

KARTELË INDIVIDUALE E NXËNËSIT

1. Emri _____ Mbiemri _____ Datëlindja _____ Gjinia _____

Vendlindja _____ Vendbanimi _____

2. Informacione:

Profesioni babait _____ Profesioni i nënës _____

Kanë praktikuar prindërit ndonjë lloj sporti?

Babai _____ Nëna _____

3. Cilin sport ose aktivitet amatorial pëlqen të praktikosh? _____

4. Sa vjet ke praktikuar aktivitet fizik jashtëshkollor? _____

Sa ditë në javë je stërvitur me aktivitet fizik jashtëshkollor? _____

5. Personi i kontaktit të vazhdueshëm (Emri / Tel / Cel) _____

6. Të dhëna antropometrike të nxënësit:

Data e testimit				Komente
Pesha trupore P (kilogram)				
Lartësia trupore L (centimetra)				
Treguesi i masës trupore $BMI = \frac{P(Kg)}{L^2 (metër)}$				
Perimetri i belit në nivelin e kërthizës: PK (centimetra).				
Perimetri në nivelin e vitheve, muskujve gluteo: PG (centimetra).				
Vlera e raportit $\frac{PK}{PG}$				

7. Testet e vlerësimit shëndetsor:

a) Kontrolli i aftësisë kardio-respiratore-vaskolare dhe matja e presionit arterial, nga mjeku kardiolog (kjo vizitë, sipas rezultatit, mund të nxisë nevojën për ekzaminim më të hollësishëm).

b) Kontrolli trupor, kontroll për deformime të kolonës vertebrale (kifoze, skolioze, lordoze, deformimet e legenit, e gjunjëve, e kaviljeve, e atë të shpinës së rumbullakët te femrat etj).

c) Vlersimi i faktorëve të rrezikut: vlera e lartë e peshës trupore; trigliceridet; përqëndrimi i kolesterolit negativ LDL.

8. Testet e vlerësimit të cilësive fizike-atletike:

DATA E TESTIMIT (ditë/muaji/viti)	Kërcim së gjatë nga vendi (m)	Kërcim në gjatë nga vendi (m)	Vlerësimi i zhdërvijëtisës me dorë		Vrapim vajtje ardhje 10 x 5 metra (sek)	Vrapim rezistence 1609 metra (min)	Vlerësimi i ekuilibrit		Kërcim në drejtim vertikal (cm)	Vlerësimi i perkujujeve mbi krahë nr	Përcaktimi i Konsumit Maksimal të Oksigjenit $\dot{V}O_2$ max (ml O_2 /kg/min)	Froca rezistente e muskujve abdominalë (numri i përkujujeve)	Vlerësimi i fleksibilitetit muskular trupor (cm)
			Me këmbë (sek)	Me dorë (sek)			Statik (sek)	Dinamik nr					

Konkuzione të pedagogut të Edukimit Fizik, referuar gjendjes fizike-shëndetsore të nxënësit:

Të dhënat e pedagogut që bëri matjet, datë ___ / ___ / ___ Emri / Mbiemri _____ Firma _____

VLERSIMI I KONSUMIT MAKSIMAL TË OKSIGJENIT VO₂ max. Testi Garë-Marshim 1 Milje = 1609 metra

Ky test është shumë i përshtatshëm për nxënësit nga 5 deri në 17 vjeç dhe më shumë.

Obiektivi është të përshkohet distanca prej 1.609 metra (një milje) mundësisht në kohën më të shkurtër. Ky test është zhvilluar nga Shoqata Amerikane: për shëndetin; edukimin fizik; aktivitetet rekreative; vallëzimin (AAHPERD), dhe është i shoqëruar nga norma të standardizuara, nëpërmjet të cilave klasifikohet lehtësisht performanca e arritur nga secili nxënës. Është për tu theksuar se ky test është futur në protokollin e vlerësimit të Prudential Fitnessgram, dhe tregon eficiencën fizike në lidhje me shëndetin. Testi është i njohur nga të gjitha shoqatat amerikane të mësimdhënies, të Edukimit Fizik si edhe prej mjekëve sportivë.

Në tablën e mëposhtme janë vendosur, për cdo moshë, dy vlera referimi që tregojnë diapazonin e kufirit të poshtëm e të sipërm, standard, të Konsumit Maskimal të Oksigjenit, VO₂ max, i cili nënkupton gjendjen shëndetsore normale të individit në testim. Konsumi Maksimal i Oksigjenit shpreh rendimentin e zemrës, të mushkërive dhe të sistemit vaskolar të një individi. Me fjalë të tjera vlera e kohës që matet me kronometër në momentin e përfundimit të testit në fjalë, mundëson të nxjerrim nga Tabela vlerën e VO₂ max dhe kështu informohemi për nivelin shëndetësor të secilit nxënës, përsa i përket sistemit kardio-respirator-vaskolar, natyrisht sipas gjinisë dhe moshës.

Ndërkohë duhet të merret në konsideratë, rekomandimi i Prudential Fitnessgram, që thotë se për moshat deri 10 vjeç, është e mjaftueshme të përfundohet distanca e garës, pa qënë e nevojshme të përcaktohet kategorizimi i kohëve, në lidhje me diapazonin e vlersimit standardizues.

