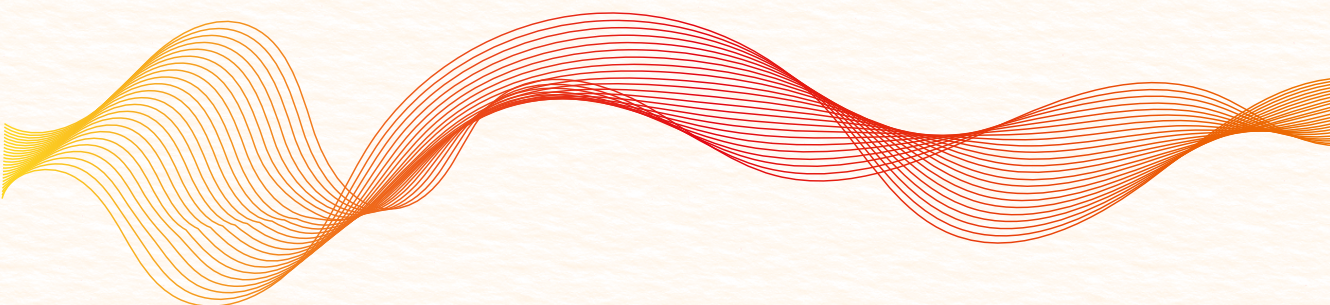
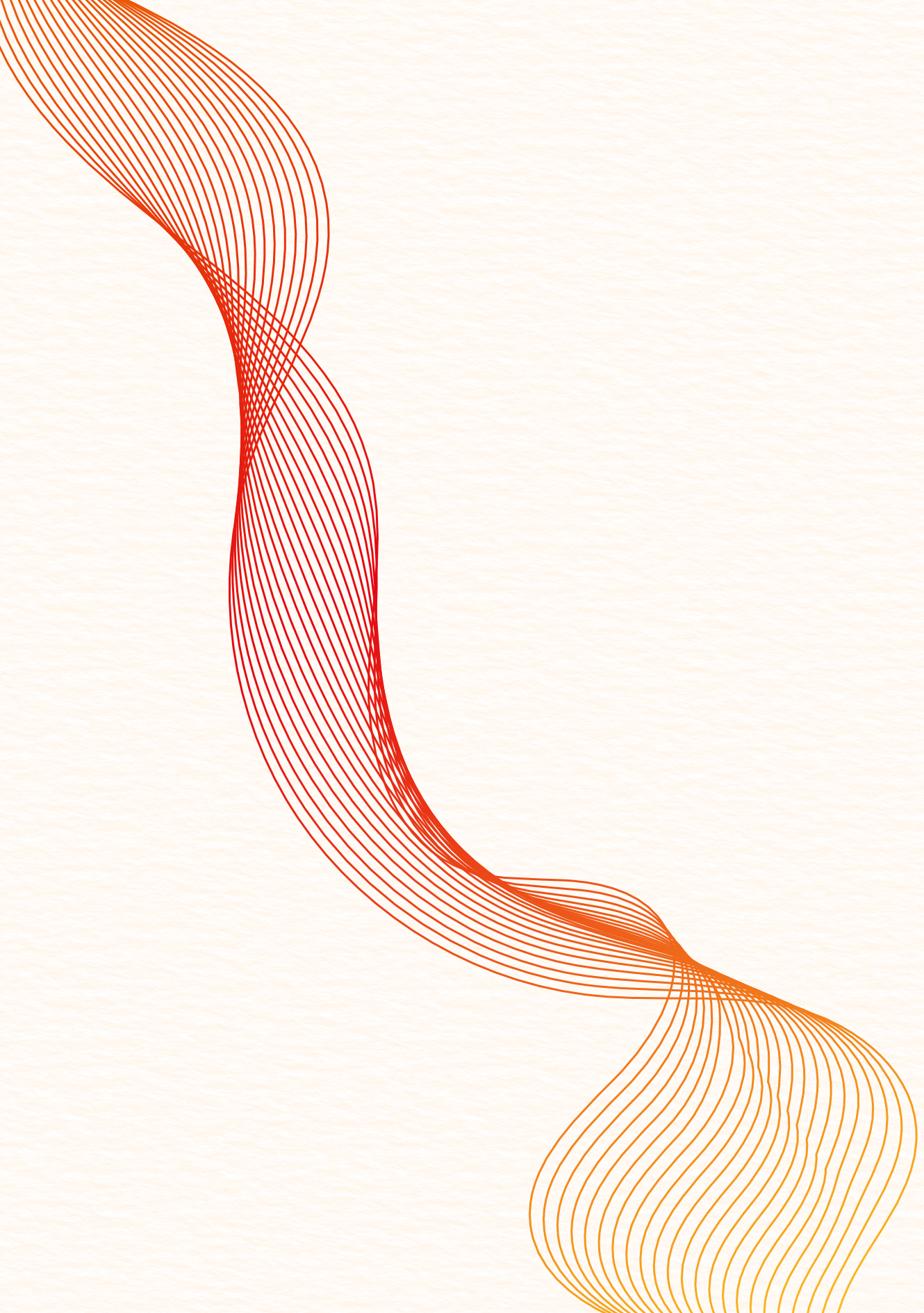


