



## ANATOMI

Studentët, mësuesit e ardhshëm të edukimit fizik, u bie që të ndjekin zhvillimin harmonik dhe rritjen natyrore të adoleshentëve.

Për këtë arsye ata duhet të zotërojnë disa njohuri shkencore themelore mbi veprimtarinë muskulare, mbi anët mekanike dhe nervore të saj. Ata duhet të dinë të vlerësojnë shkallën e zhvillimit dhe dëmtimet e mundshme të muskujve, kockave dhe ligamenteve. Duhet të njohin mekanizmin e qarkullimit të gjakut, frymëmarrjes si dhe proceset e metabolizmit.

Pedagogu duhet të jetë i aftë të përcaktojë lëvizjet, cilët janë muskujt e interesuar, në ç'mënyrë e kryejnë lëvizjen dhe cili është rezultati.

Për të gjitha këto arsye, është e domosdoshme të njihet anatomia njerëzore.

### LITERATURA

1. Zana Cikuli : Anatomia Normale e Njeriut. Tiranë 2002.
2. Zana Cikuli: Anatomia e njeriut. Cikël Leksionesh. Tiranë 2007.
3. Xh. Bakiri. K.Llanaj: Anatomia Normale e Njeriut. Tiranë 1986.
4. K.Llanaj. A.Ylli. M.Agolli D.Osmanlliu. S. Cule: Anatomia Normale e Njeriut. 1987.

### ANATOMIA NORMALE E NJERIUT

Pyetja 1.

Cili nga elementët e mëposhtëm, nuk bën pjesë në aparatën lëvizor të trupit:

- A. Kockat.
- B. Organet.
- C. Artikulacionet.
- D. Muskujt

Pyetja 2.

Cili nga funksionet e mëposhtme nuk i takon skeletit:

- A. Mbajtës.

- B. Mbrojtës.
- C. Lëvizor.
- D. Ndjesor.

Pyetja 3.

Shtresa e jashtme e kockës është:

- A. Peritoneumi
- B. Periosti
- C. Pleura
- D. Perikardi

Pyetja 4.

Cila nga kockat i takon regjionit të kërcirit:

- A. Humerusi
- B. Femuri
- C. Radiusi
- D. Fibula

Pyetja 5.

Nënvizo përgjigjen e drejtë: Shtylla kurrizore ka:

- A. 25 vertebra gjithsej
- B. 24 të lëvizshme
- C. 7 të regjionit të krahërorit
- D. 12 të regjionit të qafës

Pyetja 6.

Në formimin e kafazit të krahërorit merr pjesë:

- A. Sternumi
- B. Os kokse
- C. Skapula
- D. Ulna

Pyetja 7.

Në artikulacionin e gjurit merr pjesë:

- A. Tarsët
- B. Fibula
- C. Metatarsët
- D. Femuri

Pyetja 8.

Cili nga elementët nuk është i domosdoshëm për një artikulacion të lëvizshëm:

- A. Ligamenti.
- B. Lëngu sinovial.
- C. Kapsula.
- D. Disku.

Pyetja 9.

Artikulacioni që kryen lëvizje në tre boshte, është I tipit:

- A. Troklear
- B. Koklear
- C. Elipsoid
- D. Sferik

Pyetja 10.

Nënvizoni artikulacionin e tipit sferik:

- A. Art. skapulo – humeral
- B. Art. i brylit
- C. Art. radio karpal
- D. Art. i gjurit

Pyetja 11.

Dy artikulacione që kryejnë të njëjtat lëvizje kanë të përbashkët:

- A. Numrin e kockave.
- B. Numrin e ligamenteve.
- C. Sasinë e lëngut sinovial.
- D. Formën gjeometrike të tyre.

Pyetja 12.

Artikulacioni skapulo – humeral ka:

- A. Qëndrueshmëri të madhe dhe lëvizshmëri të madhe.
- B. Qëndrueshmëri të vogël dhe lëvizshmëri të vogël.
- C. Qëndrueshmëri të madhe dhe lëvizshmëri të vogël.
- D. Qëndrueshmëri të vogël dhe lëvizshmëri të madhe.

Pyetja 13.

Cila nga karakteristikat e mëposhtme nuk i takon muskulaturës së vijëzuar:

- A. E vullnetëshme.
- B. Vendoset mbi skelet.
- C. Lodhet shpejt.

D. Ka pak enë gjaku.

Pyetja 14.

Cila është karakteristikë e tendinit:

- A. Ka shumë enë gjaku.
- B. Lidh kockën me kockë.
- C. Ka pak mbaresa nervore.
- D. Lidh muskulin me kockën.

Pyetja 15.

Ka funksion lëvizor, mbrojtës, frymëmarës:

- A. M. i drejtë i barkut.
- B. M. i vogël i krahërorit.
- C. M. i gjatë i shpinës.
- D. M. i gjerë i shpinës.

Pyetja 16.

Cili muskul ndodhet në faqen e pasme të regjionit femoral:

- A. M. biceps femori
- B. M. pektineus
- C. M. iliak
- D. M. aduktor

Pyetja 17.

Muskuli që bën afrimin e kofshës është:

- A. M. soleus
- B. M. piriformis
- C. M. semitendinoz
- D. M. gracilis

Pyetja 18.

Cili nga muskujt ndodhet në regjionin e krahut:

- A. M. spinal
- B. M. trapez
- C. M. biceps brakial
- D. M. romboid

Pyetja 19.

Cili muskul ndodhet në regjionin e kërcirit:

- A. M. semitendinoz
- B. M. kuadriiceps
- C. M. gluteal
- D. M. gastroknemius

Pyetja 20.

Muskuli që kryen shtrirjen e trungut është:

- A. M. romboid
- B. M. triceps
- C. M. infraspinat
- D. M. spinal

Pyetja 21.

Muskuli shtrirës i krahut është:

- A. M. pektoralis major
- B. M. teres minor
- C. M. biceps brakial
- D. M. latissimus dorsi

Pyetja 22.

Muskuli që kryen dhe mbledhje, shtrirje, largim të krahut është:

- A. M. brakial
- B. M. triceps brakial
- C. M. deltoid
- D. M. brakoradial

Pyetja 23.

Cili muskul vë në lëvizje artikulationin skapulo humeral:

- A. M. brakial
- B. M. brakioradial
- C. M. trapez
- D. M. korakobrakial

Pyetja 24.

Muskuli që ngre brinjët lart është:

- A. M. interkostal
- B. Subkostal
- C. Levator kostarum
- D. Kostovertebral

Pyetja 25.

Në sistemin nervor qëndror (S.N.Q) bën pjesë:

- A. Nervat kronialë
- B. Nervat spinale
- C. Palca e kurrizit
- D. Nervat simpatik

Pyetja 26.

Në cilën pjesë të S.N.Q ndodhet qendra e kordinimit të ekuilibrit të trupit:

- A. Ura
- B. Palca e kurrizit
- C. Truri i mesëm
- D. Truri i vogël

Pyetja 27.

Receptorët e ndjeshmërisë superficiale janë të vendosur në:

- A. Lëkurë
- B. Organe
- C. Kocka
- D. Muskuj

Pyetja 28.

Cili organ nuk i takon aparatit tretës:

- A. Ezofagu
- B. Faringu
- C. Laringu
- D. Duodeni

Pyetja 29.

Cili nga organet ndodhet jashtë tubit tretës, por ndihmon tretjen:

- A. Shpretka
- B. Veshka
- C. Mëlçia
- D. Trakea

Pyetja 30.

Cili është organi i formimit të zërit:

- A. Faringu

- B. Laringu
- C. Trakea
- D. Bronket

Pyetja 31.

Shtresa e jashtme e zemrës është:

- A. Pleura
- B. Peritoneumi
- C. Perikardi
- D. Periosti

Pyetja 32.

Muskuli i zemrës ushqehet nga:

- A. Arteria koronare
- B. A. karotide
- C. A. vertebrale
- D. A. torakale

Pyetja 33.

Aorta e ka origjinën:

- A. Atrium i majtë
- B. Atrium i djathtë
- C. Ventrikul i majtë
- D. Ventrikul i djathtë

Pyetja 34.

Cila nga gjendrat e mëposhtme nuk është endokrine:

- A. Ovaret
- B. Testikuj
- C. Suprarenale
- D. Parotis

Pyetja 35.

Hormoni i rritjes së trupit prodhohet:

- A. Tiroide
- B. Hipofizë
- C. Epifizë
- D. Suprarenale

Pyetja 36.

Hormoni që ndikon në zhvillimin fizik dhe psiqik prodhohet në:

- A. Paratiroide
- B. Timus
- C. Tiroide
- D. Pankreas

Pyetja 37.

Mbaresat nervore që kapin ngacmimet e dritës janë vendosur:

- A. Sklerë
- B. Korne
- C. Retinë
- D. Iris

Pyetja 38.

Muskujt ciliarë ndodhen në:

- A. Gjuha
- B. Hunda
- C. Veshi
- D. Syri

Pyetja 39.

Nënvizoni formacionin anatomik që ka si funksion ekuilibrin:

- A. Hapësira timpanike
- B. Kërmilli
- C. Labirinti kockor
- D. Kockat e dëgjimit

Pyetja 40.

Nënvizoni formacionin anatomik që i takon lëkurës:

- A. Epiderma
- B. Endokardi
- C. Epifiza
- D. Endosti



## BIOMEKANIKA

Pyetja 1.

Cilët nga variablat e mëposhtëm janë kinematikë?

- A. Forca
- B. Puna
- C. Shpejtësia
- D. Fuqia

Pyetja 2.

Cili nga variablat e mëposhtëm nuk është i pavaruar nga mekanika njutoniane?

- A. Masa
- B. Hapësira
- C. Koha
- D. Forca

Pyetja 3.

Cila nga madhësitë e mëposhtme është variabël kinematik?

- A. Zhvendosja
- B. Forca
- C. Impulsi
- D. Puna

Pyetja 4.

Cila nga këto madhësi nuk është karakteristike e forcës si vektor:

- A. Pika e aplikimit
- B. Drejtimi
- C. Trashësia

D. Shenja

Pyetja 5.

Kur muskuli zgjatet, kontraksioni është :

- A. Koncentrik
- B. Izometik
- C. Izotonik
- D. Ekscentrik

Pyetja 6.

Leva është një kombinim i tre komponentëve që tregonjë një:

- A. Forcë
- B. Avantazh mekanik
- C. Zhvendosje
- D. Fuqi

Pyetja 7.

Cili është përkufizimi i masës së trupit?

- A. Sasia e lëndës në trup
- B. Masa e tërheqjes reciproke të trupave
- C. Shkalla e inercisë së trupit
- D. Raporti i peshës së trupit me nxitimin e rënies së lirë

Pyetja 8.

Lidhni planin me boshtin korrespondues:

- A. Plani frontal → Boshti transversal
- B. Plani transversal → Boshti longitudinal
- C. Plani sagital → Boshti Anteriposterior
- D. Plani transversal → Boshti Anteriposterior

Pyetja 9.

Veprimet e artikulacioneve rreth boshtit transversal dhe brenda planit sagital janë:

- A. Fleksion, ekstension, hiperekstension
- B. Abduksion, aduksion, eversion, devijim ulnar dhe radial
- C. Rrotullim i brendshëm dhe i jashtëm
- D. Pronacion, supinacion

Pyetja 10.

Matja direkte e inercisë në rrotullime përcaktohet nga:

- A. Masa
- B. Nxitimi
- C. Pesha
- D. Shpejtësia

Pyetja 11.

Cila nga këto formulime është një formë e energjisë mekanike?

- A. Energjia termike
- B. Energjia kimike
- C. Energjia diellore
- D. Energjia kinetike tejbartëse

Pyetja 12.

Presioni i gjakut tek një njeri në pozicionin e qendrimit verikal është:

- A. I njëjtë në të gjithë trupin
- B. Më i madh në tru
- C. Më i madh në gjymtyrët e poshtme
- D. Më i madh në gjymtyrët e sipërme

Pyetja 13.

Kur muskuli shkurtohet , puna gjatë këtij kontraksioni është:

- A. Pozitive
- B. Zero
- C. Negative
- D. Më e vogël ose e barabartë me zero.

Pyetja 14.

Cili nga formulimet e mëposhtme është i gabuar, nqse një objekt është në ekuilibër statik?

- A. Objekti ka shpejtësi konstante
- B. Forca rezultante është e barabartë me zero.
- C. Objekti qendron në prehje.
- D. Shuma e forcave është e ndryshme nga zero

Pyetja 15.

Faktorët që ndikojnë në forcën tërheqëse të një fluidi janë:

- A. Gjatësia e objektit
- B. Masa e fluidit
- C. Shpejtësia relative
- D. Koefiçenti i forcës tërheqëse

Pyetja 16.

Objektivi i atletit në aktivitetet sportive lidhet me këta faktorë:

- A. Tërheqja gravitacionale
- B. Energjia
- C. Koha e lëvizjes
- D. Masa e atletit

Pyetja 17.

Faktorët që ndikojnë në stabilitetin e një objekti:

- A. Përmasat dhe forma e bazës së mbështetjes
- B. Peshja e objektit
- C. Forca tërheqëse e tokës
- D. Forca e fërkimit

Pyetja 18.

Çfarë quhet forcë:

- A. Shkaku i lëvizjes së trupit
- B. Madhësia që shformon një trup ose ndryshon lëvizjen e tij
- C. Aftësia e trupit për të kryer punë
- D. Shkalla e inercisë së trupit

Pyetja 19/.

Nqse nuk marrim parasysh efektet e rezistencën së ajrit, shuma e forcave horizontale të ushtruara tek një gjimnaste kur ajo është në ajër është:

- A. E barabartë me zero
- B. Varet nga masa e gjimnastes
- C. E barabartë me peshën e gjimnastes
- D. Varet nga shpejtësia horizontale e gjimnastes

Pyetja 20.

Për pozicionimin e objektit në hapësirën 2D duhen:

- A. Një bosht dhe një koordinatë x, ose y
- B. Një bosht dhe dy koordinata x, y
- C. Dy boshte dhe dy koordinata x dhe y
- D. Tre boshte dhe tre koordinata x, y, z.

## **GJIMNASTIKË.**

Pyetja 1.

