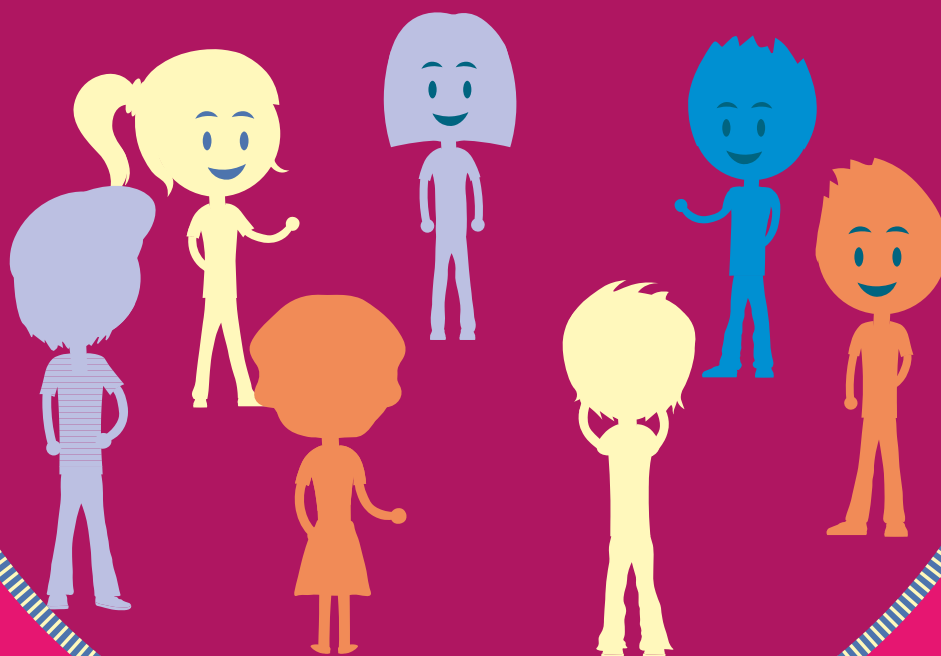


# LUAJMË

me FACE



## Rrisni zhvillimin personal me lojëra

Të luajturit e lojërave është një pjesë e rëndësishme në programin FACE sepse ato ndihmojnë të zhvillohet vetëndërgjegjësimi, kompetencat sociale, bashkëpunimi grupor dhe mirëqenia fizike.

Në shkollë, lojërat përdoren jo vetëm për mbulimin e zbrazëtirave në mes të aktiviteteve mësimore, por po ashtu përdoren për hapjen dhe mbylljen e mësimi. Disa lojëra mund të përdoren për të dyja rastet pasi funksionojnë në nivel të mesëm të aktivizimit.

Lojërat e paraqitura në FACE përkrahin bashkëpunimin në grup, bashkëpunimin në çift, të njohurit me njëri-tjetrin, vetëndërgjegjësimin dhe aftësitë fizike. Në FACE lojërat tregohen me ikonën e lepurit kur i aktivizojnë nxënësit, kurse me një ikonë të kërmillit kur janë më të përshtatshme për ta mbajtur të qetë grupin.

Në përgjithësi, të gjitha lojërat FACE mund të përdoren në kontekste të ndryshme kulturore, por është përgjegjësi e mësuesve që të adaptojnë lojërat e caktuara në përputhje me nevojat dhe kontekstin kulturor të nxënësve (p.sh. kur përfshihet kontakti fizik, të përzihen apo të ndahen gjinitë, etj.)

# PËRMBAJTJA



Lojëra aktivizuese,  
të filluarit e orës



Lojëra qetësuese,  
të përfunduarit e orës

## 1

### Njohja me njëri-tjetrin

Zërat e kafshëve	4
Të shkruash në shpinë	4
Mirupafshim top!	5
Loja e përshëndetjeve	5
Unë jam një kafshë	6
Përshëndetjet nga Marsi	6
Merimanga në rrjet	7
Hungëri derrkuc, hungëri	7
Çfarë ka ndryshuar?	8
Çfarë është ndryshe?	8
Çfarë është e kuqe?	9
Kush është ky/kjo?	9
Kush nga ju mundet?	10
Kush është ulur afër meje?	10

## 2

### Bashkëpunimi në grup

Larja e makinës	11
Përplas shuplakat mbi dysheme	11
Kllapi	12
Sallatë frutash	12
Mamaja dhe kotelet	13
Robotë and mekanikë	13
Veza e prishur	14
Mesazhi i fshehtë	14
Përshpëritje e lehtë	15
Simoni thotë	15
Ulur në prehrin e njëri-tjetrit	16
Gjarpri muzikor	16
Ku është thesari?	17

## 3

### Bashkëpunimi në çift

Të shkruash në shpinë	18
Bëhu pasqyra ime	18
Pista e verbër	19
Mos qeshni	19
Unë jam hija jote	20
Bëjmë biskota	20
Skulptori dhe skulptura	21