LUAJ - MËSO - TRASHËGO

Përmbledhje lojërash
popullore dhe lëvizore





Ky botim u realizua në kuadër të aksionit “Folk Games for Enhancing Active Lifestyles in Children”, pjesë e planit të përgjithshëm të veprimtarive të projektit “EU4Youth - European Week of Sport Beyond Borders in the Western Balkans”, i financuar nga Komisioni Evropian dhe zbatuar nga Ministria e Arsimit dhe Sportit.

Kjo iniciativë u realizua në partneritet me **Qendrën Sportive “SMART”** dhe **Shoqatën Shqiptare të Shkencave Sportive (ASSA)**.

Koordinimi Kombëtar i Aksionit:

Elvira Baze (Ymeri) - Koordinatorë Kombëtare e Projektit “EU4Youth - European Week of Sport Beyond Borders in the Western Balkans”

Juel Jarani - Koordinator i Aksionit “Folk Games for Enhancing Active Lifestyles in Children”

Organizatat zbatuese të aksionit dhe hartuese të botimit:

Qendra Sportive “SMART” - Përgjegjëse për koordinimin e programit të lojërave në terren dhe përshtatjen praktike të lojërave me fëmijët

Shoqata ASSA (Albanian Sport Science Association) - Përgjegjëse për përpunimin pedagogjik dhe përmbajtësor të lojërave, mbështetjen metodologjike dhe përfshirjen e ekspertëve të edukimit fizik dhe shkencës së sportit

Ekspertët e përfshirë në përpunimin dhe përshtatjen e lojërave:

Kliton Muça - Ekspert i zhvillimit të hershëm të fëmijëve (SMART)

Florian Muça - Ekspert i edukimit fizik (ASSA)

Juel Jarani - Ekspert i edukimit fizik dhe sportit

Ilir Dojka - Ekspert i edukimit fizik dhe sportit

Klevi Agalliu - Mësues i edukimit fizik

Gentjan Muça - Trajner sporti

Andi Miraku - Mësues i edukimit fizik

(Këta ekspertë kanë përpunuar lojërat, kanë përgatitur përshkrimet didaktike dhe i kanë testuar në praktika mësimore.)

Mësuesit dhe vullnetarët pjesëmarrës:

