



Pasqyra e kursit për trajnim të trajnuesve

(Niveli bazik)

GERMAN
DEVELOPMENT
COOPERATION
SPORT FOR
DEVELOPMENT

Botuar nga

Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Zyrat e regjistruara

Bon dhe Eschborn, Gjermani
“Programi sektorial Sporti për Zhvillim”
Antonie Grubisic Nr. 5
1000 Shkup
Republika e Maqedonisë së Veriut

Telefon +389 (0) 2 3103 564
Faksi +389 (0) 2 3109 586
www.giz.de/en/worldwide/42673.html

Datë

Tetor 2020

Shtypur nga

Polyesterdej DOOEL eksport-import
Shkup, Maqedonia e Veriut

Dizajni dhe Ilustrimet

Anastasija Velickovska

Fotografitë

GIZ
Rrjeti Lokal Fushe Kosove

Autorët

Dr. Dirk Steinbach, SPIN Inovacioni Sportiv - Bon, (GER)
Dina Klingmann, GIZ - Bon, (GER)
Afrim Iljazi, GIZ - Shkup, (MKD)
Monika Veljanoska, GIZ - Shkup, (MKD)
Jasmina Lupevska, GIZ - Shkup, (MKD)

Në emër të

Ministrisë Federale për Bashkëpunim Ekonomik dhe Zhvillim (BMZ)

PËRMBAJTJA

HYRJA 01

GRUPET E SYNUARA.....	02
STRUKTURA E TRAJNIMIT.....	04
HYRJE - NXEHJA DHE NJOFTIMI I PJESËMARRËSVE.....	06
NJËSIA MËSIMORE 1 - SPORTI PËR ZHVILLIM	08
NJËSIA MËSIMORE 2 - BËRJE SPORT ME QËLLIM TË CAKTUAR.....	10
NJËSIA MËSIMORE 3 - SECILI MUND TË MARRË PJESË.....	14
NJËSIA MËSIMORE 4 - MËSIMI AKTIV	18
NJËSIA MËSIMORE 5 - STËRVITËS DHE MËSIMDHËNËS NË SPORTIN PËR ZHVILLIM.....	22
MBYLLJA - ÇFARË MËSUAM DHE SI ZBATOHET KJO NË PRAKTIKË.....	24

ANEKSI: 26

1. NXEHJA DHE NJOFTIMI I PJESËMARRËSVE	26
2. BËRJA SPORT ME QËLLIM TË CAKTUAR.....	30
3. LISTA E KONTROLLIT E PENGESAVE.....	46
4. SECILI MUND TË BASHKËNGJITET	48
5A. SPEKTRI I INKLUZIONIT.....	54
5B. METODA E ADAPTIMIT TË HAPAVE.....	55
6A. MËSIMI AKTIV.....	56
6B. MËSIMI AKTIV	60
6C. MËSIMI AKTIV	63
7. VENDOSJA E SKENËS PËR VËSHTRIMIN.....	64
8. PROCES I REFLEKSIONIT.....	66
9. FORUMI TEATËR.....	68
10. ROLI DHE PËRGJEGJËSITË E STËRVITËSIT TË SPZH.....	70



german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by
giz
Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit

HYRJA

Në emër të Ministrisë Federale për Bashkëpunim Ekonomik dhe Zhvillim (BMZ), GIZ e realizon programin e sportit për zhvillim që nga viti 2013. Krahas rolit këshillëdhënës, programi ka mandat operativ për të zbatuar masa pedagogjike bashkë me vendet partnere. Sipas Bashkimit Evropian, çështja më e rëndësishme për Ballkanin Perëndimor është realizimi i reformave në sferën e sundimit të së drejtës, të drejtave themelore dhe menaxhimit të mirë, si dhe bashkëpunimit reciprok për pajtim dhe marrëdhënie të mira fqinjësore.

Përfshirja sociale përmes sportit në Rajonin e Ballkanit është komponent rajonal i Programit sektorial “Sporti për zhvillim” që realizohet në bashkëpunim me partnerët nga Shqipëria, Bosnja dhe Hercegovina, Kosova, Maqedonia e Veriut dhe Serbia.

Projekti filloi në vitin 2017/2028 qëllimi i të cilit është shfrytëzimi i sportit dhe aktivitetit fizik si vegël për përfshirje sociale të grupeve të margjinalizuara dhe vulnerable. Nga viti 2017, më shumë se 700 ekspertë të sportit, arsimit dhe sektorit social u njoftuan me konceptin “sporti për zhvillim” gjatë fazës fillestare të programit.

Me qëllim të rritjes së përfshirjes së projektit, instruktorët lokalë u trajnuan që konceptin “sporti për zhvillim” (SPZH) tua përcjellin stërvitësve të sportit, mësuesve dhe punëtorëve të rinj dhe socialë, të cilët qasjen e tillë mund ta aplikojnë dhe promovojnë në mjedisin e tyre dhe në bashkësitë lokale.

Hyrja vijuese u përgatit gjatë trajnimit të instruktorëve për SPZH në vitin 2019, nga ana e ekspertëve për bashkëpunim në sferën e sportit dhe zhvillimit dhe 28 instruktorë lokalë nga qarku Bërçko (Bosnja dhe Hercegovina), Fier (Shqipëri), Fushe (Kosovë). Kriva Palankë (Maqedonia e Veriut) dhe Beogradi i Ri (Serbi).

INSTRUKTORËT E SPORTIT PËR ZHVILLIM

Si instruktorë të SPZH, ky manual është dedikuar pikërisht për ju. Kaluat një trajnim të veçantë për “sportin për zhvillim” të realizuar nga ana e Organizatës gjermane për bashkëpunim dhe partnerët e saj dhe e ka shfrytëzoni qasjen si mjet praktik në punën tuaj me fëmijë dhe të rinj. Si instruktorë të SPZH, ndoshta do të dëshironi t’ua prezantoni konceptin “sporti për zhvillim” personave tjerë që punojnë me fëmijë dhe të rinj në bashkësinë tuaj lokale. Ky manual është konceptuar si udhëzim për realizimin e trajnimit bazik për “sportin për zhvillim”.

MËSUES, INSTRUKTURË TË SPORTIT DHE PUNËTORË SOCIALË (GRUPI JUAJ I SYNUAR)

Të gjithë të cilët punojnë rregullisht me fëmijë dhe të rinj në sferën e sportit, arsimit ose në sektorin social kanë interes për ta përdorur SPZH si vegël e veçantë ose komplementare në fushën e tyre profesionale dhe mund të punojnë si trajnues/stërvitës të SPZH në nivelin bazik. Stërvitësit në klubet sportive lokale, mësuesit në arsimin fillor dhe të mesëm si dhe punëtorit e rinj, rrugorë dhe socialë janë përfaqësues tipik të këtij grupi. Stërvitësit e SPZH nuk duhet detyrimisht të jenë instruktorë të kualifikuar të sportit ose mësues të fizkulturës, megjithatë, duhet që të mund të marrin pjesë vetë në aktivitete sportive dhe fizike dhe eventualisht të kenë njëfarë përvojë bazike në organizimin dhe realizimin e lojërave dhe aktiviteteve fizike me grupe. Këto stërvitës potencialë të SPZH do të jenë pjesëmarrës në trajnimet TUAJA hyrëse.

FËMIJË DHE TË RINJ (GRUPI I SYNUAR I FUNDIT)

Fëmijët dhe të rinjtë në esencë janë grupi i synuar primar i aktiviteteve të parapara në “sportin për zhvillim”. Theks i veçantë vihet te të rinjtë që i ekspozohen rrezikut nga përjashtimi social. Këtu bëjnë pjesë, për shembull, fëmijët dhe të rinjtë e pakicave etnike, të rinjtë në zonat e varfra rurale, si dhe femrat dhe vajzat e reja. Qasja tanimë tregoi se mund të kontribuojë për përfshirje më të mirë të të rinjve dhe fëmijëve nga grupet vulnerable në bashkësitë lokale.

QËLLIMET STRATEGJIKE

Trajnimi i propozuar nuk është dedikuar që pjesëmarrësve t'ua mundësojë ta kuptojnë në mënyrë gjithëpërfshirëse “sportin për zhvillim” dhe teorinë dhe metodologjinë e tij themelore. Në vend të kësaj, pjesëmarrësve duhet t'u jepet ide fillestare për qasjen dhe t'u sigurojë shembuj praktikë të cilët do të mund të aplikohen menjëherë në praktikë, në mjedisin e tyre dhe në bashkësitë lokale. Të kuptuarit më të hollësishëm pastaj mund të bartet në ndonjë prej trajnimeve të mëturjes. Si qëllim afatmesëm dhe afatgjatë, realizimi i trajnimit për SPZH në nivel bazik do të ndihmojë për promovim të mëturjes të qasjes, tërheqje dhe trajnim të një numri më të madh të stërvitësve të SPZH, që realizojnë aktivitete në bashkësitë e tyre, me ç'rast ndikohet pozitivisht në zhvillimin e të rinjve.

QËLLIMET E PËRGJITHSHME ARSIMORE

- e kuptojnë idenë e përgjithshme të “sportit për zhvillim” dhe dinë se si është e lidhur kjo metodologji me qasjet tjera në sportin dhe si dallohet prej tyre;
- dinë se sporti dhe loja janë mjete fleksibile që mund të shfrytëzohen në mënyra të ndryshme për promovimin e zhvillimin personal dhe shoqëror dhe kontribuojnë për përfshirje dhe kohezion social;
- njoftohen me lojërë të ndryshme dhe kuptojnë se si mund të shfrytëzohen këto lojërë për arritjen e rezultateve të caktuara në mësimin (p.sh., çfarë loje mund të luani për promovimin e shkathtësive të komunikimit);
- kuptojnë se “sporti për zhvillim” duhet të jetë inkluziv (përfshirës) në vend që të jetë selektiv;
- njoftohen me qasje dhe teknika të ndryshme për organizimin e sportit më të hapur dhe më inkluziv, që secili të mund të marrë pjesë;
- kuptojnë se sporti mund të japë kontribut të rëndësishëm gjatë mëimit të lëndëve dhe temave të ndryshme;
- dinë si të trillojnë tregim interesant për lojën, me qëllim për të nxitur diskutim dhe të menduarit, si dhe për të nxitur të mësuarit dhe përcjelljen e njohurive përmes lojës;
- janë të vetëdijshëm se për të qenë stërvitës i “sportit për zhvillim”, nevojitet që të jesh shembull për fëmijët dhe të rinjtë në fushë dhe jashtë saj;
- të kuptojnë se dikush mund të përballet me situata të rënda dhe se në disa raste stërvitësit e SPZH duhet të angazhojnë ekspertë nga sfera tjera (p.sh., psikolog ose punëtor social).



STRUKTURA E TRAJNIMIT

Trajnimi ka një strukturë të thjeshtë dhe përmban pesë leksione. Leksioni 1 është konceptuar si hyrje teorike e cila mund të prezantohet në klasë ose në lokal për seminare. Leksionet 2-5 janë kryesisht praktike dhe mund të mbahen në cilëndo fushë sporti, në vend të hapur ose të mbyllur.



1. Sport për zhvillim -- baza teorike

Leksioni 1 pjesëmarrësve do t'u jepet të kuptuarit bazik për Sportin për zhvillim dhe si është ai i lidhur përkatësisht sipas çka dallohet nga qasjet tjera në sportin.



2. Bërje sport me qëllim të caktuar

Leksioni 2 do t'i fusë pjesëmarrësit në idenë për shfrytëzimin e sportit dhe lojërave si vegël për arritjen e qëllimeve të ndryshme.



3. Secili mund të inkuadrohet

Praktika inkluzive të sportit

Leksioni 3 do të tregojë si mund të jetë sporti më i hapur, duke nxitur mënyrën e vërtetë të të menduarit dhe duke përshtatur rregullat dhe kushtet për inkuadrim



4. Mësim aktiv

Refleksioni dhe bartja e përvojës me SPZH

Leksioni 4 do të përshkruajë si të aktivizohet procesi i të mësuarit dhe të lehtësohet transferimi i mësimit përmes sportit në sferat tjera të jetës.



5. Stërvitësit dhe mësuesit e SPZH - përkufizimi i roleve

Leksioni 5 do t'u mundësojë nxënësve që ta kuptojnë dhe definojnë rolin e tyre si stërvitës

KORNIZA KOHORE

- Kursi është dedikuar që të realizohet gjatë trajnimit treditor, me kohë të mjaftueshme për pauza dhe shkëmbim përvojash ndërmjet pjesëmarrësve.
- Koha e nevojshme totale për trajnimin është afro 15 orë. Varësisht nga ajo se sa aktivitete realizohen dhe sa kohë është planifikuar për diskutime dhe shkëmbim të përvojave, trajnimi mund të jetë edhe më i shkurtër ose më i gjatë për 2 ose 3 orë.
- Parimisht, njësitë mësimore individuale duhet të prezantohen sipas programit të propozuar. Megjithatë, programi i saktë duhet të bazohet në nevojat lokale konkrete. Tabela vijuese jep një pasqyrë të kohëzgjatjes së përafërt të njësive të caktuara dhe jep propozim si të sistemohen njësitë mësimore gjatë trajnimit treditor.

