



## PYETËSOR I GJENDJES SË SHËNDETIT TË NXËNËSIT

Data e sotme \_\_\_\_\_

Emri i nxënësit \_\_\_\_\_

Mbiemri i nxënësit \_\_\_\_\_

Datëlindja \_\_\_\_\_

Emri i prindit \_\_\_\_\_

Mbiemri i prindit \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

1. Vajza/djali juaj ka vuajtur një herë ose më shumë nga problemet që vijojnë?

Nëse po, ju lutemi i përshkruani hollësisht ato

Probleme kardiake Jo  Po

Presioni (tension) i lartë i gjakut Jo  Po

Probleme respiratore (p.sh. asma) Jo  Po

Dëmtime në kocka (p.sh. thyerje) Jo  Po

Shqetësime nga hiperaktiviteti Jo  Po

Operacione Jo  Po

Sëmundje të rënda Jo  Po

2. Nëse egziston ndonjë gjendje tjetër mjeksore që nuk është rradhitur më sipër, dhe që mund të kushtëzojë shëndetin e vajzës/djalit tuaj, gjatë pjesëmarrjes në orën e Edukimit Fizik?

Jo  Po

Nëse po, ju lutemi i përshkruani problemet me detaje, prapa kësaj flete.

3. Vajza/djali juaj, aktualisht përdor ndonjë llojë ilaçi?

Jo  Po

Nëse po, ju lutemi përshkruani problemet me detaje, prapa kësaj flete.

4. Vajza/djali juaj, mesatarisht për sa orë në javë zhvillon mësimin e Edukimit Fizik?

5. Lutemi mund të na përshkruani sportin ose aktivitetin amatorial në të cilin merr pjesë rregullisht vajza ose djali juaj?

Aktiviteti

Mesatarisht sa orë në javë?





## Kërkesat biologjike të aftësive lëvizore në moshën fëminore

Kërkesat biologjike për nivelin e sportit fëminor					
	Kohëzgjatja	Sistemi kufizues	Rreziqet	Shembuj sporti	Mundësitë
<b>Forca</b>	< 5"	Aparati tkurrës	Kocka, kartilage	Ngritje peshash	0
<b>Shkathtësia</b>	< 15"	Fosfatët energjikë (alaktacid) 95%	Muskujt	100 m	(+)
<b>Rezistenca e shpejtësisë</b>	< 1'	Anaerobik (laktacid + alaktacid) 90%	Katabolizëm (katekolaminë) vegjetativ	400 m	0
<b>Rezistenca kohëshkurtër</b>	< 1' - 5'	50-70% aerobik + 50-30 anaerobik		1500 m	(+)
<b>Rezistenca me kohëzgjatjes mesatare</b>	5' - 30'	80-90% aerobik + 20-10% anaerobiki	Tendina	5000 m	++
<b>Rezistenca kohëgjatë</b>	> 30'	95% aerobik + 5% anaerobik		Maratonë	++
<b>Koordinimi</b>		Neruomuskular		Gjymnastikë	++
<b>Lëvizshmëria</b>		Ligamentet tendinë	Gjymtyrët	Gjymnastikë	++

Keul, J.: Zur Belastbarkeit des kindlichen Organismus aus biochemischer Sicht. In: HOWALD: HAHN (Hrsg.): Kinder im Leistungssport. Basel 1982, 31-49