Klevi Agalliu

Gentian Husha

Rigers Dërvishi

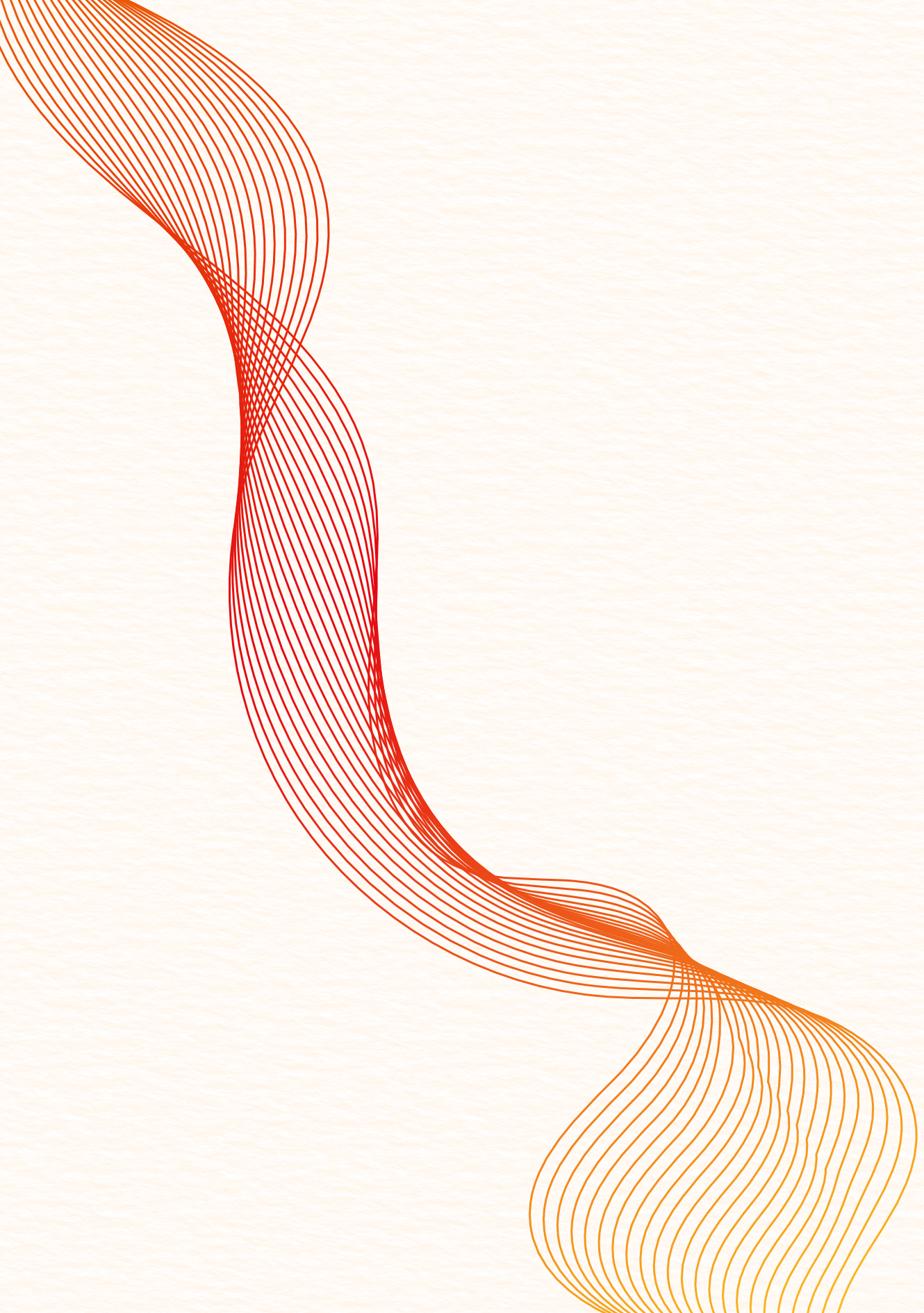
Klivia Peti

Rigenc Kërçuku

Geralba Dervishi

Andi Miraku

Rei Nanaj



Kontributorët për literaturën kombëtare (1934–1980):

Ilir Dojka
Orges Novi
Arlind Novi

Falënderime të veçanta autorëve shqiptarë
që ndër vite kanë kontribuar me libra dhe materiale
mbi lojërat popullore, tradicionale dhe lëvizore.

Punimet e tyre kanë shërbyer si burim frymëzimi
dhe përzgjedhjeje për këtë botim.

Autorët që kanë kontribuar gjatë periudhës 1934–1980 janë:

Domini, A. Kurti, D. Shala, L. Bushati, E. Lici, D. Spahiu, H. Shuteriqi, S.

Redaktimi, dizajni dhe faqosja:

Melika Ismaili - Redaktore gjuhësore
Jasmina Pashaj - Ilustrimet dhe përkujdesja grafike
Erzen Pashaj - Faqosja dhe përgatitja për botim