Prejardhja e fjalës “Gjimnastikë” është përdorur për herë të parë në:

- A) Në Romën e lashtë
- B) Në Athinën antike
- C) Në Egjiptin e lashtë
- D) Apo në Kinën e lashtë

Pyetja 2.

Në cilat qytetarime antike të shoqërisë skllavopronare zhvillohej Gjimnastika?

- A) Në Athinë
- B) Në Spartë
- C) Në Iliri

D) Në Romë

Pyetja 3.

Cilat nga këto vegla gjimnastikore u shpik nga Ludwig Jani (Gjerman)

- A) Kali me doreza
- B) Unaza
- C) Hekuri
- D) Pedana

Pyetja 4.

Kush nuk grupohet në llojet e gjimnastikës sipas drejtimit të “Profilizuar?”

- A) Me drejtim formues e zhvillues
- B) Me drejtim aplikativ
- C) Me drejtim sportiv
- D) Me drejtim “Cirku”

Pyetja 5.

Me drejtim formues e zhvillues nuk përfshihet gjimnastika:

- A) Themelore
- B) Higjenike
- C) Akrobatike
- D) Atletikore

Pyetja 6.

Në gjimnastikat me drejtim aplikativ nuk përfshihet?

- A) Gjim. Konvencionale
- B) Gjim. Kurativo-ortopedike
- C) Gjim. Aplikative
- D) Gjim. Për fëmijë (Baby-Gym etj.)

Pyetja 7.

Cilat nga këto disiplina të gjimnastikës nuk është sport olimpik?

- A) Gjim. Artistike (Meshkuj-Femra)
- B) Gjim. Ritmike (Femra)
- C) Gjim. Aerobike
- D) Trampolina

Pyetja 8.

Në periudhën e rilindjes nuk egzistonte sistemi gjimnastikor:

- A) Sistemi gjerman
- B) Sistemi francez
- C) Sistemi Suedez
- D) Sistemi Austriak

Pyetja 9.

Cilat nga disiplinat e gjimnastikës është pjesëmarrëse për herë të parë në lojrat Olimpike moderne te Athinës 1896?

- A) Gjimnastika Artistike
- B) Gjimnastika Ritmike
- C) Gjimnastika Aerobike
- D) Trampolina

Pyetja 10.

Cilat nga garat e gjimnastikës artistike me kampionatet botërore apo lojërat olimpike hap siparin?

- A) Gara kualifikuese
- B) Gara individual në shumëgarëshin gjimnastikor
- C) Gara individuale për kampion vegle
- D) Gara ekipore



Pyetja 11.

Këndi i parë sportiv në Shqipëri ne vegla gjimnastikore:

- A) Në shoqatën sportive “Vëllazëria” (1909)
- B) Në shoqatën sportive “Vllaznia” në Shkodër (1913)
- C) Në shkollën pedagogjike “Normalja” e Elbasanit (1916)
- D) Në Liceun Francez të Korcës

Pyetja 12.

Kur ka marrë pjesë për herë të parë në kampionatin ballkanik të gjimnastikës Shqipëria?

- A) Në Beograd (1946) - Jugasllavi
- B) Në Sofje (1947) – Bullgari
- C) Në Stamboll (1983) –Turqi
- D) Në Ploesht (1985) – Rumani

Pyetja 13.

Ushtrimet në veglat gjimnastikore klasifikohen në :

- A) Dy grupe kryesore
- B) Tre grupe kryesore
- C) Kater grupe kryesore
- D) Dy grupe kryesore

Pyetja 14.

Ushtrimet e gjimnastikës artistike janë reflekse apo lidhje refleksesh:

- A) Të kushtëzuara
- B) Të pakushtëzuara

- C) Të pamundura
- D) Imagjinare (fantazi)

Pyetja 15.

Ushtrimet që kryen me forcë janë më të vështira kur:

- A) Kalohet nga varja në mbështetje
- B) Nga mbështetja në varje
- C) Nga një varje më e lartë te një më e ulët
- D) Kur kalohet horizontalisht (Nga e majta apo e djathta)

Pyetja 16.

Kur janë më të vështira ushtrimet statike?

- A) Kur kanë kufizim të lëvizjes në ndërtimin anatomik të kycit
- B) Kur ky kufizim mungon
- C) Kur kanë peshë trupore të madhe
- D) Kur kanë shtatlartësi të madhe

Pyetja 17.

Gjatë rrotullimeve të ngjashme të ushtruesit rreth boshtit të veglës, afrimi i qendrës së gravitetit të truallit rreth këtij boshti të veglës:

- A) Zmadhon shpejtësinë e rrotullimit të trupit ul momentin e inercisë
- B) Zvogëlon shpejtësinë e rrotullimit të trupit dhe rrit momentin e inercisë
- C) Pengon në rrotullimin e trupit rreth boshtit të rrotullimit
- D) Fikson trupin në mosrrotullimin e tij rreth boshtit të rrotullimit

Pyetja 18.

Gjatë kërcimeve, fluturimeve akrobatike apo daljeve të ndryshme nga veglat gjimnastikore sasia e lëvizjeve mbetet madhësi:

- A) E ndryshueshme
- B) E pandryshueshme
- C) E njëtrajtshme
- D) Apo e përsheptuar

Pyetja 19.

Prirjet e zhvillimit të gjimnastikës artistike janë në drejtim të ushtrimeve:

- A) Dinamike
- B) Statike
- C) Dinamiko-statike
- D) Statiko-Dinamike

Pyetja 20.

Ushtrimet që kryhen me forcë e pozicionet statike janë më të vështira për ushtrues me peshë trupore të njëjtë dhe:

- A) Shtatlartësi të madhe
- B) Shtatlartësi të vogël
- C) Shtatlartësi të mesme
- D) Apo me disproporcion

Pyetja 21.

Prirjet e zhvillimit të gjimnastikës artistike janë në drejtim të ushtrimeve:

- A) Shpejtësi-forcë
- B) Forcë e mirëfilltë
- C) Qëndrueshmëri e mirëfilltë

D) Forcë-qëndrueshmëri

Pyetja 22.

Çfarë regjimi i kontraktimit të muskujve funksionon kur trupi i ushtruesit zhvendohet nga poshtë-lart bushtit të veglës?

- A) Në regjimin lëshues, zgjatës (eksentrik)
- B) Në regjimin fiksues i pozës, static (izometrik)
- C) Në regjimin oksotonik
- D) Në regjimin kontraktues (koncentrik)

Pyetja 23.

Çfarë regjimi i kontraktimit të muskujve funksionon kur trupi i ushtruesit zhvendohet nga lart-poshtë bushtit të veglës?

- A) Në regjimin lëshues, zgjatës (eksentrik)
- B) Në regjimin kontraktues (koncentrik)
- C) Në regjimin fiksues të pozës, static (izometrik)
- D) Në regjimin oksotonik

Pyetja 24.

Ushtrimet në trampolinë kanë karakter universal për metodikën e të mësuarit të elementëve të:

- A) Të gjimnastikës ritmike
- B) Gjimnastikës artistike
- C) Të gjimnastikës aerobike
- D) Të gjimnastikës

Pyetja 25.

Ushtrimet në trampolinë janë disiplinë e:

- A) Shumëgarshit të gjimnastikës artistike
- B) Sporteve akrobatike
- C) Gjimnastikës aerobike
- D) Sport i veçantë Olimpik

Pyetja 26.

Sa janë ushtrimet bazë të rënies (apo shtytjes) në trampolinë?

- A) Dy
- B) Katër
- C) Pesë
- D) Gjashtë

Pyetja 27.

Lëvizshmëria e unazave përcakton:

- A) Teknikën e ushtruesit
- B) Metodikën e të mësuarit
- C) Ndihmën e mbrojtjes
- D) Lidhjen me element të tjerë të mësuar

Pyetja 28.

Ushtrimet me kalë me doreza (tra ekuilibri për femra) kryen:

- A) Në varje
- B) Me rrotullim në varje
- C) Me kthim në varje
- D) Në mbështetje

Pyetja 29.

Ushtrimet në kalin me doreza (tra ekuilibri) karakterizohen nga :

- A) Dinamizmi i madh
- B) Pozicionet statike
- C) Ushtrimet demonstrative të shfaqjes së forcës
- D) Apo të alternuar pozicionet statike

Pyetja 30.

Për ruajtjen e ekuilibrit dinamik gjatë kryerjes së ushtrimeve në kalin me doreza (tra ekuilibri) ndikon në mënyrë jofavorizuese:

- A) Lartësia e veglës që përdoret
- B) Gjatësia e veglës që përdoret
- C) Ndërrimi i shpejtë i sip. mbështetëse
- D) Apo fortësia e veglës

Pyetja 31.

Gjatë kryerjes së rrotullimeve rreth boshtit të hekurit zvogelimi i rrezes së trupit:

- A) Zmadhon shpejtësinë e lëvizjes
- B) Zvogëlon shpejtësinë e lëvizjes
- C) Bllokon shpejtësinë e lëvizjes
- D) Apo fikson pozicionin e trupit në qëndrim

Pyetja 32.

Gjatë kryerjes së ngritjes me shpalosje e në hekur, ndihma i jepet ushtruesit:

- A) Me të dy duart në shpinë

- B) Me të dy duart te këmbët
- C) Një dorë tek këmbët , tjetra shpinë
- D) Apo me duart te gjoksi

Pyetja 33.

Ushtrimet në paralele (P/SH femra) përfshijnë sipas klasifikimit:

- A) Të gjitha grupet strukturore të kryerjes së ushtrimeve në këto vegla
- B) Disa prej tyre
- C) Vetëm ushtrimet dinamike në këto vegla
- D) Vetëm ushtrimet statike në këto vegla

Pyetja 34.

Për kryerjen e kërcimeve me mbështetje të llojeve të ndryshme kërkohet:

- A) Vrapim i përshpejtuar me shpejtësi maksimale për kërcimin e dhënë
- B) Vrapim i përshpejtuar me shpejtësi optimale për kërcimin e dhënë
- C) Vrapim i përshpejtuar me shpejtësi mesatare për kërcimin e dhënë
- D) Vrapim i përshpejtuar me shpejtësi të vogël për kërcimin e dhënë

Pyetja 35.

Klasifikimi i kërcimeve me mbështetje nuk përfshin:

- A) Kërcimet e drejta
- B) Kërcimet me rrotullim
- C) Kërcimet e zhdrejta
- D) Kërcimet me salto

Pyetja 36.

Prirjet e sotme të zhvillimit të ushtrimeve akrobatike janë drejt:

- A) Ushtrimeve dinamike
- B) Ushtrimeve statike
- C) Ushtrimeve dinamiko-statike
- D) Apo ato të forcës së ngadalshme

Pyetja 37.

Ku i jepet ndihma ushtruesit në rrotullimin para në akrobaci:

- A) Të dyja duart të vendosura me kujdes prapa shpinës
- B) Të dyja duart te krahët e ushtruesit në kohën e duhur
- C) Apo me njëren dorë tek shpina e ushtruesit
- D) Me njëren dorë të kthyer të kapur tek krahu, tjetra te shpina

Pyetja 38.

Veglat e dorës së gjimnastikës ritmike janë?

- A) Dy llojesh
- B) Tre llojesh
- C) Katër llojesh
- D) Pesë llojesh

Pyetja 39.

Garat e gjimnastikës ritmike zhvillohen:

- A) Vetëm nga vajzat
- B) Vetëm nga meshkujt
- C) Miks djem-vajza



D) Miks vajza-djem

Pyetja 40.

Garat e gjimnastikës ritmike kryen:

- A) Pa muzikë
- B) Me muzikë me tekst
- C) Me muzikë
- D) Me instrument popullor

## **DIDAKTIKË**

Pyetja 1.

Cila nga fushat e edukimit fizik studion efektet e ushtrimeve mbi trupin deri në nivelin qelizor:

- A) Fiziologjia e të ushtruarit.
- B) Anatomia .
- C) Biologjia sportive.
- D) Biokimia.

Pyetje 2.

Me plotshëndetmëri kuptojmë:

- A) Mospirjen e duhanit, alkolit, drogës etj.
- B) Gjëndjen e mirë të sistemit kardiovaskular, strukturës së trupit, forcës e fleksibilitetit.
- C) Mbajtjen e një regjimi të rreptë ditor.
- D) Përmirësimin e shpejtësisë, qëndrueshmërisë e fleksibilitetit.

Pyetje 3.

Fëmijët 2-5 vjeç i mësojnë veprimet lëvizore me anë të skemës:

- A) S-R (stimul-reagim).
- B) Orientim, zbatim, kontroll-korigjim, sukses i pritur.
- C) Provë, gabim, vetkorigjim, sukses.
- D) Njohjen, shoqërimin, pavarësinë.

Pyetje 4.

Fëmijët 6-10 vjeç i mësojnë veprimet lëvizore me anë të skemës:

- A) Njohjen, shoqërimin, pavarësinë.
- B) S-R (stimul-reagim).
- C) Provë, gabim, vetkorigjim, sukses.
- D) Orientim, zbatim, kontroll-korigjim, sukses i pritur.

Pyetje 5.

Nëpërmjet cilave etapa fitohet mjeshtria lëvizore:

- A) Njohjen, shoqërimin, pavarësinë.
- B) S-R (stimul-reagim).
- C) Provë, gabim, vetkorigjim, sukses.
- D) Orientim, zbatim, kontroll-korigjim, sukses i pritur.

Pyetje 6.

Cila nga këto karakteristika është elementi dallues i shkathtësisë lëvizore:

- A) Qëndrueshmëria e rezultatit.
- B) Shpejtësia e lartë e lëvizjeve.
- C) Paqëndrueshmëria e rezultatit.
- D) Automatizimi i veprimit.

Pyetje 7.

Cila nga këto karakteristika është elementi dallues i shshprehisë lëvizore:

- A) Ngadalësim i ekzekutimit.
- B) Automatizim i operacioneve.
- C) Paqëndrueshmëri e rezultatit.
- D) Kontroll i vetëdijshëm në të gjitha pikat mbështetëse.

Pyetje 8.

Cilat janë karakteristikat themelore të përmbajtjes së edukimit fizik:

- A) Kapitulli, nënlinja, çështjet mësimore.
- B) Aftësitë lëvizore bazë, vallëzim ritmik, manipulim lëvizor.
- C) Të dish se, të dish si, të dish pse, të dish të.
- D) Njohuri të veprimeve lëvizore bazë, veprime lëvizore sportive, cilësitë fizike.