45-60 min	Hapja	Nxehja dhe njoftimi i pjesëmarrësve
45-90 min	Njësia 1	Sporti për Zhvillim-Baza Teorike
120-180 min	Njësia 2	Bërje sport me qëllim të caktuar-Lojëra të Vogla
180-240 min	Njësia 3	Secili mund të inkuadrohet -Praktika inkluzive të sportit
180-240 min	Njësia 4	Mësim aktiv -Refleksioni dhe bartja e përvojës me SPZH
90-120 min	Njësia 5	Stërvitësit dhe mësuesit e SPZH - Përkufizimi i roleve
45-60 min	Mbyllje	Çfarë mësuam dhe si zbatohet kjo në praktikë

DITA 1

Fillimi
Njësia 1
Njësia 2



DITA 2

Njësia 3
Njësia 4a
Njësia 4b



DITA 3

Njësia 4c
Njësia 5
Mbyllja

HYRJE (45-60 MIN)

NXEHJA DHE NJOFTIMI I PJESËMARRËSVE



Qëllimet konkrete të mësimdhënies:

- Qëllimi i hyrjes interaktive në seminarin është që pjesëmarrësit t'i përgatitë fizikisht dhe psikikisht për seminarin.
- Megjithëse duket se hapja e seminarit në klasë është më praktike, propozojmë që të mos filloni me hyrje teorike, por me aktivitete zbavitëse në fushë, në kohëzgjatje prej 45-60 min.
- Pjesëmarrësit do të njoftohen ndërmjet veti dhe do të fitojnë përshtypjen e parë se si sporti dhe loja mund të shfrytëzohen si mjete për qëllime tjera mësimore, përkatësisht, për njoftim të ndërsjellë, formim të ekipit ose komunikim efektiv.



Propozim aktivitete Aneksin 1

Prezantoni një ose disa prej aktiviteteve vijuese në sesionin tuaj fillestar. Ato do t'ju ndihmojnë që ta aktivizoni grupin dhe do të mundësojnë që anëtarët të njoftohen ndërmjet veti. Gjithashtu, duhet që të merrni pjesë aktive në këto lojëra dhe të kujdeseni që ato të jenë zbavitëse për të gjithë. Nëse dëshironi që të keni fillim më interaktiv të seminarit tuaj, si dhe kohë të mjaftueshme, mund të shtoni edhe rreth të a.q. “futboll i çmendur” (p.sh., shpikja e rregullave të reja në lojën në çdo 2-3 minuta).

A1

***Njoftim dhe
përshëndetje***

A2

Koka ose letra

A3

Julia thotë

A4

Statistikë e gjallë



Aspekte të veçanta

(për hyrjen dhe vështrimin e kësaj njësie mësimore)

- Përhëndetni pjesëmarrësit dhe tregojuni se aktivitetet e para janë dedikuar për njoftim të njërit-tjetrit.
- Sqarojuni se këto aktivitete nuk kërkojnë kurrfarë shkathtësi specifike, por se sa më hapur që përfshihen, aq rezultat më të mirë do të marrin.
- Sqaroni se në hyrjen tanimë është ilustruar një princi i “sportit për zhvillim”, gjegjësisht ideja për shfrytëzim të sportit dhe lojës si mjet për arritjen e qëllimeve tjera mësimore, si për shembull, njoftimi njëri-tjetrit, formimi i ekipit ose komunikimi efektiv.
- Në këtë fazë të trajnimit, vështrimi duhet të jetë i shkurtër dhe i thjeshtë. Fokusoheri në përvojat dhe pritjet e pjesëmarrësve në lidhje me sportin si mjet për përfshirjen dhe zhvillimin social. Pyetni, për shembull:
 - A ndjeheni të gjithë rehat?
 - Cilët janë pritjet tuaja nga ky trajnim?
 - A shfrytëzoni sport dhe lojëra si vegël edukative në grupet tuaja dhe në orët tuaja?



NJËSIA MËSIMORE 1 (45-90 MIN)

SPORTI PËR ZHVILLIM BAZA TEORIKE



Qëllimet konkrete të mësimit:

- Hyrja teorike do t'u ndihmojë pjesëmarrësve që ta kuptojnë idenë e përgjithshme të “sportit për zhvillim”. Në prezantimin do të paraqitet terminologjia adekuate dhe do të sqarohet lidhja e kësaj metodologjie me qasjet tjera në sportin dhe si dallohet ajo nga ato.
- Fillimisht, pjesëmarrësit duhet të vërejnë se sporti dhe loja janë vegla fleksibile të cilat mund të shfrytëzohen në mënyra të ndryshme për promovimin e zhvillimit personal dhe social dhe të kontribuojnë për përfshirje dhe kohezion social.



Propozim aktivitete

Prezantoje punimin në Power Point për “Konceptin teorik të sportit për zhvillim” para pjesëmarrësve e pastaj menaxhoje diskutimin.

Përgatitëm version të shkurtër dhe të gjatë të prezantimit hyrës. Versionin e shkurtër mund t'ua prezantoni pjesëmarrësve, ndërsa versionin e gjatë shfrytëzoheni si material plotësues për vete, ose prezantoni drejtpërdrejt para pjesëmarrësve.



Prezantim „Koncepti teorik i sportit për zhvillim”



Aspekte të veçanta

(për hyrjen dhe vështrimin e kësaj njësie mësimore)

- Pyetni pjesëmarrësit nëse janë njoftuar me Qëllimet për zhvillim të qëndrueshëm të Kombeve të Bashkuara për konceptin “sporti për zhvillim”.
- Sqarojuni pjesëmarrësve se sot ideja për shfrytëzimin e “sportit për zhvillim” është e përhapur gjerësisht dhe se koncepti aplikohet në nivel global. Megjithatë, është me rëndësi që të dihet se nuk ekziston një metodë standarde, por spektër i gjerë i koncepteve të ngjashme me titullin e njëjtë.
- Gjithashtu, lutni pjesëmarrësit që t’u kushtojnë vëmendje ngjashmërive dhe dallimeve ndërmjet koncepteve të tyre mësimore dhe metodologjisë së “sportit për zhvillim.”
- Pas prezantimit, lejojuni pjesëmarrësve që të parashtrojnë pyetje dhe t’i ndajnë idetë e tyre. Pyetje për shembull:
 - A keni të gjithë ide fillestare çfarë është “sporti për zhvillim” dhe si dallohet ai nga qasjet tjera në sportin?
 - A kishte diçka specifike në prezantimin që e tërhoqi vëmendjen tuaj?
 - A ka ngjashmëri ndërmjet metodologjisë së “sportit për zhvillim” dhe metodave për trajnim dhe mësim të cilat i shfrytëzoni vetë?
 - A ka diçka të paqartë në lidhje me qasjen?

NJËSIA MËSIMORE 2 (120-180 MIN)

BËRJE SPORT ME QËLLIM TË CAKTUAR LOJËRA



Qëllimet konkrete të mësimdhënies:

- Lojërat janë të thjeshta, aktivitete zbavitëse të cilat mund të shfrytëzohen që të krijohen më shumë mundësi për mësim. Pjesëmarrësit duhet të njoftohen me lojë të ndryshme dhe të shohin se si mund të shfrytëzohen këto lojëra që të arrihen rezultate konkrete në mësimin (p.sh., me cilën lojë mund të promovoni punë në ekip ose komunikim efektiv).
- Ekzistojnë qindra lojëra të ndryshme dhe pjesa më e madhe e tyre janë vetëm variacione të disa koncepteve të përgjithshme për të luajtur. Këtu bëjnë pjesë, për shembull, ndjekja, mbyllasyza, ose lojëra stafete. Megjithatë, me ndryshime të vogla në rregullat ose duke i shtuar lojës tregim, nga këto forma bazike mund të krijohen shumë lojëra të reja.
- Pjesëmarrësit duhet të kuptojnë se nuk ekziston mënyrë e rregullt ose e gabuar e luajtjes së lojës së caktuar, por se lojërat duhet të përdoren me dedikim.



Propozim aktivitete Aneksin 2

Nga shumica e lojërave, zgjedhëm disa shembuj të cilat janë të përshtatshme për mësimin e shkathtësive dhe kompetencave të cilat janë veçanërisht të rëndësishme për bashkëveprimin dhe kohezionin social, gjegjësisht komunikimi, besimi dhe bashkëpunimi.

Varësisht nga mjedisi dhe koha dhe lokali, zgjidhni disa lojëra nga çdo kategori.

Lojëra për zhvillimin e komunikimit efektiv

A5

Pyete arkitektin

A6

Numëro deri në 10

A7

Gjarpri i verbër

A8

Unë jam pasqyra jote



Lojëra për zhvillimin e besimit dhe përgjegjësisë

A9

Pallmat e erës

A10

Llogarit në mua

Lojëra për zhvillim të bashkëpunimit dhe punës në ekip

A11

Rrjeti i oktapodit

A12

Nyje e njeriut

A13

Iks-po

A14

*Dërgo banane,
majmuni dhe tigri
në ishull*

A15

Topi ndihmës

A16

Topi në zonën e fundit

A17

Pëlhura e merimangës





Aspekte të veçanta

(për hyrjen dhe vështrimin e kësaj njësie mësimore)

- Lutni pjesëmarrësit që fillimisht të përqendrohen në rregullat e lojës (si luhet, si sqarohet dhe organizohet më mirë loja?).
- Pastaj, si hap i dytë, lutni të gjejnë mundësi potenciale për mësimin e këtyre lojërave (cilat ndjenja ose emocione aktivizohen, si sillen përkatësisht si komunikojnë lojtarët, a ka analogji me sfera tjera të jetës etj?).
- Në fund të kësaj njësie mësimore diskutoni nëse e kanë të qartë se si mund të shfrytëzohen lojërat si mjet pedagogjik për përfshirje, mësim dhe zhvillim?
- Pyeti pjesëmarrësit nëse në orët e tyre shfrytëzojnë lojëra në mënyrë të ngjashme. Cila është loja e tyre e preferuar? Çfarë ka funksionuar mirë?
- Bëjuani të ditur pjesëmarrësve se vështrimi në lojërat/procesin e refleksionit është pjesa më e rëndësishme e konceptit, për të cilin do të diskutohet më hollësisht më vonë.
- Pas lojërave të zgjedhur ose në fund të gjithë leksionit, përqendrohuni në aktivitetet bashkë me pjesëmarrësit dhe pyetni çfarë kanë vërejtur. Pyetni, për shembull:
 - A keni vërejtur diçka konkrete në ndonjë lojë që shpie në të mësuarit bazuar në përvojë?
 - Çfarë ndodhi gjatë lojës?
 - Si do të bisedoni për këtë me nxënësit ose sportistët?
 - Çfarë do të mësojnë nxënësit ose sportistët?
 - Çfarë transferimi do të kishte në sferat tjera të jetës (p.sh., familja, shkolla, puna...)?

NJËSIA MËSIMORE 3 (180-240 MIN)

SECILI MUND TË MARRË PJESË PRAKTIKA SPORTIVE INKLUZIVE




Qëllime konkrete të mësimdhënies:

- Pjesëmarrësit duhet të vërejnë se “sporti për zhvillim” duhet të jetë inkluziv, e jo selektiv.
- Duhet të sensibilizohen për kontroll të rregullt nëse programi i sportit përkatësisht orët e fizkulturës janë të hapura, të arritshme dhe inkluzive për të gjitha fëmijët dhe të rinjtë nga grupi i tyre i synuar.
- Duhet të njoftohen me qasje dhe teknika të ndryshme të organizimit të sportit, me qëllim për të qenë ai më i hapur dhe më inkluziv, kështu që çdokush të mund të marrë pjesë.
- Pjesëmarrësit gjithashtu duhet të dallojnë nëse oferta është e hapur dhe inkluzive në dy nivele, në nivel organizues dhe pedagogjik.



Aspekte të veçanta

(për hyrjen në këtë njësi mësimore)

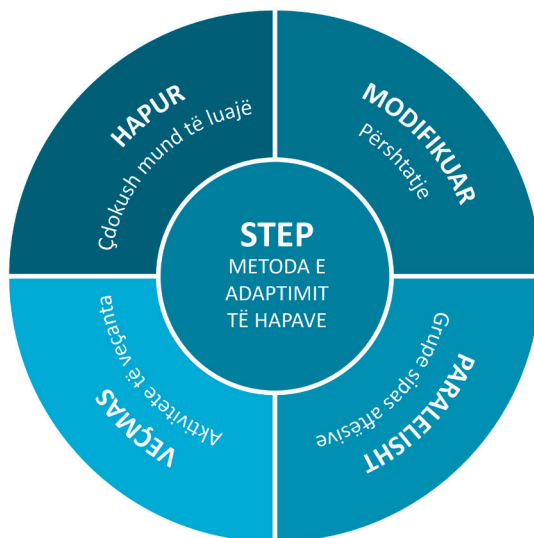
- Në fillim të këtij kapitulli, bëjuani me dije pjesëmarrësve se aktivitetet sportive mund t'i bëjnë në mënyrë më të hapur dhe më inkluzive, duke i kushtuar vëmendje asaj që ndodh në fushë dhe jashtë saj.
- Varësisht nga mjedisi lokal, shumë faktorë mund t'ia vështirësojnë pjesëmarrjen grupit të synuar në aktivitetet sportive dhe fizike. Prezantoni para pjesëmarrësve “listën e kontrollit e pengesave” dhe bisedoni për pengesat më të shpeshta e marrjes me sport, si dhe për disa zgjidhje të thjeshta praktike për tejkalimin e tyre.  **Aneksi 3**
- Pastaj, në pjesën e dytë e këtij kapitulli, realizoni katër aktivitete lidhur me futbollin, të cilat janë të përshkruara në vazhdim. Ndhimojuni pjesëmarrëse që t'i lidhin aktivitetet me qasjet e ndryshme të spektrit të inkluzionit.