Botimi i librit u mbështet pjesërisht nga CREED

Shtypur në shtypshkronjën FILARA

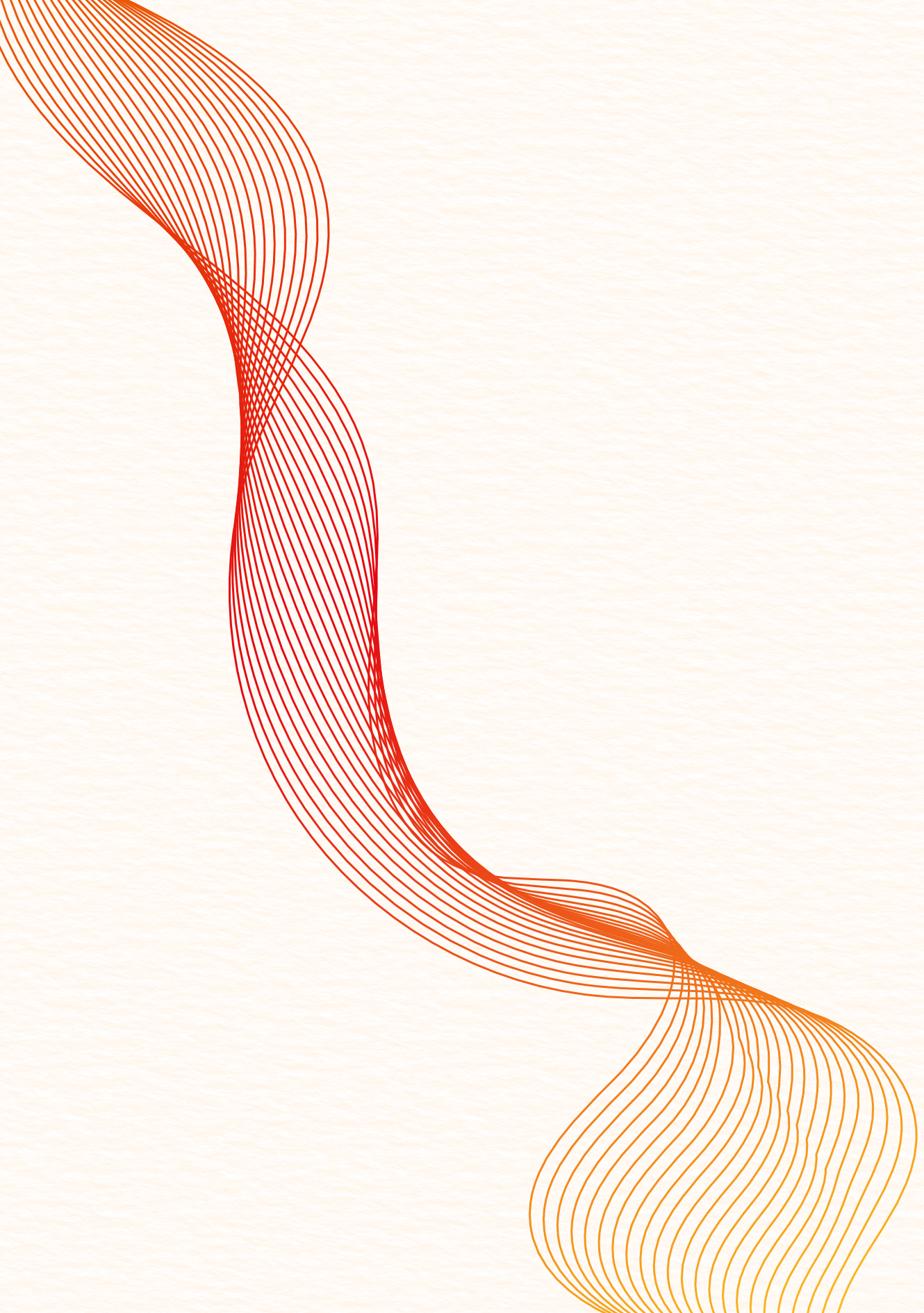
ISBN 978-9928-841-25-4

Botimi i dytë, Shtator 2025 Tiranë

© Të gjitha të drejtat janë të rezervuara

Qendra Sportive “SMART” dhe Shoqata Shqiptare e Shkencave Sportive (ASSA)

Asnjë pjesë e këtij botimi nuk mund të riprodhohet, ruhet në ndonjë sistem elektronik, apo të transmetohet në çfarëdo forme dhe me asnjë mjet - elektronik, video, fotokopje, regjistrim apo tjetër - pa lejen paraprake me shkrim të Qendrës Sportive “SMART” dhe Shoqatës Shqiptare të Shkencave Sportive (ASSA).