Pyetje 9.

Në organizimin e mësimit të edukimit fizik, cilët janë elementët ku mbështetet mësuesi për realizimin me cilësi të procesit të të mësuarit:

- A) Përgatitja materiale, udhëzime të organizimit të procesit mësues.
- B) Udhëzime për mënyrën e fillimit të aktivitetit, udhëzime për përfundimin e aktivitetit dhe udhëzime për mbrojtjen gjatë mësimit.
- C) Tipet e mësimit dhe karakteristikat e tyre, format e organizimit të mësimit, format e vendosjes së nxënësve në orën e mësimit.
- D) Njohja me grupin mësues, njohja me nivelin fillestar të zhvillimit fizik e psikomotor.

Pyetje 10.

Cilët janë tipet e mësimeve të edukimit fizik mbi bazën e synimeve special

- A) Mësimet përgatitore dhe mësimet e kombinuara.
- B) Mësimet me material të ri dhe mësimet përsëritëse.
- C) Mësimet e kontrollit dhe mësimet në formë loje e gare.
- D) Mësimet e përgatitjes së përgjithshme, mësimet e specialitetit sportiv dhe mësimet e instruktazhit metodik.

Pyetje 11.

Cila është forma më e zakonshme organizative e punës në orën e mësimit të edukimit fizik:

- A) Forma frontale.
- B) Forma zinxhir.
- C) Forma në grupe.
- D) Forma individuale.

Pyetje 12.

Kur rreshtohen nxënësit në orën e mësimit të edukimit fizik, mësuesi duhet të vendoset me ndriçimin:

- A) Përballë vetes.
- B) Majtas vetes.
- C) Djathtas vetes.
- D) Mbrapa vetes.

Pyetje 13.

Një organizim i efektshëm i procesit të të mësuarit duhet:

- A) Të transmetojë udhëzime të organizimit të procesit mësues.

- B) Të lejojë rritjen e kohës së të ushtruarit individual.
- C) Të ruajë dhe të zhvillojë forcën, shpejtësinë e qëndrueshmërinë.
- D) Të ruajë dhe të zhvillojë koordinimin lëvizor, barazpeshimin, saktësinë.

Pyetje 14.

1. Në teknikën e ushtrimeve fizike dallojmë:
  - A) Fazën përgatitore, themelore dhe përfundimtare.
  - B) Pozicionin e pjesëve të trupit para fillimit të veprimit.
  - C) Veçoritë morfologjike dhe funksionale të njeriut.
  - D) Bazën orientuese, pikat mbështetëse dhe detajet.

Pyetje 15.

Metodika e edukimit fizik ka të bëjë me:

- A) Karakteristikat dhe përmbajtjen e mësimit.
- B) Parashikimin e objektivave të përgjithshme.
- C) Tërësinë e metodave, format, mënyrat e mjetet e mësimit.
- D) Krijimin e kushteve nga mësuesi për ta bërë mësimit më të efektshme.

## **LOJRA LËVIZORE**

Pyetja 1.

Lojrat lëvizore janë kombinime veprimesh fizike:

- A) Me e mbi vegla didaktike
- B) Me objekte rrethore
- C) Me objekt të përcaktuar
- D) Me synime konkrete afatgjata

Pyetja 2.

Edukimi lëvizor është proces:

- A) Filozofik
- B) Sportiv
- C) Sociologjik

## D) Pedagogjik

Pyetja 3.

Edukimi lëvizor bëhet i suksesshëm, i realizon objektivat e qëllimet e përcaktuara, në qoftë se organizohet dhe drejtohet me:

- A) Pikësynime të qarta, me nivel të lartë ose mjeshtëri pedagogjike
- B) Programe të përpunuara dhe të miratuara më parë
- C) Një trupë pedagogjike të trainuar dhe të provuar më parë
- D) Këndvështrime psiko-filozofike sipas situatës konkrete që paraqitet

Pyetja 4.

Edukimi lëvizor realizohet duke u mbështetur në parimet themelore të :

- A) Filozofisë moderne
- B) Sociologjisë moderne
- C) Pedagogjisë moderne
- D) Fiziologjisë modern

Pyetja 5.

Kontributi që edukimi lëvizor sjell në zhvillimin e tërë personalitetit të individit (nxë nësit) karakterizon atë që quhet:

- A) Edukim me anë të punës
- B) Edukim me anë të sakrificës
- C) Edukim me anë të lëvizjes
- D) Edukim me anë të stërvitjes

Pyetja 6.

Suksesi i realizimit dhe i të shfaqurit të lëvizjeve sipas kërkesave, detyrave, qëllimit, varet nga faktorët:

- A) Fizikë, psikikë e volitive
- B) Ekonomikë, socialë e politikë
- C) Familjarë, zonalë e kulturorë
- D) Buxhetorë, financiarë e personalë

Pyetja 7.

Të kuptosh se si duhet të realizohet Lëvizja, do të thotë të jesh në gjëndje ta diferencosh atë në :

- A) Mënyrë të plotë e sinjifikative
- B) Formë korrekte dhe të plotë
- C) Në hapësirë dhe në kohë
- D) Amplitudë dhe ritëm

Pyetja 8.

Shkalla dhe cilësia e përvëtsimit të shprehive lëvizore së bashku me karakteristikat gjenetike diferencen ose seleksionon:

- A) Karakteristikat bazë të nxënësve dhe grupit
- B) Nivelin ekonomik dhe kulturor të familjes
- C) Nxënësin e talentuar për një sport të caktuar
- D) Ngarkesën e duhur për grupime të veçanta

Pyetja 9.

Sipar teorise homeostatike, njerë zit lëvizin dhe veprojnë me qëllim që të ruajnë , por dhe te rivendosin:

- A) Psikologjinë
- B) Ekuilibrin
- C) Ngarkesën
- D) Intensitetin

Pyetja 10.

Skinner me teorine e perpunimit te kushtezimit ka krijuar mundesine e nje modeli qe lejon:

- A) Modifikimin e sjelljes
- B) Ekuilibrimin psiqik
- C) Rakordimin e ngarkesës
- D) Vazhdimësinë e punës

Pyetja 11.

Me termin "kapacitet" (zotesi) duhet të kuptohet niveli më i lartë i:

- A) Aftësive kondicionale e motorre
- B) Rendimentit në punë e jetë

- C) Aftësive fizike lëvizore
- D) Arritjeve në sport dhe aktivitet

Pyetja 12.

Koha për mësim dhe arritja e pjekurisë së shprehive lëvizore janë gjithmonë në varësi dhe plotësisht:

- A) Racionale
- B) Individuale
- C) Fundamentale
- D) Kolektive

Pyetja 13.

Lëvizja si proces human ka kuptim:

- A) Fizik e filozofik
- B) Fiziologjik dhe emocional
- C) Social e kulturor
- D) Didaktik e zhvillimor

Pyetja 14.

Në aspektin e edukimit të veprimeve lëvizore është e domosdoshme njohja e:

- A) Mjedisit ku operojmë
- B) Kapacitetit fizik të nxënësve
- C) Formimit aktual
- D) Personalitetit të subjekteve

Pyetja 15.

Metoda më rezultative e edukimit lëvizor dhe e edukimit nëpërmjet lëvizjes është :

- A) Metoda empirike
- B) Metoda konkrete
- C) Metoda parciale
- D) Metoda e Lojës

Pyetja 16.

Posturat janë skema tredimensionale, ndërsa lëvizjet janë skema:

- A. Dinamike katërdimensionale

- B. Statike tredimensionale
- C. Balistike dydimensionale
- D. Futuriste konceptuale

Pyetja 17.

Me struktura lëvizore duhet të kuptohen tërësia e skemave të një grupimi aktesh motore:

- A. Me ngjashmëri strukturore në formë
- B. Me shpejtësi e ritëm të njëjtë lëvizor
- C. Me karakteristika lëvizore të përafërta
- D. Me formim të hershëm sportive

Pyetja 18.

Të gjitha segmentet e trupit që marrin pjesë në lëvizje përbëjnë :

- A) Formimin bazë lëvizor
- B) Strukturën anatomike motore
- C) Zinxhirin e veprimeve
- D) Hallkat bazë të reagimit

Pyetja 19.

Loja është një mënyrë e të jetuarit, është një ekspresion autentik i aftësive për të jetuar dhe rrënjët e saj i përkasin:

- A) Shtresave më të thella të ekzistencës së shoqërisë
- B) Grupimeve kryesore autentike të popullsisë
- C) Të gjithë atyre që kanë kontribuar për të
- D) Shoqërive që në lashtësi e në kohët modern

Pyetja 20.

Loja është veprimtari e dëshirueshme, sepse në lirinë e zgjedhjes dhe të realizimit të saj rezultojnë :

- A) Emocione dhe ëndërra të realizuara
- B) Kënaqësi thellësisht të natyrës afektive
- C) Ajo të heq stresin dhe lodhjen e ditës
- D) Dëshira të grupeve për shoqërizim

Pyetja 21.

Për fëmijët Loja është një çështje me rëndësi parësore jetësore dhe:



- A) Ka lindur së bashku me ta
- B) Ka një vend kryesor në jetën e tyre
- C) Ka rëndësi formuese e edukative
- D) Ka efekte të një game të gjërë

Pyetja 22.

Karakteristikë e veçantë e lojërave tradicionale shqiptare është karakteri tepër:

- A) I ngadaltë i tyre
- B) Progresiv i tyre
- C) Dinamik i tyre
- D) Tradicional i tyre

Pyetja 23.

Nëpërmjet lojërave lëvizore nxënësi përvetëson shprehitë fizike koordinative dhe kondicionale në:

- A) Mënyrë të natyrëshme
- B) Formë të drejtpërdrejtë
- C) Mënyrë të sforcuar
- D) Drejtim të zhvillimit harmonik

Pyetja 24.

Elementi më themelor në lojërat lëvizore dhe baza e kësaj veprimtarie është:

- A) Kërcimi
- B) Hedhja
- C) Saktësia
- D) Vrapimi

Pyetja 25.

Loja në përgjithësi e lojërat lëvizore në veçanti, do të marrin përparësi në procesin e edukimit duke u konsideruar si mjete dhe metoda:

- A) Pedagogjike më rezultative
- B) Psikologjike më efikase
- C) Bazë e edukimit motor
- D) Moderne e së ardhmes

Pyetja 26.

Për vlerat e mëdha edukative, loja është cilësuar edhe metoda më e mirë:

- A) Filozofike
- B) Konceptuale
- C) Pedagogjike
- D) Sociologjike

Pyetja 27.

Lojëra lëvizore zbavitëse do të emërtohen të gjitha ato lojëra të cilat gjatë zhvillimit të tyre krijojnë :

- A) Momente të këndëshme emocionale
- B) Situata konfliktuale absurde
- C) Gjëndje të pasigurisë e ankthit
- D) Kushte për një zhvillim spontan fizik

Pyetja 28.

Në metodën e lojës rëndësinë më të madhe e merr zgjedhja e lojës e cila në përmbajtjen e saj nuk duhet të ketë asnjë dukuri që nxit:

- A) Fanatizmin
- B) Agresivitetin
- C) Surealizmin
- D) Shoqërizimin

Pyetja 29.

Mësuesi duhet ta njohë mirë lojën, të shpjegojë qartë formën e zhvillimit të saj, qëllimin dhe të ndjekë një rrugë sa më të kujdesëshme:

- A) Artistike
- B) Emocionale
- C) Metodike
- D) Krijuese

Pyetja 30.

Me aftësi eksteroreceptive duhet të kuptohet ndjeshmëria perceptuese e:

- A) Organeve të tretjes
- B) Organeve të frymëmarrjes
- C) Organeve të shqisave
- D) Organeve të gjakut

## MASAZH E KINEZIOTERAPI

Kjo lëndë është parashikuar të jetë pjesë përbërëse e programit për provimin e shtetit për mësuesit e edukimit fizik.

**Tematika e përzgjedhur** (përmbajtja e lëndës) bazohet në kompetencat që duhet të zotërojë një kandidat për mësues i edukimit fizik në formimin e tij profesional.

Ky program bazohet në:

- Njohuritë mbi masazhin dhe metodikat e tij, ndërtimin e lëkurës.
- Teknikat e gjimnastikës korigjuese dhe përdorimi i saj.
- Të jetë i aftë të zbatojë në mënyrë korrekte terapinë lëvizore në traumat e ndryshme të organizmit të njeriut.
- Të njohi mirë ndërtimin e organizmit të njeriut dhe të ndërhyjë në deviacionet e mundëshme të kolonës vertebrale, të kafazit të krahërorit dhe të gjymtyrëve të poshtme.
- Njohuri përkatëse në programimin dhe në trajtimin e patologjive të ndryshme në organizmin e njeriut duke përdorur terapinë lëvizore.

### **Literaturë e kërkuar:**

1. *Kapedani K. Prifti Dh. Masazhi Sportiv. (1997) Tiranë.*
2. *Canaj P. Kapedani K. Canaj F. Kinezoterapia. (2008) Tiranë.*
3. *Williams Arpour. A guide treatment and rehabilitation of injuries in sport, 1998.*

### **MASAZHI.**

Pyetja 1. V)

Mekanizmi fiziologjik i muskulit kushtëzohet nga ngacmimi i :

- A. Sistemit kardiovaskular.
- B. Sistemit muskuloskeletik.
- C. Neuro – Hormonal.
- D. Gastro – Intestinal.

Pyetja 2. V)

Kure nuk duhet te bejme masazh:

- A. Perpara gares.
- B. Gjate gares.
- C. Menjehere pas gares.
- D. Disa ore pes gares.

Pyetja 3. V)

Masazh duhet te aplikohet ne ambiente me tempratura :

- A. 12-16 °
- B. 18-24 °
- C. 26-30
- D. 30-34 °

Pyetja 4. V)

Kush eshte shtresa e pere e epidermes :

- A. Shtresa germinative.
- B. Shtresa spinoze.
- C. Shtresa granuloze.
- D. Shtresa lucidum

Pyetja 5. V)

Cili nga llojet e masazhit aplikohet i pari.

- A. Ferkimi.
- B. Shtrydhja.
- C. Lëmimi
- D. Vibrimi.