Jashtë fushës

(Aspekte organizative dhe praktike)

LISTA E PENGESAVE

- NORMAT SHOQËRORE
- INFORMATAT
- TRANSPORTI
- QASJA
- SIGURIA
- SHPENZIMET
- PAJISJA
- ???



Në fushë
(Aspekte pedagogjike → Spektri i inkluzionit)



Propozim aktivitete ← Aneksi 4

A18

Nxehje para lojës së futbollit

A19.1

5 ndaj 2

A19.2

Trajnim për shkathtësi teknike

A20

Futboll në dy fusha paralele

A21

Luajtja e futbollit duke ndenjtur

- “Spektri i inkluzionit” është qasje e orientuar drejt aktivitetit, me të cilën promovohet aktiviteti fizik te njerëzit me aftësi të ndryshme.
- Stërvitësve dhe mësimdhënësve u mundëson metoda të ndryshme për zmadhimin e inkluzionit. Me realizimin e ndryshëm të aktiviteteve mund të balancohen nevojat e ndryshme në grupin, si dhe të maksimizohet potenciali i të gjithë pjesëmarrësve.
- Princiipi themelor i spektrit të inkluzionit është se inkluzioni mund të arrihet me ndryshimin e mjedisit për aktivitetin ose mënyrës në të cilën prezantohet aktiviteti. Kjo do të thotë se të gjithë mund të marrin pjesë në përputhje me nevojat dhe aftësitë e tyre në kontekstin shoqëror.
- Modeli del nga baza e përshtatur e aktivitetit fizik (përkatësisht qëllimi për përfshirje të personave me aftësi të kufizuara) por principi mund të ndryshohet dhe të shfrytëzohet si mjet për përfshirje në sportin në përgjithësi. (Burimi: Different Just like You¹)
- Modeli bën dallime ndërmjet 4 niveleve të përfshirjes: (1) i hapur (2) i modifikuar (3) paralel dhe (4) veçmas.
- Instrumenti STEP është vegël plotësuese e cila shfrytëzohet kryesisht si pjesë e qasjes së modifikuar në spektrin e inkluzionit. Instrumenti STEP siguron drejtime për mundësinë për të modifikuar aktivitetet në nivelin adekuat

 **Aneksi 5b**



¹Federata ndërkombëtare e shoqatave të Kryqit të Kuq dhe Gjymhënës së kuqe (2015)



Aspektet e veçanta

(për vështrimin në aktivitetet e propozuara)

- Pas **nxehtjes para lojës së futbollit**, sqarojuni pjesëmarrësve se ky aktivitet është shembull për qasjen **“E HAPUR”**:

Pjesëmarrësit përfshihen varësisht nga ajo që secili mund ta bëjë me pak ose pa kurrfarë përshtatje. Për shembull, gjatë nxehtjes ose pushimit, secili lojtar mund ta caktojë lehtë nivelin e pjesëmarrjes që i konvenon.
- Pas trajnimit për **5 ndaj 2** dhe për shkathtësitë teknike, sqarojuni pjesëmarrësve se ky aktivitet është shembull për qasje **“TË VEÇANTË”**:

Në këtë nivel të inkluzionit, disa individë ose grupe punojnë veçmas një kohë të caktuar, para se t’i bashkëngjiten gjithë grupit. Në këtë mënyrë lojtari mund të zhvillojë shkathtësi të nevojshme për pjesëmarrjen e plotë në periudhë më të shkurtër kohore. Kjo metodë nuk duhet të shfrytëzohet shumë shpesh, por mund të ndihmojë për përfshirje më të shpejtë të lojtarëve të rinj ose lojtarëve të cilëve u nevojitet mbështetje plotësuese.
- Pas **Futbollit në dy fusha paralele**, sqarojuni pjesëmarrësve se ky aktivitet është shembull për qasje **“PARALELE”**:

Në mjedis të tillë, pjesëmarrësit grupohen sipas preferencave dhe aftësive dhe secili grup bën version të aktiviteve të njëjta, por në nivel që u përshtatet individëve në secilin grup.
- Pas **Të luajturit futboll ndenjor** njoftoni pjesëmarrësit se ky aktivitet është shembull për qasjen e **“MODIFIKUAR”**:

Niveli i aktiviteve të modifikuara është me siguri qasja më e rëndësishme dhe më e vështirë në spektrin e inkluzionit. Këtu, të gjithë e bëjnë aktivitetin e njëjtë, duke u përshtatur në nivelin adekuat që njëkohësisht është edhe sfidë për shkathtësitë dhe aftësitë e tyre.

Instrumenti STEP (hapësirë, detyrë, pajisje dhe njerëz) siguron strukturë për përshtatje dhe modifikim të aktiviteve. Ndryshimet në aktivitetet mund të bëhen në një ose më shumë sfera të STEP, siç është paraqitur në tabelën në Aneksin 5. Ky sistem i thjeshtë u ndihmon facilitatorëve që ta përshtatin sportin, lojën ose aktivitetin për aftësi dhe moshë të ndryshme.

NJËSIA MËSIMORE 4 (180-240 MIN)

MËSIMI AKTIV

VLSHTRIMI NË MËSIMIN PËRMES SPZH



Njësia mësimore 4 është ndarë në tre kapituj më të vogla:

4a Mësimi me aktivitet fizik

4b Inkuadrim tematik

4c Vështrimi sistematik

Bashkë, këto metoda mund t'u ndihmojnë pjesëmarrësve që të krijojnë mjedis aktiv për të mësuar për nxënësit e tyre përkatësisht lojtarët.

NJËSIA MËSIMORE 4a

Mësimi me aktivitet fizik



Qëllimet konkrete të mësimdhënies:

- Në këtë kapitull pjesëmarrësit duhet të mësojnë se sporti dhe aktiviteti fizik mund të kenë kontribut të rëndësishëm në zotërimin e lëndëve dhe temave të ndryshme mësimore.



Propozim aktivitete Aneksi 6a

A22

Lojë me 30 pyetje



Aspekte të veçanta

(për vështrimin e aktiviteteve të propozuara)

- Diskutoni me pjesëmarrësit se si të luajturit përkatësisht aktiviteti fizik mund të kontribuojnë në zotërimin e ndonjë lënde mësimore?
 - Më mirë i mbani mend gjërat nëse shfrytëzoni shqisa të ndryshme gjatë mësimin.*
 - Mësojmë më mirë nëse jemi të angazhuar emocionalisht dhe nëse mësimi është zbavitës.*
 - Hulumtimet tregojnë se aktiviteti fizik ka ndikim pozitiv mbi funksionet e trurit.*
- Kujdesuni që pjesëmarrësit të kuptojnë se loja me 30 pyetje është vetëm një shembull se si përmbajtja mësimore mund të bartet në fushë ose në oborrin shkollor dhe se shumë tema mund të elaborohen përmes aktiviteteve zbavitëse:
 - A keni shfrytëzuar ndonjëherë aktivitete sportive gjatë ligjërimit të matematikës ose anglishtes?*
 - A shfrytëzoni lojëra ose aktivitete tjera për të mbajtur mësim?*

NJËSIA MËSIMORE 4b

Inkuadrimi tematik



Qëllimet konkrete të mësimdhënies:

- Qëllimi mësimor i kapitullit 4b është që të mësojmë se si të sajojmë tregim joshësh për lojën, me qëllim për të nxitur diskutim dhe të menduarit dhe për të iniciuar të mësuarit përmes lojës.



Propozim aktivitete **Aneksi 6a**

A23

Qasja në të gjitha sferat?!



Aspektet e veçanta

(për vështrimin e aktiviteteve të propozuara)

- Diskutoni me pjesëmarrësit se si funksionon mësimi përmes tregimit interesant
 - Fëmijët dhe të rinjtë me siguri do të jenë më të hapur, më të interesuar dhe më të menduar në lidhje me temën.
 - Diskutoni çfarë lojëra janë të përshtatshme për krijimin e tregimit përmes të cilit do ta përcjellim porosinë ose temën. Tregimi dhe loja duhet të përputhen.
 - Më mirë i mbajmë mend gjërat kur ato janë të lidhura ngushtë me mjedisin tonë ose nëse nuk na prekin emocionalisht. Tregimi i zgjedhur duhet të jetë i afërt me realitetin e të rinjve (familje dhe miq, shkolla, perspektiva për punë, bashkësi etj) dhe të jetë në favor të transferimit të mësimi.

NJËSIA MËSIMORE 4c

Vështrimi sistematik



Qëllimi specifik i mësimdhënies:

- Vështrimi është komponent kryesor i gjithë metodologjisë “sporti për zhvillim” dhe është sfidë për shumë stërvitës. Prandaj, pjesëmarrësit njoftohen me model prej katër hapash i cili mund t’u ndihmojë të realizojnë vështrim sistematik.



Propozim aktivitete Aneksi 6c

- Fillojeni sesionin me aktivitete.
- Ideja në këtë lojë është që të krijohet situatë në të cilën dy lojtarë përjashtohen sistematikisht nga loja me top, pa ditur se të gjithë lojtarëve tjerë u është treguar paraprakisht që të mos ua pasojnë topin, që të mos reagojnë ndaj komenteve të tyre etj.
- Kjo, me siguri, do të krijojë situatë ku dy lojtarët emocionohen ose hidhërohen, ashtu që më pas, si shembull, mund të bëni një vështrim të hollësishëm.


A24

Të përjashtuar nga loja



Aspekte të veçanta

(për vështrim të aktiviteteve të propozuara)

- Gjatë aktivitetit, ndërpritni lojën nëse dikush nga lojtarët e zgjedhur emocionohet, ose e braktis lojën etj.
- Bisedoni për lojën me pjesëmarrësit menjëherë pas përfundimit të lojës.
- Për vështrimin, së pari bëni një ambient të përshtatshëm:  **Aneksi 7**
- Ndiqni procedurën e propozuar në 4 hapa:

PËRSHKRUANI → **SQARONI** → **PËRGJITHËSONI** → **MËSONI**  **Aneksi 8**

NJËSIA MËSIMORE 5 (90-120 MIN)

STËRVITËS DHE MËSIMDHËNËS NË SPORTIN PËR ZHVILLIM PËRKUFIZIMI I ROLEVE




Qëllimet konkrete të mësimdhënies:

- Njësia e fundit mësimore do t'u mundësojë pjesëmarrësve që ta kuptojnë më mirë rolin e tyre si stërvitës.
- Pjesëmarrësit duhet të jenë të vetëdijshëm se stërvitësit e “sportit për zhvillim” duhet të jenë shembull për fëmijët dhe të rinjtë në fushë dhe jashtë saj.
- Për shkak të mbrojtjes së integritetit të tyre, pjesëmarrësit duhet të kuptojnë se si stërvitës të “sportit për zhvillim” mund të përballen me situata të rënda dhe se në disa raste duhet të angazhohen edhe ekspertë nga sektorë tjerë (p.sh., psikolog, punëtor social, traumatolog etj).



Propozim aktivitete **Aneksi 9**

- Fillojeni sesionin me “forum teatër”.
- Për përshkrim më të hollësishëm të vështrimit në forumin teatër shikoni në  **Aneksi 9**
- Skena që prezantohet duhet të përfshijë stërvitës sporti i cili sillet në mënyrë të pahijshme gjatë stërvitjes. Për shembull, stërvitësi paraqitet i dehur, i papërgatitur, shprehet ashpër etj.
- Ideja e aktivitetit është nxitja e diskutimit për atë se cila sjellja e mësimdhënësit ose stërvitësit është e duhur ose e gabuar në përgjithësi, e veçanërisht në “sportin për zhvillim”.

A25


Forum teatër



Aspekte të veçanta

(për vështrimin e aktiviteteve të propozuara)

- Duke u nisur nga diskutimet e nxitura gjatë aktiviteteve, vazhdoni të mblidhni informata nga pjesëmarrësit për pyetjet në vijim:
 - Çfarë do të thotë të jesh shembull në fushë dhe jashtë saj?
 - Çfarë duhet të bëj dhe çfarë duhet të shmangë një stërvitës i SPZH?
 - Cilët janë detyrat e stërvitësit të SPZH dhe ku përfundojnë ato?
 - A mund të paramendojmë situatë kur stërvitësi i SPZH duhet t'i dijë kufijtë e tij dhe të kërkojë ndihmë nga ekspertë të jashtëm?

- Kontrolloni nëse janë përmendur aspektet më relevante lidhur me rolin dhe përgjegjësitë e stërvitësit të SPZH  **Aneksi 10**

MBYLLJA (45-60 MIN)

ÇFARË MËSUAM DHE SI ZBATOHET KJO NË PRAKTIKË



Qëllimet konkrete të mësimdhënies:

- Sesioni përfundimtar ka për qëllim ta mbarojë trajnimin, t'u përgjigjet pyetjeve të parashtruara dhe t'u mundësojë pjesëmarrësve që të identifikohen çfarë kanë mësuar.
- Shfrytëzoni këtë pjesë të fundit të trajnimit edhe për të marrë informata të sinqerta kthyes nga pjesëmarrësit tuaj për përmbajtjen e trajnimit dhe për mënyrën në të cilën është prezantuar.