Tryeza e lëndës

KAPITULLI 1

5

Gara e Korrierëve	6
Zogjtë dhe Maçoku	8
Miqtë në fushë	10
Lepuri dhe ariu	12
Rrjeta e Peshkatarëve	14
Top e rrekë (Shkodër)	16
Ruajtësi i Kalasë (Tiranë)	18
Tërheqja e Zinxhirit	20
Rrasash ose Petash	22
Galiç	24
Marrja e Bajrakut - Tale (Breg i Matës)	26
Shamia - Kap, Vrapo, Vendos!	28
Gjuaj dhe fito	30
Topi Fluturues	32
Ruajtësi - Kap Flamurin!	34
Gjetësi - Zjarr! Ftohtë!	36
Vrapo dhe Shmang Topin	38
Gjuetia në rrugica	40
Jesirthe	42
Dhelpra e çalë	44
Mos u kap nga ndjekësi	46
Arratisja nga rrethimi	48
Dita dhe Nata	50
Topi i tepërt	52
Topthi në grope	54
Doçerrekë	56
Vrithi (ose Petash)	58
Kikizash (rraqe-rraqe, hypa-zdrypa)	60
Luajmë (Çokë) - Tragjas (Vlorë)	62
Trehapëshi së larti - Orosh (Mirditë)	64

KAPITULLI 2

66

Loja me flamurth	67
Gjuajtësit dhe Ruajtësit	69
Hedhja e Shamisë	71
Ujku, bariu dhe qengjat	73
Loja e Gjarpërit	75
Topi në mes të Rrethit (Tiranë)	77
Top ndër caqe - Mjedë (Zadrimë)	79

Vrapimi për Shenjën	81
Këmbëcingthi me Shenjë në Dorë	83
Rrethi i Shpejtësisë - Mbështill dhe Lëviz	85
Stafeta e Kovave	87
Rrethi në Shënjestër	89
Kërcimi me Litar	91
Komanda Magjike	93
Ec Symbylltas - Rrathët e Shkathtësisë	95
Kërcimi i Bretkosës	97
Kujdes, Po Vjen Topi!	99
Raketat dhe rrathët	101
Kap sa më shumë!	103
Rrëzo shishen	105
Rrethi i ndaluar	107
Transportimi i ziles së shkollës	109
Shokët e Humbur	111
Pafkasi	113