Pyetja 6. V)

Gjatë lëmimit duart duhet të lëvizin:

- A. Në drejtim të njëjtë me qarkullimin venoz.
- B. Në drejtim të kundërt me qarkullimin venoz.
- C. Në drejtim orar.
- D. Në drejtim kundër orar.

Pyetja 7. V)

Cila nga menyrat e shkrifjes eshte me qetesuese:

- A. Shkrifja e thjeshtë me një dorë.
- B. Shkrifja dyfishunazore
- C. Shkrifje gjatësore.
- D. Shkrifja pincore.

Pyetja 8. V)

Kush nga mënyrat e shtrydhjes nuk aplikohet:

- A. Shtrydhja e thjeshtë me një dorë.
- B. Shtrydhja e thjeshtë medy duar.
- C. Shtrydhja e thjeshtë me shtypje.
- D. Shtrydhja e thjeshtë pa shtypje.

Pyetja 9. V)

Kush nga mënyrat goditëse nuk aplikohet:

- A. Grushtimi
- B. Pickimi
- C. Goditja
- D. Rrahja

Pyetja 10. V)

Gjatë aplikimit të mënyrave goditëse kush nga artikulacionet nuk merr pjesë në lëvizje:

- A. Artikulacioni radeo karpal
- B. Artikulacioni kokso femoral
- C. Artikulacioni kubital
- D. Artikulacioni skapulo humeral

Pyetja 11. V)

Cila nga gjimnastikat duhet te aplikohet e para:

- A. Gjimnastika normale aktive
- B. Gjimnastika normale passive

- C. Gjimmastika aktive me kunderveprim
- D. Gjimmastika pasive me kunderveprim

Pyetja 12. V)

Kur masazhi kunderindikohet:

- A. Kur sportisti eshte i lodhur
- B. Kur sportisti ben pushim gjate gares.
- C. Kur sportisti eshte para gares.
- D. Kur ka infeksion te lekures

Pyetja 13. V)

Aplikimi i mënyrave të masazhitduhet të jetë.

- A. I ngadalshëm.
- B. I shpejtë.
- C. Shumë i shpejtë.
- D. Graduale.

Pyetja 14. V)

Cili nga llojet e masazhit ka efektin kryesor në shplodhjen e muskujve:

- A. Lëmimi.
- B. Fërkimi.
- C. Shkrifja.
- D. Shtrydhja.

Pyetja 15. V)

Cili nga llojet e masazhit ka efekt kryesor ne shplodhjen e artikulacioneve.

- A. Lëmimi.
- B. Fërkimi.
- C. Shkrifja.
- D. Dridhja.

## **KINEZOTERAPI**

Pyetja 1.

Kifoza është deformimi i:

- A. Gjymtyrëve të poshtme

- B. Gjymtyrëve të sipërme
- C. Shtyllës kurrizore
- D. I kafkës

Pyetja 2.

Kifoza është deformimi:

- A. Në planin sagital
- B. Në planin frontal
- C. Në planin antero-posterior
- D. Në planin vertikal

Pyetja 3.

Llojet e kifozave nuk janë:

- A. Rakitike
- B. Mosha e rinisë
- C. Traumatike
- D. Sociale

Pyetja 4.

Cili nuk është i rregullt si perifrazim:

- A. Dystabani është statik
- B. Dystabani është paralitik
- C. Dystabani është stabilizues
- D. Dystabani është traumatik

Pyetja 5.

Genu valgum është:

- A. Forma X
- B. Forma O
- C. Forma  $\delta$  (delta)
- D. Forma  $\Phi$  (Omega)

Pyetja 6.

Genu varum është forma:

- A. Forma O
- B. Forma  $\delta$  (delta)
- C. Forma  $\Phi$  (Omega)
- D. Forma X

Pyetja 7.

Skolioza është deformim:

- A. Artikulacioni skapulo humeral
- B. Artikulacioni kokso femoral
- C. Artikulacioni i vertebrave
- D. Artikulacioni i gjurit

Pyetja 8.

Skolioza është deformim i kollonës vertebrale në planin:

- A. Vertikal
- B. Longitudinal
- C. Antërio postërior
- D. Frontal

Pyetja 9.

Trajtimi i paraplegjikut konsiston në:

- A. Forcimin e anësive të sipërme
- B. Forcimin të anësive të poshtme
- C. Forcimin e muskujve të faqeve
- D. Forcimi i muskujve të qafës

Pyetja 10.

Hemiplegjia është paralizë e:

- A. Gjymtyrëve të sipërme
- B. Gjymtyrëve të poshtme.
- C. E gjysmës së trupit
- D. E gjithë trupit.

Pyetja 11.

Lordoza është deformim i:

- A. I gjymtyrëve të sipërme.
- B. I gjymtyrëve të poshtme.
- C. I kolonës vertebrale.
- D. Kafkës.

Pyetja 12.

“Gjoksi i pulës” është:

- A. Kafazi i krahavorit i dalë.
- B. Kafazi i krahavorit i sheshtë.
- C. Kafazi i krahavorit i futur brenda.
- D. Asnjëra.



Pyetja 13.

Për trajtimin e arteritit nuk këshillohet:

- A. Gjimnastikë të tipit byrger
- B. Ushtrime aktive për të gjitha gjymtyrët
- C. Kontrolllohet e ecura
- D. Masazhi në anësi

Pyetja 14.

Shtrembërimet e kafazit të kraharorit nuk janë:

- A. I sheshtë
- B. I shtypur
- C. I hapur
- D. I dale

Pyetja 15.

Arteritis është inflamacion i:

- A. Enëve të gjakut arterial
- B. Enëve të gjakut venoz
- C. Enëve të limfës
- D. Rrugëve të frymëmarrjes

## **TEKNOLOGJI TË REJA**

Pyetja 1.

Sensi magjik i teknologjisë, duket në tiparin:

- A) Mbarë funksionues të saj
- B) Multifunksionues të saj
- C) Mosfunksionues të saj
- D) Unifunksionues të saj

Pyetja 2.

Besimi në teknologji ka lidhet me:

- A) Teknicizmin
- B) Mekanizmin
- C) Zhvillimin teknologjik
- D) Tendencën e zhvillimit.

Pyetja 3.

Analiza kinematike e një trupi në sport arrihet :

- A) Nëpërmjet analizës 3D
- B) Nëpërmjet analizës 2D
- C) Nëpërmjet analizës së rrjedhës Optike
- D) Nëpërmjet analizës antropometrike

Pyetja 4.

Teknologjia magnetike përdoret në:

- A) Pajisjet ergometrike
- B) Analizatorët kinematik
- C) Pedometrat
- D) Akselerometrat

Pyetja 5.

Teknologjia në matjet e disiplinave të hedhjeve:

- A) Bazohet në analizën balistike.
- B) Bazohet në matjet me lazer.

- C) Bazohet në teknologjinë GPS
- D) Bazohet në matjen e shpejtësisë.

Pyetja 6.

Aksesibiliteti i faqes WEB është funksion:

- A) Në nivel klienti
- B) Që kryhet lokalisht
- C) Që varet nga serveri
- D) Që varet nga lidhja e internetit

Pyetja 7.

BIT-i është:

- A) Elementi (0,1) në nivel atomik në sistemin binar
- B) Njësi elektrike elementare
- C) Mundësi transmetimi të dhënash
- D) Shumfish i byte

Pyetja 8.

Për matjen e kalorive të djegura në punë, përdoret:

- A) Metoda kalorimetrike
- B) Metoda antropometrike
- C) Metoda ergometrike
- D) Metoda e peshimit

Pyetja 9.

Ç'është më e rëndësishme, në ndërtimin e sipërfaqes së pistave të garave,

- A) Llogaritja e koeficientit të aderencës
- B) Llogaritja e koeficientit të elasticitetit
- C) Llogaritja e koeficientit të plasticitetit
- D) Llogaritja e kurbave të kthesave

Pyetja 10.

Teknologjia e kompjuterave zhvillohet bazuar në:

- A) Ligjin e Amdahlit
- B) Ligjin e Ohmit
- C) Ligjin e Gravitetit
- D) Ligjet e Njutonit

## ATLETIKË

### I. Pyetje me karakter bazik dhe njohës

Pyetja 1.

Ç'është Atletika?

- A) Është disiplinë sportive me përmbajtje të gjithanshme dhe aplikative ?
- B) Është disiplinë sportive me lloje ciklike dhe aciklike?
- C) Është disiplinë sportive që funksionon mbi ecjet, vrapimet, kërcimet dhe hedhjet?
- D) Është disiplinë sportive me ushtrime të karakterit fizik, funksional dhe kordinativ?

Pyetja 2.

Cilat nga fushat e zbatimit të Atletikës është më e vështirë?

- A) Është fusha për fitness-in?
- B) Është fusha për përgatitjen e përgjithshme në lloje sporti?
- C) Është fusha e zbatimit sipas programeve mësimore në shkollë?

D) Është fusha për arritje të larta sportive në një disiplinë të caktuar?

Pyetja 3.

Cilat nga fushat e zbatimit të Atletikës është më shëndetdhënëse?

- A) Është fusha për arritje sportive?
- B) Është fusha për fitness-in në kategori të ndryshme të moshës?
- C) Është fusha për përgatitjen sportive fizike e lëvizore?
- D) Është për zbatim koordinativ e kulturor?

Pyetja 4.

Ç'është vrapimi atletik?

- A) Është bashkësi veprimesh jo rrethore me karakter shpërthyes dhe të shkëputura?
- B) Është kombinim veprimesh me shkëputje progresive dhe në vijueshmëri?
- C) Është bashkësi veprimesh ciklike, i realizuar nëpërmjet hapave me fazë shkëputje nga trualli?
- D) Është kombinim veprimesh me faza shkëputje dhe përshpejtuese?

Pyetja 5.

Ç'është hapi i vrapimit?

- A) Është distanca e shkëputjeve vertikale në fazën e fluturimit?
- B) Është hapësira ndërmjet dy prekjeve të këmbëve, e ndërmjetësuar nga një fazë shkëputjeje nga trualli?
- C) Është dëndësia mesatare e hapave në vrapimin e lirë?
- D) Është distanca mesatare e hapave në vrullin e nisjes?

Pyetja 6.

Kush është njësia matëse e hapit të ecjes dhe vrapimit atletik?

- A) Është “hapa në sekond”?
- B) Është “hapa në minutë”?
- C) Është “metri” dhe nënfishat” e tij?

D) Është “sasia e hapave në minutë”?

Pyetja 7.

Cilat nga fazat e vrapimit atletik është më e rëndësishme?

- A) Është faza e shkëputjes?
- B) Është faza njëmbështetëse?
- C) Është faza reaguese?
- D) Është faza përshpejtuese?

Pyetja 8.

Cili është elementi më i rëndësishëm në fazën njëmbështetëse dhe në rrahje gjatë vrapimit dhe kërcimit atletik?

- A) Është elementi i amortizimit (i zbutjes)?
- B) Është elementi i shtytjes?
- C) Është elementi i ngritjes me dy këmbë?
- D) Është elementi i prekjes?

Pyetja 9.

Në cilin element të fazës një mbështetëse (në vrapime) dhe gjatë rrahjes (në kërcime) zbatohet reaksioni i përparshëm?

- A) Gjatë prekjes?
- B) Gjatë zbutjes (amortizimit)?
- C) Gjatë shtytjes?
- D) Gjatë shjëputjes?

Pyetja 10.

Në cilat disiplina të vrapimeve arrin madhësia më e madhe e hapit?

- A) Në vrapimet e shpejtësisë?
- B) Në vrapimet e mesme?
- C) Në vrapimet e gjata?
- D) Në vrapimet shumë të gjata?

Pyetja 11.

Cili është elementi kryesor në fazën njëmbështetëse (në vrapimin) dhe në rrahje (në kërcimin atletik)?

- A) Është vrulli?
- B) Është prekja?
- C) Është shtytja?
- D) Është fluturimi?

Pyetja 12.

Ç'është dëndësia e hapave në vrapimin atletik?

- A) Është madhësi e hapit në njësinë e kohës?
- B) Është sasia e hapave në një distancë të caktuar?
- C) Është sasi lëvizjesh të përsëritura?
- D) Është sasia e hapave në njësinë e kohës (hapa/sek)?

Pyetja 13.

Në cilat disiplina atletike arrin dëndësia më e madhe e hapave?

- A) Në vrapimet shumë të gjata
- B) Në vrapimet e shpejtësisë?
- C) Në vrapimet e mesme?
- D) Në vrapimet me pengesa?

Pyetja 14.

Në cilat gara të vrapimeve atletike zgjat më shumë vrulli i nisjes?

- A) Në vrapimet e gjata?
- B) Në vrapimet e mesme?
- C) Në vrapimet e shpejtësisë?
- D) Në vrapimet shumë të gjata?

Pyetja 15.

Cilat nga fazat e vrapimit atletik është më e rëndësishme?

- A) Është faza e shkëputjes?
- B) Është faza njëmbështetëse?
- C) Është faza reaguese?
- D) Është faza përshpejtuese?

Pyetja 16.

Në cilat faza teknike të vrapimit atletik arrijnë maksimumin e tyre forcat e inercisë?

- A) Gjatë nisjes dhe vrullit të nisjes (startit)?
- B) Gjatë reagimit të nisjes dhe vrapimit në distancë?
- C) Gjatë sulmit për mbërritje dhe në mbërritje?
- D) Gjatë vrapimit në kthesë dhe në vijë të drejtë?

Pyetja 17.

Ç'është kërcimi atletik?

- A) Është kombinim veprimesh ciklike dhe të rrjedhshme me veprime të shpejta?
- B) Është kombinim veprimesh shpërthyes aciklike me fazë pa mbështetje të gjatë?
- C) Është kombinim veprimesh ciklike-aciklike me karakter përshpejtues?
- D) Është Kombinim veprimesh të dendura dhe në vijueshmëri?

Pyetja 18.

Në cilin element të fazës një mbështetëse në vrapim dhe gjatë rrahjes në kërcime arrin ngarkesa dhe shpejtësia më e madhe e q.p.r.?

- A) Gjatë elementit të shtytjes?



- B) Gjatë elementit të prekjes?
- C) Gjatë elementit të zbutjes?
- D) Gjatë shkëputjes?

