

QËLLIMI I ORËS SË FIZKULTURËS

Në çdo sport, për të përcaktuar fazat e formimit, në fillim përcaktohet harku i viteve ku përfshihet mosha në të cilën arrihet performanca maksimale, e pastaj llogaritet modeli i ndarjes të fazave formuese, ndër vite (D. Martin 1982).

Këto kalkulime sigurojnë ndërhyrjet e nevojshme për zhvillimin e aktivitetit fizik, në përputhje me proceset biofizilogjike të moshës reale të nxënësve, domethene të ofrohet një zhvillim jo i parakohshëm.

Qëllim i parë i mësimin	Formimi i përgjithshëm bazë dhe i shumëanshëm psikolëvizor
Qëllime të pjeshme:	<ol style="list-style-type: none">1. Të mësuarit e lëvijeve të shumëanshme dhe argëtuese nëpërmjet sporteve të ndryshme.2. Fillimi i formave të teknikave të ndryshme bazë dhe detyrave lëvizore të sportit specifik.
Qëllim i dytë i mësimin	Fillimi i specializimit në sporte specifike
Qëllime të pjeshme:	<ol style="list-style-type: none">1. Të mësuarit e teknikave të sportit specifik.2. Zgjerimi i gamës të përvetësimit me sporte të ngjashëm dhe formim shumëgarësh.3. Përdorim i formave të veçanta të ushtrimit për zhvillimin e cilësive që përmirësojnë bazat dinamike të teknikave.4. Fillimi i aktiviteteve të garës.
Qëllim i tretë i mësimin	Thellim i stërvitjes specifike
Qëllime të pjeshme:	<ol style="list-style-type: none">1. Zhvillim konsekuent i cilësive lëvizore bazë2. Stabilizimi i teknikës3. Rritje e dukshme e ngarkesës stërvitore4. Aktivitetet të rregullta gare

Përgatitja psikolëvizore bazë

Mund të përcaktohet edhe me konceptet: stërvitje bazë të fillestarëve apo përgatitorëve.

Me shembullin e gjimnastikës femërore Geron (1975) ka treguar që shpesh herë stërvitja është më pak ekonomike dhe e gabuar. Ushtrimet në trah kërkojnë aftësi për të qëndruar në ekuilibër. Nëse këto nuk ushtrohen mjaftueshëm dhe pa mjete, ushtrimi i kërkuar nuk do të arrihet sepse ekzekutimit lëvizor do ti shtohet edhe elementi i frikës.

A) Vazhdimi ideal tipik i qëllimeve të stërvitjes		B) Zbatim i detajuar i qëllimeve të stërvitjes	
Mosha			
6-	1 Qëllimi i stërvitjes		6
7-	Zhvillimi i aftësive koordinative		7
8-	Formimi i përgjithshëm i teknikave bazë të sportit të zgjedhur		8
9-	2 Qëllimi i stërvitjes		9
10-	Formimi dhe perfeksionimi i teknikave	1.Qëllimi i stërvitjes	10
11-	Sipas sportit apo disiplinës sportive Hyrje në forma të veçanta ushtrimore		11
12-	Fillimi i garave		12
13-		2.Qëllimi i stërvitjes	13
14-	3 Qëllimi i tretë i stërvitjes		14
15-	Zhvillimi i cilësive lëvizore bazë	3.Qëllimi i stërvitjes	15
16-	Stabilizimi i teknikës		16
17-	Rritje të ngarkesës stërvitore		17
18-	Gara të rregullta	Mosha e performancave maskimale	18
19-	Mosha e performancave maksimale		19

Martin, D: Zielsetzung und Leistungsentwicklung im Kindertraining. In: HOWALD; HAHN (Hrsg.): Kinder im Leistungssport. Basel 1982, 208-217. (c)