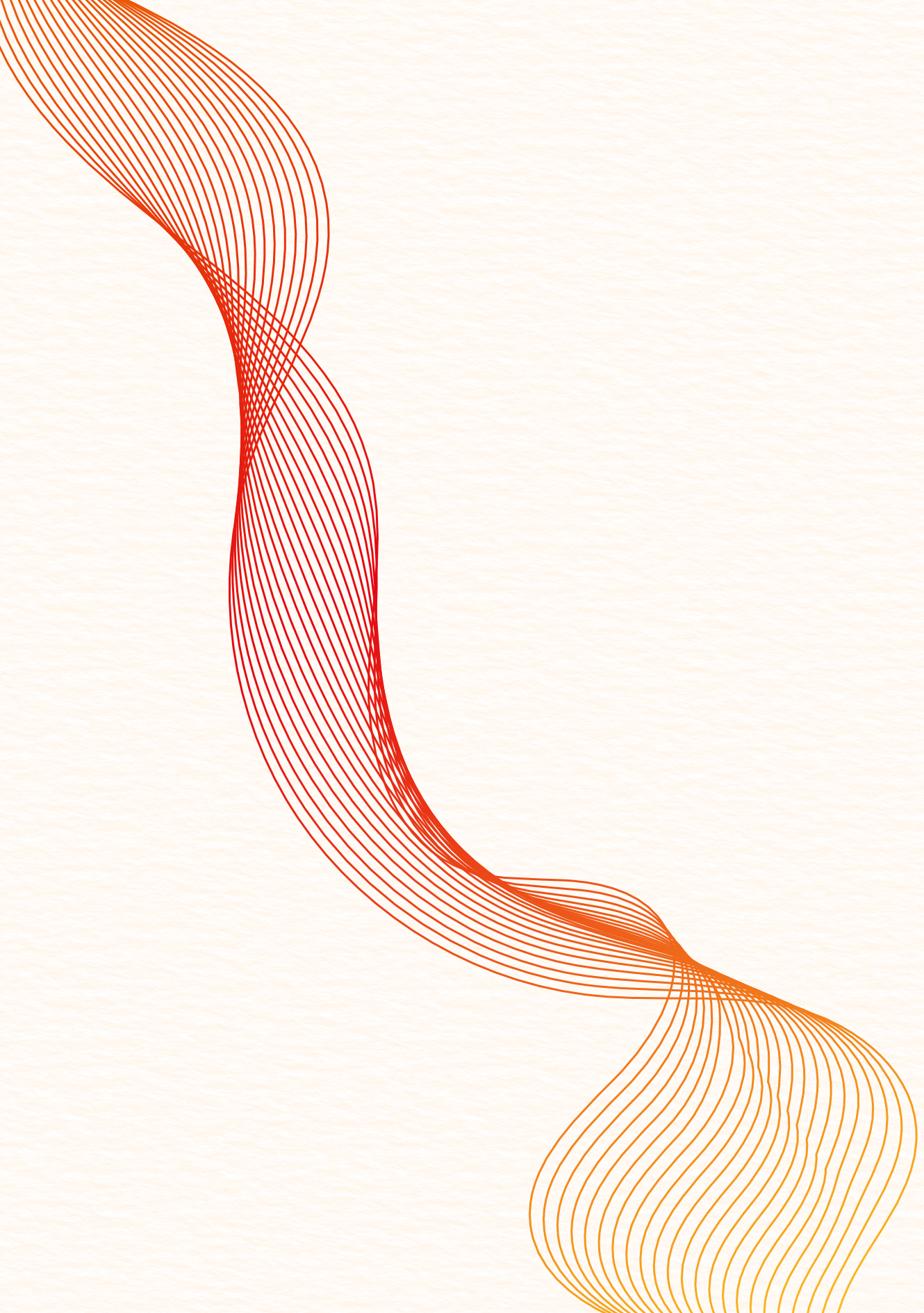
KAPITULLI 3 **115**

Qorthi përkundrazi	116
Luajmë “Qorapetkë” - Korçë	118
Numrat: Vigani-Shkurtabiqi	120
Ndërrimi i vendit	122
Rrethi Magjik i Muajve	124
Qorthi	126
Lepuri, dhelpira dhe zagari	128
Ariu dhe Lepujt - (Përmet)	130
Kush vonohet, humbet vendin	132
Loja e Mullisit - Breshtan (Përrenjas)	134
Loja e daljes nga rrethi “sy mbyllur”	136
Luajmë “Topas” - Marinë (Çamëri)	138
Goditja e Topit - Loja e Shpinës	140
Numri i thirrur	142
Shkopi i lëvizshëm	144
Macja në Pritë - Kape Harabelin	146
Lëviz shpejt, bëj si thotë bilbili!	148
Kapja në katror	150
Bretkosa dhe Hëna	152
Guri në mulli	154
Hajde të luajmë “Lepe” - Lurë e Vjetër	156
Ku e kam festen, o? - Gjirokastër	158

KAPITULLI 4

161

Luajmë “Kalorthi” - Herbel (Peshkopi)	162
Beteja në Rreth	164
Kush ngrihet më shpejt	166
Këmbë-Kaçel - Nikaj (Mërtur)	168
Shtytje me Dorë - Fuqia dhe Ekuilibri	170
Grushti i hapur	172
Forca e gishtave	174
Të kapurit e fesit me gojë- Luzat (Tepelenë)	176
Luajmë “Top e Kalë” - Shkodër	178
Kërcime sfiduese - Fluturo si lepur	180
Sfida e forcës- Ngrije shokun!	182
Gara e Breshkave	184
Litari i Fortë	186
Shkopi i Forcës	188
Lufta me shputa	190
Vura fes - Elbasan	192



RRETH LIBRIT

Ky libër është hartuar si një mjet praktik dhe i dobishëm për mësuesit, edukatorët dhe drejtuesit e aktiviteteve fizike që punojnë me fëmijë të moshës parashkollore dhe shkollore. Ai përmbledh një larmi lojërash popullore dhe lëvizore, të përzgjedhura dhe të përpunuara me kujdes për të nxitur zhvillimin fizik, si dhe për të përforcuar aftësitë sociale e emocionale të fëmijëve, duke ruajtur njëkohësisht frymën e trashëgimisë kulturore shqiptare.

Lojërat e përfshira në këtë përmbledhje janë strukturuar, testuar dhe përmirësuar në praktikë nga stafi dhe ekspertët e Qendrës Sportive “SMART” dhe Shoqatës ASSA, në bashkëpunim me mësues dhe edukatorë në terren. Ato janë aplikuar në klasa dhe mjedise shkollore e parashkollore, për t’u përshtatur sa më mirë me moshën dhe nevojat e fëmijëve.