## 4

### Vetëndërgjegjësimi

Gjeje se si ndihem	22
Raketa nisët	22
Stuhia	23
Duart e ngrohta të diellit	23

## 5

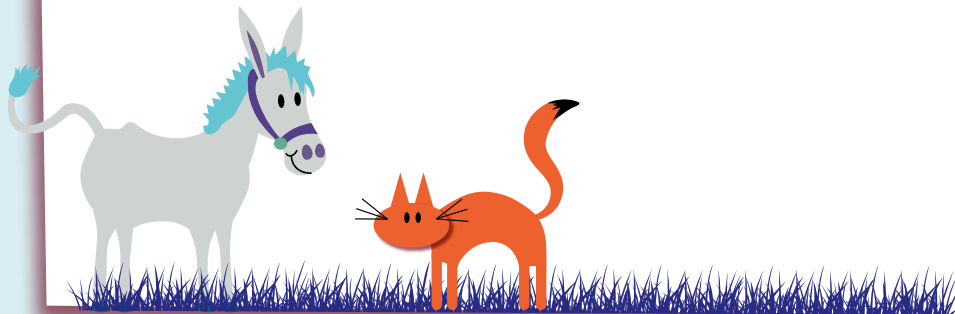
### Aktivitetet fizike

Programi i palestrës së ndjenjave	24
Koka dhe krahët	25
Rrëzimi i kanaçeve	27
Loja "Rruzull"	28
Hedhja e topave në kuti	30

## Zërat e kafshëve



Fëmijët rrinë në rreth. Njëri është në mes të rrethit dhe mban një top. Ai hedh topin te një fëmijë tjetër dhe thotë emrin e një kafshe. Fëmija i rrethit duhet të bëjë zërin e kafshës. Nëse nuk e bën zërin e kafshës ndërron vend me fëmijën në mes të rrethit.



## Të shkruash në shpinë



Dy fëmijë luajnë së bashku. I pari rri ulur, i dyti fillon të vizatojë diçka në kurrizin e fëmijës së parë (p.sh. një zemër, rreth, trekëndësh etj.). Fëmija i parë gjen se çfarë ai/ajo vizaton. Më pas ndërrojnë rolet.









## Mirupafshim top!

Të gjithë fëmijët qëndrojnë në rreth. Një fëmijë ka topin. I shkel syrin një fëmije tjetër, i hedh topin dhe i thotë: "Mirupafshim, Katalin". Katalini kap topin, i luan syrin një fëmije tjetër dhe i hedh topin duke i thënë: "Mirupafshim, Anka!". Katalini largohet nga rrethi. Më pas fëmijët vazhdojnë. Loja përfundon kur nuk mbetet asnjë fëmijë në rreth.



## Loja e përshëndetjeve

Fëmijët lëvizin nëpër klasë. Shoqërohen me muzikë. Kur muzika ndalon, fëmijët duhet të ndalojnë dhe të përshëndesin njëri-tjetrin duke shtrënguar duart, pastaj së bashku duartrokasin, përdorin vetëm gishtin e vogël, prekin hundët e njëri-tjetrit, etj. Ata thonë: "Emri im është...". Mësuesi u tregon fëmijëve se si duhet të përshëndesin njëri-tjetrin, përpara se të fillojë muzika.



**Unë jam një kafshë**

Mësuesi i hedh një top të lehtë njërit prej fëmijëve. Fëmija flet për veten p.sh. Unë jam një tigër komik. Emri im është... (Fëmija mund të shpik emra ose të thotë emrin e vet.). Ai gjithashtu mund të bëjë një zë. Fëmija mund të lëvizë nëpër klasë dhe të pretendojë që është kafshë

## Përshëndetjet nga Marsi



1. Fëmijët rrinë në rreth. Mësuesi mbledh ide lidhur me mënyrat e përshëndetjeve të vendeve tjera të botës. Nëse fëmijët nuk njohin forma të tjera, ai mund t'ua paraqesë përshëndetjen "Wai" të Tailandës: Shtrëngon pëllëmbët e duarve së bashku përpara gjoksit dhe ul kokën.
2. Më pas mësuesi mbledh forma të reja të përshëndetjeve nga fëmijët. "Si mund të përshëndesni ndryshe dikë? Si mendoni se përshëndesin Alienët?"
3. Më pas fëmijëve u kërkohet të bashkohen në dyshe dhe të shpikin forma të tjera të përshëndetjeve, duke imagjinuar se janë njerëz nga planeti Mars. Secila dyshe mund të shpikë tri forma të reja përshëndetjeje.
4. Fëmijët ulen sërish në rreth. Dyshet ftohen në mes të rrethit të paraqesin "Përshëndetjet nga Marsi" Çdo herë çiftet dalin në qendër të rrethit dhe përshëndesin njëri-tjetrin.