Pyetja 19.

Ç'është hedhja atletike?

- A) Është bashkësi veprimesh aciklike dhe shpërthyese që realizon zhvendosjen e veglave në hapësirë e në kohë?
- B) Është bashkësi veprimesh ciklike dhe fazike që realizohet me shpërthime të ndryshueshëm?
- C) Është bashkësi veprimesh ciklike-aciklike që realizon shkëputjen vertikale të veglës në mënyrë progresive?
- D) Është bashkësi veprimesh që zhvillohen me përshpejtim dhe në bazë të rezultantes së forcave?

Pyetja 20.

Cila është faza teknike më e rëndësishme në hedhjet atletike?

- A) Është faza e vrullit të përshpejtuar?
- B) Është faza e hedhjes së veglës?
- C) Është faza e reagimit të kontrolluar?
- D) Është faza shpërthyese?

## **II. Pyetje të nivelit mesatar**

Pyetja 1.

Cilat janë tiparet dalluese të Atletikës si disiplinë sportive dhe si mjet edukativ e zhvillues?

- A) Është disiplinë sistematike e simetrike, si mjet praktik shumëdisiplinor dhe koordinativ?
- B) Është disiplinë e shumëllojshme me vlera individuale, aplikative, gjithpërfshirëse, zhvilluese dhe edukuese?
- C) Është disiplinë me vlera koordinative, ballafaqese, sistematike dhe simetrike?
- D) Është disiplinë e shumëllojtë, e vështirë, e kombinuar dhe ciklike?

Pyetja 2.

Cilat janë fushat e zbatimit të Atletikës si disiplinë sportive dhe si mjet edukativ e zhvillues?

- A) Janë fushat e zbatimit fizik, lëvizor psikologjik e kulturor?
- B) Janë fushat e zbatimit koordinativ, aplikativ dhe zhvillues?
- C) Janë fushat e zbatimit për arritje sportive, si mjet parësor zhvillues në programet mësimore të edukimit fizik, si mjet për fitness-in si dhe për përgatitjen e subjekteve në disiplina të ndryshme sporti?
- D) Janë fushat e zbatimit individual dhe në grup, e koordinimit të veprimtarive të ndryshme lëvizore dhe artistike, e të ushtruarit sistematik gjithëvjeter?

Pyetja 3.

Cilat janë fazat biomekanike, në të cilat zhvillohet ecja sportive?

- A) Janë faza me shkëputje dhe trembështetëse?
- B) Janë fazat me lëkundje dhe të lëvizjes drejtëvizore?
- C) Janë fazat e ngadaltë dhe me përshpejtim?
- D) Janë fazat njëmbështetëse dhe dymbështetëse?

Pyetja 4.

Cilat janë fazat biomekanike, në të cilat zhvillohet vrapimi atletik?

- A) Janë fazat e përshpejtimit dhe rregullimit të kontrolluar?
- B) Janë fazat e shkëputjes vertikale dhe horizontale?
- C) Janë fazat njëmbështetëse dhe pambështetëse?
- D) Janë fazat parabolike dhe drejtëvizore?

Pyetja 5.

Cilat janë fazat teknike të vrapimeve atletike?

- A) Janë starti, vrulli i startit, vrapimi në distancë dhe mbërritja?
- B) Janë reagimi në nisje, koncentrimi, shkëputja, kontrollimi gradual?

- C) Janë forcat e fërkimit dhe kundërveprimit me rrymat e ajrit, e kombinimit lëvizor dhe e përmbylljes?
- D) Janë fazat e baraspeshimit, e autokontrollit, e ritmit e vrapimit të lirë dhe menaxhimin energjetik?

Pyetja 6.

Cilat janë fazat teknike të kërcimeve atletike?

- A) Janë fazat ngjitëse, faza zbritëse, reaguese dhe faza përballuese?
- B) Janë fazat e përshpejtimit, e lëvizjes së kontrolluar dhe ritmike dhe faza e kombinimit?
- C) Janë fazat e përgatitjes për provë, vrullit, rrahjes, fluturimit dhe faza e rënies?
- D) Janë fazat akseleruese, me shpërthim, me kombinim lëvizor dhe faza e rentabilitetit teknik?

Pyetja 7.

Cilat janë fazat kryesore teknike të hedhjeve atletike?

- A) Janë fazat e përqendrimit, e vazhdimit, e rrotullimit dhe faza përmbyllëse?
- B) Janë fazat e përgatitjes për provë, kapje-mbajtjes së veglës, vrullit, të hedhjes dhe faza e fremnimit?
- C) Janë fazat me një mbështetje, pa mbështetje, me rrotullim, në vijë të drejtë dhe faza e kontrollit sistematik?
- D) Janë fazat e vijueshmërisë, e kombimit sistematik, e prapambetjes së veglës dhe faza e reagimit shpërthyes përfundimtar?

Pyetja 8.

Në cilat hedhje veprojnë forcat centrifugale?

- A) Në hedhjet me vrull drejtëvizor?
- B) Në hedhjet me vrull rrotullues?
- C) Në hedhjet me vrull të kombinuar?
- D) Në hedhjet me vrull vrapues?

Pyetja 9.

Në cilat hedhje atletike veprojnë më shumë rrymat e ajrit mbi veglën hedhëse në çastin final?

- A) Në shtytjen e gjyles?

- B) Në hedhjen e diskut?
- C) Në hedhjen e granatës?
- D) Në hedhjen e çekiçit?

Pyetja 10.

Në cilat hedhje këndi i daljes së veglës është më i madh?

- A) Në shtytjen e gjyles?
- B) Në hedhjen e diskut?
- C) Më hedhjen e shtizës?
- D) Në hedhjen e çekiçit?

Pyetja 11.

Cilat janë elementët teknikë të fazës njëmbështetëse në vrapimin atletik dhe të rrahjes në kërcinin atletik?

- A) Janë elementi i ndalimit, i ngritjes, rënies dhe elementi i reagimit?
- B) Janë elemeti i prekjes, i zbutjes dhe elementi i shtytjes mbi një rën këmbë?
- C) Janë elementii i përshpejtimit, i ritmit lëvizor dhe elementi i përmbylljes?
- D) Janë elementi i zbritjes, me ndalesë dhe elementi i reagimit?

Pyetja 12.

Cilat janë detyrat bazike metodike për mësimin e disiplinave atletike?

- A) Janë mësimi i nisjes dhe vrullit të nisjes?
- B) Janë konkretizimi teknik dhe të ushtruarit sistematik praktik i veprimit atletik?
- C) Janë mësimi i hallkës parësore dhe dytësore?
- D) Janë përmbyllja e veprimit dhe e përshpejtimit pozitiv?

Pyetja 13.

Cilat janë detyrat më të rëndësishme praktike për mësimin specifik të vrapimit atletik?

- A) Janë mësimi i ciklit të dyfishtë me segmente me ritëm dhe distanca të ndryshuara?
- B) Janë mësimi i shtytjes dhe i fluturimit?
- C) Janë mësimi i përshpejtimit dhe i mbërritjes?
- D) Janë mësimi i fluturimit dhe rënies?

Pyetja 14.

Cilat janë metodat parësore për mësimin e disiplinave atletike në shkollë?

- A) Janë metodat aplikative dhe të zbatimit gradual?
- B) Janë metodat e tërë, e pjeshme dhe e kombinuar?
- C) Janë metoda shpërthyesë dhe graduale?
- D) Janë metodat e përqendruar dhe konkrete?

Pyetja 15.

Cilat janë detyrat kryesore për mësimin e kërcimeve atletike?

- A) Janë detyrat zbatuese dhe kontrolluese?
- B) Janë detyrat e rrahjes dhe shkëputjes?
- C) Janë detyrat e përgatitjes për vrull dhe vrullit?
- D) Janë detyrat e zbutjes dhe shtytjes?

Pyetja 16.

Në cilin element teknik shënohet “humbja e peshës”?

- A) Gjatë prekjes në rrahje?
- B) Gjatë shkëputjes (piku i parabolës)?
- C) Gjatë zbutjes?
- D) Gjatë shtytjes?

Pyetja 17.

Cilat janë detyrat kryesore për mësimin e hedhjeve atletike ?

- A) Janë mësimi i pozicionit për provë dhe vrullit?
- B) Janë prapambetja e veglës dhe zënja e pozicionit për hedhje?
- C) Janë mësimi i lëshimit të rregullt dhe hedhjes së veglës nga vendi?
- D) Janë mësimi i frenimit dhe fluturimit të veglës?

Pyetja 18.

Në cilin element të fazës një mbështetëse në vrapim dhe gjatë rrahjes në kërcime pëson rënien më të madhe shpejtësia e zhvendosjes e q.p.r.?

- A) Gjatë prekjes?
- B) Gjatë zbutjes (amortizimit)?
- C) Gjatë mbështetjes?
- D) Gjatë shtytjes?

Pyetja 19.

Në cilin element të fazës një mbështetëse në vrapime dhe gjatë rrahjes në kërcime zbatohet reaksioni i prapshëm?

- A) Gjatë zbutjes (amortizimit)?
- B) Gjatë Shtytjes?
- C) Gjatë shkëputjes?
- D) Gjatë prekjes?

Pyetja 20.

Cilët janë pjesët e vrullit në kërcimin atletik?

- A) Vrulli fillues dhe pjesa zbatuese?
- B) Vrulli paraprak dhe vrulli themelor?
- C) Vrulli përmbyllës dhe rrahja?
- D) Shkëputja dhe frenimi?

### **III. Pvetje me nivel kompleks**

Pyetja 1.

Cilët janë faktorët kryesorë për zhvendosjen gjatë vrapimit atletik?

- A) Janë shpejtësia e shkëputjes, këndi i shkëputjes dhe rezistenca e ajrit?
- B) Janë reagimi i shtytjes, këndi i shtytjes, përqendrimi në shtytje dhe lartësia e shkëputjes?
- C) Janë kundërveprimi i përparshëm, reagimi i prapshëm, koordinimi i forcave dhe fërkimi me truallin?
- D) Janë lëkundjet vërtikale, lëvizja e hallkave të lira dhe kombinimi ndërlëvizor?

Pyetja 2.

Cilat janë elementët e fazës së fluturimit në vrapimin dhe kërcimin atletik?

- A) Elementi i pandryshueshëm, me ndalesë dhe me kundërveprim?
- B) Elementi ngritës, piku i flurudhës dhe elementi zbritës?
- C) Elementi vërtikal, pa ndalesë dhe i përqendruar?
- D) Elementi i kombinuar, me zbritje dhe elementi i shpërthyes?

Pyetja 3.

Cilat janë faktorët kryesorë për realizimin e provës në hedhjet atletike?

- A) Janë vrulli, ritmi i vrullit, prapambetja e veglës?
- B) Janë Shpejtësia dhe këndi i daljes dhe pozicioni i veglës gjatë daljes?
- C) Janë fillimi i hedhjes, frenimi dhe fluturimi i veglës?
- D) Janë reagimet dhe kundërveprimet në dalje, frenimi dhe ndalesa e plotë?

Pyetja 4.

Cili është faktori parësor që përcakton largësinë e hedhjes atletike?

- A) Është përqendrimi i forcave?
- B) Është bashkërendimi lëvizor?
- C) Është faktori fizik dhe koordinator?
- D) Është shpejtësia fillestare e daljes së veglës?

Pyetja 5.

Ç'është metoda ciklike (rrethore) gjatë procesit të të mësuarit atletik?

- A) Është përsëritje e pandërprerë e veprimeve ciklike dhe aciklike?
- B) Është vijueshmëri e veprimeve të rënditura në hapësirë e në kohë?
- C) Është mënyrë e zbatimit në formë rrethore të veprimeve fizike-lëvizore atletike sipas një rënditje dhe mënyre të caktuar?
- D) Është kompleks-veprimesh në të njëjtin kah lëvizor?

Pyetja 6.

Cilat janë mënyrat më praktike të zbatimit të metodës ciklike në mësimin atletik?

- A. Janë mënyrat graduale, e përshpejtuar dhe e përzier?
- B. Janë mënyra me shpërthim, me ndryshim dhe me shkëputje?
- C. Janë mënyra me ndalesë, pa ndalesë dhe e përzier?
- D. Janë mënyrat ngritëse, zbritëse dhe ekuilibruese?

Pyetja 7.

Cilët janë komponentët e procesit të të mësuarit atletik?

- A) Është procesi i zbulimit, konstatimit dhe i rregullimit?
- B) Është procesi “provë, gabim, korigjim”?
- C) Është procesi i akumulimit, sistemimit dhe zbatimit?
- D) Është procesi sistematik, i koordinuar dhe me ndalesë?

Pyetja 8.

Cilat janë hallkat ku përqendrohet të mësuarit atletik?

- A) Janë hallka kryesore, dytësore dhe skema e thjeshtë?
- B) Janë hallka e ndërmjetme, hallka shpërthyesë dhe hallka përfundimtare?
- C) Janë hallka e pandërprerë, statike dhe hallka e përzier?
- D) Janë hallka veçuese, përcaktuese dhe hallka përmbyllëse?

Pyetja 9.

Cilët janë faktorët kryesorë për realizimin e provës në hedhjet atletike?

- A) Janë forca dhe koordinimi muskular-lëvizor dhe orientimi në hapësirë?
- B) Janë aftësitë fizike, funksionale dhe kombinuere?
- C) Janë shpejtësia e daljes, këndi i daljes dhe rezistenca e ajrit mbi veglën hedhëse?
- D) Janë gravitacioni (tërheqja e tokës), parabola e fluturimit dhe pozicioni i veglës në dalje?

Pyetja 10.

Cilët faktorë (forca) kryesore marrin pjesë gjatë zbatimit të veprime atletike?

- A) Faktorë fizikë dhe koordinativë?
- B) Faktorë nxitës dhe bashkërendues?
- C) Faktorë të brendshëm (forca muskulare) dhe forca të jashtëme (Graviteti, fërkimi dhe rezistenca e ajrit)?
- D) Faktorët (forcat) statike, dinamike dhe të përzier?

## FILOZOFI E SPORTIT

Pyetja 1.

Zhvillimi historik i filozofisë së sportit ka kaluar në:

- A) në dy etapa
- B) në tre etapa



- C) në katër etapa
- D) në pesë etapa

Pyetja 2.