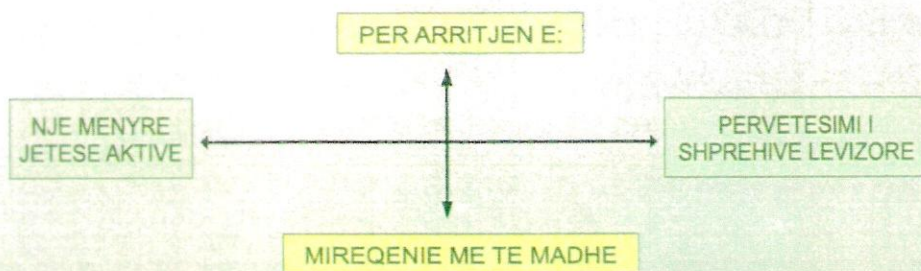
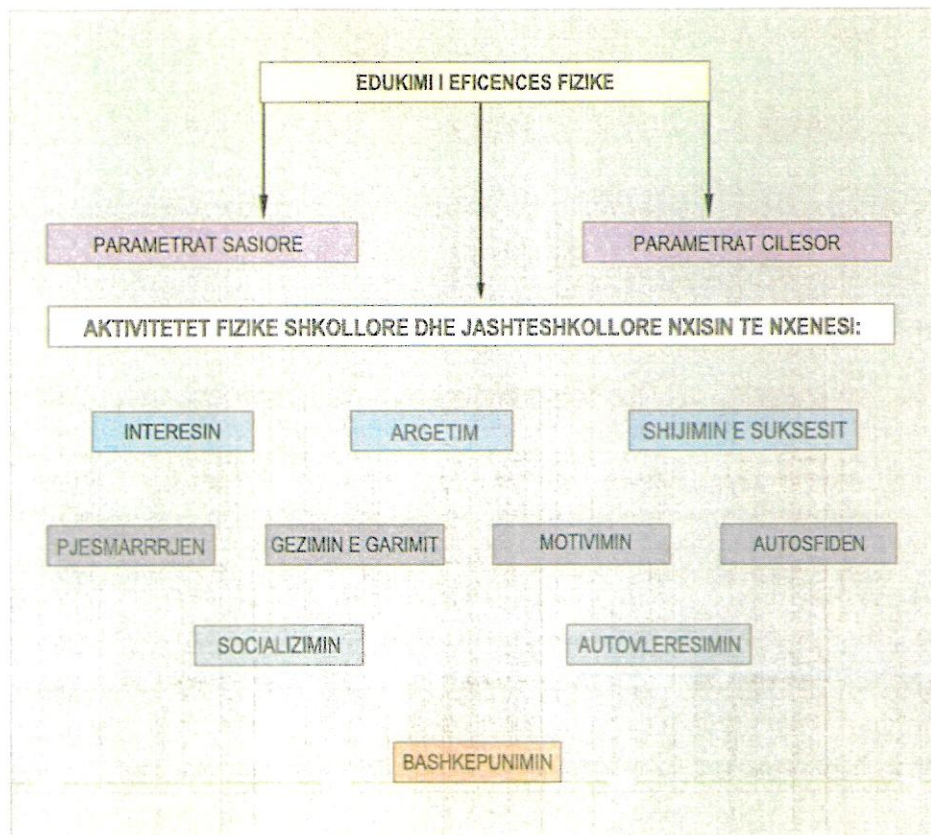
### Vlerësimi i performancës në vrapim 12 minuta (testi i Cooper)

Vajza						
Mosha	7/8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18/19/20
Mjaftueshëm	1500	1700	1900	2100	2300	2500
Mirë	1800	2000	2200	2400	2600	2800
Djem						
Mosha	7/8	9/10	11/12	13/14	15/16	17/18/19/20
Mjaftueshëm	1700	1500	2100	2300	2600	2800
Mirë	2000	2200	2400	2600	2900	3100