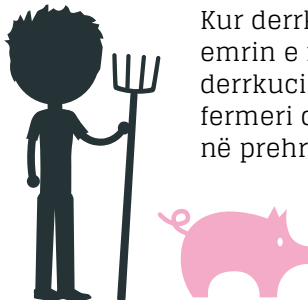
## Merimanga në rrjet

Të gjithë fëmijët rrinë në rreth. Ata janë rrjeti i merimangës. Një fëmijë rri në mes me sytë e tij të lidhur si një merimangë. Të gjithë janë të qetë. Mësuesi i jep një zile të vogël një fëmije. Fëmija hedh zilen në rreth. "Merimanga" duhet të zvarritet në rrjetin e vet dhe të gjejë zilen. Më pas një fëmijë tjetër është me sy të lidhur. Loja fillon sërish.



## Hungëri derrkuc, hungëri

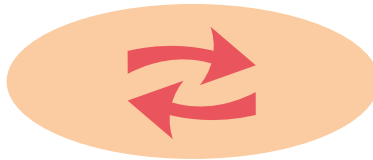
Fëmijët rrinë ulur në rreth. Mësuesi zgjedh një fëmijë të jetë "fermeri". Të gjithë fëmijët e tjerë janë "derrkucë". Fermeri është me sy të lidhur dhe qëndron në mes. Më pas fermeri silllet përreth tri herë dhe ecën symbyllur. Fermeri ulet në prehrin e derrkucit dhe thotë: "Hungëri derrkuc, hungëri". Kur derrkuci hungërin, fermeri duhet të gjejë emrin e fëmijës. Nëse fermeri e gjen saktësisht, derrkuci bëhet fermer radhën tjetër. Nëse jo, fermeri duhet të silllet sërish përreth dhe të ulet në prehrin e një derrkuci tjetër.



## Çfarë ka ndryshuar?



Fëmijët rrinë në rreth. Të gjithë fëmijët duhet të shohin përreth dhe të ruajnë në kujtesë sa më mirë që mundën, mënyrën se si janë ulur. Mësuesi zgjedh një fëmijë. Ai del nga dhoma. Tani, dy fëmijë ndërrojnë vendet e tyre në rreth. Më pas fëmija ftohet sërish brenda në klasë. Ai duhet të shohë përreth dhe të gjejë se kush ka ndërruar vendet. Më pas një fëmijë tjetër zgjedhet që të dalë nga klasa e kështu me radhë.



## Çfarë është ndryshe?



Dy fëmijë qëndrojnë përballë njëri-tjetrit. E shikojnë njëri-tjetrin me kujdes. Njëri fëmijë kthehet prapa. Fëmija tjetër ndryshon diçka në dukje, p.sh. modelin e flokëve, rrobat, shprehjen e fytyrës etj. Fëmija i parë duhet ta gjejë se ç'ka ndryshuar. Mësuesi jep komandën se kur mund të kthehet fëmija, etj. Pas dy, tri gjetjesh, fëmijët ndërrojnë shokët.

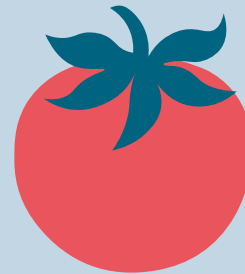




## Çfarë është e kuqe?



Fëmijët rrinë në rreth. Një fëmijë e hedh topin tek tjetri dhe e pyet: "Çfarë është e kuqe?" Fëmija që kap topin thotë p.sh.: "Domatet janë të kuqe". Ai pyet për një ngjyrë tjetër, p.sh. "Çfarë është blu?" dhe e hedh topin te fëmija tjetër i cili mund të thotë: "Qielli është blu". Gjatë lojës fëmijët mund të pyesin edhe për të njëjtat ngjyra, por përgjigjja duhet të jetë e ndryshme.

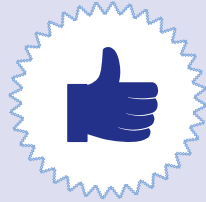


## Çkush është ky/kjo?



Të gjithë qëndrojnë në rreth. Mësuesi fillon të përshkruajë një fëmijë p.sh. "Shoh dikë që ka flokë kafe, ka veshur një pulovër të kuq dhe këpucë të bardha". Fëmija që është përshkruar ka radhën dhe përshkruan fëmijën tjetër.



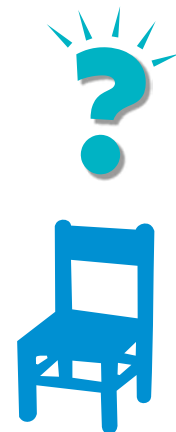


## Kush nga ju mundet?

Të gjithë fëmijët qëndrojnë në rreth. Mësuesi thotë shprehje si "Mund të luaj futboll". Të gjithë fëmijët që mund të luajnë futboll shkojnë në mes. Kur zgjedh deklaratat, mësuesi duhet të gjejë aktivitete dhe aftësi për të dyja gjinitë, djemtë dhe vajzat. Alternativë: Mësuesi mund të përdor aftësi komike. Si shprehje të fundit mësuesi thotë: "Mund të bëj muzikë me... trupin tim/një gotë ujë, etj."