Etapa e dytë (formuese) përkon me vitet:

- A) 1940
- B) 1950
- C) 1960
- D) 1970

Pyetja 3.

Në studimet për statusin metafizik, kur sporti përafrohet me lojën studjuesit i japin përparësi:

- A) fitores /humbjes në ndeshje
- B) performancës së shfaqur nga sportisti
- C) rolit të trajnerit
- D) rolit të spektatorit

Pyetja 4.

Sipas studjuesit Huizinga, në statusin metafizik sporti përafrohet me:

- A) punën
- B) lojën
- C) spektaklin dramatik
- D) dyluftimin

Pyetja 5.

Sipas studjuesit Harper, në çështjen e unit autentik njerëzor në sport parësore është:

- A) procesi i marrjes
- B) procesi i bërjes
- C) procesi i përvetësimit
- D) procesi i dhënies

Pyetja 6.

Kur sporti përafrohet me lojën studjuesit fokusohen në:

- A) sportin profesionist
- B) sportin amator
- C) sportin shkollor
- D) sportin në ushtri

Pyetja 7.

Kur sporti përafrohet me punën në lëvizjen trupore studjuesit fokusohen në:

- A) interpretimin e brendshëm
- B) interpretimin e jashtëm
- C) përvojën autentike
- D) rolin e shëndetit

Pyetja 8.

Sipas filozofëve të sportit, kur sporti përafrohet me punën, sporti ka karakter:

- A) bashkëpunues
- B) kundërshtues
- C) kontrollues
- D) motivues

Pyetja 9.

Studimet për statusin epistemik të sportit lidhen me gjykimet për:

- A) vlerat
- B) funksionet
- C) njohuritë
- D) normat

Pyetja 10.

Studimet për statusin aksiologjik të sportit lidhen me gjykimet për:

- A) nocionin e hapësirës
- B) nocionin e lirisë
- C) sjelljet morale
- D) natyrën e unit

Pyetja 11.

Studimet për statusin teologjik të sportit lidhen me karakterin themelor të:

- A) profanes
- B) hyjnores
- C) kohës
- D) hapësirës

Pyetja 12.

Studimet për statusin ontologjik të sportit lidhen me:

- A) organizimin e njohurisë
- B) natyrën e së vërtetës
- C) natyrën e unit
- D) tipat e dijes

Pyetja 13.

Studimet për statusin kozmologjik të sportit lidhen me:

- A) moralin
- B) unin
- C) hapësirën
- D) marrëdhënien mendje-trup

Pyetja 14.

Motivet garuese, kur sporti shihet si lojë, përshkruhen si shkallë të mundësive:

- A) bashkëpunuese
- B) kundërshtuese
- C) spontane
- D) subjektive

Pyetja 15.

Në statusin epistemik, organizimi i dijes mbi sportin e trajton edukimin fizik si:

- A) disiplinë kulturore
- B) disiplinë akademike
- C) disiplinë artistike
- D) disiplinë muzikore

Pyetja 16.

Studjuesit që mbështesin natyrën e lojës në sport, bëjnë për lëvizjen trupore një

- A) interpretim të jashtëm
- B) interpretim të brendshëm
- C) interpretim të tërthortë
- D) interpretim racional

Pyetja 17.

Në statusin etik të sportit, sporti mund të bëhet formë e zbulimit të vetvetes përmes:

- A) fitores me çdo mjet të lojës
- B) sjelljeve të dhunshme në lojë
- C) respektimit të rregullave të lojës
- D) humbjes në ndeshje

Pyetja 18.

Përfshirja e moralit në ndihmat ergogjenike në sport parashtron:

- A) lejimin e përdorimit të substancave narkotike
- B) kufizimin e përdorimit të tyre vetëm tek të rriturit
- C) lejimin e tyre në kushte shtrënguese
- D) mospërdorimin e tyre në asnjë rast.

Pyetja 19.

Në statusin estetik të sportit, pikëpamja se sporti është i lidhur me lojën përkon me:

- A) Sporti i konsideruar si estetik dhe artistik
- B) Sporti i konsideruar si thujse artistik dhe estetik
- C) Sporti i konsideruar si estetik, por jo artistik
- D) Sporti i konsideruar as si estetik, as si artistik

Pyetja 20.

Sipas pikëpamjes së Kuntz, kur thuhet se filozofia e sportit është një rast i veçantë i

filozofisë së artit, ajo studiohet më mirë përmes lidhjeve të saj me çështjet:

- A) politiko-shoqërore
- B) etike
- C) estetike
- D) shkencore

Pyetja 21.

Kur flitet për statusin metafizik të sportit, ai shihet në kontekstin e marrëdhënies:

- A) lojë-punë

- B) mendje-trup
- C) kohë-hapëesirë
- D) liri-vetmi

Pyetja 22.

Sipas pikëpamjes së Gruneau, veprimtaria sportive përmban format e lirisë:

- A) pozitive
- B) negative
- C) të dyja së bashku
- D) së kufizuar

Pyetja 23.

Në statusin metafizik të sportit, sipas studjuesit Slusher, faktori i parë veprues në sport është:

- A) trajneri
- B) sportisti
- C) spektatori
- D) gjyqtari

Pyetja 24.

Në statusin metafizik të sportit, sipas studjuesit Osterhoudt, kategorinë më të gjerë e përfaqëson:

- A) edukimi fizik
- B) sporti
- C) çlodhja
- D) kërcimi

Pyetja 25.

Në statusin metafizik, përvoja autentike e sportit trajton:

- A) karakterin themelor të garës
- B) karakterin themelor të punës
- C) karakterin themelor të artit
- D) karakterin themelor të lojës

Pyetja 26.

Në statusin metafizik, sipas studjuesit Coutts, forma përfundimtare e lirisë në sport lidhet me faktin se:

- A) njerëzit janë të lirë të marrin pjesë ose të refuzojnë pjesëmarrjen në sport
- B) njerëzit janë të lirë të pranojnë ose të refuzojnë rregullat e sportit që kanë zgjedhur
- C) njerëzit janë të lirë të zgjedhin një jetë të gjallë e me interes për ta
- D) njerëzit janë të lirë të qëndrojnë indiferentë



Pyetja 27.

Në statusin metafizik të sportit, studjuesi Harper e barazon autentiken me:

- A) thelbësoren dhe subjektiven
- B) spontanen dhe objektiven
- C) emocionin dhe arsyen
- D) kontrollin dhe unin

Pyetja 28.

Kur flitet për statusin moral të sportit në kontekstin e dallimit lojë-punë, fokusohemi në:

- A) perceptimet etike dhe metafizike të sportit
- B) perceptimet estetike dhe epistemike të sportit
- C) perceptimet socio-politike të sportit
- D) perceptimet kozmologjike të sportit

Pyetja 29.

Në statusin estetik të sportit, kur thuhet se sporti është një art performant, parashtrohet ideja se sporti është:

- A) artistik dhe estetik
- B) pothuajse artistik dhe estetik
- C) estetik por jo artistik
- D) as estetik, as artistik

Pyetja 30.

Kur flitet për interpretimet e brendshme dhe të jashtme të lëvizjes trupore, sporti dallohet nga vallëzimi për:

- A) shprehjen e lëvizjes
- B) aspektin estetik të formës
- C) aspektin garues
- D) kryerjen e veprimeve fizike me efikasitet

## **SOCIOLOGJI E SPORTIT**

Pyetja 1.

Kur flasim për domethënie sociale të sporteve kemi parasysh trajtimin e tyre si:

- A) dukuri shkencore
- B) dukuri shoqërore
- C) dukuri artistike
- D) dukuri natyrore

Pyetja 2.

Kur themi se sportet janë praktika kulturore kemi parasysh se ato ndryshojnë:

- A) nga një vend dhe kohë në tjetrën
- B) nga një disiplinë sportive në tjetrën
- C) në varësi të performancës së sportistëve (nga një hapësirë gjeografike në tjetrën)
- D) në varësi të moshës së sportistëve (nga një situatë në tjetrën)

Pyetja 3.

Shkenca e sociologjisë në fushën e sportit ndihmon:

- A) të mendohet në mënyre kritike rreth sporteve, me qëllim që të kuptohen problemet dhe çështjet shoqërore që pasqyrohen përmes sporteve në shoqëri
- B) të dallohet performanca e lojtarëve
- C) të trajtohet roli i trajnerit në skuadër
- D) të reflektohet rreth sjelljeve të lojtarëve në fushën e lojës

Pyetja 4.

Kërkimet sociologjike ngandonjëherë krijojnë kundërshti sepse përfundimet lidhen me:

- A) thirrje për ndryshim në organizimin e sporteve dhe në strukturën e marrëdhënieve sociale në shoqëri
- B) karakteristikat individuale më shumë se sa me kushtet dhe organizimet shoqërore
- C) gjetjen e mënyrave më të mira për të kontrolluar subjektet shoqërore
- D) hartimin e programeve sportive në përshtatje me përvojën përkatëse të meshkujve

Pyetja 5.

Sociologët në studimet e tyre fokusohen në realitete që ndodhin:

- A) jashtë dhe rrotull individëve
- B) në motivimin dhe personalitetin e individit
- C) në perceptimin dhe respektin për veten
- D) në njohjen dhe vetëbesimin

Pyetja 6.

Nëse do të studjohej dëmtimi tek sportistët e rinj, sociologët do të shqyrtonin ndikimin

- A) e faktorëve të brendshëm individualë
- B) e stresit në jetën individuale
- C) e marrëdhënies së individit me grupin shoqëror
- D) e nxitësve të individit-sportist për të arritur suksesin

Pyetja 7.

Ideologjia kulturore mbizotëruese në sport ndërtohet mbi gjykime që mbështeten nga:

- A) komuniteti i sportistëve
- B) nga grupi i trajnerëve
- C) nga ata që kontrollojnë sportet
- D) nga komuniteti i gjyqtarëve

Pyetja 8.

Kërkimi i një performance gjithnjë në rritje në sport realizohet përmes:

- A) parimit të spektakolaritetit
- B) parimit të rendimentit

- C) parimit të publicitetit
- D) sistemit të hierarkizimit

Pyetja 9.

Infrastruktura organizative, teknike dhe ligjore ka të bëjë me:

- A) proceset e vendimmarrjes në sport
- B) sistemin e hierarkizimit në sport
- C) parimet e publicitetit dhe transparencës në sport
- D) aspekte te organizimit burokratik ne sport

Pyetja 10.

Evolucioni i rregulloreve sportive kërkon krijimin e një të drejte:

- A) që të parashikojë a priori të gjitha rastet e grindjes, fërkimit
- B) që të mundësojë pasqyrimin e rasteve më të mundshme
- C) që të reflektojë një pjesë të kundërshtive të hasura
- D) që të kalkulojë në detaje rastet e mundshme

Pyetja 11.

Funksioni pedagogjik thelbësor i sportit lidhet me:

- A) përpjekjet maksimale për orientim të masave drejt performancave cilësore fizike të njerëzimit
- B) injorimin e performancave të sportistit nga publiku
- C) orientimin e publikut vetëm në veprimtaritë sportive amatore
- D) pjesëmarrjen e kufizuar të publikut në sportet profesioniste

Pyetja 12.

Tiparet dalluese të kulturës në sport i përbëjnë :

- A) vlerat
- B) performanca
- C) imazhi
- D) kërkimi i kënaqësisë

Pyetja 13.

Infrastruktura sportive është pjesë e kulturës:

- A) ideore
- B) materiale
- C) së përgjithshme
- D) jo materiale

Pyetja 14.

Studjuesit disa sporte indigjene i shikojnë të lidhura me:

- A) praktikat kulturore shoqërizuese të vendit
- B) me rregulla të veçanta të lojës
- C) me dominimin e meshkujve në lojëra
- D) me hapësira të veçanta të zhvillimit të lojës

Pyetja 15.

Vendi që zë sporti në strukturat sociale lidhet me:

- A) statusin shoqëror
- B) origjinën familjare
- C) kulturën sportive
- D) nivelin e të ardhurave

Pyetja 16.

Sipas studjuesit DeFrance, diferencimet në ndarjen e sporteve në hapësirën gjeografike dhe sociale prodhojnë:

- A) efekte në marrëdhëniet midis grupeve
- B) diznivele në hierarkinë midis klubeve sportive
- C) ndryshime në disiplinën sportive

D) ndryshime sistematike në nivel aktiviteti

Pyetja 17.

Në kushtet e popullatave heterogjene dhe ushtrimit të sportit amator, niveli i pjesëmarrësve në disiplina të ndryshme sportive :

- A) është i njëjtë
- B) i përcaktueshëm
- C) i ndryshëm
- D) i pranueshëm

Pyetja 18.

Imazhi i trupit që krijohet përmes sportit në thelb lidhet me:

- A) identitetin personal
- B) përkatësinë shoqërore
- C) përkatësinë gjinore
- D) përkatësinë racore

Pyetja 19.

Modelimi i trupit arrihet:

- A) vetëm nëpërmjet veprimtarive fizike
- B) dhe përmes ushtrimeve fizike
- C) vetëm përmes procedurave terapeutike



D) vetëm përmes ushtrimeve aerobike

Pyetja 20.

Sipas studjuesit Messner raporti me trupin identifikohet me:

- A) gjininë femërore
- B) gjininë mashkullore
- C) llojin e disiplinës sportive
- D) statusin shoqëror

Pyetja 21.

Nga studimet e kryera sociologjike, sjellje më pak të kujdesshme ndaj trupit të tyre kanë:

- A) sportistet femra
- B) sportistët meshkuj
- C) trajnerët
- D) anëtarët e stafit

Pyetja 22.

Sipas teorisë funksionaliste shoqërizimi në sport shihet si një proces përmes të cilit:

- A) njerëzit që kanë të ardhura të ulëta refuzojnë në mënyrë sistematike pjesëmarrjen në sport
- B) njerëzit e fuqishëm me mundësi të mëdha ekonomike e përdorin fuqinë e tyre për

- të mbrojtur dhe ruajtur pozicionet e tyre të privileguara në shoqëri.
- C) krijohet mundësia për t'u përshtatur dhe për të kontribuar në shoqëri
  - D) njerëzit me fuqi ekonomike kontrollojnë kushtet e pjesëmarrjes në sport

Pyetja 23.