Propozim aktivitete

- Lutni pjesëmarrësit që të bisedojnë shkurtimisht për pyetjet vijuese në grupe të vogla dhe pastaj t'i ndajnë përgjigjet në gjithë grupin:
 - Çfarë mësuat?
 - Çfarë ju pëlqeu? Çfarë nuk ju pëlqeu?
 - Çfarë ka vlerë të përhershme nga ajo që mësuat?
 - Si do t'i shfrytëzoni gjërat që i keni mësuar në mjedisin tuaj si mësimdhënës, punëtor social ose stërvitës?
- Mendoni edhe për ndarjen e përvojës suaj si instruktor i SPZH.



ANEKSI 1:

NXEHJA DHE NJOFTIMI I Pjesëmarrësve PËRSHKRIMI I AKTIVITETEVE

A1 - NJOFTIM DHE PËRSHËNDETJE

Përshkrimi i aktivitetit

- Pjesëmarrësit prezantohet në mënyrë aktive.
- Të gjithë pjesëmarrësit vrapojnë në hapësirën e shënuar. Kur do i afrohen personit tjetër, ndalen për një çast, përshëndeten dhe prezantohen.
- Pjesëmarrësit e tregojnë emrin e vet dhe një informatë për vete.
- Kjo informatë mund të jetë në lidhje me moshën e tyre, sportistin e tyre të preferuar etj.
- Pastaj vazhdojnë më tutje, përshëndeten me persona tjerë dhe u japin informata të ndryshme.
- Pasi të mbarojnë, stërvitësi zgjedh disa pjesëmarrës dhe grupi përpiqet të mbajë mend sa më shumë informata për to.

Koha dhe pajisja

- 5 min
- Nuk nevojitet pajisje e veçantë

Rezultate të pritura mësimore

- Komunikim efektiv, vetëbesim
- Pjesëmarrësit njoftohen njëri me tjetrin dhe ushtrojnë si të prezantohen në mënyrë të drejtë para njerëzve tjerë.

A2 - KOKA OSE LETRA

Përshkrimi i aktivitetit

- Pjesëmarrësit radhiten në 2 ekipe në pikën fillestare, në formë të gjarprit.
- Në sinjalin e parë, të dy “gjarpinjtë” fillojnë të vrapojnë nëpër pengesat e vendosura.
- Stërvitësi pastaj bërtet “radhituni sipas moshës - më të moshuarit përpara”.
- Pjesëmarrësit risistemohen sipas kriterëve të reja.
- Kur mendojnë se janë në radhën e duhur, gjarpri vrapon prapa nëpër shtegun me pengesa.
- Fiton ekipi i cili kthehet i parë në pikën e tij fillestare sipas radhitjes së duhur.

Koha dhe pajisja

- 5 – 10 min
- Materiali që përdoret për formimin e shtigjeve me pengesa, p.sh kone, pengesa të vogla etj.

Rezultate të pritura mësimore

- Komunikimi efektiv, zgjidhja e problemeve, përqendrimi
- Lojtarët duhet t’u kushtojnë vëmendje detyrave të ndryshme (p.sh., pengesat, radhitja në formë të gjarprit, gara me ekip tjetër).
- Dikush në grupin duhet ta marrë përsipër rolin e liderit që të sigurohet shpejtësia dhe efikasiteti i grupit.

A3 - JULIA THOTË

Përshkrimi i aktivitetit

- Tregojuni pjesëmarrësve se do t'i lutni të kryejnë detyra të ndryshme (p.sh., kërcime, grupime etj), por se duhet t'i ndjekin udhëzimet tuaja vetëm kur fillon fjalia me “Julia thotë...”
- Lejoni që pjesëmarrësit t'i kryejnë detyrat nga 10-20 sekonda para se të zëvendësohen. Shembujt janë: “kërce me një këmbë; ec si bretkosë, bëj me dorë, preke shputën me bërrylin etj”
- Nëse ndonjë lojtar fillon lëvizje të re, e instruksionin nuk e keni filluar me “Julia thotë...”, fitohet pikë. Qëllimi është të mblidhen sa më pak pika që mundet.
- Pas një kohe, lejoni që ndonjë prej lojtarëve t'i caktojë detyrat.

Koha dhe pajisja

- 5 min
- Nuk nevojitet pajisje e veçantë

Rezultate të pritura mësimore

- Përqendrim dhe kreativitet
- Bëhet fjalë për aktivitet i thjeshtë i nxehtë që kërkon lojtarët të dëgjojnë dhe të përqendrohen.

A4 - STATISTIKË E GJALLË

Përshkrimi i aktivitetit

- Shënoni një vijë në tokë me ndihmën e koneve.
- Kërkoni nga lojtarët që të vendosin vijën ndërmjet dy shtyllave, varësisht nga përgjigjet individuale të pyetjeve. Përkufizoni qartë se çfarë shënojnë dy shtyllat.
- Pyetjet varen nga ajo se çfarë dëshironi të dini ju si stërvitës për grupin. Shembujt janë: Sa vite përvojë mësimore keni? A preferoni të bëni sport vet ose në grup të madh? Sa energjik ndjeheni sot?
- Pas çdo pyetje, përshkruani çfarë shihni (p.sh., Shoh se grupi është më shumë ose më pak i ndarë në dy pjesë në lidhje me këtë pyetje...). Pastaj pyetni 2-3 persona që të sqarojnë pse janë pozicionuar në atë vend. Pjesëmarrësit mund edhe ta ndryshojnë pozitën pas ndonjë diskutimi.
- Diskutimi gjithmonë duhet të jetë afirmativ dhe i hapur për përvoja, perspektiva dhe mendime të ndryshme.
- Mos parashtroni më shumë se 5-6 pyetje.

Koha dhe pajisja

- 5 – 10 min
- Nuk nevojitet pajisje e veçantë

Rezultate të pritura mësimore

- Stërvitësit e SPZH do të marrin ide fillestare për përbërjen e grupit të tyre dhe çdo pjesëmarrës duhet të dijë ku gjendet në krahasim me të tjerët.

ANEKSI 2:

BËRJA SPORT ME QËLLIM TË CAKTUAR PËRSHKRIMI I AKTIVITETEVE

A5 - PYETE ARKITEKTIN

Përshkrimi i aktivitetit

- Dy ose më shumë ekipe me numër të barabartë të anëtarëve.
- Secili ekip zgjedh arkitekt dhe ilustrues.
- Stërvitësi ua jep planin e njëjtë për ndërtim të “ndërtesës së ëndrrave” të gjithë arkitektëve dhe i dërgon në anën tjetër të fushës.
- Ilustruesi mbetet në vijën fillestare me një copë letër dhe me pjesën tjetër të ekipit.
- Ilustruesi duhet ta vizatojë planin e arkitektit të cilin ende nuk e ka parë. Prandaj, ai/ ajo i dërgon bashkëlojtarët e vet për ta “pyetur arkitektin”. Kur do të kthehen, mund të përshkruajnë gojarisht si duket ndërtesa sipas planit.
- Vetëm ilustruesi mund të vizatojë, ndërsa lojtarëve tjerë u lejohe vetëm të vrapojnë.
- Ekipeve u është lejuar të vrapojë vetëm një person njëkohësisht, por mund të ecin sado që të duan.
- Pas 5 minutash, koha mbaron, ndërsa planet krahasohen. Fiton ekipi me kopje më të mirë.

Koha dhe pajisja

- 10-15 min
- Letër, lapsa, plane të “ndërtesës së ëndrrave” (ose fotografi nga ndërtesa e vërtetë)

Rezultate të pritura mësimore

- Komunikimi efektiv
- Lojtarët trajnohen për mbikëqyrje dhe mësojnë të japin përshkrime verbale të qarta dhe precize.

A6 - NUMËRO DERI NË 10

Përshkrimi i aktivitetit

- Lutni 5-10 lojtarë që të ndalen në rreth të kthyer njëri kah tjetri.
- Lutni të numërojnë deri në dhjetë si grup.
- Vetëm një person guxon të flasë në momentin e caktuar.
- Mund të thonë vetëm numra.
- Askush nuk guxon të thotë dy numra me radhë.
- Pritet që të marrin pjesë të gjithë lojtarët.
- Nuk guxojnë vetëm ta anashkalojnë rrethin njëri pas tjetrit.
- Nëse dy veta flasin njëkohësisht, grupi duhet të fillojë sërish me numrin 1.
- A mund të numërojnë më shumë se 10?

Koha dhe pajisja

- 5 min
- Nuk nevojitet pajisje e veçantë

Rezultate të pritura mësimore

- Komunikimi efektiv, komunikimi joverbal, përqendrimi
- Ushtrimi kërkon që lojtarët t'i mbikëqyrin të tjerët para se të komunikojnë.
- Të gjithë duhet të jenë të durueshëm kur komunikojnë dhe të përpiqen të parandjenjë kur e kanë radhën për të thënë diçka.
- Nga ana tjetër, të gjithë në momentin e dhënë duhet të marrin guximin për të folur. Në lojën mund të fitohet vetëm nëse marrin pjesë të gjithë në mënyrë ekipore.
- Aktiviteti ofron një qasje interesante në dinamikën subtile të bisedave tona verbale dhe joverbale.

A7 - GJARPRI I VERBËR

Përshkrimi i aktivitetit

- Ekipet përpiqen të mbledhin dhe të kthejnë sa më shumë gjëra që është e mundshme në vendin për mbledhje. Ekipi që ka mbledhur më së shumti gjëra fiton.
- Ekipet qëndrojnë në vijën e parë, duke formuar “gjarpër”. Të gjithë anëtarët e gjarpërit i kanë sytë e lidhur, përveç personit prapa.
- Personi i fundit e udhëheq ekipin, ndërsa personi i parë i ngre gjërat.
- Pjesëmarrësit mund të komunikojnë njëri me tjetrin me shenja joverbale. Nuk ekziston kontakt i drejtpërdrejtë mes personit të fundit dhe të parë. Andaj, pjesëmarrësit para se të fillojnë, duhet të vendosin si do të komunikojnë.

Koha dhe pajisja

- 10-15 min
- Shirita për t’i mbuluar sytë; gjëra që duhet të mblidhen (topa, kuti, shishe plastike, litarë...)

Rezultate të pritura mësimore

- Komunikimi joverbal, besimi dhe përgjegjësia
- Lojtarët duhet të merren vesh si do të komunikojnë në mënyrë joverbale dhe të përqendrohen në shenjat. Lojtarët me sy të lidhura duhet t’i besojnë liderit të tyre, ndërsa lideri është përgjegjës për sigurinë e gjithë grupit.



A8 - UNË JAM PASQYRA JOTE

Përshkrimi i aktivitetit

- Bëni çift nga dy. Lutni një person nga çifti që të lëvizë, të bëjë grimasa, gjeste etj, ndërsa personi tjetër ta imitojë dhe kopjojë sa më saktë. Pastaj, lutni pjesëmarrësit që t'i ndërrojnë rolet.
- Këtë aktivitetet mund ta ndryshoni në shumë mënyra: Për shembull, lutni lojtarët që të shprehin emocione specifike si hidhërim, gëzim, padurim, frikëm, pandihmë etj, dhe detyroni personin tjetër që të supozojë cilin emocion përpiqet ta shprehë.
- Përpiquni të ecni ose të rrini në mënyra të ndryshme (p.sh., me vetëbesim, me agresivitet, me përtaci, me arrogancë, në mënyrë të mërzitshme...).
- Gjithashtu mund të kërkonti nga pjesëmarrësit që të shqiptojnë diçka, por ta shprehin pikërisht të kundërtën me gjeste ose shprehje të fytyrës. Për shembull, do të thoni “Jam shumë i lumtur që ju shoh përsëri”, kështu që do t'i kryqëzoni duart, shmangni kontakt me sytë dhe shfaqni një shprehje mjaft nervoze të fytyrës.

Koha dhe pajisja

- 10-15 min
- Nuk nevojitet pajisje e veçantë

Rezultate të pritura mësimore

- Komunikim efektiv, komunikim joverbal, vëmendje dhe kujdes
- Kjo lojë do t'u ndihmojë lojtarëve që t'i kushtojnë vëmendje komunikimit të vet joverbal dhe komunikimit të personave tjerë.
- Nevojitet që lojtarët të jenë të kujdesshëm dhe t'u kushtojnë vëmendje detajeve të komunikimit joverbal.

A9 - PALLMAT E ERËS

Përshkrimi i aktivitetit

- Ndani grupin në grupe më të vogla se 5-6 persona.
- Çdo grup do të formojë rreth të vogël ku një lojtar do të hyjë në mes.
- Lojtari në mes krijon tension në trupin dhe bie para dhe pas, majtas dhe djathtas, si pallma e erës.
- Lojtarët tjerë e kapin lojtarin me duar dhe shtyjnë në mënyrë të butë prapa në drejtim tjetër.
- Lojtarët duhet të qëndrojnë afër njëri tjetrit dhe aktiviteti duhet të fillojë me lëvizje më të vogla të “pallmës”, para se era të bëhet më e fuqishme.
- Kërkoni nga lojtarët që t’i ndërrojnë rolet kështu që të gjithë njëherë të jenë në mes.
- Që ta rritni sensacionin, lutni lojtarin në mes që t’i mbyllë sytë.