## Kush është ulur afër meje?

Të gjithë fëmijët janë të ulur në rreth, në karrige. Një karrige është bosh. Fëmija që është ulur në të majtë të karriges boshe fillon me frazën pasuese: "Vendi në të djathtëm time është i lirë, dëshiroj që... të vijë tek unë." Fëmija që thirret, vjen dhe ulet pranë fëmijës së parë. Më pas fëmija i ulur në të majtë të karriges boshe fillon. Mësuesi duhet të jetë i sigurt se nuk janë të njëjtit fëmijë që zgjedhen për të ndryshuar karriget.





## Larja e makinës

Kjo lojë luhet pa folur, shumë qetë. Klasa rradhitet sup më sup. Fëmija në fund të vargut është "makina" që duhet të pastrohet. Ai lëviz poshtë rreshtit me shpinë nga rreshti. Fëmijët e tjerë janë furça. Ata fërkojnë, lagin, shkëlqejnë, etj. shpinën e fëmijës. Goditja, gudulisja apo lëvizje të tjera të dhunshme nuk janë të lejueshme. Kur arrihet fundi, "makina" është pastruar dhe duhet të vazhdojë fëmija tjetër.

## Përplas shuplakat mbi dysheme



Fëmijët gjunjëzohen mbi dysheme dhe vendosin shuplakat e duarve të tyre mbi dysheme në formën e rrethit. Çdo dorë e atij që rri pranë është midis duarve të tij dhe të shokut, paksa si zinxhir. Më pas një dorë fillon të përplaset (mbi dysheme), më pas tjetra, tjetra e kështu me radhë. Fëmijët duhet të shohin duart e tyre dhe të atyre që rrinë afër dhe t'i koordinojnë. Pasi të jetë praktikuar për një kohë të gjatë, një aspekt i ri mund të paraqitet. Nëse një dorë përplaset mbi dysheme dy herë, drejtimi duhet ndryshuar.



## Kllapi



Të gjithë fëmijët qëndrojnë në rreth. Mësuesi merr një kafshë të vogël të padukshme në duar. "Emri i tij është 'Kllapi'. Kllapi do të shkojë përreth dhe ne duhet ta kapim atë". Mësuesi fillon me me një duartokitje. Më pas fëmija pranë tij duartroket, më pas tjetri, etj. Duartrokitja kalon nëpër rreth. Pas kësaj, mësuesi duartroket dy herë. Të duartrokiturit dy herë ndryshon drejtimin e duartrokitjeve. Është qëllimi i lojës që të lihet Kllapi të lëvizë sa më gjatë të jetë e mundur.



## Sallatë frutash



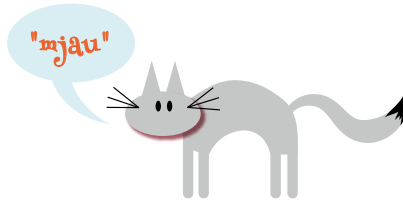
Fëmijët rrinë ulur në rreth. Mësuesi i grupon fëmijët sipas frutave të ndryshme (p.sh. 5 janë luleshtrydhe, 5 janë mollë, 4 janë banana, etj.). Një fëmijë përzgjedhet të shkojë në mes të rrethit. Karrigia e tij/saj është lëvizur nga rrethi. Tani mësuesi thërret emrat e dy frutave p.sh. luleshtrydhet dhe mollët. Fëmijët e të dy grupeve ndërrojnë vendet. Gjatë kësaj kohe, fëmija në mes përpiket të gjejë një karrige boshe. Fëmija pa vend ka radhën të shkojë në mes të rrethit. Nëse mësuesi thërret "sallatë frutash" të gjithë fëmijët duhet të ngrihen dhe të ndërrojnë sërish karriget.



## Mamaja dhe kotelet



Një fëmijë është "macja-mama" dhe pret në qoshe të klasës. Në qoshen tjetër fëmijët (ose mësuesi) cakton një fëmijë të jetë "kotelja". Të gjithë fëmijët lëvizin si mace nëpër klasë. Herë pas here kotelja thotë: "mjau". Mamaja duhet ta gjejë kotelen. Ajo tregon kur e gjen atë. Më pas një fëmijë tjetër mund të bëhet mama.



## Robotët dhe mekanikët



Mësuesi e ndan klasën në shumë robotë dhe në vetëm disa mekanikë (p.sh. 15 robotë dhe 5 mekanikë). Robotët mund të marshojnë vetëm drejt. Kur hasin një pengesë, bëjnë "piiiip". Atëherë mekanikët duhet t'i kthejnë në anë tjetër dhe kështu ata mund të marshojnë sërish. Është detyrë e mekanikëve t'i bëjnë robotët të lëvizin dhe asnjë të mos bëjë "piiiip".

