**KARTELË INDIVIDUALE E NXËNËSIT**

**1.** Emri \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Mbiemri\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datëlindja\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_ Gjinia\_\_\_\_\_\_\_

Vendlindja\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vendbanimi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.** Informacione:

Profesioni i babait \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Profesioni i nënës\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A kanë praktikuar prindërit ndonjë lloj sporti?

Babai\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nëna\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.** Cilin sport ose veprimtari, në nivel amator, pëlqen të praktikosh?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.** Sa vjet ke praktikuar veprimtari fizike jashtëshkollore? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sa ditë në javë ke zhvilluar veprimtari fizike jashtëshkollore? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.** Personi i kontaktit të vazhdueshëm (Emri / Tel / Cel)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6.** Të dhëna antropometrike të nxënësit:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Data e matjes |  |  |  | Komente |
| Pesha trupore P **(kg)** |  |  |  |  |
| Lartësia trupore **L** **(m)** |  |  |  |  |
| Treguesi i masës trupore |  |  |  |  |
| Perimetri i belit në nivelin  e kërthizës:  **PK** (centimetra) |  |  |  |  |
| Perimetri në nivelin e vitheve, muskujve gluteo:  **PG** (centimetra) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**7.** Testet e vlerësimit shëndetësor:

Mësuesi i edukimit fizik bashkëpunon me mjekun e shkollës që të kryhen analiza (kontrolle)

laboratorike për arritur në përfundime pozitive të përmirësimit të shëndetit të nxënësve

si më poshtë:

a) Nëse ka mbipeshë ose obezitet;

b) Kur ka trashëgimi familjare për sa u përket sëmundjeve kronike.

**8.** Testet e vlerësimit të aftësive lëvizore:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr | Data e testimit  dita / muaji/ viti | Kërcim së gjati nga vendi  (m) | Vrapim  shpejtësie 30 m (s) | Vrapim vajtje  -ardhje 10x5 m (s) | Muskujt  e barkut  (herë) | Përkulje mbi  krahë  (herë) | Palosje e trupit para me gjunjët të shtrirë (cm) | Ecje-rendje  (1609 m) |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Shënime të mësuesit të edukimit fizik:

Mësuesi i edukimit fizik:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Tregues i masës trupore BMI**

Treguesi i masës trupore është raporti peshë/ gjatësi:

Për të vlerësuar nëse trupi yt është në gjendje normale, mbipeshë ose obez, referoju tabelave të mëposhtme, në të cilat jepet klasifikimi i BMI-së;