MESHKUJ					FEMRA				
MOSHA (vjeç)	TEST I MILJEVE (në minuta)		VO ₂ max (ml O ₂ /kg/min)		MOSHA (vjeç)	TEST I MILJEVE (në minuta)		VO ₂ max (ml O ₂ /kg/min)	
	Koha minimale	Koha maksimale	Kapaciteti maksimal	Kapaciteti minimal		Koha minimale	Koha maksimale	Kapaciteti maksimal	Kapaciteti minimal
5	PERFUNDIM I DISTANCES NUK KERKOHEN KOHE STANDARD								5
6									
7									
8									
9									
10	9.00	11.30	52	42	9.30	12.30	47	39	10
11	8.30	11.00	52	42	9.00	12.00	46	38	11
12	8.00	10.30	52	42	9.00	12.00	45	37	12
13	7.30	10.00	52	42	9.00	11.30	44	36	13
14	7.00	9.30	52	42	8.30	11.00	43	35	14
15	7.00	9.00	52	42	8.00	10.30	43	35	15
16	7.00	8.30	52	42	8.00	10.00	43	35	16
17	7.00	8.30	52	42	8.00	10.00	43	35	17
18	7.00	8.30	52	42	8.00	10.00	43	35	18

Disa nga testet e prezantuara në vijim, janë zhvilluar në përputhje me testin “Eurofit”. Ato janë marrë nga rezultatet e punës eksperimentuese të Prof. Dr. Lumturi Markolaj, të kryer me shumë nxënës në mbarë shkollat tona.

Testi “Eurofit” mundeson nxjerrjen e përfundimeve përgjithësuese dhe informon mbi mundësitë individuale, të aftësive specifike të individit, si dhe ndikon në zgjedhjen më efektive të llojit të sportit.

Aplikimi i testit “Eurofit”, në moshat 7-18 vjeç, shënon fillimin e integritimit për kontrollin fizik në vendin tonë, mundëson të bëhen krahasime me eksperimentimet e vendeve të tjera të Europës dhe krijon, gjerësisht, bazën për organizimin dhe zhvillimin metodologjik të testit “Eurofit”. Testi krijon bazë për një analizë shkencore, referuar rendimentit fizik, funksionimit organik, lëvizor si dhe mbi aspektin kulturor. Testet e tjera në vazhdim janë marrë nga literatura europiane për edukimin fizik.

Kontrolli i rezistencës aerobike (testi Cooper)

Qëllimi: të verifikohet rezistenca kardiocirkulatore dhe respiratore.

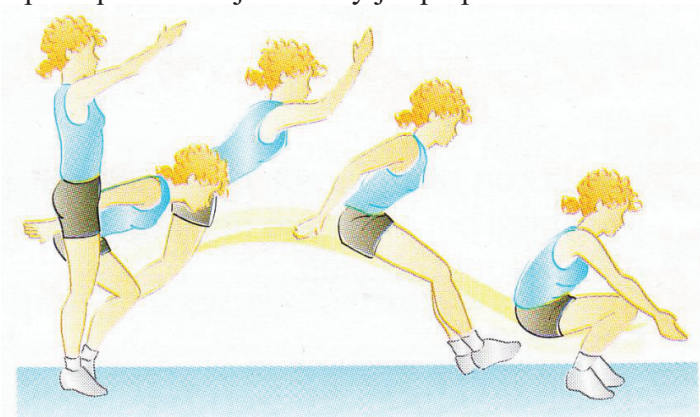
Testi: të matet distanca e përshkuar.

Ushtrimi: ecje ose vrapim për 12 minuta përgjatë një distance që është e matur në metra.

Femra				Meshkuj			
Mosha	Metra në 12 minuta			Mosha	Metra në 12 minuta		
	Optimale	Mirë	Dobët		Optimale	Mirë	Dobët
7	1900	1700	1500	7	2000	1900	1700
8	2000	1800	1600	8	2100	2000	1800
9	2200	2000	1700	9	2300	2200	1900
10	2300	2100	1800	10	2600	2400	2000
11	2400	2200	1900	11	2700	2500	2200
12	2500	2300	2000	12	2800	2600	2300
13	2600	2400	2100	13	2900	2700	2500
14	2800	2600	2200	14	3200	3000	2600

Kërcim së gjati nga vendi

Qëllimi: të verifikohet forca e muskujve të gjymtyrëve të poshtëme. Mund të përftohet forca e shpejtësisë apo fuqia e muskujve në shtytjen përpara.



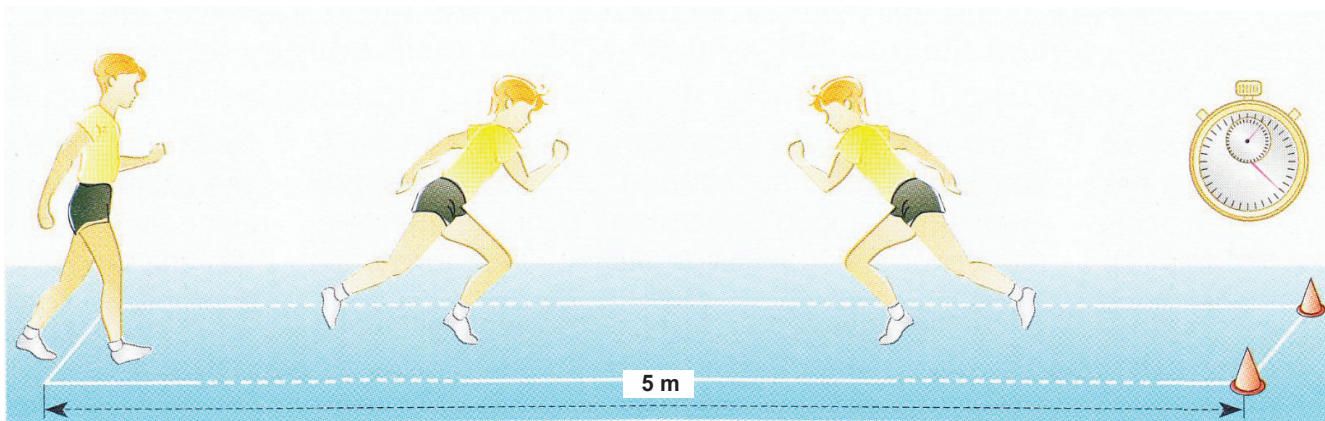
Testi: të kryhet një kërcim përpara nga qëndrimi stacionar (palëvizshëm); të merret distanca nga vija e fillimit deri në pikën ku është avancuar me këmbë. Merret në konsideratë rezultati më i mirë gjatë provave.

Ushtrimi: nga qëndrimi drejt, më këmbët lehtësisht të ndara, me një pezullim mbi këmbët,

në gjysëm mbeldhje (90°), duke e shoqëruar me një oshilim të krahëve prapa, të kryhet një kërcim sa më gjatë të jetë e mundur; të përfundohet kërcimi me këmbët bashkuar. Këshillohet të amortizohet rënia duke e përmbyllur kërcimin në rërë ose në dyshek gjysëm të ngurtë.

Femra				Meshkuj			
<i>Distanca në cm</i>				<i>Distanca në cm</i>			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët	Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
7	120	110	105	7	125	115	100
8	140	128	110	8	150	135	120
9	145	133	115	9	160	140	130
10	155	140	125	10	170	155	145
11	168	155	130	11	180	165	155
12	175	163	150	12	198	175	165
13	180	170	155	13	203	185	175
14	195	175	160	14	210	195	185

Vrapim vajtje ardhje 10 x 5 metra.



Qëllimi: të vlerësohet aftësia e shpejtësisë koordinative.

Testi: të matet koha e përshkimit, me vrapim të shpejtë vajtje-ardhje, të 10 përsëritjeve mbi distancën 5 metra.

Ushtrimi: nisja e garës bëhet nga pozicioni në këmbë, pas vijës së startit. Të vrapohet me shpejtësi maksimale përgjatë 5 metrave dhe kthimin me 180 gradë, vajtje-ardhje: 10 x 5 metra. Testi mund të kryhet brenda në palestrës, por këshillohet të zhvillohet në ambient të jashtëm.

Femra				Meshkuj			
<i>Koha në sekonda</i>				<i>Koha në sekonda</i>			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët	Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
7	21.0	25.3	29.0	7	20.0	22.3	28.0
8	20.0	24.4	26.2	8	19.0	22.0	25.0
9	19.8	23.2	25.0	9	18.3	21.5	23.2
10	19.2	22.9	24.6	10	18.0	21.0	23.0
11	18.8	21.9	23.6	11	17.7	20.8	22.5
12	18.7	21.0	23.2	12	17.4	19.5	22.2
13	17.9	19.6	21.5	13	17.2	19.0	20.8
14	17.2	19.2	20.5	14	16.8	18.9	19.7

Sprint 50 metra në pistë

Qëllimi: të vlersohet shpejtësia e reagimit, përshpejtimin, zhvendosjes si dhe rezistenca e shpejtësisë.

Testi: të matet kohat e zhvillimit të distancës 50 metra në pistë, nga pozicioni “start” deri në vijën e përfundimit (finishit). Të zhvillohet një provë e vetme.

Ushtrimi: nga pozicioni i mbështetur mbi blloqet, në “start” bëhet nisja dhe vrapohet me shpejtësi maksimale për 50 metra dhe të ruhet shpejtësia maksimale deri në vijën e finishit.

Femra				Meshkuj			
<i>Koha në sekonda</i>				<i>Koha në sekonda</i>			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët	Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
8	9.5	10.2	11.1	8	9.2	10.0	10.4
9	9.3	10.0	10.5	9	8.9	9.5	9.9
10	8.8	9.9	10.3	10	8.3	9.0	9.7
11	8.5	9.3	10.0	11	8.2	8.8	9.5
12	8.2	8.9	9.8	12	7.9	8.6	9.1
13	7.9	8.6	9.8	13	7.3	8.4	8.8
14	7.6	8.4	9.6	14	7.2	7.6	8.5

Vlerësimi i muskujve abdominalë



Qëllimi: të verifikohet rezistenca e muskujve abdominalë dhe fleksorëve të legenit.

Testi: të numërohen sa përkulje kryhen në një minutë.

Ushtrimi: niset me kurrizin shtrirë dhe këmbët lehtësisht të hapura, me shputat e shtrira duart pas kokës brylat e hapur. Në start, të kalohet në pozicion ulur me kthim të bustit në të djathtë: kur bryli prek gjurin e anës tjetër atëherë ushtrimi quhet i rregullt. Kthehemi në pozicionin shtrirë barkas dhe përsërisim ushtrimin për anën tjetër.

Femra				Meshkuj			
<i>Numri i përkuljeve në 30 sekonda</i>				<i>Numri i përkuljeve në 30 sekonda</i>			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët	Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
8	10	7	5	8	11	8	6
9	14	10	6	9	18	12	7
10	19	11	7	10	21	14	9
11	21	14	8	11	23	15	10
12	23	14	10	12	25	16	11
13	25	16	10	13	27	19	13
14	27	18	11	14	29	20	14

VLERSIMI I FLEKSIBILITETIT MUSKULAR TE TRUNGUT DHE GJYMTYREVE (Metoda praktike të fushës)

Së bashku me gjithë aspektet e tjera të efikasitetit fizik, është e rëndësishme të vlersojmë edhe fleksibilitetin muskular të trungut dhe gjymtyrëve të nxënësve të shkollës. Ky vlersim bëhet me anën e testeve dhe rezultatet e marra duhet të krahasohen me standardet përkatës, gjë që do mundësojë përshkrimin e një programi sa më shumë të personalizuar, që duhet të realizojë përmirësimet e nevojshme për secilin. Faktikisht për matjen e fleksibilitetit, ekzistojnë disa vështirësi që lidhen me aspekte specifike, për çdo gjymtyrë, e gjithashtu përdorimi i instrumentave të tillë të posacëm, përfshin një konsumim të madh kohe, prandaj instrumenta të tilla përdoren vetëm për qëllime kërkimore.

Si rrjedhojë është bërë e mundur seleksionimi i metodave, të cilat rezultojnë mjaft të thjeshta për tu përdorur në praktikën shkollore. Ndërkohë përdorimi i tyre ka lejuar vendosjen e disa normave dhe krahasimi i tyre me rezultatet e arritura nëpërmjet testeve në terren, sigurojnë një vlerësim real për personin e egzaminuar. Megjithatë, dobia e tyre është e padiskutueshme meqenëse janë të shpejta dhe të lehta për tu kryer, e gjithashtu ato mund të përsëritet shpesh herë, duke u kthyer në një stimul psikologjik për nxënësin që ka filluar një program përmirësimi të efikasitetit fizik.

Testet në terren që përdoren më gjerësisht për vlerësimin e fleksibilitetit të grupeve më të mëdha muskulare, janë:

- përkulja e trungut nga qëndrimi ulur (fig.1);
- përkulja anësore e trungut, nga pozicioni drejt në këmbë (fig.2);
- ngritja lartë e këmbës, nga pozicioni shtrirë mbi shpinë (fig.3).

Për vlerësimin e fleksibilitetit muskular të trungut dhe gjymtyrëve, ekzistojnë tabela të gjendjes normale të tij, të cilat duhet të krahasohen me standardet përkatëse laboratorike.

PËRKULJA E TRUNGUT NGA QËNDRIMI ULUR

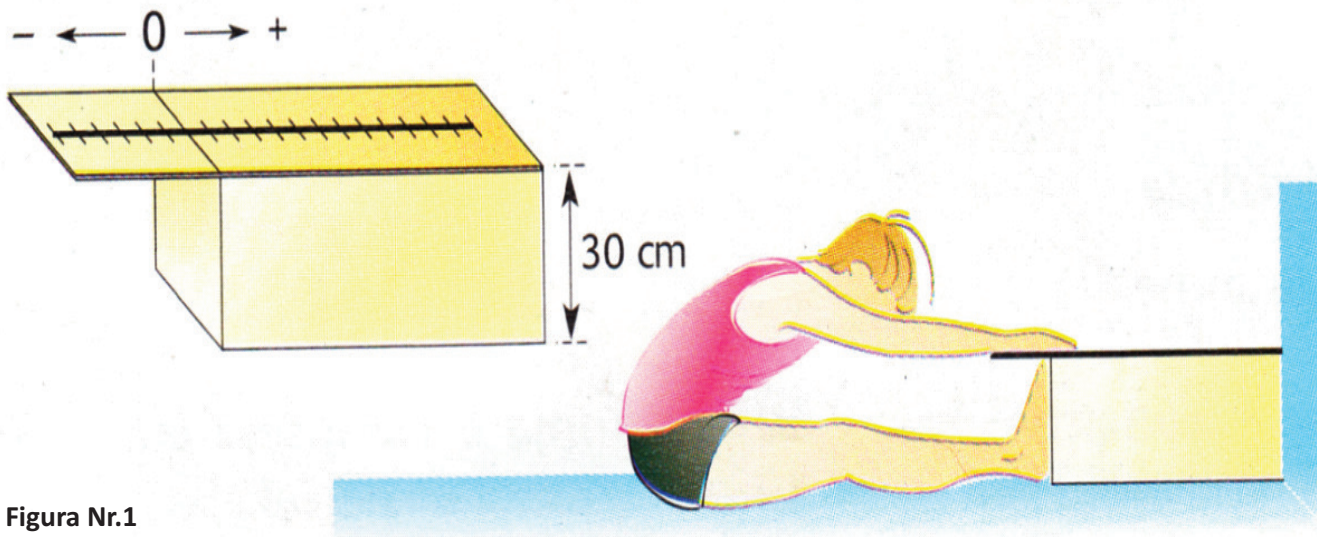


Figura Nr.1

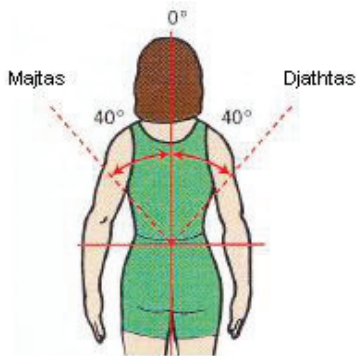
Përkulja e trungut nga qëndrimi ulur, mat fleksibilitetin e kollonës, pjesës lombare dhe të ijeve. Testi zhvillohet duke ndenjtur në pozicionin ulur, me këmbët e bashkuara dhe të zgjatura kundrejt një plani mbështetës. Duke përkulur abdominalët (trungun përpara) do të kërkohet që duart të kalojnë sa më shumë këmbët, sikundër tregohet në Figurën Nr 1. Ky pozicion i përkulur, duhet të mbahet të paktën për tre sekonda. Shkalla e fleksibilitetit do të përcaktohet nga distanca e matur në centimetra, që rezulton nga zhvendosja e gishtave kundrejt sipërfaqes ku janë mbështetur këmbët.

Femra				Meshkuj			
<i>Distanca në centimetra e duarve nga "0"</i>				<i>Distanca në centimetra e duarve nga "0"</i>			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët	Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
7	16	12	9	7	13	9	7
8	20	15	10	8	15	10	8
9	24	18	11	9	20	15	10
10	28	19	12	10	25	18	10
11	32	19.8	14	11	30	20	13
12	32	22	15	12	32	22	15
13	38	25	17	13	38	23	16
14	45	29	18	14	45	25	18

PËRKULJA ANËSORE E TRUNGUT (për moshat 14 vjeç e lart)

PIKËT DHE KLASIFIKIMI

PËRKULJA MAJTAS/DJATHTAS

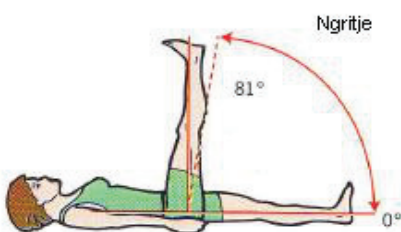


Nën mesatare	<36°
Mesatare	36° - 40°
Mbi mesatare	41° - 45°
Shkëlqyeshëm	>45°

ZHVENDOSJA E KËMBËS PËRPARA (për moshat 14 vjeç e lart)

PIKET DHE KLASIFIKIMI

ZHVENDOSJA



Nën mesatare	<79°
Mesatare	79° - 81°
Mbi mesatare	82° - 84°
Shkëlqyeshëm	>84°

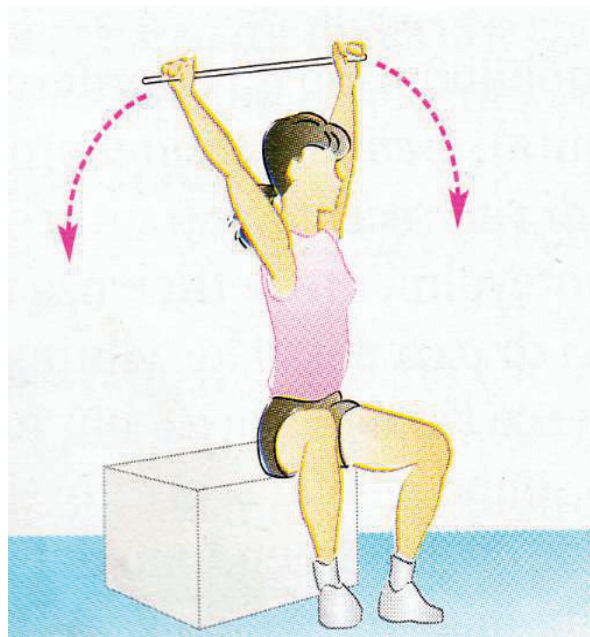
Figura Nr.3

Fleksibiliteti i shpatullave (për moshat 14 vjeç e lart)

Qëllimi: të vlerësohet niveli i lëvizshmërisë në zonën e shpatullave.

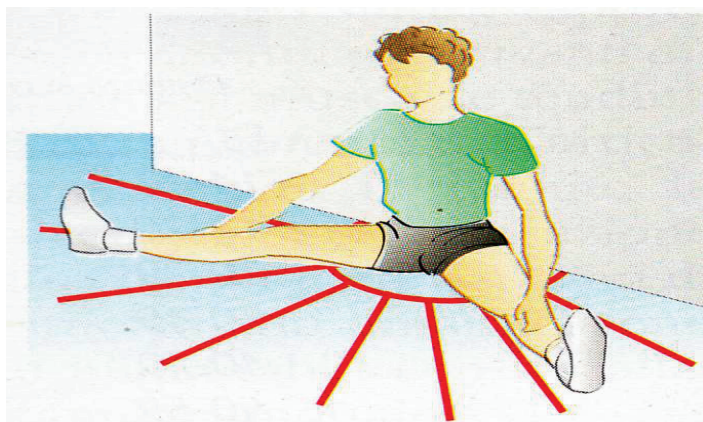
Testi: të përftohet matja më e mirë në centimetra e marrë gjatë ushtrimit korrekt.

Ushtrimi: nga pozicioni me krahët e shtrirë lart, ulur në një stol, të shtrëngohet me pëllëmbët e të dy duarve një shufër dhe kryhet një rrotullim i plotë përpara-sipër-pas kokës. Shufra duhet graduar nga pika e mesit të saj me 0 cm deri në 80 cm djathtas dhe majtas. Duke filluar nga mesi i shufrës, në çdo 5 cm bëhet një shenjë; ushtrimi kryhet duke afruar krahët, duke shkurtuar distancën midis duarve, djathtas-majtas, ritmikiisht çdo herë me 5 cm.



Femra				Meshkuj			
<i>Distanca në centimetra midis duarve</i>				<i>Distanca në centimetra midis duarve</i>			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët	Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
14-17	20	30	40	14-17	30	40	50
18-20	25	35	45	18-20	35	45	55
20-29	30	40	50	20-29	40	50	60
30-39	35	45	55	30-39	45	55	65
40-49	40	50	60	40-49	50	60	70
50-59	45	55	65	50-59	55	65	75
+60	50	60	70	+60	60	70	80

Fleksibiliteti i gallganeve (për moshat 14 vjeç e lart)



Qëllimi: të vlerësohet fleksibiliteti i gjymtyrëve kokso-femoral.

Testi: të matet këndi i hapjes të ijëve; në një terren ku janë vendosur përmasat e këndeve mbi të cilat nxënësi ulet dhe kryhen matjen.

Ushtrimi: të ulur me kurrizin e mbështetur në mur, këmbët e shtrira dhe të bashkuara, i hapim këmbët gradualisht në mënyrë që të arrihet hapja maksimale por pa mbledhur këmbët.

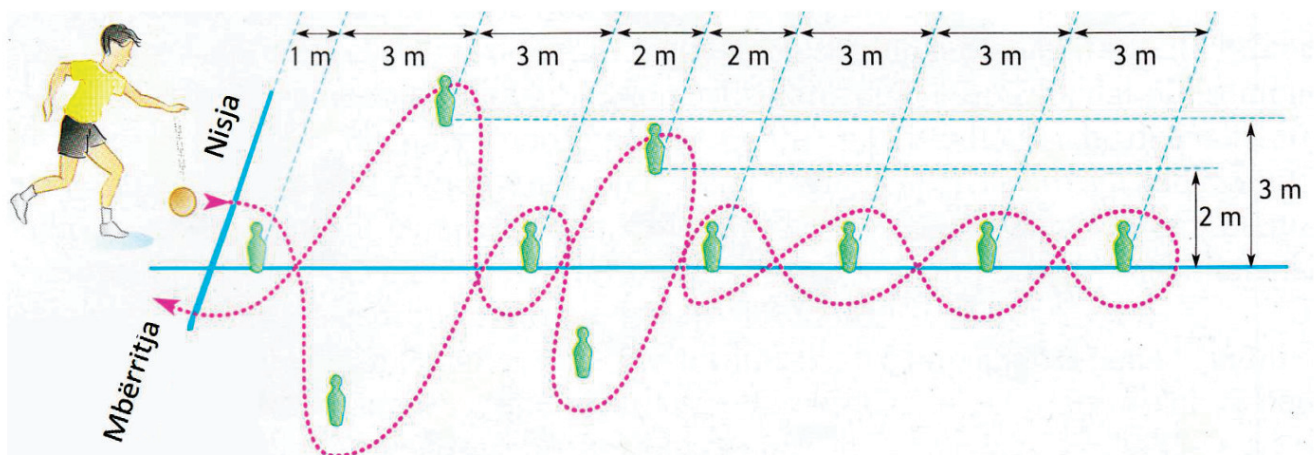
Femra				Meshkuj			
Distanca në centimetra e këmbëve				Distanca në centimetra e këmbëve			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët	Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
14-17	150	120	100	14-17	130	100	85
18-20	145	115	95	18-20	125	95	80
20-29	140	110	90	20-29	120	90	75
30-39	135	105	85	30-39	115	85	70
40-49	130	100	80	40-49	110	80	65
50-59	125	95	75	50-59	105	75	60
+60	115	80	65	+60	90	65	50

Vlerësimi i zhdërvjelltësisë: driblimi i topit me dorë (për moshat 14 vjeç e lart)

Qëllimi: të verifikohet koordinimi i përgjithshëm (zhdërvjelltësia) dhe koordinimi viziv-lëvizor me dorë.

Testi: synohet të përshkohet në kohën më të shkurtër të mundshme distanca e treguar duke dribluar me një top (preferohet top dorë) dhe duke shmangur pengesat. Testi kryhet dy herë dhe vlerësohet rezultati më i mirë.

Ushtrimi: gjatë distancës të vendosen 10 pengesa siç tregohet në figurë. Të driblohet me top me një dorë duke i kaluar dhe shmangur nga jashtë pengesat (nga njëra pengesë tek tjetra të ndryshohet dora); të anashkalohe pengesa e fundit më të njëjtin mënyrë, bëhet kthimi në kah të kundërt deri sa kalohet vija e mbërritjes.



Femra				Meshkuj			
Koha në sekonda				Koha në sekonda			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët	Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
14-17	< 17	17-23	> 23	14-17	< 15	15-21	> 21
18-20	< 16	16-22	> 22	18-20	< 14	14-20	> 20
20-29	< 17	17-23	> 23	20-29	< 15	15-21	> 21
30-39	< 18	18-24	> 24	30-39	< 16	16-22	> 22
40-49	< 19	19-25	> 25	40-49	< 17	17-23	> 23
50-59	< 21	21-26	> 26	50-59	< 19	19-25	> 25
+60	< 23	23-31	> 31	+60	< 21	21-29	> 29

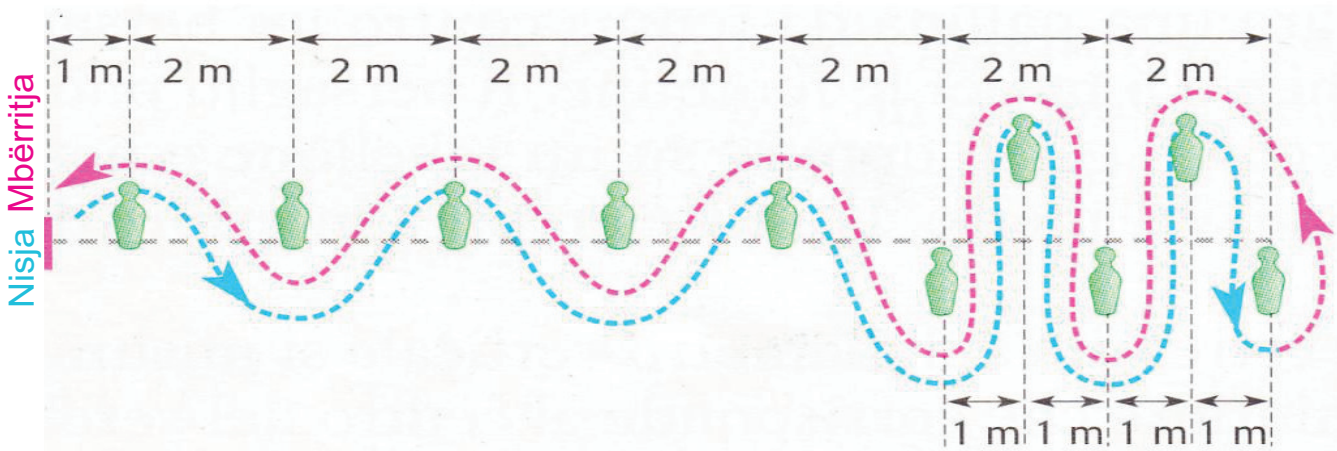
Vlerësimi i zhdërvjelltësisë në futboll (për moshat 14 vjeç e lart)

Qëllimi: të vlersohet koordinimi i përgjithshëm, zhdërvjelltësia dhe koordinimi viziv-lëvizor me këmbë.

Testi: subjekti nisët me një top futbollli (më mirë i madhësisë katër) dhe përshkohet sa më shpejt të jetë e mundur distanca e cila përfshin disa pengesa.

Ushtrimi: duke filluar nga dsitanca një metër nga nisja vendosen drejt 5 pengesa ku secila është 2 metra larg njëra tjetrës. Pas pengesës së fundit çdo 2 metra, 5 pengesa në diagonal; i pari një metër në të djathtë, i dytë një metër në të majtë. Nisemi me shpejtësi nga e majta dhe kryejmë një zigzag rreth pengesave në kohën më të shkurtër të mundur duke kontrolluar topin me këmbë. Kronometri ndalon kur pas kthimit topi arrin vijën e mbëritjes.

Për ta lehtësuar ushtrimin për fëmijët që nuk kanë shumë kontroll të topit, të ndalohet kronometri në momentin e humbjes së topit.



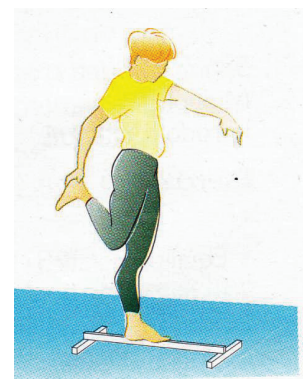
Femra				Meshkuj			
<i>Koha në sekonda</i>				<i>Koha në sekonda</i>			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët	Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
14-19	< 30	< 40	< 50	14-19	< 25	< 35	< 45
20-29	< 32	< 42	< 52	20-29	< 26	< 36	< 46
30-39	< 34	< 44	< 54	30-39	< 28	< 38	< 48
40-49	< 36	< 46	< 56	40-49	< 30	< 40	< 50
50-59	< 38	< 48	< 58	50-59	< 32	< 42	< 52
+ 60	< 42	< 52	< 62	+ 60	< 35	< 45	< 56

Vlerësimi i ekuilibrit statik

Qëllimi: verifikoni ekuilibrin statik.

Testi: të llogaritet koha në të cilën qëndrohet në ekuilibër mbi një. Koha vlerësohet në sekonda dhe të dhjetat nga momenti i stakimit të këmbës deri kur vedoset përsëri në tokë. Të kryhen 3 prova dhe të konsiderohet më e mira.

Ushtrimi: të vendoset njëra këmbë, sipas zgjedhjes, mbi një shufër e madhe 2 cm dhe e lartë 5 cm dhe të mbahet ekuilibri .



Femra				Meshkuj			
<i>Koha në sekonda</i>				<i>Koha në sekonda</i>			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët	Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
7	10	7	2	7	15	8	3
8	12	8	2	8	18	9	3
9	18	8	3	9	24	9	4
10	24	10	4	10	24	12	6
11	28	12	5	11	28	16	8
12	35	15	6	12	30	18	9
13	40	18	8	13	40	20	10
14	55	20	10	14	60	22	11

Ekulibri dinamik në fluturim (për moshat 14 vjeç e lart)

Qëllimi: të verifikohet ekulibri në fluturim dhe në rënie.

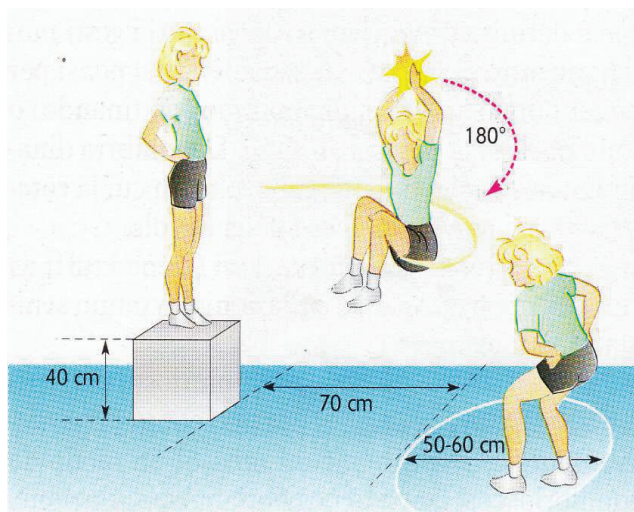
Testi: të vlerësohet aftësia e kryerjes së një kërcimi duke u nisur nga një bazament i gajtë 40 cm me gjysëm rrotullim në fluturim dhe rënie në një zonë të përcaktuar. Në fazën e fluturimit të trokiten duart. Vlerësimi merr parasysh gabimet e kryera gjatë ushtrimit.

Gabimet për tu konsideruar në vlerësim janë:

- Studenti nuk troket duart në fluturim mbi kokën dhe nuk arrin në tokë me duart në ijë;
- Nuk mbledh gjunjët në gjoks gjatë fluturimit;
- Nuk arrin me këmbën e djathtë në zonën e majtë dhe anasjelltas;
- Bie përtokë pa mbajtur ekulibrin apo amortizuar rënien me këmbët.

Një test i tillë duhet të zhvillohet vetëm një herë.

Ushtrimi: nga bazamenti me duart anash, këmbët qëndrojnë paralelisht dhe lehtësisht të ndara, të kërcëhet duke realizuar në fluturim:



- Një rrotullim 180°;
- Një takim i duarve mbi kokë;
- Mbledhje e gjunjëve në kraharor me gjymtyrët e poshtëme të mbledhura 90°, duart në anë, brenda një zone me dimensione 50x60 cm dhe e distancuar 70 cm nga bazamenti i kërcimit. Këto zona mund të vizatohen mbi një dyshek gjysëm të ngurtë të cilët do të amortizojnë rënien.

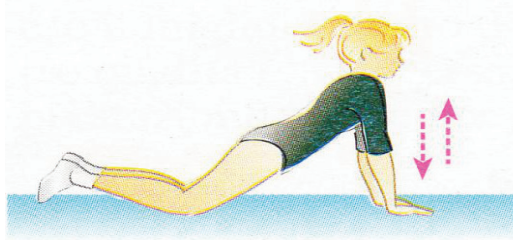
Numri i gabimeve			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
14-19	0	1-2	3-4
20-50	0	1-2	3-4
+ 50	0	2-3	4

Vlerësimi i përkuljeve mbi krahë (për moshat 14 vjeç e lart)

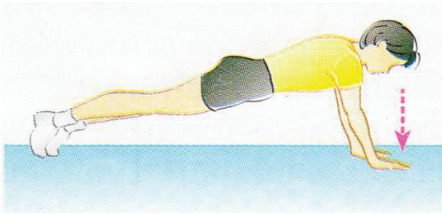
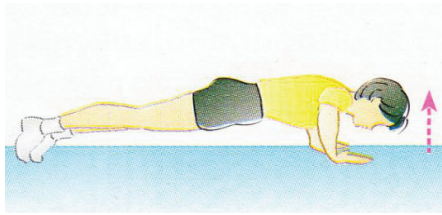
Qëllimi: vlerësimi i forcës së muskujve të sipërm të trupit.

Testi: të numurohen sa përkulje zhvillohen në minutë.

Ushtrimi për vajza: nga pozicioni barkas me këmbët e bashkuara dhe duart në lartësinë e shpatullave me gishtat e shtrirë përpara, të zhvendoset trupi me kurrizin drejt, duke shpërndarë peshën midis gjunjëve dhe duarve. Të zhvendosen këmbët duke dhe të bëhet kujdes të mos harkohet zona lombare. Duke nxjerrë frymë, të përkulen krahët dhe të ulen shpatullat derisa kraharori të jetë në 5 cm nga toka. Duke marrë frymë, kthehemi në pozicionin fillestar.



Ushtrimi për djem: nga pozicioni barkas dhe trupin e shtrirë drejt, këmbët e bashkuara dhe duart në lartësinë e shpatullave me gishtat e shtrirë përpara, të kryhen përkulje mbi krahë dhe gjatë ekzekutimit të ruhet shtrirja e bustit.

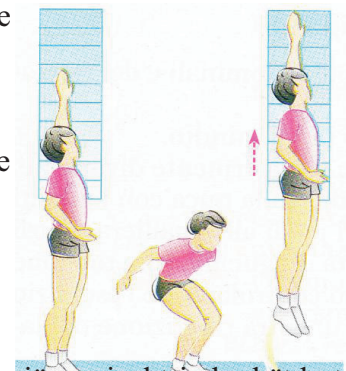


Numri i përkuljeve në 1 minutë			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
14-15	20	15	0-3
16-17	25	20	4
18-20	30	25	6
20-29	45	30	8
30-39	39	24	7
40-49	33	18	6
50-59	28	17	5
60 +	20	12	2

Kërcimi në drejtim vertikal

Qëllimi: të vlerësoht forca shpërthyese (eksplozive) e muskujve të gjymtyrëve të poshtëme.

Testi: nxënësi qëndron i palëvizur në pozicionin me këmbë drejt e të bashkuara; për të matur lartësinë e kërcimit, shënohen në mur disa pika matëse që fillojnë nga lartësia e gishtave të dorës së shtrirë lartë, ndërkohë që trupi është i palëvizur, si dhe shënohet pika që arrihet kur bëhet kërcimi vertikal, prej ku përcaktohet diferenca e këtyre dy veprimeve. Përftohet rezultatit më i mirë i arritur gjatë provave.



Ushtrimi: nxënësi qëndron me këmbë të mbështetura plotësisht në tokë, anash një muri, shtrin krahët lart dhe shënohet në mur lartësia e arritur nga majat e gishtave të tij. Nga pozicioni drejt nxënësi zhvillon me shpejtësi një gjysëmshalë-përkulje dhe menjëherë kërcen vertikalisht sa më lart të jetë e mundur, duke prekur me majat e gishtave murin në anësor.

Femra				Meshkuj			
Mosha	Optimale	Mirë	Dobët	Mosha	Optimale	Mirë	Dobët
8	18	10	8	8	20	15	10
9	22	13	10	9	28	20	15
10	25	18	13	10	33	23	18
11	28	20	15	11	35	28	20
12	32	25	18	12	40	35	28
13	35	28	20	13	42	38	30
14	42	32	28	14	47	40	35

Literatura:

- Eurofit për Fëmijë për moshat 7-18 vjeç, 1997, L.Markolaj, I. Bellova, Gj. Kokoneci, Qendra Kërkimore Shkencore e Sportit.
- Fëmijët dhe Sporti, Bazat e Përgatitjes Fizike, 2005, L. Markolaj, Ll. Heqimi, S.Dedja.
- Comprendere il Movimento, Nuovo Praticamente Sport, 2010, P.L. Del Nista, J. Parker, A. Tasseli.
- Sedenntarietà ed Obesità Giovanile: Nuovi problem sociali, Linee guida sull'insegnamento dell'efficienza fisica in età' evolutiva, 2007, C. Bazzano, M. Bellucci, A.D. Faigenbaum, Collegio Nazionale Professori di Educazione Fisica e Sportiva (CONAPEFS).
- Nuovi orientamenti per l'avviamento dei giovani allo sport, Centri C.O.N.I (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) di Avviamento allo Sport.
- Efficienza Fisica e Benessere, Come vivere meglio a tutte le età, Seconda Edizione, 2001, Antonio dal Monte, C. Bazzano, M. Bellucci.

Treguesi i Masës Trupore BMI

Ky tregues shpesh përdoret për të përcaktuar diapazonin “normal” të peshës trupore dhe llogaritet nga rraporti matematikor i peshës së subjektit (shprehur në kilogram), pjesëtim me katrorin e lartësisë së tij trupore (shprehur në metër katror). Ky koeficient është i lidhur me një sërë interesash, për subjektet dhe komunitetin:

- përcakton subjektet dhe grupet me rrezikshmëri për sëmundje dhe vdekje;
- përcakton prioritetet e ndërhyrjes, si në nivelin individual ashtu dhe në atë social;
- mundëson krahasime domethënëse brenda popullatës dhe midis popujve;
- merren të dhëna reale që mundësojnë ndërhyrje strategjike të përshtatshme.

Në tabelat që tregohen më poshtë, shikohet qartë:

1. Treguesi i Masës Trupore BMI;
2. Klasifikimi i peshës trupore;
3. Ndikimi i peshës trupore mbi rreziqet që lidhen me shëndetin.

		PESHA (kg)													
		54	59	63	68	72	77	81	86	90	94	99	104	108	113
LARTESIA	138	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60
	144	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56
	147	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
	152	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	157	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
	163	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
	168	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
	173	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
	177	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
	183	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
	188	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32
	193	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
	198	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29
	203	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28

Klasifikimi i peshës

- Nëneshë
- Optimale
- Mbipeshë
- Obez
- Obez nga moderuar në patologji