## Veza e prishur



Të gjithë fëmijët qëndrojnë në rreth. Një person (A) mund ta lë vendin e tij, të vrapojë përgjatë rrethit dhe ta hedhë objektin "veza e prishur" - (në të vërtetë kjo mund të jetë një shami apo top letre) mbi një tjetër (B). B-ja duhet të reagojë sa më shpejt të jetë e mundur dhe të vrapojë pas A-së, pra pas personit që i hodhi objektin. Nëse A-ja zihet nga B-ja, A-ja duhet ta përsërisë këtë. Nëse A-ja është i aftë të vrapojë te vendi bosh, atëherë B-ja mbetet në rreth. B-ja duhet të vrapojë dhe ta hedhë sërish objektin.



## Mesazhi i fshehtë



Klasa qëndron në një rreth. Mësuesi pëshpërit një mesazh në veshin e fëmijës, i cili i pëshpërit tjetrit në vesh, derisa mesazhi të ketë kaluar në të gjithë klasën. Fëmija i fundit e thotë mesazhin. A ishte i saktë? Pas radhës së parë, fëmijët e mendojnë një mesazh tjetër. Kështu luajnë disa herë.





## Pëshpëritje e lehtë

Fëmijët janë ulur në rreth. Mësuesi fillon dhe i pëshpërit një fjali të shkurtër në vesh të fëmijës që është ulur pranë tij. Fëmija duhet ta transmetojë mesazhin te fëmija që është ulur pranë tij duke pëshpëritur. Mesazhi shkon nëpër rreth. Fëmija i fundit e thotë mesazhin me zë të lartë sërish. Është gazmore se si ai ndryshon. Më pas mësuesi përcakton një fëmijë të fillojë pëshpëritjen e lehtë.



## Simoni thotë

Të gjithë fëmijët rrinë në rreth. Mësuesi fillon duke thonë: "Simoni thotë përplas duart e tua." Të gjithë fëmijët përplasin duart. Mësuesi thotë: "Simoni thotë kërcë lart e poshtë." Fëmijët kërcëjnë lart e poshtë. Mësuesi thotë: "Ulu". Fëmijët qëndrojnë në këmbë. Ata duhet të bëjnë gjëra vetëm kur mësuesi e fillon fjalinë me "Simoni thotë". Pastaj, disa fëmijë mund të provojnë të dirigjojnë.

## Ulur në prehrin e njëri-tjetrit



E gjithë klasa qëndron në rreth. Të gjithë fëmijët kthehen nga e djathta për të parë shpinën e fëmijës tjetër. Më pas, kapen fort me njëri-tjetrin dhe kur mësuesi numëron deri në tre, ata ulen mbi gjunjët e fëmijës pas tyre. Kur të gjithë janë ulur mbi gjunjët e njëri-tjetrit, përpiqen të ecin.



## Gjarpri muzikor



Të gjithë fëmijët rrinë në radhë në formën e "gjarprit" të gjatë. Sapo muzika fillon, gjarpri fillon të lëvizë. Fëmija në krye të gjarprit bën lëvizje si hedhje, zvarrisje, rrëshqitje ngadalë, etj. Të gjithë fëmijët e tjerë imitojnë lëvizjet. Kur muzika ndalon, fëmija që ishte në krye shkon te bishti i gjarprit dhe është fëmija tjetër që vazhdon të prijë.





## Ku është thesari?



Fëmijët qëndrojnë në rreth, ngjitur njëri me tjetrin. Duart e tyre janë mbrapa. Një fëmijë është në mes të rrethit dhe ai/ajo mbyll sytë. Mësuesi i jep njërit prej fëmijëve në rreth një thesar (çelësa, top etj.). Fëmija në mes të rrethit hap sytë. Fëmija tjetër pason thesarin nga mbrapa tek tjetri e kështu me radhë pa bërë shumë zhurmë. Fëmija në mes duhet të gjejë dhe të fiksojë ku është thesari. Kur gjetja është saktë, fëmijës që iu gjet thesari, shkon në mes të rrethit.



## Të shkruash në shpinë



Dy fëmijë luajnë së bashku. I pari rri ulur, i dyti fillon të vizatojë diçka në kurrizin e fëmijës së parë (p.sh. një zemër, rreth, trekëndësh etj.). Fëmija i parë gjen se çfarë ai/ajo vizaton. Më pas ndërrojnë rolet.