Për të lehtësuar përdorimin praktik të lojërave dhe për të ndihmuar në organizimin e orëve të edukimit fizik apo aktiviteteve në grup, lojërat janë klasifikuar në katër kategori kryesore:

1. **Lojëra në të gjithë fushën** – për aktivitete dinamike që kërkojnë lëvizje të lirë dhe hapësirë të gjerë.
2. **Lojëra në gjysmëfushë** – për mjedise më të kufizuara apo grupe më të vogla.
3. **Lojëra në formë rrethi apo katrori** – që nxisin ndërveprimin, koordinimin dhe vëmendjen.
4. **Lojëra me karakter force të zhvilluara në dyshe ose në grupe** – që nxisin bashkëpunimin, garën dhe aftësitë motorike.

Çdo lojë është përshkruar në mënyrë të strukturuar, duke përfshirë informacion mbi pjesëmarrësit, vendin e zhvillimit, materialet e nevojshme, mënyrën e zbatimit, rregullat, si dhe përfitimet edukative e historike. Kjo qasje ndihmon në rritjen e efektivitetit të përdorimit të kohës dhe organizimin e orëve mësimore, në përputhje me moshën, numrin e fëmijëve dhe kushtet hapësinore apo materiale.

Ky botim synon të shërbejë si mbështetje konkrete për punën e përditshme mësimore dhe edukative, duke ofruar një ndërthurje të natyrshme mes trashëgimisë kulturore shqiptare dhe metodologjisë bashkëkohore të edukimit përmes lojës dhe lëvizjes.

MIRËNJOHJE

Lojërat popullore përbëjnë një thesar të çmuar të kulturës dhe traditës sonë kombëtare, duke mishëruar shpirtin krijues dhe bashkëpunues të popullit shqiptar ndër breza. Ato kanë luajtur një rol të rëndësishëm në edukimin e fëmijëve, duke u transmetuar natyrshëm nga një brez te tjetri si formë mësimi, argëtimi dhe ndërtimi të marrëdhënieve sociale.

Ky libër, i dedikuar mësuesve dhe nxënësve, sjell një përmbledhje të pasur lojërash popullore dhe lëvizore, të praktikuar ndër vite në Shqipëri. Synimi i tij është të ndihmojë mësuesit në integrimin e këtyre lojërave në procesin mësimor, duke u dhënë orëve të mësimi një dimension të ri edukativ dhe argëtues. Përmes tyre, nxënësit:

- Përmirësojnë shëndetin fizik dhe mirëqenien emocionale përmes aktivitetit fizik;
- Zhvillojnë aftësitë sociale dhe ndjenjën e bashkëpunimit përmes lojës në grup;
- Njihen dhe mësojnë të vlerësojnë trashëgiminë kulturore, duke ruajtur lidhjen me traditat tona kombëtare.

Një falënderim i veçantë të gjithë autorëve, studiuesve dhe edukatorëve që kanë dokumentuar dhe mbajtur gjallë këto lojëra ndër vite. Puna e tyre e palodhur për të mbledhur, ruajtur dhe ndarë këtë pasuri kulturore përbën një burim të vyer frymëzimi për të gjithë ne. Ky botim është rezultat i përpjekjeve të tyre dhe dëshmi e qartë e rolit që luan trashëgimia kulturore në ndërtimin e një edukimi të pasur dhe gjithëpërfshirës për brezat e rinj.

Le të shërbejë kjo përmbledhje si një urë lidhëse mes brezave, duke ofruar mundësi për të mësuar, për të luajtur dhe për të vlerësuar me krenari traditat tona të çmuara.