Sipas teorisë së konfliktit shoqërizimi në sport fokusohet në:

- A) proceset shoqërizuese që i shërbejnë nevojave ekonomike të sistemit
- B) karakteristikat e të qenit i shoqërizuar
- C) institucionet shoqërore që kryejnë shoqërizimin
- D) rezultatet specifike të shoqërizimit

Pyetja 24.

Kërkimet e sotme për sportin dhe shoqërizimin mëtojnë të bazohen në:

- A) teoritë e konfliktit
- B) teoritë funksionaliste
- C) gërshetimin e teorisë së konfliktit dhe ato funksionaliste
- D) gërshetimin e teorisë kritike me ato bashkëvepruese.

Pyetja 25.

Përkrahësit e programeve sportive pohojnë faktin se sportet:

- A) mbështesin misionin edukativ të institucioneve
- B) krijojnë tek studentët një shpirt sipërfaqësor dhe kalimtar, pa asnjë lidhje

me qëllimet e edukimit.

- C) ndikojnë në uljen e efikasitetit të programeve mbështetëse edukative të bashkësisë.
- D) në shkolla shkëpusin vëmendjen e nxënësve nga veprimtaritë akademike

Pyetja 26.

Kritikët e programeve sportive pohojnë faktin se sportet:

- A) krijojnë dhe nxisin vetëbesimin, përgjegjësinë, orientimin drejt arritjeve
- B) stimulojnë veprimtaritë fizike tek të gjithë të rinjtë në shkolla.
- C) në shkolla shkëpusin vëmendjen e studentëve nga veprimtaritë akademike.
- D) nxisin unitetin duke e parë shkollën si një organizëm që afron shanse për sukses

Pyetja 27.

Studimet kanë treguar se krahasuar me studentët-sportistë që marrin pjesë në sporte të ndryshme, studentët e tjerë:

- A) kanë më shumë qëndrime pozitive në drejtim të shkollës,
- B) janë më të interesuar për të vazhduar arsimimin e tyre mbas mbarimit të shkollës
- C) kanë një përqindje pak më të lartë të arritjes së vlerave edukative.
- D) janë më pak aktivë në marrëdhëniet e komunikimit

Pyetja 28.

Devijancat në sport ndodhin kur:

- A) luftohet në kërkim të ëndrrës dhe kur gjërat janë të vështira dhe të dhimbshme.
- B) merren zotime dhe sakrifikohet
- C) përpiqesh për t'u përmirësuar
- D) normat e etikës së sportit pranohen pa kritika, probleme dhe kufizime

Pyetja 29.

Në sa kategori grupohen aktet e dhunës në sport:

- A) dy
- B) tre
- C) katër
- D) pesë

Pyetje 30.

Sipas studimeve, më shumë dhunë ushtrojnë sportistë që vijnë nga:

- A) shtresa të larta të shoqërisë
- B) shtresa të mesme të shoqërisë
- C) shtresa të varfra të shoqërisë
- D) qytete të mëdha

Pyetje 31.

Më të prirur për të ushtruar dhunë janë:

- A) sportistet femra
- B) sportistët meshkuj
- C) trajnerët
- D) anëtarët e stafit drejtues

Pyetje 32.

Më të prirur për të pranuar etikën sportive janë:

- A) sportistet femra
- B) sportistët meshkuj
- C) trajnerët
- D) anëtarët e stafit drejtues

Pyetje 33.

Dhuna në sportin modern mbetet çështje themelore për arsye se:

- A) sportet janë veprimtari të konceptuara më shumë për të krijuar shkarkim energjish
- B) sportet janë veprimtari që kanë në thelb konkurrencën
- C) sot, sjelljet dhe shprehjet emocionale në shoqëri janë bërë më të kontrolluara

D) agresiviteti është përdorur për të riprodhuar një ideologji që ka në thelb privilegjin e mashkullit

Pyetje 34.

Alternativat e përkufizimit të sporteve i përcaktojnë:

- A) dallimet kulturore në shoqëri
- B) ndryshimet midis disiplinave sportive
- C) ndryshimet në performancën e lojtarëve
- D) dallimet gjinore

Pyetje 35.

Sipas sociologëve është e rëndësishme të përkufizohen sportet sepse:

- A) ata duhet të dallohen nga veprimtaritë e tjera shoqërore
- B) duhet të dallohen sportet që luhen nga meshkujt me ata që luhen nga femrat
- C) disiplinat sportive duhet të dallohen nga njëra-tjetra
- D) duhet të vendoset një hierarki në disiplinat sportive

Pyetje 36.

Funksionet sociale kryesore të sportit lidhen me:

- A) përmirësimin e shëndetit

- B) kontrollin shoqëror
- C) forcimin e organizmit
- D) kënaqësitë personale

Pyetje 37.

Në variacionet e ndryshme kros-kulturore, lojërat dhe vlerat kulturore:

- A) shprehin një raport të dominuar nga lojërat
- B) shprehin një raport të dominuar nga vlerat
- C) reflektojnë në mënyrë reciproke njëra-tjetrën
- D) nuk kanë asnjë lidhje midis tyre

Pyetje 38.

Sipas studjuesve, sportet indigjene shikohen të lidhura me:

- A) praktikat kulturore shoqërizuese të vendit
- B) llojin e sporteve që luhen në vend
- C) numrin e spektatorëve që marrin pjesë në to
- D) me shitjen e numrit të biletave

Pyetje 39.

Ruajtja e pavdekësisë simbolike në sport realizohet përmes:

- A) rrugës biologjike
- B) rrugës teologjike
- C) lidhjes mes brezave
- D) mënyrës krijuese

Pyetje 40.

Teza se televizioni është burimi kryesor i të keqjave në sport hidhet poshtë:

- A) sepse mediat(TV) i kanë formuar sportet
- B) sepse mediat(TV) nuk kanë ekzistuar në një vakum politik dhe ekonomik
- C) sepse mediat(TV) janë të varura nga sportet
- D) sepse mediat(TV) fokusohen në sportet komerciale

Pyetje 41.

Mediat fokusohen në sportet komerciale:

- A) për të nxjerrë në pah aftësinë e lojtarëve
- B) për të pasqyruar arritjet e skuadrave
- C) kur ato bëhen argetime komerciale
- D) për të reflektuar vlerat e komunitetit

Pyetje 42.

Filozofia e ndërthurjes së argëtimit me fenë u bë shkak për zhvillimin e shumë ndryshimeve sportive – fetare që ndodhën në vitet:

- A) 1900



B) 1910

C) 1920

D) 1930

Pyetje 43.

Veprimtaritë e zhvilluara në periudhën e ndryshimeve sportive-fetare kishin si qëllim:

A) nxitjen e frymës sportive dhe asaj shpirtërore

B) gjetjen e një mundësie për të kaluar kohën e lirë

C) afrimin e njerëzve me njëri-tjetrin

D) rritjen e numrit të besimtarëve

Pyetje 44.

Funksionet e përbashkëta sociale me të cilat sporti dhe feja kontribuojnë në shoqëri lidhen me :

A) çlirimin e energjive instiktive

B) integrimin shoqëror

C) identifikimin përmes të cilit shfaqen aftësitë individuale krijuese të njeriut.

D) zhvillimin psikik i drejtuar kundër monotonisë së procesit të punës

Pyetje 45.

Kontrolli social si funksion thelbësor i sportit dhe fesë arrihet përmes:

- A) vendosjes së rregullave dhe dënimeve për shkeljet e tyre
- B) rritjes së numrit të besimtarëve
- C) shtimit të numrit të njerëzve që merren me aktivitet fizik
- D) krijimit të unitetit brenda grupit shoqëror

Pyetje 46.

Tendenca e ngjashmërisë së sportit me fenë përkon me:

- A) perfeksionimin e trupit, mendjes dhe shpirtit
- B) fokusimin e vëmendjes tek e mbinatyrshmja
- C) fokusimin e vëmendjes tek ajo ç'ka nuk është e shenjtë
- D) bindjen ndaj autoritetit

Pyetje 47.

Dallimi thelbësor midis besimit fetar dhe sportit qëndron në faktin se:

- A) në thelb, ngjarjet fetare përkojnë me të mbinatyrshmen
- B) besimi fetar mbështet mbi arritjet individuale dhe disfatën e të tjerëve
- C) sporti ka një bazë mistike dhe lidhet me atë ç'ka është e shenjtë
- D) qëllimi i sportit është të kapërcejë rrethanat dhe kushtet e jetës materiale

Pyetje 48.

Sportistët dhe trajnerët i përdorin ritualet fetare:

- A) për të krijuar lidhje me publikun
- B) për të përhapur sistemet e tyre të besimit në veprimtaritë sportive
- C) për të krijuar frymën e solidaritetit dhe të unitetit në skuadër
- D) për të marrë kënaqësi

Pyetje 49.

Kur lojërat njihen si sporte nga CIO dhe pranohen ndërkombëtarisht:

- A) vlerat dhe traditat e vendeve ku luhen këto sporte riafirmohen
- B) lojërat kombëtare të kulturës tradicionale vlerësohen
- C) lojërat kombëtare të kulturës tradicionale luhen pa kufizim
- D) konkurenca dhe dominimi vihen në thelb të lojërave indigjene

Pyetje 50.

Sportet janë konstruksione sociale. Kjo kupton që :

- A) njerëzit i krijojnë ato që të veprojnë reciprokisht me njëri-tjetrin.
- B) njerëzit i shikojnë sportet të pavarura nga veprimtaritë e tjera shoqërore
- C) njerëzit nuk shikojnë lidhje të sporteve me proceset politike
- D) njerëzit nuk shikojnë lidhje të sporteve me proceset ekonomike

Pyetje 51.

Qellimi i përfshirjes së qeverisë në fushën e sportit konsiston në:

- A) ruajtjen e aftësive fizike të qytetarëve
- B) përfitimet prej tij vetëm nga një grupi njerëzish
- C) konsolidimin e sportit elitari
- D) mbështetjen e klubeve sportive

Pyetje 52.

Në ditët e sotme sporti elitari është i lidhur më shumë me:

- A) aspekte politike
- B) aspekte ideologjike
- C) aspekte komerciale
- D) aspekte nacionaliste

Pyetje 53.

Në ditët e sotme, media mbështet më shumë:

- A) interesat e lojtarëve
- B) interesat e trajnerëve dhe skuadrave që ato drejtojnë
- C) interesat e drejtuesve të klubeve

D) interesat e korporatave të biznesit

Pyetje 54.

Emigrimi i sportistëve për të luajtur në vende të ndryshme lidhet me faktorë:

- A) politikë
- B) kulturorë
- C) ekonomikë
- D) psikologjikë

Pyetje 55.

Në një sport elitare, rendimenti përfaqëson kryesisht:

- A) një performancë të matshme
- B) një parim të çfarëdoshëm të strukturës sportive
- C) një aspekt të organizimit të sportit
- D) një aspekt të administrimit në sport

Pyetje 56.

Kur flasim për hierarkinë në fushën e sportit, studjuesit fokusohen në:

- A) hierarkinë e individëve sportistë

- B) hierarkinë e disiplinave sportive
- C) hierarkinë e klubeve sportive
- D) hierarkinë e shoqatave sportive

Pyetje 57.

Një tip tjetër hierarkie në fushën e sportit që ka pasoja politike të rëndësishme është:

- A) hierarkia midis kombeve sportive
- B) hierarkia midis klubeve sportive
- C) hierarkia midis sportistëve meshkuj
- D) hierarkia midis sportistëve femra

Pyetje 58.

Sipas studjuesit Defrance, funksionet e sportit kanë të bëjnë me:

- A) kalimin e kohës së lirë
- B) aspektin argëtues të tij
- C) aspektin edukativ të tij
- D) shkarkimin e energjive

Pyetje 59.

Funksionet simbolike të sportit lidhen me:

- A) shkëlqimin individual të heronjve sportivë
- B) performancën e të gjithë lojtarëve të skuadrës

C) përvojat negative në sport

D) argëtimin e njerëzve

Pyetje 60.

Funksioni i fshehur më i rëndësishëm i sporteve që lidhet me modelet e sjelljeve të

veçanta ndihmon më shumë:

A) për të zbatuar kërkesat disiplinore

B) për të krijuar dhe konsoliduar karakterin individual

C) për të kultivuar shpirtin e konkurrencës personale

D) për të rforcuar frymën e nacionalizmit



SHËNDETI PUBLIK

1-

Kjo lëndë është parashikuar të jetë pjesë përbërëse e programit për provimin e shtetit për mësuesit e edukimit fizik.

**Tematika e përzgjedhur** (përmbajtja e lëndës) bazohet në kompetencat që duhet të zotërojë një kandidat për mësues i edukimit fizik në formimin e tij profesional.

Ky program bazohet në:

Njohuri mbi shëndetin mjedisor, veçoritë anatomo fiziologjike të moshave në rritje, njohuri mbi përhapjen dhe parandalimin e sëmundjeve infektive në kushtet e aktivitetit fizik.

Fokusi kryesor:

- Higjena e mjedisit ajror.
- Higjena shkollore.
- Veçoritë anatomo fiziologjike të moshave në rritje, sistemi muskular, kockor, sistemi kardio vaskular, respirator etj.
- Regjimi dhe ushqimi i fëmijëve në rritje.
- Njohuri mbi sëmundjet infektive, shkaktarët, parandalimi dhe mjekimi i tyre.
- Njohuri praktike dhe teorike në fushën e edukimit e të promocionit shëndetësor të grupeve të ndryshme të popullatës dhe mënyrën e komunikimit për të arritur qëllimin e kësaj veprimtarie.

### **Literaturë e kërkuar:**

1. *Canaj Profit, Kapedani Keti. Higjena Sportive (2002) Tiranë, SHBLU.*
2. *Roshi Enver, Burazeri Genc. Shëndeti Publik (2006) Tiranë.*
3. **Cikël leksionesh (përgatitur nga pedagogu i lëndës)**
4. *Annalee Yassi, Tord Kjellström, Theo de Kok, Tee L. Guidotti. Shëndeti Mjedisor (2009) Tiranë.*
5. *Antonio Boccia, Maria De Giusti, Gualtiero Ricciardi, Giuseppe La Torre. Igiene generale della scuola e dello sport. (2002).*

### **SHËNDET PUBLIK**

Pyetja 1.