## Bëhu pasqyra ime



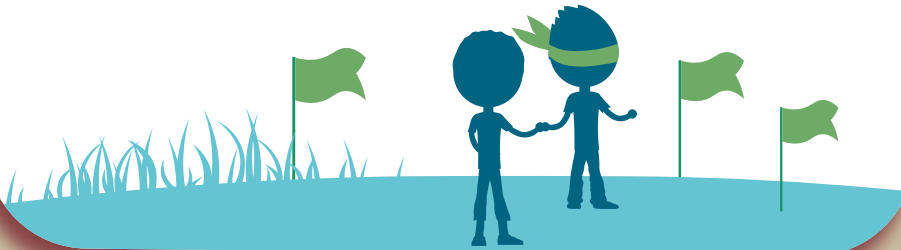
Dy fëmijë qëndrojnë përballë njëri-tjetrit. Një fëmijë fillon të lëvizë (p.sh. përplas duart apo ngul këmbët). Fëmija tjetër duhet të jetë pasqyra dhe bën të njëjtën gjë. Më pas fëmija i parë bën një lëvizje ndryshe. Pasqyra duhet të bëjë të njëjtën gjë. Pas disa herësh, mësuesi u thotë fëmijëve të ndërrojnë rolet. Tashmë fëmija tjetër është pasqyra.



## Pista e verbër



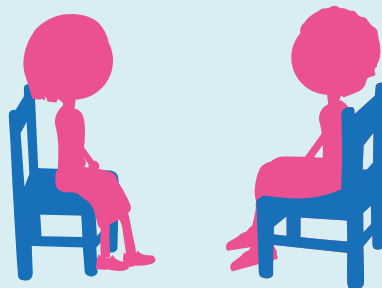
Mësuesi përgatit një pistë të vogël në klasë, si p.sh, zigzage me karrige, zvarritje nën tryezë, hedhje mbi vijë, ecje në vijë të drejtë etj. Fëmijët e bëjnë pistën në dyshe. Një fëmijë është me sy të lidhur, tjetri e çon atë përmes pistës. Mund të përdoret edhe korridori. Kjo lojë mund të luhet edhe jashtë. Pas një kohe, ndërrohen vendet.



## Mos qeshni



Gjithmonë dy fëmijë rrinë përballë njëri-tjetrit. Kush mund të qëndrojë më gjatë pa qeshur? Është më e vështirë kur të dy fëmijët fillojnë të bëjnë fytyrë qesharake.



## Unë jam hiya jote



Fëmijët luajnë në dyshe dhe qëndrojnë njëri pas tjetrit. Për aq kohë sa luan muzika, fëmija mbrapa duhet të jetë hiya që d.m.th. të imitojë të gjitha lëvizjet e fëmijës përballë. Lëvizjet duhet të imitohen sa më saktë të jetë e mundur. Pas dy minutash, fëmijët ndërrojnë rolet.



## Bëjmë biskota



Dy fëmijë luajnë së bashku. Njëri rri ulur, tjetri qëndron mbrapa tij. Mësuesi jep udhëzime për të bërë biskota p.sh. "Si fillim bukëpjekësi rrah brumin". Fëmija që qëndron në këmbë duhet të rrotullojë brumin me duar mbi shpinën e shokut afër. "Kur brumi është zënë, bukëpjekësi bën biskotat. Ai përdor forma të ndryshme." Fëmija në këmbë vizaton forma mbi shpinën e shokut pranë. Fëmija tjetër mund të gjejë se cila formë është. "Më pas biskotat futen në furrë". Fëmija në këmbë vendos të dyja pëllëmbët në shpinën e fëmijës tjetër dhe lëviz biskotat. "Pas një kohe, biskotat janë gati. Bukëpjekësi i nxjerr ato nga furra". Fëmija iu fryn që të ftohen.



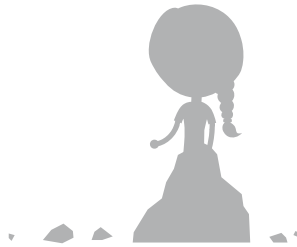
## Skulptori dhe skulptura



Një fëmijë është një "blok i papunuar mermeri", të cilit i duhet dhënë forma. Ai qëndron pa lëvizur.

Fëmija tjetër është "skulptori". Hapi i parë është të krijohet skulptura, së pari duke prekur fëmijën dhe lëvizur/latuar për ta sjellë atë në gjendjen e dëshiruar.

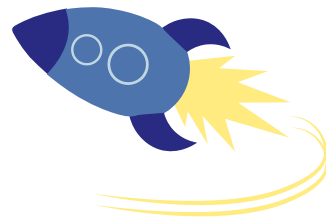
Më pas, fëmijët ndërrojnë rolet.





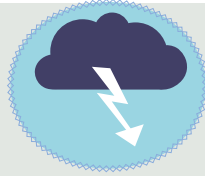
## Gjeje se si ndihem

Klasa qëndron në një rreth. Mësuesi përshpërit një ndjenjë në vesh të fëmijës. Fëmija e shpreh me mimikë ndjenjën dhe tjetri duhet ta gjejë se çfarë është. Më pas është një fëmijë tjetër që bën përshpëritjen e një ndjenje në veshin e tjetrit.