Koha dhe pajisja

- 5-10 min
- Nuk nevojitet pajisje e veçantë

Rezultate të pritura mësimore

- Besim dhe përgjegjësi
- Nga lojtarët kërkohet që ta shqyrtojnë temën nga të dyja anët. Kjo do të thotë a) aftësi për të hequr dorë nga kontrolli dhe t’u besojnë bashkëlojtarëve të tyre dhe b) përpjekje e sinqertë që gjithmonë të meritohet besimi që u është dhënë.

A10 - LLOGARIT NË MUA

Përshkrimi i aktivitetit

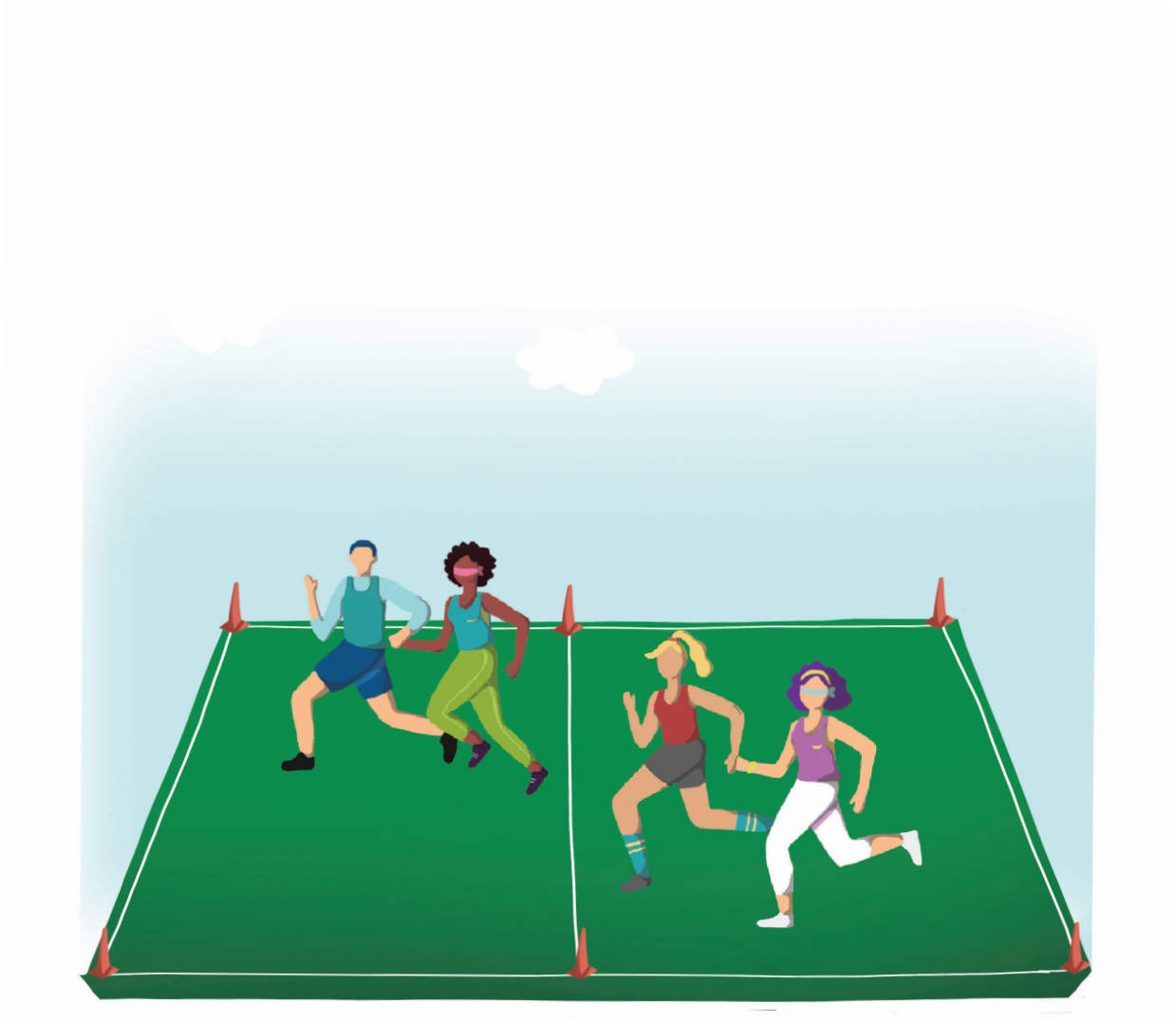
- Pjesëmarrësit çiftohen. Në çdo çift një lojtar ka sy të lidhura, ndërsa tjetri mund të shikojë.
- Personi i cili mund të shikojë e mban partnerin “e verbër” për dore.
- Njëri çift e fillonin ndjekjen dhe të gjithë të tjerët përpiqen të mos kapen.
- Nëse çifti kapet, ato fillojnë të ndjekin.
- Personi i cili mund të shikojë është përgjegjës për lëvizjen e çiftit. Përpiqen të fitojnë (përkatesisht të kapin dhe të mos kapen). Njëkohësisht, duhet të kujdesen për partnerin e tyre që të mos pengohet ose të mos të mos përplasen me tjetër.
- Stërvitësi duhet të kujdeset që të gjithë që nuk kanë sy të lidhura të jenë të vetëdijshëm për përgjegjësinë e tyre për “partnerin e “verbër” dhe të sillen në përputhje me emrin e lojës “Mbështetu tek unë”.

Koha dhe pajisja

- 10-15 min
- Shirita për sytë

Rezultate të pritura mësimore

- Besim dhe përgjegjësi
- Lojtarët duhet të gjejnë balancë ndërmjet dëshirës për fitore dhe përgjegjësi për t’u kujdesur për partnerin e vet.
- Është me rëndësi që pjesëmarrësit t’i ndërmarrin të dy rolet dhe të bisedojnë për përvojat e ndryshme.



A11 - RRJETI I OKTAPODIT

Përshkrimi i aktivitetit

- Dy personat nga grupi mbahen për dore dhe ato janë “oktapodi”.
- Oktapodi përpiqet ta kapë përkatësisht ta prekë pjesën tjetër të grupit.
- Kur oktapodi do të prekë ndonjë prej pjesëmarrësve, ato i bashkëngjiten, duke u mbajtur për dore. Kjo vazhdon derisa nuk mbetet një pjesëmarrës.

Koha dhe pajisja

- 10 min
- Nuk nevojitet pajisje e veçantë

Rezultate të pritura mësimore

- Punë ekipore, fokus, komunikim efektiv
- Lojtarët në ekipin e oktapodit duhet të koordinohen për t'i kapur pjesëmarrësit tjerë. Për atë nevojitet komunikim efektiv dhe punë ekipore.
- Lojtarët doemos duhet të njohin se më mirë është që të gjithë nga ekipi të përqendrohen në një qëllim në vend që të sillen në mënyrë arbitrare. Çfarë do të thotë, ato punojnë në mënyrë efikase që të arrijnë qëllim të përbashkët.

A12 - NYJE E NJERIUT

Përshkrimi i aktivitetit

- Pjesëmarrësit bëjnë “nyje të njeriut”, e pastaj e zgjidhin.
- Duke qëndruar krahas në rreth, të gjithë pjesëmarrësit e çojnë dorën e majtë. Pjesëmarrësit pastaj duhet ta zgjasin dorën dhe ta kapin dorën e dikujt që qëndron nga ana tjetër e rrethit.
- Pastaj, pjesëmarrësit e çojnë dorën e djathtë dhe e përsërisin procedurën e njëjtë pa u lëshuar me dorën e majtë. Tani të gjithë janë të lidhura me dikë tjetër me të dy duart. Kështu krijohet “nyje e njeriut”.
- Tani, pa i lëshuar duart, pjesëmarrësit përpiqen ta zgjidhin “nyjën e njeriut”, duke lëvizur për ta zgjidhur nyjën.
- Grupi është i suksesshëm nëse pjesëmarrësit në fund qëndrojnë në vijë ose rreth, duke u mbajtur për dore. Ndonjëherë pjesëmarrësit përfundojnë në dy ose në tre rrethe më të vogla, gjë që gjithashtu është në rregull.
- Bëjeni lojën më të vështirë duke vendosur afat kohor ose duke lejuar vetëm komunikim joverbal.

Koha dhe pajisja

- 10-15 min
- Nuk nevojitet pajisje e veçantë

Rezultate të pritura mësimore

- Komunikim efektiv, zgjidhje të problemeve, punë ekipore, fokus dhe përqendrim
- Lojtarët duhet të komunikojnë dhe të zhvillojnë strategji të përbashkët për zgjidhjen e detyrës.

Përshkrimi i aktivitetit

- Bëni një rrjet 3x3 me 9 kone.
- Vendosni pikë fillestare në largësi rreth 20 metra dhe bëni 2 ekipe me numër të njëjtë të anëtarëve.
- Të dy ekipet fillojnë njëkohësisht, me atë që pjesëmarrësi i parë i secilit ekip sjell unazë të cilën e lëshon mbi njërin prej nëntë koneve.
- Pjesëmarrësit pastaj vrapojnë prapa deri te ekipi i tyre dhe me prekje shënojnë pjesëmarrës tjetër, i cili e përsërit detyrën e njëjtë.
- Meqë njëra prej ekipeve ka tre unaza në një rend të njëjtë loja mbaron.
- Pasi të radhiten të gjitha ekipet nga tre unaza, pjesëmarrësi i radhës zhvendos një prej unazave të tij te koni tjetër i zbrazët derisa nuk del ndonjë fitues.
- Si stërvitës, mbani llogari që lojtarët të mos marrin unaza nga ekipi kundërshtar dhe të mos llogarisin njëri te tjetri. Gjithashtu, lojtarëve u lejohet të presin pas koneve kur ekipi kundërshtar është në veprim.

Koha dhe pajisja

- 10-15 min
- 9 kone, 6 unaza

Rezultate të pritura mësimore

- Punë ekipore, të menduarit strategjik, sjellja e vendimeve
- Kjo lojë krijon situatë në të cilën lojtarët duhet të sjellin vendime shumë të shpejta nën presionin e kohës.
- Nevojitet punë ekipore, e njëra nga këshillat do të ishte “mosjellja e vendimit” është shumë shpesh është opsioni më i keq sepse ju pengon të përparoni.



A14 - DËRGO BANANE, MAJMONI DHE TIGRI NË ISHULL

Përshkrimi i aktivitetit

- Fillimisht, shënori fushën për luajtje me pikë fillestare dhe “ishull” (p.sh., të shënuar me kon për çdo ekip). Të dyja pikat duhet të jenë larg përafërsisht 15-20 m.
- Pastaj, formoni ekipe prej pesë personave dhe lutni t’i ndajnë rolet vijuese në ekipin (kapedan, detar, tigër, majmun dhe banane)
- Pastaj, thirrni të gjithë lojtarët bashkë dhe sqarojuani detyrat:
 - *Kapedani dhe detari duhet t’i sjellin bananet, majmuni dhe tigrin në ishullin (duke e çuar lojtarin adekuat në anën tjetër).*
 - *Fatkeqësisht, anija e tyre, njëkohësisht, mund të sjellë vetëm një pjesë e ngarkesës.*
 - *Dhe gjithsesi, ngarkesa duhet të mbikëqyret vazhdimisht. P.sh., nëse e lëmë majmunin dhe bananen derisa e çojnë tigrin në ishullin, majmuni do ta kishte ngrënë bananen...*
 - *Pasi do ta sqaroni detyrën, lutni të gjitha ekipet të vijnë në pikat e tyre fillestare dhe ta zgjidhin sfidën. Në lojën fiton ekipi i cili do ta zgjidhë problemin më shpejtë.*

Koha dhe pajisja

- 15-20 min
- Konet për shënimin e “ishujve”; jelekë ose simbole tjera për shënim kush është banane, majmun, tigër etj.

Rezultate të pritura mësimore

- Punë ekipore dhe bashkëpunim
- Aktiviteti kërkon që lojtarët të zgjidhin problem dhe të mendojnë paraprakisht.
- Me integrimin e problemit në lojën e stafetës, nga njëra anë mbetet interesant, ndërsa nga ana tjetër të zgjidhet nën presionin e kohës.
- Lojtarët duhet të vendosin nëse fillimisht të investojnë kohë në planifikim ose të fillojnë drejtpërdrejt me detyrën, të rrezikojnë të bëjnë gabim dhe në fund të humbin më shumë kohë.

A15 – TOPI NDIHMËS

Përshkrimi i aktivitetit

- Zgjidhni person i cili do të ndjekë dhe luani raundin e parë të ndjekjes.
- Pastaj në lojën futni edhe futboll ose hendboll. Ai që e ka topin nuk mund të kapet.
- Lojtarët ia pasojnë njëri-tjetrit “topin ndihmës” që të mos mund të kapen nga ai që ndjek.
- Ndryshojeni situatën duke përfshirë në lojën më shumë persona që ndjekin ose më shumë “topa ndihmëse”.

Koha dhe pajisja

- 5 min
- Një ose më shumë topa, jelekë për shënimin e personave që ndjekin

Rezultate të pritura mësimore

- Bashkëpunim dhe punë ekipore
- Lojtarët duhet të gjejnë strategji për bashkëpunim për shfrytëzimin më të mirë të topit ndihmës.