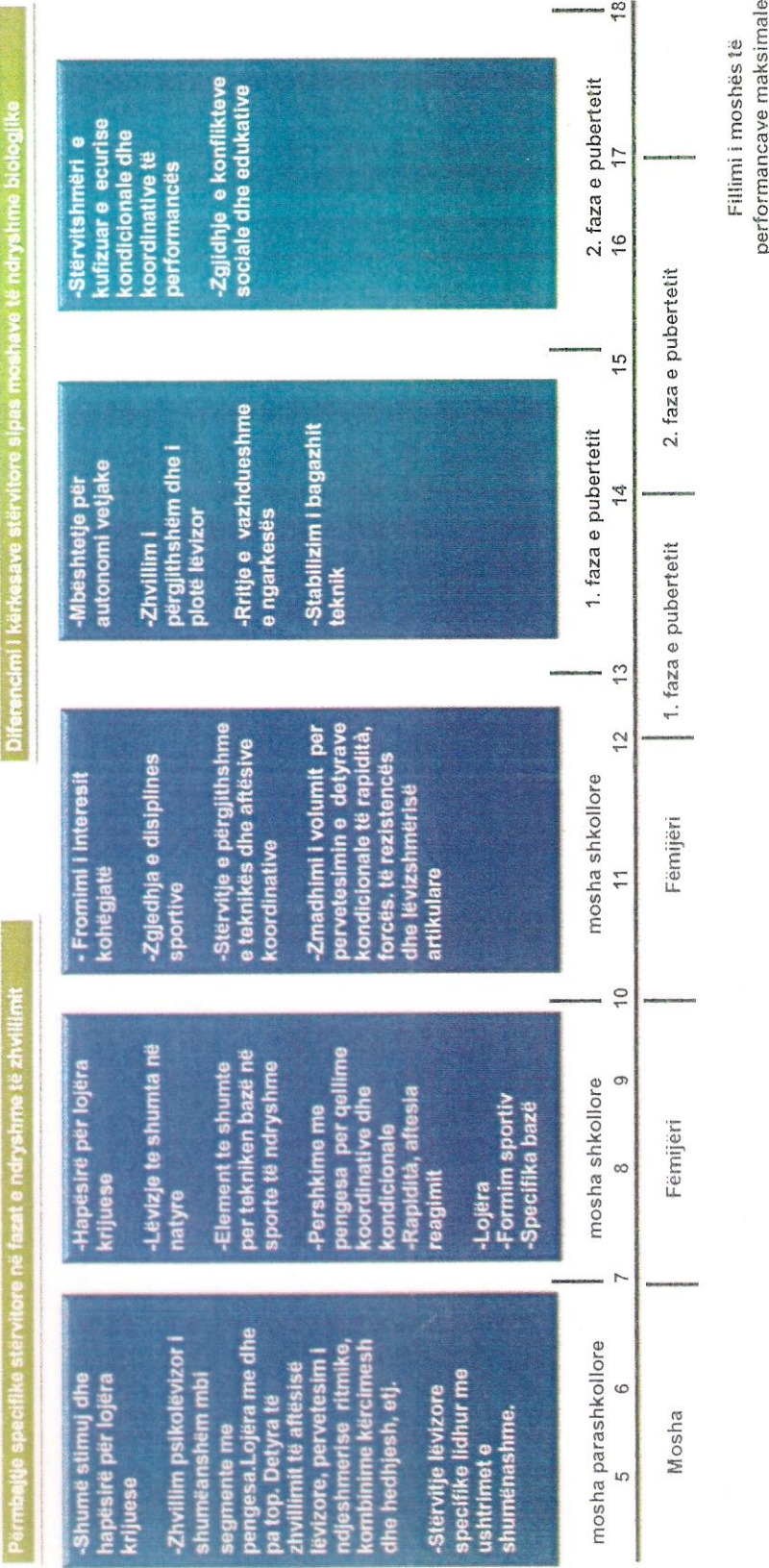
Erwin Hahn.: L'allenamento Infantile, Centro C.O.N.I di Avviamento allo Sport, 1986, (113)



## OBJEKTIVAT E DIDAKTIKES SE EDUKIMIT FIZIKO-SPORTIV TE MOSHAT NE ZHVILLIM



## Stërvitshmëria në moshën fëmënore





### Fazat e fillimit të stërvitjes të afesive kondicionale nëpër grupmoshat e ndryshme

Elemente kondicional	Shtirja e moshës në vite (♂ = meshkuj, ♀ = femra)							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	
Forca maksimale				+	++	+++	+++	
Forca shpejtësisë			+	++	+++	+++	+++	
Rezistenca ndaj forcës				+	++	+++	+++	
Rezistenca aerobike		+	++	+++	+++	+++	+++	
Rezistenca anaerobike				+	++	+++	+++	
Shkathësia e reagimit		+	++	+++	+++	+++	+++	
Shkathësia maksimale aciklike			+	++	+++	+++	+++	
Shkathësia maksimale ciklike			+	++	+++	+++	+++	
Artikulare	++	++	++	+++	+++	+++	+++	

Grosser, M.; Starischka, St.; Zimmermann, E.: *Konditionstraining*. BLV sportwissen. München 1981.

### Mosha optimale e përvetësimit të afesive të vecanta lëvizore

Aktiviteteve në vijim u bashkangjiten këto periudha të aftësisë të të nxënit:	
Ekulibri dinamik	12-15 vjeç
Ekulibri në lëvizjet rotuluese	11-14 vjeç
Saktësia në lëvizjet distal të dorës së djathtë	10-13 vjeç
Saktësia në lëvizjet proksimale të duarve	10-18 vjeç
Forca e dorës	11-13 vjeç
Forca e shpatullave	12-14 vjeç
Froca e muskujve lombar	10-12 vjeç
Reagimi i stimujve optik	18-22 vjeç
Reagimi i stimujve akustik	18 vjeç
Shkathësia në lëvizjet rotuluese	14-18 vjeç
Shkathësia në lëvizjet të prekjeve	12-14 vjeç
Shkathësia në lëvizjet e duarve	10-14 vjeç
Rezistenca e përgjithshme (aftësia maksimale e konsumit të oksigjenit)	15-22 vjeç

Wolanski, N.: *Biologische und soziale Komponenten der motorischen Entwicklung*. In: *Willimzki, Grosser (Hrsg.): Die motorische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter*. Schorndorf 1979, 324-341.