## Raketa nisët

Të gjithë fëmijët rrinë ulur në një rreth. Ata janë astronautë. Raketa është lëshuar (duke përplasur duart e tyre me kofshët). Raketa është gati të nisët (përplasja bëhet më e shpejtë). Raketa nisët dhe ngrihet në qiell. (Fëmijët hidhen nga karriget e tyre dhe ngrenë duart). Një variant: Para nisjes mësuesi mund të numërojë bashkë me fëmijët prej dhjetë deri në zero.



## Stuhia

Të gjithë rrinë në rreth dhe është qetësi. Mësuesi bën me zë si një stuhi që po afrohet. Fëmija majtas tij duhet të imitojë zërin e mësuesit, që përcillet nga një nxënës tek tjetri dhe sërish te mësuesi. Mësuesi shoqëron zërat me përshkrimin e stuhisë që po afrohet: "Fërkoni duart për fërshëllimën e erës, kërcitni gishtërinjtë për të imituar pikat e shiut, gjuani me pëllëmbë kofshët për të imituar rënien e shiut, përplasni këmbët tuaja për të imituar bubullimën dhe vetëtimën. Stuhia erdhi, është kulmi, pastaj ngadalë venitet" Tani, mësuesi bën zërin e pjesës mbrapsht deri sa të shkëlqejë sërish dielli.



## Duart e ngrohta të diellit

Fëmijët qëndrojnë në rreth dhe mbyllin sytë. Mësuesi luan diellin që ngroh dhe zgjon fëmijët njërin pas tjetrit. Ai fërkon duart që të ngrohen dhe i vendos ato me radhë mbi shpinën e fëmijëve. Kush zgjohet nga dielli ngrihet dhe shkon në bankën e vet.



## Programi i palestrës së ndjenjave

### 1.

Mësuesi dhe fëmijët veprojnë, këndojnë dhe kërcenë këngën në lidhje me ndjenjat. Mësuesi diskuton me fëmijët se si ndjenjat e ndryshme ndikojnë në dukjen e njerëzve dhe në lëvizjet e tyre.

### 2.

Klasa qëndron në rreth. Mësuesi paraqet një program palestere për ndjenjat. Ai është trajner palestere, fëmijët e imitojnë. Në fillim nxënësit komentojnë se çfarë po bëjnë, dhe më pas thjesht kryejnë lëvizjet.

### 3.

Në rreth, tashmë disa fëmijë paraqesin para gjithë klasës ndjenjat e tyre në program palestere.

NDJENJA	LËVIZJET e MUNDSHME
Unë jam i fortë	Qëndro në tokë me të dyja këmbët e ndara njëra nga tjetra. Krahët e tu janë të relaksuar anash.
Kam frikë	Ngreji shpatullat. Hapi sytë shumë. Hape pak gojën. Vendosi duart para vetes, sikur po mbron veten.
Jam trim	Qëndro në tokë me të dyja këmbët e ndara njëra nga tjetra. Kurri është i drejtë. Vendosi duart mbi ijë.
Jam i mërzitur	Qëndro me shpatulla të rëna. Duart janë të lëshuara. Shiko në tokë.
E rehatoj veten	Vendosi duart rreth vetes për t'u qetësuar.
Jam i lumtur	Ngreji duart në ajër dhe bërtit: ho-ho-ho.
Jam i inatosur	Përplas këmbët mbi dysheme. Shtrëngo dhëmbët dhe shiko i inatosur. Shtrëngo grushtat.
Jam me të vërtetë i lumtur	Ngreji duart në ajër, kërcë në mënyrë të përsëritur dhe bërtit ho-ho-ho...
Jam krenar për veten	Rrahi supet tua sepse ke bërë diçka mirë. Gjoksi është i nxjerrë.





## Koka dhe krahët

1.

Këngë për nxehje "Koka dhe krahët": Këndo këngën bashkë me fëmijët dhe bëj lëvizjet (teksti dhe muzika në faqen 26).

2.

Fëmijët qëndrojnë në rreth.

3.

Mësuesi fillon të paraqesë lëvizjet e trupit dhe fëmijët ndjekin lëvizjet, p.sh.:

- Të prekin këmbët me duar (pa përkulur gjunjët)
- Të prekin shpatullën e majtë me gishtat e djathtë duke vendosur krahun përmbi kokë, duke bërë zgjatje

4.

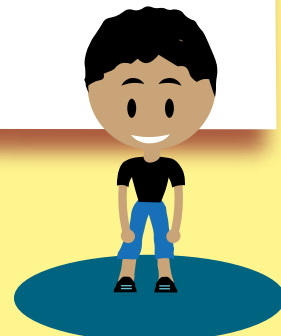
Fëmijët vazhdojnë dhe i paraqesin lëvizjet e tyre për të tjerët që vijnë.

5.

Disa fëmijë pyeten se si ndihen pas lëvizjeve.

6.