A16 - TOPI NË ZONËN E FUNDIT

Përshkrimi i aktivitetit

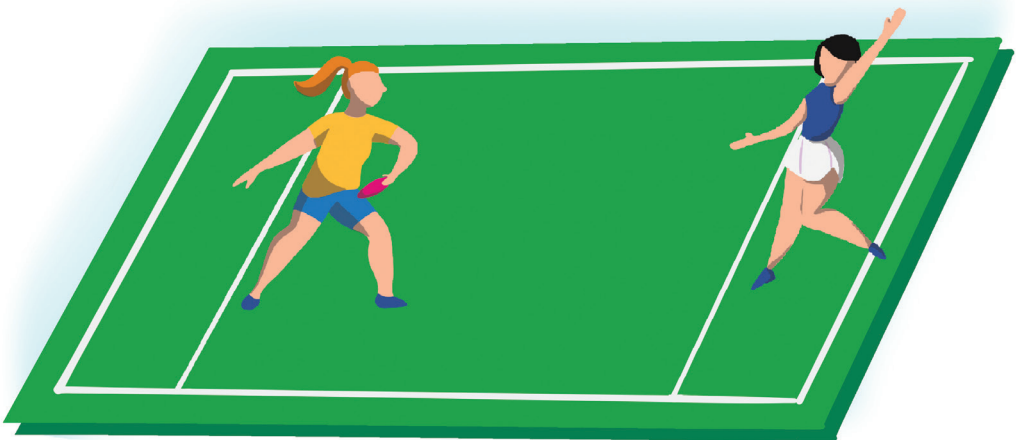
- Formoni dy ekipe me numrin e njëjtë të anëtarëve.
- Njëri ekip e solli topin, ndërsa tjetri përpiqet t'ua pengojë pasimin.
- Nuk lejohet kontakti me trupin.
- Pjesëmarrësit mund të lëvizin gjithandej në fushë, por nuk guxojnë të vrapojnë me topin.
- Në raundin e parë, ekipet përpiqen të realizojnë vetëm 10 pasime të suksesshme.
- Pastaj, shënoni zonë përfundimtare në çdo anë të fushës dhe lutni ekipet që ta zhvendosin topin nga zona e tyre përfundimtare në zonën kundërshtare. Nëse pasimi i fundit në zonën përfundimtare është i suksesshëm, ekipi fiton pikë.

Koha dhe pajisja

- 10-15 min
- Jelekë, kone, topi

Rezultate të pritura mësimore

- bashkëpunim dhe punë ekipore
- Meqë loja nuk u lejon lojtarëve të vrapojnë ose ta driblojnë topin, lojtarët më të fuqishëm nuk mund të dominojnë në lojë. Ekipi mund të jetë i suksesshëm vetëm nëse lëviz shumë pa top dhe nëse punon bashkërisht si ekip.



A17 - PËLHURA E MERIMANGËS

Përshkrimi i aktivitetit

- Shfrytëzoni litarë që të vendosni “Pëlhurë merimange” ndërmjet dy shtyllave. Kontrolloni nëse vrimat e rrjetës janë mjaft të mëdha që të mund të kalojë njeri dhe kujdesuni që të ketë së paku një vrimë për person.
- Të gjithë pjesëmarrësit duhet të arrijnë nga njëra anë në anën tjetër pa e prekur rrjetën. Nëse e prekin rrjetën, merimanga zgjohet dhe ekipi e humb lojën.
- Çdo vrimë mund të shfrytëzohet vetëm njëherë. Pasi të shfrytëzohet vrima, shënojeni, që të tregoni se është e mbyllur.

Kohë dhe pajisje

- 20 min
- Litarë, karrige, jelekë

Rezultate të pritura mësimore

- Punë ekipore, të menduarit strategjik, zgjidhja e problemeve, besimi dhe përgjegjësia, komunikimi efektiv
- Lojtarët duhet të krijojnë strategji për ekipin e tyre dhe si grup të vlerësojnë se cilët lojtarë duhet t’i shfrytëzojnë vrimat më të lehta për kalim (p.sh., sepse janë më të ulët), dhe cilët pjesëmarrës mund t’u ndihmojnë të tjerëve në ndonjë detyrë të vështirë (p.sh., sepse janë mjaft të fuqishëm që të ngrenë dikë etj).
- Loja mund të fitohet vetëm nëse të gjithë anëtarët e ekipit i përdorin aftësitë e tyre karakteristike.

ANEKSI 3:

LISTA E KONTROLLIT E PENGESAVE

LISTA E PENGESAVE

- NORMAT SHOQËRORE
- INFORMATAT
- TRANSPORTI
- QASJA
- SIGURIA
- SHPENZIMET
- PAJISJA
- ???



S4D ?

USE AS A TOOL IN DEVELOPMENT OF
SOCIALIZATION, PERSONAL DEVELOPMENT
ESTION, HEALTH PROMOTION EQUADIM
TION, IS PRESSURE, FUN
LF-COINFIDENCE, ACC

KRISTINA

Andreja

ANEKSI 4:

SECILI MUND TË BASHKËNGJITET PËRSHKRIMI I AKTIVITETEVE

A18 – NXEHJE PARA LOJËS SË FUTBOLLIT

Përshkrimi i aktivitetit

- Të gjithë lojtarët marrin nga një top (çfarëdo topi).
- Vendosni një fushë të vogël me kone ku lojtarët do të mund të ushtrojnë sllalom, gjuajtje të topit në mini gola, sprint ndërmjet dy koneve etj.
- Lutni lojtarët që të lëvizin lirisht përreth, duke dribluar topin në fushën e shënuar.

Koha dhe pajisja

- 5-10 min
- Kone, topa

Rezultate të pritura mësimore

- Stërvitësit e SPZH duhet të kuptojnë se në mjedis të tillë të gjithë mund të marrin pjesë. Duke dribluar topin sipas ritmit të vet, duke synuar golat nga cilado largësi, duke vrapuar sa më shpejt që munden etj.
➡ Aktiviteti është i hapur dhe inkluziv. Secili mund të përfshihet në mënyrë aktive në lojën.

A19.1 – 5 NDAJ 2

Përshkrimi i aktivitetit

- Grupi kryesor ndahet në grupe më të vogla prej 7 personave.
- Secili grup bën rreth me 5 lojtarë të cilët ia pasojnë topin njëri-tjetrit dhe 2 lojtarë në mes, të cilët përpiqen ta presin pasimin.
- Nëse pritet pasimi lojtarit, ato i ndërrojnë vendet me lojtarin i cili e ka pritur suksesshëm pasimin.

Koha dhe pajisja

- 5-10 min
- Kone, topa

Rezultatet e pritura mësimore

- Stërvitësit e SPZH duhet të kuptojnë se të gjithë mund të marrin pjesë në një mjedis të tillë. Rolet dhe pozitat ndryshohen shpejt, të gjithë pjesëmarrësit mund ta presin pasimin.
➔ Aktiviteti është i hapur dhe inkluziv. Secili mund të përfshihet në mënyrë aktive në lojën.

A19.2 – TRAJNIMI PËR SHKATHTËSITË TEKNIKE

Përshkrimi i aktivitetit

- Lini një grup të vogël prej 3-4 lojtarë anash.
- Në vend që të luajnë 5 ndaj 2 si pjesa tjetër e grupit, këto lojtarë ushtrojnë pasim dhe ndalje të topit.

Koha dhe pajisja

- 5-10 min
- Kone, topa

Rezultate të pritura mësimore

- Stërvitësit e SPZH duhet të shohin se loja mund të jetë inkluzive edhe kur nuk marrin pjesë të gjithë lojtarët në aktivitetet e njëjta gjithë kohën. Aktivitetet e caktuara dhe stërvitjet plotësuese mund të kontribuojnë për inkluzion të plotë ose më të mirë në fazën më të vonshme.
- Megjithatë, është me rëndësi që të theksohet, se nëse për shembull, lojtarëve më të dobët u është ndarë detyrë e ndryshme nga pjesa e mbetur e grupit, atëherë atyre do t'u nevojitet ndihmë plotësuese që të inkuadrohen në grupin kryesor.
➡ Në këtë nivel, lojtarët mund të merren me aktivitete të caktuara.

A20 – FUTBOLLI NË DY FUSHA PARALELE

Përshkrimi i aktivitetit

- Bëni fusha paralele dhe tregojuni pjesëmarrësve se mund të inkuadrohen në garën e Ligës së kampionëve nga ana juaj e djathtë ose në Ligën zbavitëse nga ana juaj e majtë.
- Lutni lojtarët në të dyja fushat që të vendosin si të duan të luajnë dhe lejoni që loja të zhvillohet 5-10 minuta pas kësaj.

Koha dhe pajisja

- 10-15 min
- Topa, jelekë, kone, gola

Rezultate të pritura mësimore

- Stërvitësit e SPZH duhet të shohin se është e dobishme që loja të luhet me theks pak më ndryshe, me qëllim të kënaqjes më të mirë të aspiratave dhe aftësive individuale.
 - ➡ Në këtë nivel, lojtarët merren me aktivitetin e njëjtë në grupe paralele.

A21 – LUAJTJA E FUTBOLLIT DUKE NDENJUR

Përshkrimi i aktivitetit

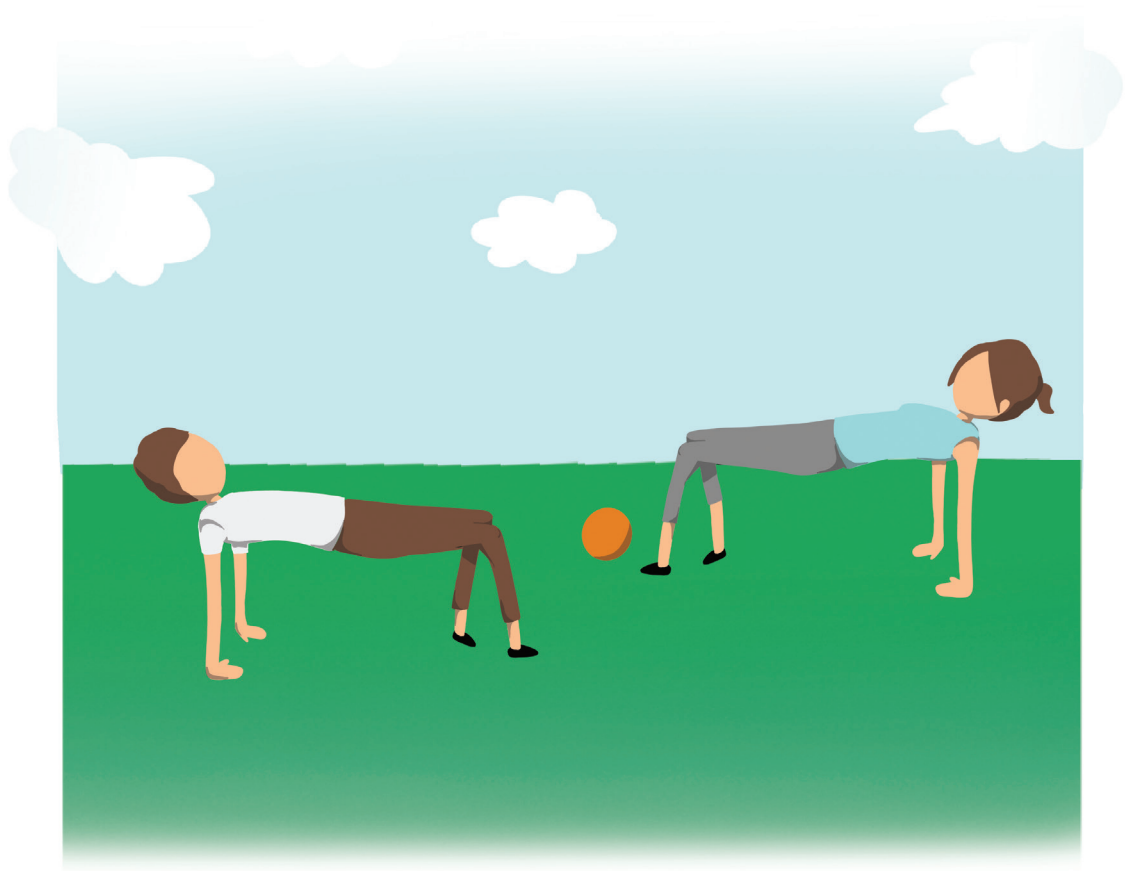
- Luani në një ose dy fusha, varësisht nga numri i lojtarëve.
- Të gjithë lojtarët qëndrojnë ulur në tokë.
- Lojtarët mund të lëvizin nëpër fushën me të katërtat, me barkun lart.
- Me topin luhet vetëm me këmbë.
- Bëni kujdes që lojtarët të mos shkelin duart e lojtarëve tjerë dhe rastësisht të mos godasin trupin ose kokën e dikujt.

Koha dhe pajisja

- 5-10 min
- Topa, jelekë, kone, gola

Rezultate të pritura mësimore

- Stërvitësit e SPZH duhet të shohin nëse çdo aktivitet mund të përshtatet në shumë mënyra dhe se nga ajo do të varet se sa do të angazhohet ose inkuadrohet lojtari.
- Në shembullin tonë e përshtatëm detyrën kështu që lojtarët më të fuqishëm të mos mund të dominojnë shumë si në garën “normale” të futbollit ku mund të vrapojnë dhe të driblojnë. Kështu që, lojtarët tjerë mund të inkuadrohen më shumë në lojën
➡ Në këtë nivel, lojtarët merren me aktivitet të modifikuar.



