I/e huaj" nga të gjitha ekipet të jetë nga më entuziastët në aktivitetet sportive
- Sigurohuni që të intervenoni para se loja të bëhet emocionale
- Kjo lojë mund të luhet edhe me sporte tjera si basketboll, hendboll, frisbee etj.

Mësimet dhe zhvillimi i aftësive:

- Mësuesin duhet ta udhëzojë diskutimin duke i pyetur të gjithë se si ishte aktiviteti?
- Nëse ju kishte pëlqyer të gjithëve apo jo? "I/e huaji/a" tregon eksperiencën se si është ndier gjatë kohës kur ka qenë i përjashtuar nga aktiviteti dhe ka qenë i injoruar nga të gjithë
- Lidhni këtë eksperiencë me faktin se si stereotipet mund të çojnë në dhunë
- Duke ndryshuar perspektivën mund të promovojnë tolerancë dhe paqe

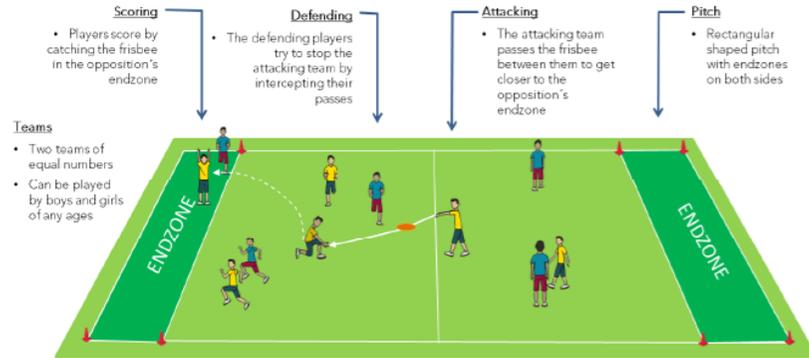
Variacion:

- Ekipi shënon duke ja pasuar topin pikërisht "të huajit"
- Ekipi tjetër provon që "I/e huaji/a) të mos e pranojë topin

Aftësitë jetësore:

- Puna në grup
- Komunikimi
- Bashkëpunimi
- Toleranca
- Durimi
- Zgjidhja e problemeve

LOJA 4. ULTIMATE FRISBEE



Koha: 20-40 minuta +/-

Mosha: 8+

Pajisjet: kapela (kona) sportiv, 1 frisbee, blaza identifikuese

Mjedisi: hapësirë e mjaftueshme për të vrapuar lirshëm (salla sportive, oborri i shkollës). Përdorni konat për të shënuar fushën apo fushat e lojës (shih foton)

Ultimate Frisbee është një sport ekipor pa kontakt i cili luhet me duke përdorur një disk fluturues (frisbee-n).

Duke vepruar fillimisht ne Shtetet e Bashkuara të Amerikës (SHBA), kjo lojë është përhapur në shumë vende duke u bërë një nga sported me përhapjen më të madhe në tërë botën.

KONSIDERATA PEDAGOGJIKE:

Për vetë faktin se ultimate frisbee është sport tërësisht **pa kontakt**, do të thotë se ky sport mund të praktikohet nga një numër i gjerë i pjesëmarrësve të moshave dhe gjinive të ndryshme. Për më shumë, për shkak të natyrës së lojës, është shumë më e mundur të luhet me ekipe të përziera në krahasim me sported tjera. Kjo do të thotë se të dy gjinitë dhe grupmosha të ndryshme mund të garojnë në të njëjtën kohë.

Një nga karakteristikat më të rëndësishme, ndoshta më e rëndësishmja e këtij sporti është fakti se ultimate frisbee është një sport me **vetë-rregulluar**. Kjo do të thotë se nuk ka arbitër dhe se lojtarët vetëvetiu janë përgjegjës për të mirëmbajtur rregullat e lojës. Kjo ndikon që ultimate frisbee të ketë një "shpirt" ndryshe nga sported tjera – ashtu që loja fer dhe korrekte është shumë më evidente dhe nuk administrohet nga një zyrtar i jashtëm siç është arbitri.

Këto dy elemente lejojnë që loja të përdoret për të përçuar dy mesazhe shumë të rëndësishme: së pari, atë që çdokush mund të bëjë sport dhe se çdokush mund të jetë vlerë e shtuar në ekip pavarësisht barrierave të zakonshme të lidhura me garën siç janë gjinia apo forca fizike. Ultimate frisbee mund të jetë mjet shumë efikas në përfundimin e koncepteve siç janë respekti dhe loja fer pasi që duhet të ketë pajtueshmëri në mes të dy ekipeve që loja të zhvillohet në mënyrë efektive. Në anën tjetër, nga perspektiva sportive, ultimate frisbee mund të jetë i dobishëm në zhvillimin e shkathtësive bazike, posaçërisht hedhjes dhe kapjes. Tutje, promovon punë ekipore dhe strategjinë pasi që është e vështirë lëvizja nga mbrojtja në sulm dhe anasjelltas pa një plan ku të gjithë pjesëmarrësit japin kontributin e tyre. Në fund, ky sport demonstroi se sa shumë është me rëndësi pozicionimi dhe lëvizjet për të krijuar hapësirë.