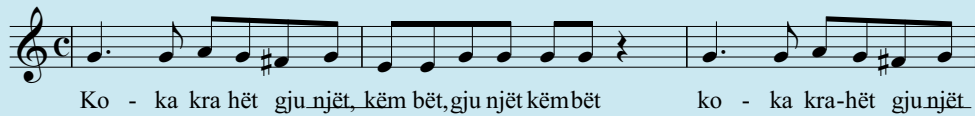
Përsërit sërish këngën.





KËNGA:  
Koka dhe krahët

Koka, krahët, gjunjët, këmbët



**KUR KËNDONI BËNI KËTO LËVIZJE.**

Koka: Trego kokën tënde.  
Krahët: Trego shpatullat.  
Gjunjët: Trego gjunjët.  
Këmbët: Trego majat e këmbëve.

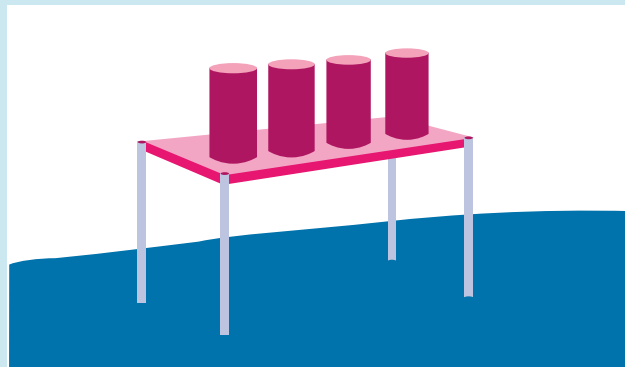
Sytë: Trego sytë.  
Veshët: Trego veshët.  
Goja: Trego gojën.  
Hunda: Trego hundën.

## 5 AKTIVITETET FIZIKE



### Rrëzimi i kanaçeve

Kanaçet apo rotullat e letrës së toaletit vihen përmbi tavolinë. Secili fëmijë provon t'i rrëzojë ato me një toptë të punuar nga gazetat. Fëmijët mund ta bëjnë një vijë sa herë që fitojnë.

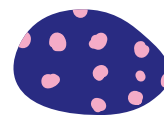




## Loja "Rruzull"

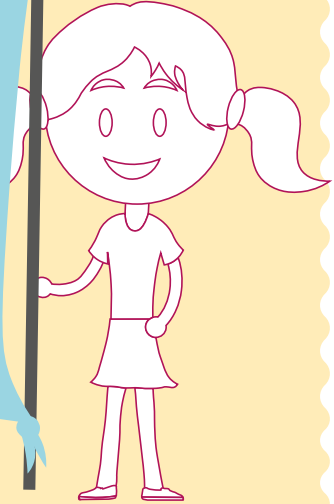
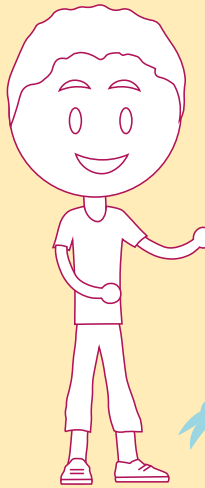
1. Mësuesi i mban dy gurë në dorë dhe ua lexon këtë vjershë fëmijëve:
 

**Gurët e mi të bukur**  
 Kam gjetur tre gurë  
 Sa të bukur e të rrumbullakët janë  
 Anipse nuk duken njësoj  
 Me ta do të luajmë një lojë
2. Mësuesi del jashtë me fëmijët për të mbledhur gurë (tre çdo fëmijë). Kur të kthehen, përgatisin bojërat, ujin dhe furçat. Fëmijët ngjyrosin dy gurë me të njëjtën ngjyrë. Guri i tretë ka ngjyrë ndryshe. Mësuesi shkruan emrat e tyre mbi gurë me një shënues permanent.
3. Ata luajnë lojën "Rruzull". Së pari të gjithë luajnë vetë. Guri me ngjyrë ndryshe është hedhur përballë fëmijës. Më pas dy gurët me të njëjtën ngjyrë hidhen sa më afër të jetë e mundur pranë të parit. Fëmijët luajnë në dyshe. Kush fiton? Rregullat diskutohen: Jo hedhje te fëmijët tjerë, të hidhen vetëm disa metra larg, të mos hidhen me forcë, etj
4. Pas lojës, për rreth 15 minuta, fëmijët rrinë ulur në rreth me gurët e tyre. Ata i marrin gurët në duar. Mësuesi reciton sërish vjershën. Fëmijët e recitojnë bashkë me të.



# 5

## AKTIVITETET FIZIKE



Emri


Emri


**5**  
**AKTIVITETET FIZIKE**



## Hedhja e topave në kuti

Fëmijët provojnë t'i hedhin topat në një kuti.  
Secili fëmijë luan me të gjithë topat e grupit.  
Sa më shumë topa të hedhin, më shumë pikë fitojnë.