ANEKSI 5A:

SPEKTRI I INKLUZIONIT

HAPUR

Secili mund të luajë

Pjesëmarrësit inkuadrohen varësisht nga aftësitë e tyre, me pak ose pa modifikime. Për shembull, gjatë nxehtësisë ose pushimit, secili lojtar mund ta caktojë lehtë nivelin e pjesëmarrjes që i përshtatet.

MODIFIKUAR

Aktivitete të modifikuara

Këtu të gjithë e bëjnë aktivitetin e njëjtë, duke iu përshtatur nivelit adekuat i cili gjithashtu është sfidë për shkathtësitë dhe aftësitë e tyre. Metoda e adaptimit STEP mundëson strukturë e përshtatjes dhe modifikimit të aktiviteteve.

STEP METODA E ADAPTIMIT TË HAPAVE

Disa individë ose grupe punojnë veçmas një kohë të caktuar para se të inkuadrohen në gjithë grupin. Kjo mund të jetë më efektive për lojtarin që të zhvillojë shkathtësi të veçanta. Kjo metodë nuk duhet të shfrytëzohet shumë shpesh, por mund të ndihmojë për inkuadrim më të shpejtë të lojtarëve të rinj ose lojtarëve të cilëve u nevojitet mbështetje plotësuese.

VEÇANTË

Aktivitete alternative për personat me nevoja plotësuese

Pjesëmarrësit grupohen sipas preferencave dhe aftësive dhe secili grup bën version të aktivitetit të njëjtë, por në nivel që u përshtatet individëve në grupin.

PARALLEL

Similar activities for different ability levels

Burimi: Different Just Like You

ANEKSI 5B:**METODA E ADAPTIMIT TË HAPAVE****Hapësira**

Ndryshojeni madhësinë e hapësirës për luajtje; ndryshojeni distancën që duhet të kalohet në aktivitetet që t'u përshtatet aftësive të ndryshme ose niveleve të ndryshme të lëvizshmërisë; shfrytëzoni zonim, për shembull, ku zgjidhen lojtarët sipas aftësive dhe prandaj kanë mundësi më të madhe për të marrë pjesë.

Detyra

Kujdesuni që të gjithë të kenë mundësi të barabartë për të marrë pjesë, p.sh., në lojë me top, të gjithë lojtarët të kenë mundësi që topin ta lëvizin, driblojnë, pasojnë, hedhin etj., ndani shkathtësitë e ndërlikuara në komponentë më të vegjël, nëse kjo u ndihmon lojtarëve të zhvillojnë më lehtë shkathtësi; kujdesuni që të ekzistojë mundësi adekuate që lojtarët të ushtrojnë shkathtësi ose komponentë, në mënyrë individuale ose me partnerin, para se t'i inkuadroni në lojë me ekipe më të vogla.

Pajisja

Në lojërat me top, shfrytëzoni topa me madhësi të ndryshme që t'i përshtatet aftësisë përkatësisht moshës së lojtarëve, ose varësisht nga lloji i shkathtësisë që ushtrohet; jepni opsione që u mundësojnë njerëzve të pasojnë ose pranojnë topin në mënyra të ndryshme, p.sh., me shfrytëzim të rrëshqitëses përmes së cilës lëviz topi dhe dorezë për kapje të topit; përdorim të ziles ose tophave që trokasin mund të ndihmojë për inkuadrim të disa lojtarëve.

Njerëz

Çiftoni lojtarët me aftësi të ngjashme në ekipe të vogla ose në aktivitete me ndjekje të afërt; balancojeni madhësinë e ekipeve sipas aftësisë së plotë të grupit, përkatësisht ndoshta është më mirë të luhet me ekipe me madhësi të ndryshme për inkuadrim më të lehtë të disa lojtarëve dhe zmadhim të pjesëmarrjes së tjerëve.

Source: Different Just Like You

ANEKSI 6A:

MËSIMI AKTIV

PËRSHKRIMI I AKTIVITETEVE

A22 – LOJË ME 30 PYETJE

Përshkrimi i aktiviteve

- Formoni disa ekipe me 3-5 lojtarë.
- “Harta” me 30 fusha me numra është pozicionuar në tavolinë në sheshin e lojërave.
- Çdo ekip e vë konin e vet për luajtje në pozicionin fillestar në hartën.
- 30 kartela me numra me pyetje sistemohen në sheshin e lojërave (pyetja e kthyer teposhtë, numri i kthyer lartë).
- Stërvitësi qëndron afër hartës, duke mbajtur listën me përgjigjet e sakta.
- Të gjitha ekipet i hedhin kubet dhe vënë kon në numrin adekuat në hartën.
- Kur vendosen të gjithë konet, ekipet nxitojnë ta gjejnë kartelën me pyetje me numrin e tyre.
- Pjesëmarrësi i cili do ta gjejë i pari kartelën, e lexon pyetjen për ekipin e tij dhe e kthen prapa.
- Ekipi diskuton për përgjigjen e mundshme.
- Kur mendojnë se e dinë përgjigjen, vrapojnë drejt stërvitësit dhe propozojnë zgjidhje.
- Stërvitësi e kontrollon listën me përgjigje dhe nëse janë të saktë, ato mund përsëri ta gjuajnë kubin, të numërojnë dhe ta zhvendosin konin në numrin e ardhshëm dhe ta kërkojnë kartelën e ardhshme me pyetje.
- Nëse përgjigja është e gabuar, ato doemos duhet të vrapojnë një rreth plotësues rreth fushës para se ta hedhin përsëri kubin.
- Ekipi i cili do të arrijë i parë deri në fushën 30 dhe e di përgjigjen e saktë është fitues.

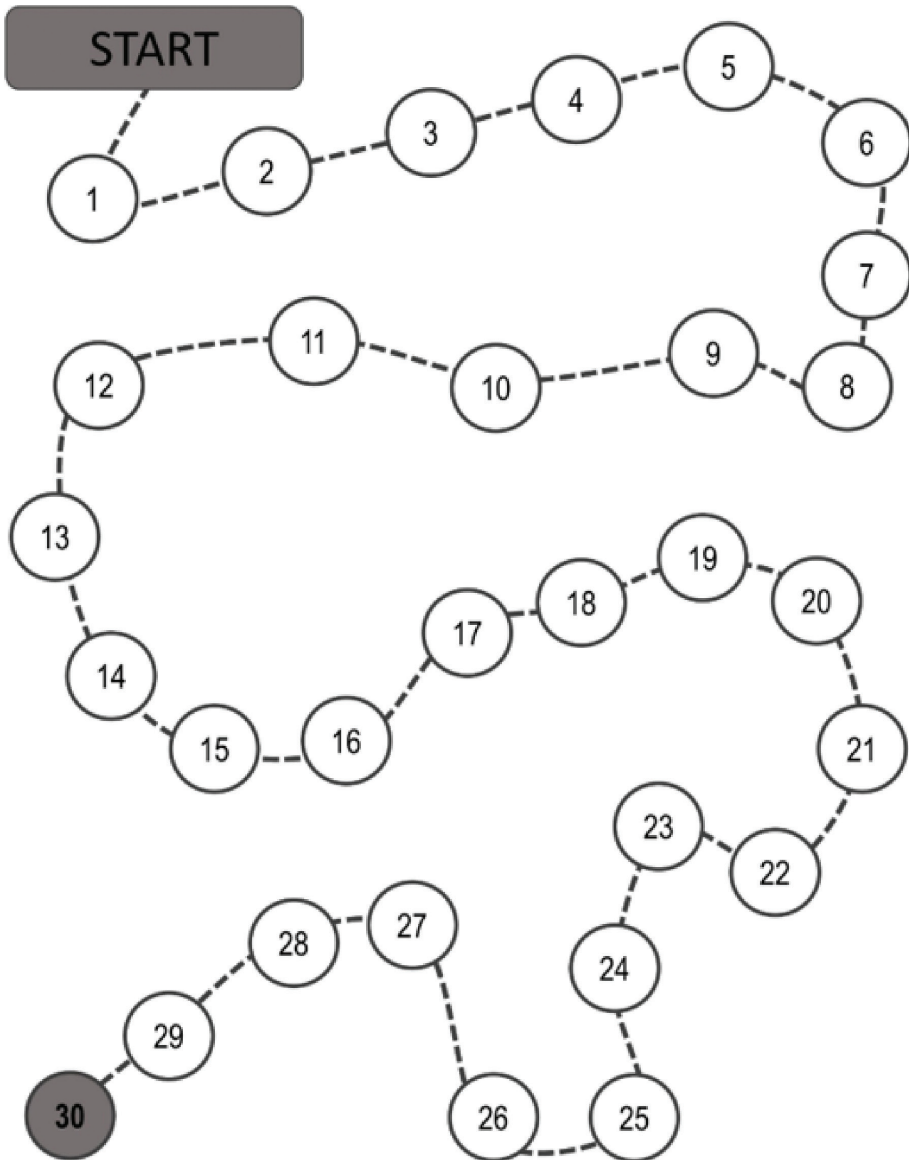
Këshilla për stërvitësit

- Shënoni hapësirë ku duhet të radhiten ekipet njëri pas tjetrit që t'u tregojnë përgjigjet. Prandaj, duhet të punoni njëkohësisht vetëm me një ekip.
- Kini kujdes që lojtarët t'i kthejnë vetëm kartelat me pyetje të cilat duhet t'i kërkohen, në vend që t'i lexojnë të gjithë.
- Kini kujdes që ekipet të mos i zbulojë kartelat me pyetje, që të mund të gjitha ekipet të kenë mundësi për t'i gjetur.
- Si variacion, zëvendësoni disa prej pyetjeve me aktivitete (këndim, ndërtim të piramidës prej njeriut etj).

Koha dhe pajisja

- 30-45 min
- Sheshi i lojërave me çfarëdo madhësie
- 1 hartë me 30 fusha me numra
- 30 kartela me numra me pyetje
- Listë me 30 pyetje dhe përgjigje të sakta

LOJË ME 30 PYETJE



Kartela me pyetje (shembuj)

1

Përllogarit
V₈₁

3

Cila kafshë nuk është
gjitarr

- a. Elefanti
- b. Delfini
- c. Struci

2

Cili është mali
më i lartë në
Shqipëri

4

Si duket flamuri
i Olimpiadës

5

30

Listë me përgjigje të sakta (shembuj)

Q1: 9

Q2: Mali Korab

Q3: Struci

Q4: Sfond i bardhë me pesë unaza

Q5: .

Q6: .

ANEKSI 6B:

MËSIMI AKTIV PËRSHKRIMI I AKTIVITETEVE

A23 – QASJA NË TË GJITHA SFERAT?!

Përshkrimi i aktivitetit

Tregimi: Është pasdite e këndshme, mësimi mbaroi dhe Alba dhe Valeria i mbledhin miqtë që të shkojnë të luajnë basketboll në fushë sportive jashtë qytetit. “Ajde, nxitoni! Errësohet dhe nëse shpejtojmë, do të mund të luajmë më gjatë!”, thotë Alba. Në fund të rrugës ka një shesh lojërash dhe grupi që do të arrijë atje para, mund të luajë më gjatë se grupet tjera. “Duhet të shkojmë të gjithë bashkë”, u thotë Valeria miqve, sepse rruga deri në sheshin e lojërave është pak e pakëndshme. Të dy grupet e miqve duhet të kalojnë rrugë të rrezikshme me trafik dhe të kalojnë disa dëmtime të trotuarit. Në çdo rast, të dyja grupet dëshirojnë të luajnë basketboll dhe mezi presin të arrijnë atje. Kështu që, ato reagojnë shpejt dhe përpiqen të arrijnë deri në sheshin e lojërave me grupin e tyre, sa më shpejt që mundën dhe sa më sigurt, para se të arrijë grupi tjetër.

- Shënoni sheshin e lojërave me 4 kone (në vijë).
- Sheshi i lojërave duhet të ketë dy pengesa (kone ose kuti) për çdo grup në nivelin e njëjtë.
- Të dyja grupet e miqve duhet të shkojnë nga shkolla (koni 1) deri në sheshin e lojërave (koni 4). Ato shkojnë nëpër trotuarin duke shfrytëzuar zona këmbësorësh (mbuloja), kështu që nuk e prekin rrugën frekuentuese as hendekun pranë tyre.
- Rrëfejuani tregimin pjesëmarrësve në mënyrë argëtuese dhe interesante.
- Kur do të arrijë grupi në konin e dytë, duhet ta kalojnë rrugën me kujdes dhe prandaj duhet të kthehen kah mbuloja në të cilën qëndrojnë të gjithë, pa e prekur vendin.
- Kur do të arrijë grupi deri te koni i tretë, trotuari ngushtohet dhe është e ndriçuar vetëm kjo anë. Prandaj duhet ta thyejnë mbulojën përgjysmë sipas gjatësisë dhe të vazhdojnë. Në trotuarin ka edhe disa pengesa (kone) të cilat doemos duhet të tejkalohen.
- Kur do të arrijnë grupet deri te koni i fundit, ato janë të sigurt dhe mund të fillojnë të luajnë basketboll me miqtë e tyre.



- **Këshill:** Mund të ekzistojnë pengesa dhe sfida të shumta që i pengojnë fëmijët dhe të rinjtë t'i qasen sportit dhe shesheve të lojërave. Si duken këto pengesa në bashkësinë tuaj? A jemi të vetëdijshëm për këto pengesa që i përjashtojnë të tjerët nga loja? A ka diçka që mund ta ndryshojmë bashkërisht?