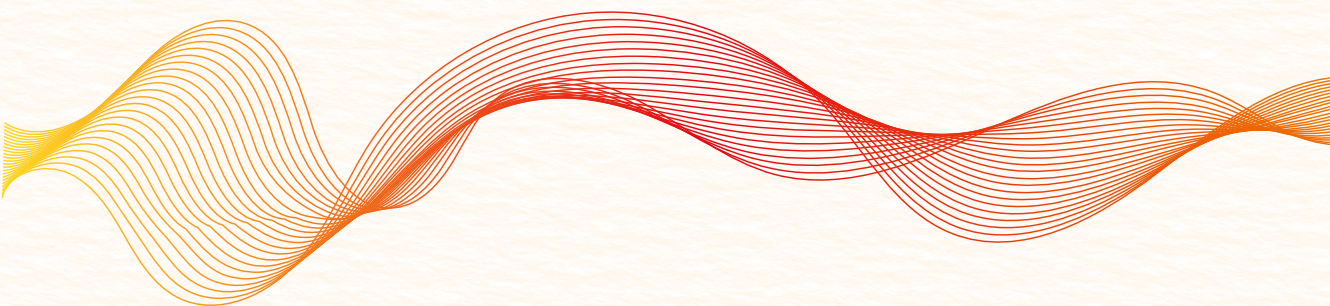


LUAJ - MËSO - TRASHËGO

Përmbledhje lojërash
popullore dhe lëvizore

KAPITULLI 1

Lojëra në të gjithë fushën
për aktivitete dinamike që kërkojnë
lëvizje të lirë dhe hapësirë të gjerë.



GARA E KORRIERËVE

Pjesëmarrësit dhe vendi i zhvillimit:

- Loja zhvillohet në një fushë të hapur ose në palestër.
- Marrin pjesë dy skuadra me nga 6-8 lojtarë secila.
- Njëra skuadër quhet Korrierët (mbrojtësit), ndërsa tjetra Sulmuesit.

Materialet e nevojshme:

- Për korrierët: Çdo lojtar mban nga një “ngarkesë” (p.sh., shishe plastike, birilë, mbështetëse, piketë etj.).
- Për sulmuesit: Një top i vogël për çdo lojtar (top tenisi ose hendbolli). Numri i topave përcaktohet nga mësuesi, sipas moshës dhe nivelit të lojtarëve.
- Shënimi i fushës: Shirita ose vizim për të shënuar korridorin (me gjerësi 5-8 m) dhe zonën e mbërritjes.
- Fusha: Duhet të ketë gjatësi të mjaftueshme për të lejuar vrapimin e lirë të korrierëve.

Si luhet:

1. **Radhitja:** Korrierët qëndrojnë të radhitur në fillim të korridorit, secili me objektin e vet në dorë. Sulmuesit shpërndahen në vijat anësore, në të dyja anët e korridorit, me topat në dorë.
2. **Sinjali:** Me komandën “Fillo!”, korrieri i parë nis vrapimin drejt zonës së mbërritjes, duke mbajtur “ngarkesën”. Qëllimi është të arrijë dhe ta vendosë objektin brenda zonës përkatëse për të fituar një pikë (në krahun tjetër të fushës).
3. **Mbrojtja me top:** Gjatë vrapimit të korrierit, sulmuesit përpiqen ta godasin me top në trup (jo në kokë).
4. **Kapja e topave:** Pasi topat bien në tokë, sulmuesit nxitojnë për t'i mbledhur dhe rikthehen në radhë për raundin tjetër.
5. **Radha vazhdon:** Kur të gjithë korrierët e një skuadre kanë përfunduar, numërohen se sa prej tyre janë goditur me top gjatë rrugës.
6. **Ndërrimi i roleve:** Kur të gjithë korrierët e një skuadre kanë vrapuar, skuadrat ndërrojnë rolet: korrierët bëhen sulmues e anasjelltas. Loja rifillon me të njëjtën mënyrë.
7. **Fituesi:** Fiton skuadra që ka më pak lojtarë të goditur me top.

Rregullat kryesore:

- Korrierët nuk lejohen të dalin jashtë korridorit të shënuar apo të ndryshojnë rrugën e përcaktuar.
- Sulmuesit nuk mund të kalojnë në zonën e nisjes së korrierëve.
- Hedhjet e topit duhet të jenë të ulëta dhe të kontrolluara - nuk lejohet hedhja e topit në kokë apo me forcë të tepërt.
- Asnjë korrier nuk mund të vrapojë dy herë radhazi në të njëjtin raund.
- Një goditje është e vlefshme vetëm nëse godet korrierin para se ai të hyjë në zonën e mbërritjes.

Çfarë mësojnë fëmijët nga kjo lojë:

- Rritje të vëmendjes dhe shpejtësisë së reagimit ndaj objekteve në lëvizje (topave);
- Zhvillim të shkathtësive motorike: vrapimi, goditja dhe mbledhja e topave;
- Aftësi për planifikim hapësinor dhe bashkëpunim me skuadrën;
- Nxitje të konkurrencës së shëndetshme, marrje të roleve dhe respektim të rregullave.