Ideja e Lojës:

Ultimate frisbee është një lojë me zona për shënim të cilat gjenden në të dy anët e fushës dhe luhet në një fushë drejtkëndëshe. Ekipi që sulmon e pasojnë frisbeen tek njëri tjetri për t'u afruar tek zona për shënim. Në momentin që një lojtar/e është në posedim të frisbee-t ai/ajo nuk mund të lëvizë (ecë apo vrapojë), që do të thotë se bashkëlojtarët e tjerë duhet të lëvizin për të krijuar mundësi pasimi.

Pikët shënohen kur frisbee kapet në zonën përfundimtare të ekipit kundërshtar. Ekipi mbrojtës provon ta ndalë ekipin sulmues duke ndërprerë pasimet e ekipit sulmues.

AFTËSITË TEKNIKE

Hedhja e frisbee-t:

Kapja:

- Gishti i madh sipër diskut (frisbee-t) (shih fotot)
- Gishti tregues vendoset në skaj të diskut
- Gishtat e mbetur në kontakt me pjesën e poshtme (poshtë/anash)

Qëndrimi:

- Shputat në kënd prej 90 shkallësh me objektivin tuaj

Pasimi:

- Mblidh parakrahun lehtësisht prapa, në drejtim të trupit tuaj derisa jëni duke e mbajtur frisbee-n
- Drejtoni frisbee-n drejt cakut tuaj
- Lëvizni dorën para shpejt
- Shkund shuplakën e dorës dhe liro frisbee-n në drejtimin e dëshiruar

Pranimi i frisbee-t:

Kapja Shkollore:

- Pozicionohu në drejtim kah është duke ardhur frisbee dhe vendosni duart përpara (shih foton)
- Vendosni njëren dorë me pëllëmbën e drejtuar lart
- Sipër dorës së poshtme vendosni dorën tjetër më pëllëmbën e drejtuar poshtë
- Hapni këndin e dorës së sipërme rreth 45 shkallë
- Kap frisbee-n në mes të dorës së poshtme dhe asaj të sipërme, sikur kur duartrokisni
- Provoni që ta kontrolloni këtë lëvizje nga pjesa e parakrahëve dhe jo krahëve

Përshkrimi:

- Krijoni 2 ekipe me aftësi të përafërta garuese
- Lojtarët duhet që ta dërgojnë frisbee-n nga zona e tyre deri tek zona kundërshtare për të shënuar. Çdo herë që ekipi sulmues e kompletton pasimin në zonën kundërshtare shënohet një pikë
- Frisbee mund të pasohet në të gjitha drejtimet (para, anash, prapa). Pjesëmarrësit nuk duhet të vrapojnë më frisbee në dorë
- Kur pasimi nuk konkretizohet (p.sh. ndalohe, frisbee del jashtë vijave kufizuese, bie në tokë pasi që bashkëlojtari nuk mund ta kapë etj.) ekipi mbrojtës kalon automatikisht në posedim të frisbee-t dhe bëhet ekipi sulmues
- Nuk lejohet kontakti fizik
- Për ta filluar lojën secili ekip vendoset tek zona e tyre përfundimtare. Ekipi mbrojtës e pason topin tek ekipi sulmues (lojë fer)

Udhëzime për mësimdhënës/se:

- Rregulli i vetë-rregullimit (lexo sipër) është shumë i dobishëm për të ndihmuar pjesëmarrësit të kuptojnë lojën fer, respektin dhe përgjegjësinë
- Jepni kohë pjesëmarrësve që t'i kuptojnë rregullat para prezantimit të këtij elementi

Aftësitë jetësore:

- Respekti
- Puna në grup
- Komunikimi
- Bashkëpunimi
- Toleranca
- Durimi
- Mendimi strategjik

Variacion:

Faza 1:

-Personi që është në posedim të frisbee-t ka kohë më së shumti 10 sekonda për ta pasuar atë dikush nga lojtarët kundërshtarë mund të numrojnë deri në dhjetë

Faza 2:

-Pjesëmarrësit duhet të vëndosin vet se kur ka ndërhyrje të palejueshme, nëse ka kontakt fizik apo dërgesa jashtë vijave kufizuese

-Kur ndërpritet loja nga një ndërhyrje e palejuar, ekipi i njëjtë vazhdon posedimin. Nëse pjesëmarrësi i cili ka shkaktuar ndërhyrjen e palejueshme nuk pajtohet me vendimin, aksioni përsëritet nga fillimi

Faza 3:

-Fusha, ekipet dhe kohëzgjatja

-Fusha është 64m x 37m me zonat përfundimtare 18m të thella

-Numri maksimal i pjesëmarrësve për 1 ekip është 7
20 minuta pjesa

Faza 4:

-Rregullat standard të ultimate frisbee

-www.usultimate.org/rules

Foto gjatë aktiviteve te realizuara:



Design: © Qendrim Cakaj (ilustrimet dhe katalogu), Brgfx (disa nga karakteret)
Përpilimi i tekstit: Prof. Faton Tishukaj, Prof. Keida Ushtelena

Ky projekt implementohet nga Organizata Rinore Akti me mbështetjen e Sportit për Zhvillim / Përfshirje Sociale përmes Sportit në Rajonin e Ballkanit. Sporti për Zhvillim / Përfshirje Sociale përmes Sportit në rajonin e Ballkanit është themeluar nga Ministria Federale Gjermane për Bashkëpunim Ekonomik dhe Zhvillim (BMZ) dhe menaxhohet nga Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH.

Përmbajtja e këtij botimi nuk pasqyron domosdoshmërisht pikëpamjet e Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH.