



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 jashtëskollor? _____

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

5. Personi që kontaktohet në raste urgjente (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 (dita/muaji/viti)	Kërcim së gjati nga vendi (m)	Sprint 30 m nisje në këmbë (sek)	Sprint 30 m, nisja në këmbë me ndryshim drejtim (30m=7,5+7,5+7,5+7,5m) (sek)	Sprint 100 m, nisje në këmbë (sek)	Vrapim rezistence 1609 metra (min)	Përcaktimi i Konsumit Maksimal të Oksigjenit VO max (ml O ₂ /kg/min)	Froca rezistente e muskujve abdominale (numri i përkuljeve)	Tërhoqje në hekurin gjimnastikor (nr. ulje-ngritjeve rre krahë)

VLERSIMI I KONSUMIT MAKSIMAL TË OKSIGJENIT VO 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. Obiaktivi është të përkohet 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 tablinë e mëposhtme janë vendosur, për çdo moshë, dy vlera referimi që tregojnë diapazonin e kufirit të poshtëm e të sipërm, standard, të Konsumit Maksimal të Oksigjenit, VO max, i cili nënkupton gjendjen shëndetsore normaje 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 VO 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.

MOSHA (vjeç)	MESHKUI				FEMRA				MOSHA (vjeç)
	TEST I MILJEVE (në minuta)		VO ₂ max (ml O ₂ /kg/min)		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									5
6									6
7									7
8									8
9									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

**PERFUNDIM I DISTANCES
NUK KERKOHEN KOHE STANDARD**

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 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 vlersim 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 vlersimin 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 vlersimin 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

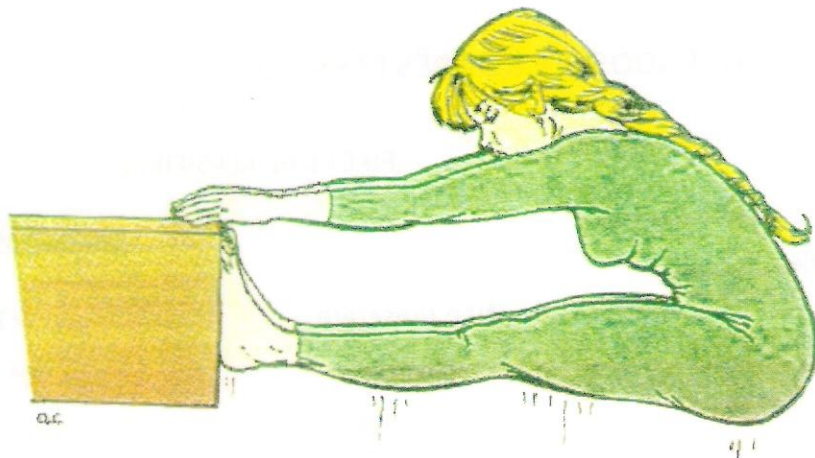


Figura Nr.1

Fleksibiliteti në përkuljen e trungut (ulur)	Klasifikimi	Mashkull (cm)	Femër (cm)
11 vjeç		+4.0	+8.4
12 vjeç		+3.2	+9.2
13 vjeç		+4.6	+10.2
14 vjeç		+5.9	+11.2
për moshën mbi 15 vjeç	Dobët	0	0
	Mesatar	2.5-7.6	5-10
	Mirë	10-15	13-18
	Shkëlqyeshëm	18	20

Përkulja e trungut nga qendrimi ulur, mat fleksibilitetin e kollonës lombare dhe të ijeve. Zhvillohet duke ndenjur në pozicionin ulur, me këmbët e bashkuara dhe të zgjatura kundrejt një plani mbështetës. Duke përkulur abdominalët (dhe pastaj 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 shvendosja e gishtave kundrejt sipërfaqes ku janë mbështetur këmbët.

PËRKULJA ANËSORE E TRUNGUT

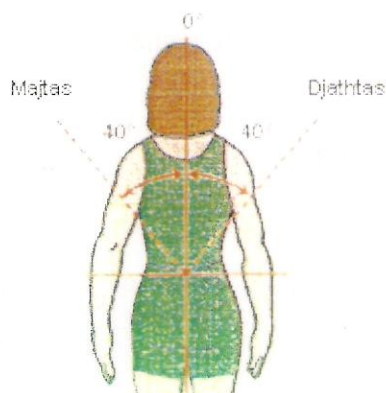


Figura Nr.2

PIKËT DHE KLASIFIKIMI

PËRKULJA MAJTAS/DJATHTAS

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

ZHVENDOSJA E KËMBËS PËRPARA

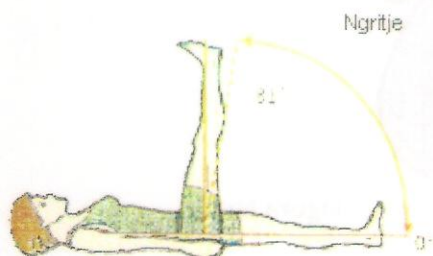


Figura Nr.3

PIKET DHE KLASIFIKIMI

ZHVENDOSJA

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