Koha dhe pajisja

- 15-20 min (me kohë për të menduar)
- 2 grupe (bashkënxënës të Albas dhe Valerisë), për më shumë pjesëmarrës vetëm zmadhojeni numrin e grupeve
- 4 mbuloja të vjetra (ose 4 fleta nga flipçart), nga dy për grup
- 12 kone ose kuti

Rezultate të pritura mësimore

- Stërvitësit e SPZH duhet të përjetojnë çfarë është e nevojshme për inkuadrim në lojë bazuar në tregime. Tregimet interesante në lidhje me lojën mund ta mbajnë vëmendjen dhe t'u paraqitet pjesëmarrësve ndonjë temë (këtu: përjashtim për shkak të qasjes së kufizuar). Ato duhet të përjetojnë çfarë mundësie krijon loja për diskutim dhe bartje të temës.
- Ky shembull mundëson diskutim me lojtarët se qasja e kufizuar mund ta kufizojë pjesëmarrjen në sportin ose jetën në bashkësinë në përgjithësi. Problemet me qasjen në fushat sportive, për shembull, për vajzat në orët e mbrëmjet, fëmijët nga zonat rurale që jetojnë larg ose fëmijët me invaliditet trupor që kanë probleme të hynë në fusha sportive, mund të identifikohen si pengesa potenciale. Hapi i radhës do të ishte të punohet në zgjidhje me grupin.
- Stërvitësit e SPZH duhet të nxiten të japin ide të tyre për krijimin e tregimit në lidhje me lojën e cila i zgjidh problemet e pjesëmarrësve të tyre.


ANEKSI 6C:**MËSIMI AKTIV
PËRSHKRIMI I AKTIVITETEVE****A24 – TË PËRJASHTUAR NGA LOJA*****Përshkrimi i aktivitetit***

- Përgatituni për lojë me top me 2 ekipe (p.sh., futboll, basketboll, hendboll).
- Nga të dyja ekipet zgjidhni nga një lojtar i cili vërtetë dëshiron të luajë dhe emëroni kapedanë të ekipit.
- Para se të filloni, dërgoni këto dy lojtarë jashtë fushës me ndonjë arsye dhe derisa nuk janë këtu, jepuni instruksione të gjithë lojtarëve tjerë fshehurazi për t'i injoruar kapedanët e tyre gjatë lojës: Mos ua pasoni topin, mos reagoni ndaj komenteve të tyre etj.
- Fillojeni lojën.
- Kjo me siguri do të krijojë situatë në të cilën të dy lojtarët e përjashtuar do të frustrohen, do të emocionohen ose do të hidhërohen.
- Lëreni situatën të zhvillohet një kohë të caktuar, para se ta ndërpritni lojën.
- Pastaj filloni me vështrimin.

Timing and Equipment

- 20 - 30 min (bashkë me vështrimin)

Expected Learning

- Aktiviteti ka për qëllim krijimin e situatës që mund të shfrytëzohet si shembull për procesin e të menduarit/vështrimit, të cekur në  **Aneksi 7 dhe 8**
- Stërvitësit e SPZH duhet të mësojnë ta udhëheqin procesin e të menduarit/vështrimit me pjesëmarrësit.



ANEKSI 7:

VENDOSJA E SKENËS PËR VËSHTRIMIN

Krijimi i mjedisit dhe atmosferës së duhur për vështrimin

Vështrimi është një element kryesor i qasjes së SPZH. Prandaj, është e rëndësishme t'i kushtohet kohë dhe vëmendje të mjaftueshme këtij procesi:

- Pas mbarimit të aktivitetit, të gjithë pjesëmarrësit mblidhen në një vend të qetë, në një atmosferë të relaksuar, ku do të diskutojnë për përvojën e tyre.
- Lëroni kohë pjesëmarrësve që të pushojnë dhe të qetësohen pak pas aktiviteteve të lodhshme.
- Jepuni udhëzime të qarta gjatë procesit të refleksionit dhe sigurohuni që të gjithë të marrin pjesë dhe të dëgjojnë.
- Mos nxitoni dhe lëroni kohë pjesëmarrësve për të menduar për përvojën.
- Sidoqoftë, nëse kaloni disa runde refleksioni, mos e teproni. Nëse mendoni se pjesëmarrësit nuk kanë asgjë tjetër për të shtuar, mund të vendosni edhe për një vështrim më të shkurtër ose t'i ktheheni asaj teme një ditë tjetër.



ANEKSI 8:

PROCES I REFLEKSIONIT

Ekzistojnë mundësi të shumta për strukturimin e vështrimit. Për shembull, modeli me pesë pyetje i Xhakobsonit (JACobson) dhe Radi (Ruddy) ofron një qasje të thjeshtë, por të strukturuar mirë, të cilën e përdorëm si bazë për udhëzimet tona për vështrimin të dhënë më poshtë:

1. PËRSHKRUANI: *Çfarë vërejtët? ose A vërejtët se...?*

Me këtë pyetje lusim pjesëmarrësit të përshkruajnë se çfarë ka ndodhur gjatë aktivitetit ose lojës (vetëm të përshkruajnë, akoma pa shpjegim). Ideja është t'i bësh ata të kthehen në aktivitetin dhe të përqendrojnë vëmendjen e tyre në një situatë të caktuar, aftësi ose mundësi për të mësuar. Kjo kërkon që trajneri të monitorojë me kujdes situatën për të identifikuar këto situata.

(Për shembull: Lojtari A u hidhërua shumë dhe e braktisi fushën. U frustrua shumë kur askush nuk ia pasoi topin.)

2. SQARONI: *Pse ndodhi kjo? Cilët ishin pasojat? Çfarë mund të bëhej më mirë?*

Me këto pyetje i lusim pjesëmarrësit të shpjegojnë se çfarë ndodhi gjatë lojës. Ata do të përshkruajnë ndikimin e veprimit ose sjelljes së tyre dhe do të mendojnë për veprim ose sjelljen alternative në atë situatë specifike. Kjo do t'i ndihmojë ata të kuptojnë rëndësinë e një aftësie të veçantë.

(Për shembull: Lojtari A u hidhërua shumë, sepse zakonisht ai/ajo është lojtar/e me më shumë kontakte dhe më shumë gola. Ai/ajo e di këtë situatë. Zakonisht ai/ajo nuk ua pason lojtarëve tjerë)

3. PËRGJITHËSONI: *A ndodh kjo edhe në jetën e përditshme ose në punë?*

Kjo pyetje i bën pjesëmarrësit të përgjithësojnë përvojën, duke u kërkuar atyre ta shikojnë atë në një kontekst më të gjerë dhe të shohin nëse ekziston një lidhje midis përvojës gjatë lojës dhe asaj që po ndodh në jetë ose në punë.

(Për shembull: “Kjopndodh edhe në klasë. Kur disa fëmijë i injorojnë fëmijët tjerë, kjo mund t’ju hidhërojë”).

4. MËSONI: *Çfarë mësuat nga kjo përvojë? Çfarë do të bëni ndryshe në të ardhmen?*

Kjo pyetje është në thelb të procesit të reflektimit. Kjo kërkon përgjigje nga pjesëmarrësit në lidhje me mësimin e tyre personal bazuar në përvojë. Çfarë do të bënit ndryshe në të ardhmen? Së pari, në korniza të ngushtë të lojës ose aktivitetit, por edhe si transferim i këtij mësimi bazuar në përvojë në sfera tjera të jetës.

(Për shembull: “Nuk isha i vetëdijshëm se përjashtoj fëmijë tjerë gjatë lojës ose në klasë. Do të përpiqem të jem lojtar më i mirë ekipor në sportin dhe në klasë.”)

ANEKSI 9:

FORUMI TEATËR

PËRSHKRIMI I AKTIVITETIT

A25 – FORUMI TEATËR

Përshkrimi i aktivitetit


- Forumi teatër është metodë specifike e analizës së situatës së caktuar (zakonisht konflikt, sjellje e gabuar), me ç’rast situata prezantohet si shfaqje e shkurtër teatrale.
- Disa prej pjesëmarrësve janë aktorë dhe e prezantojnë versionin e vet të situatës, para grupit.
- Zakonisht aktorët nuk flasin, vetëm aktojnë.
- Zakonisht luajnë 3 akte:
- Akti i parë: aktorët e demonstrojnë tregimin pa ndërprerje.
- Akti i dytë: Secili prej publikut mund të thotë “STOP” përderisa zhvillohet aksioni, ndërsa aktorët ngrihen si fotografi.
- Personi i cili ka bërë stop pastaj mund të shprehë ide të tyre, bile edhe zgjidhje ose të ndërmarrë rolin e aktorit. Kjo mund të përsëritet disa herë.
- Akti i fundit: Luhet shembull i praktikës më të mirë.
- Këtu, në skenën inkuadrohet stërvitësi sportiv i cili sillet në mënyrë të pahijshme gjatë trajnimit. Ai për shembull paraqitet i dehur, i papërgatitur, flet ashpër etj.

Koha dhe pajisja

- 30-45 min

Rezultate të pritura mësimore

Forum Theatre...

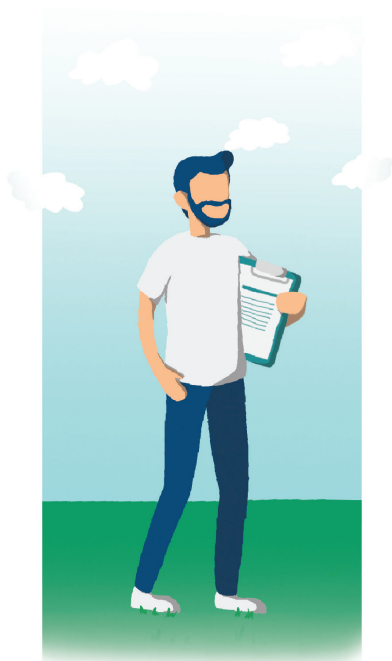
- është metodë e mirë që të demonstrohen “mekanizma për aksion-reaksion” në situata sociale.
- metoda tregon sa ndryshimet e vogla në sjelljen mund të ndikojnë mbi rezultatin e situatës sociale.
- mundëson mësim social gjatë aktrimit dhe i bën zgjidhjet e dukshme.
- supozon se meqë nuk mund të ndryshoni personalitet tjetër, duhet të mendoni për ndryshimin e sjelljes personale (karakteristike) me qëllim për të shkaktuar reaksion tjetër.
- Këtu, luajtja e roleve ku prezantohet situata në të cilën sjellja e stërvitësit sportiv është temë kryesore, shpie në diskutim më të gjerë për rolin dhe përgjegjësinë e stërvitësit të SPZH  **Aneksi 10**

ANEKSI 10:

ROLI DHE PËRGJEGJËSITË E STËRVITËSIT TË SPZH

STËRVITËSI I SPZH SI SHEMBULL

Stërvitësi i SPZH shërben si shembull, por çfarë do të thotë kjo?



Stërvitësi i SPZH...

- është i drejtë ndaj të gjithë shtresave dhe i trajton barazisht;
- komunikon në mënyrë të drejtë;
- gjithmonë është në kohë, vetëkritik dhe është gati për të mësuar;
- mund të punojë në ekip;
- mund ta kritikojë sjelljen e lojtarit, por nuk do ta sjellë në pikëpyetje personalitetin;
- jep shembull të mirë për mënyrën e shëndoshë të jetës (p.sh., nuk pi cigare para fëmijëve dhe të rinjve);
- tregon interes për lojtarët dhe mban llogari për promovimin dhe avancimin e zhvillimit të tyre personal.

DETYRAT E STËRVITËSIT TË SPZH

Stërvitësit e SPZH...

- janë përgjegjës për sjelljen e lojtarëve në orë ose gjatë trajnimit;
- janë përgjegjës për të definuar dhe zbatuar rregullat për ndalim të dhunës verbale dhe fizike, alkoolit, drogës dhe ngjashëm, në stërvitjet;
- duhet t'i kushtojnë vëmendje jo vetëm sjelljes eksplicite, por edhe sjelljes implicite josociale;
- duhet të jenë të vetëdijshëm dhe të kontribuojnë për sigurinë e lojtarëve (p.sh., t'i mbarojnë stërvitjet në kohë, që të mund të kthehen në shtëpi para se të errësohet);
- mund t'i dëgjojnë problemet e lojtarëve, t'u japin këshilla ose t'i lidhin me ekspert.

Stërvitësit e SPZH...

- **nuk** janë përgjegjës për sjelljen e ekipit tjetër, shikuesit ose familjes së lojtarëve etj.;
- **nuk** janë përgjegjës për ndryshimin e kushteve të përgjithshme sociale për shkak të të cilave lojtarët mund të vuajnë;
- **nuk** janë përgjegjës për ndihmën psikologjike, mjekësore ose juridike të lojtarëve.



Stërvitësit e SPZH duhet të ngushëllohen njëri me tjetrin dhe të motivohen për t'i mbështetur lojtarët. Gjithashtu, duhet t'i dinë kufizimet e tyre dhe të kërkojnë ndihmë kur u mungojnë resurset përkatëse ose ekspertiza!

Trajneri S4D demonstroi standardet më të larta të sjelljes ndaj fëmijëve dhe të rinjve si në jetën private ashtu edhe në atë profesionale dhe kurrë nuk e keqpërdore pozicionin e besimit dhe përgjegjësisë.



“Sport moves
and
educates!”