Sasia e oksigjenit në ajrin e inspiruar (ajrin që thithim) me uljen e presionit atmosferik ndryshon:

- A. Ngrihet
- B. Indiferent
- C. Ulet
- D. Asnjëra.

Pyetja 2.

Gazi karbonik CO<sub>2</sub> në organizmin e njeriut vepron:

- A. Fotosintezë
- B. Metabolizëm qelizor



- C. Nxit qendrën e frymëmarrjes
- D. Asnjëra.

Pyetja 3.

Dallo cili gaz është më i rëndësishëm për jetën:

- A. Azoti
- B. Gazi Karbonik
- C. Heliumi
- D. Oksigjeni

Pyetja 4.

Kur përfundon procesi i rritjes:

- A. 15 vjeç
- B. 17 vjeç
- C. 22 vjeç
- D. 25 vjeç

Pyetja 5.

Qeliza e turit thith oksigjen në krahasim me qelizat e tjera të trupit :

- A. Më pak
- B. Më shumë
- C. Asnjëra
- D. Lehtësisht

Pyetja 6.

Sinteza e vitaminës D ndikohet nga:

- A. Rrezet X
- B. Rrezet e dukshme
- C. Infra të kuqe
- D. Ultraviolet.

Pyetja 7.

Cila nuk bën pjesë në funksionet e lëkurës:

- A. Jashqitës
- B. Termorregullues
- C. Mbrojtës
- D. Në funksionin e sistemit kardio – vaskular.

Pyetja 8.

Indi muskular i lëmuar gjendet në:

- A. Muskujt e skeletit
- B. Muskujt e zemrës
- C. Në organe
- D. Në asnjërën.

Pyetja 9.

Frekuenca kardiake me rritjen e moshës ndryshon:

- A. Ulet
- B. Ngrihet
- C. Asnjëra
- D. Indiferente.

Pyetja 10.

Në Profilaksinë indirekte bën pjesë:

- A. Dezinfektimi
- B. Njoftimi
- C. Izolimi
- D. Imunoprofilaksia.

Pyetja 11.

Sasia e mikrobeve patogjene në ajrin atmosferik, me uljen e presionit atmosferik varion:

- A. Rritet
- B. Ulet
- C. Indiferente
- D. Nuk ndryshon.

Pyetja 12.

Muskulatura e zemrës dallohet nga:

- A. Nuk i bindet vullnetit tonë
- B. I bindet vullnetit tonë
- C. Asnjëra
- D. E kombinuar.

Pyetja 13.

Shkaktari i S.I.D.A. shkatërron:

- A. Sistemin muskular
- B. Sistemin Nervor
- C. Sistemin urinar
- D. Sistemin imunitar.

Pyetja 14.

Imuniteti i fituar pasiv artificial bëhet duke futur në organizëm:

- A. Antigen
- B. Anatoksinë
- C. Antikorp të gatshëm
- D. Viruse.

Pyetja 15.

Antigeni nuk është:

- A. Virus
- B. Toksina që prodhojnë bakteriet
- C. Immunoglobulina A
- D. Pjesë përbërëse e trupit të bakterieve.

Pyetja 16.

Numri i frymëmarjeve tek njeriu me rritjen e moshës ndryshon:

- A. Rritet
- B. Ulet
- C. Indiferent
- D. Asnjëra

Pyetja 17.

Tensioni arterial i gjakut me rritjen e moshës ndryshon:

- A. Rritet
- B. Ulet
- C. Indiferent
- D. Asnjëra

Pyetja 18.

Ndotja akustike është:

- A. Ndotja atomike

- B. Ndotja vullkanike
- C. Ndotja nga zhurmat
- D. Asnjëra

Pyetja 19.

Ndotja e mjedisit të jashtëm nuk është:

- A. Ndotja bakteriale
- B. Ndotja kimike
- C. Ndotja fizike
- D. Ndotja sociale

Pyetja 20.

Atmosfera nuk përbëhet nga:

- A. Troposfera
- B. Stratosfera
- C. Jonosfera
- D. Kozmosi

## **SPORTE NDESHËS**

### **MODULI MUNDJE**

Pyetja 1.

Ç'është mundja?

- A) Mundja është një luftim me kercim, përballë ose prapa njeri tjetrit
- B) Mundja është një luftim në distancë midis dy personave
- C) Mundja është një luftim me një dorë
- D) Mundja është një luftim trup me trup midis dy personave, që i nënshtrohen një rregulloreje të veçantë.

Pyetja 2.

Kur u paraqit mundja si sport olimpik?

- A) 1896 Athinë (Greqi)
- B) 1900 Paris (Francë)
- C) 1904 St. Luis (SHBA)

D) 1992 Barcelone (Spanje)

Pyetja 3.

Sa stile mundjesh figurojne ne ditet tona ne programin olimpik dhe si quhen?

- A) Mundje e lire dhe folklorike
- B) Mundje “ PELIVAN”
- C) Mundja e lire dhe greko - romane
- D) Mundja popullore dhe folklorike

Pyetja 4.

Ne sa klasa kryesore ndahet mundja?

- A) Folklorike dhe popullore
- B) Folklorike dhe sportive
- C) Tradicionale dhe “Pelivan”
- D) Guresh dhe greko- romane

Pyetja 5.

Ne sa drejtime zhvillohet terminologjia e sotme bashkekohore e mundjes?

- A) Ne ndertimin e termave
- B) Ne pershkrimin e termave, sinonimet e termave, kompozimi i termave
- C) Ne huazimin e termave
- D) Ne zhvillimin e termave

Pyetja 6.

Cilat jane pozicionet e zhvillimit te mundjes?

- A) Pozicioni ne kembe e ne toke
- B) Pozicioni shtrire dhe ndenjor
- C) Pozicioni i ulur galic dhe me duar para
- D) Pozicioni ne gjunje dhe mbeshtetje ballore

Pyetja 7.

Cilat jane permasat e tapetit te mundjes?

- A) Me permasa 14 me 14(rrethi 9m)
- B) Me permasa 12 me 12( rrethi 10m)
- C) Me permasa 12 me 12( rrethi 9m)
- D) Me permasa 10 me 10( rrethi 8m)

Pyetja 8.

Sa zgjat nje ndeshje mundjeje?

- A) 3x3 min
- B) 3x2 min
- C) 3x4 min
- D) 2x4 min

## **MODULI BOKS**

Pyetja 1.

Kur datojnë fillimet e para të ndonjë forme të boksit dhe ku?

- A) Romën e lashtë
- B) Angli
- C) Rusi
- D) Greqia e lashtë

Pyetja 2.

Cili ishte termi i boksit në kohët e hershme dhe ç'kuptojmë me të?

- A) Boxing
- B) Boxxe
- C) Pugilats
- D) Puktus

Pyetja 3.

Në cilin vit u formua Shoqata e Boksit Amator?

- A) 1866
- B) 1896
- C) 1904
- D) 1014

Pyetja 4.

Cila është baza mbi të cilën formohen aftësitë e boksierit?

- A) Lëvizjet sulmuese
- B) Lëvizjet mbrojtëse
- C) Qëndrimi
- D) Kundërgoditjet

Pyetja 5.

Cili ishte kampioni i parë i botës nën rregulloren Queensberry?

- A) Xhon Salivan
- B) Muhamed Ali
- C) James Corbett
- D) Jame Fig

Pyetja 6.

Cila është goditja më misterioze në boks që ju merr më shumë kohë për tu perfeksionuar?

- A) E drejta
- B) Kroshe e majtë
- C) Kroshe e djathtë
- D) Aperkut

Pyetja 7.

Si u quajt sporti që ishte një kombinim i mundjes me boksen në Greqinë e Lashtë?

- A) Pugilato
- B) Pankration
- C) Ludus
- D) Lotta

## **MODULI PESHËNGRITJE**

Pyetja 1.

Në ç' vit peshëngritja është bërë pjesë e programit olimpik:

- A) 1900 (Paris)
- B) 1896 (Athinë – Greqi)
- C) 1904 (ST . Luis – SHBA)
- D) 1936 (Berlin – Gjermani)

Pyetja 2.

Kur u hoq stili i forcës nga program i Lojërave Olimpikë:

- A) 1968
- B) 1972
- C) 1976
- D) 1980

Pyetja 3.

Mbingarkesa realizohet me rritjen e :

- A) Peshës, përsëritjeve dhe seteve.

- B) Kohës stërvitore
- C) Peshës trupre
- D) Rritja e numrit të ushtrimeve

Pyetja 4.

Cilat janë stilet olimpike në peshëngritje që përdoren në garat e sotme?

- A) Shkëputje e shtytje
- B) Shkëputje e forcë
- C) Shkëputje dhe vendosje në gjoks me shtytje lart
- D) Shtytje nga gjoksi lart

Pyetja 5.

Cilët janë faktorët që ndikojnë direct në rezultatin e peshëngritjes?

- A) Masa muskulare;
- B) Forca e shpejtë;
- C) Forca, përkulshmëria, shpejtësia, koordinimi
- D) Qëndrueshmëri

Pyetja 6.

Cili është principi bazë i teknikës, për ngritjen e peshave të rënda:

- A) Harxhimi sa më i madh i energjive;
- B) Harxhimi sa më i vogël i energjive
- C) Harxhimi i plotë i energjive;
- D) Shfrytëzimi maksimal i tërheqjes së bushtit;

## **EDUKIM LËVIZOR**

Pyetja 1.

Kush është etapa e parë e lëvizjes, si process zhvillimi i shoqërisë njerzore ?

- A) Transformimi i shoqërisë njerzore
- B) Modernizimi i shoqërisë
- C) Mendimi i shprehur me lëvizje
- D) Gjuha lëvizore e komunikimit



Pyetja 2.

Shkenca e teorisë së lëvizjes quhet:

- A) Biologji
- B) Psikologji
- C) Chinesiologji
- D) Asnjëra

Pyetja 3.

Nga se përbëhet akti lëvizor?

- A) Veprime lëvizore
- B) Lëvizje të veçuara
- C) Pasime të topit
- D) Shumhapsha

Pyetja 4.

Kush është komponenti që shpreh interesa fiziko shëndetsore?

- A) Përgaditja fizike
- B) Mjetet ushtruese
- C) Njohuritë mbi metodat e edukimit fizik
- D) Kënaqësia për fitore

Pyetja 5.

Forca, shpejtësia, qëndrueshmëria quhen:

- A) Vetë fizike
- B) Psiko-motore
- C) Përgaditje fizike
- D) Aftësi fizike.

Pyetja 6.

Kush nga këto është veprim ciklik?

- A) Pasimi i topit.
- B) Kërcimi në ujë
- C) Vrapimi.
- D) Shtytja e gjyles

Pyetja 7.

Struktura teknike e veprimit lëvizor nuk përfshin:

- A) Qëndrimin paraprak
- B) Operacionet kryesore
- C) Kërcimin
- D) Asnjërën

Pyetja 8.

Në grupmoshën 7-10 vjeç, është karakteristikë e zhvillimit motor lëvizor:

- A) Forca,
- B) Shpejtësia
- C) Përgaditja fizike,
- D) Koordinativet

Pyetja 9.

Skema e përvetësimit të veprimeve lëvizore të moshave 6-10 vjeç nuk ka elementin:

- A) Njohës
- B) Gabimit
- C) Zbatimit
- D) Kontrollit

Pyetja 10.

Sa është, % e rritjes së treguesve biologjik dhe psikomotor në moshën 1-6 vjec?

- A) 10%
- B) 20%
- C) 30%
- D) 40%

Pyetja 11.

Çfarë rrugë ndjekim për mësimin e fëmijëve?

- A) Të menduarit
- B) Instiktive
- C) Asnjërën
- D) Të kënduarit

Pyetja 12.

Mosha e fillimit të ndryshimeve të rëndësishme strukturore dhe funksionale është:

- A) 30 vjeç
- B) 40 vjeç
- C) 50 vjeç
- D) 60 vjeç

Pyetja 13.

Elementi lëvizor më i rëndësishëm me karakter jetësor është:

- A) Loja sportive
- B) Ecja
- C) Gjimnastika artistike
- D) Peshngritja

Pyetja 14.

Testi që kontrollon shpejtësinë koordinative është:

- A) Vrapim 30 m
- B) Vrapim 5x10 vajtje ardhje
- C) Vrapimi 100 m
- D) Hedhje topit

Pyetja 15.

Veprimet lëvizore janë:

- A) Veprimtari lëvizore
- B) Disa akte lëvizore
- C) Veprim lëvizor
- D) Shpejtësi

Pyetja 16.

Cili është treguesi matës i sasisë së veprimeve lëvizore?

- A) Intensiteti
- B) Vazhdimësia
- C) Frekuenca
- D) Modeli

Pyetja 17.

Një të stërvituri nuk i përshtatet treguesi i:

- A) Konsumit të ulët të oksigjenit
- B) Rrahje të ulta puls
- C) Respiracioni i shpeshtë
- D) Riaftësimi i shpejtë

Pyetja 18.

Kush nga këto nuk është veprim aciklik:

- A) Driblimi
- B) Pasimi
- C) Shtytja e gjyles

D) Asnjëra

Pyetja 19.

Lakueshmëria, është karakteristikë e grupmoshës:

- A) 4 - 6 vjeç
- B) 8 – 10 vjeç
- C) 11-13vjeç
- D) 13-15 vjeç

Pyetja 20.

Në skemën e përvetësimit të VL të moshave 2-5 vjeç nuk përfshihet elementi:

- A) Njohës
- B) Provës
- C) Gabimit
- D) Vetkorigjimit

Pyetja 21.

Quhet aftësi (cilësi) fizike:

- A) Lakueshmëria
- B) Qëndrueshmëria
- C) Koordinative
- D) Përsheptimi

Pyetja 22.

Në moshën 12-18 vjeç, % e rritjes së treguesve biologjik e psikomotor është:

- A) 5%
- B) 15%
- C) 30%

D) 40%

Pyetja 23.

Cili nga këto nuk është komponenti bazë i lakueshmërisë:

- A) Forcën
- B) Elasticitetin
- C) Lëvizshmërinë
- D) Amplitudën

Pyetja 24.

Në moshën 2 vjeç fillohet kontrolli i:

- A) Vrapimit
- B) Kërcimit
- C) Të qëndrimit
- D) Asnjera

Pyetja 25.

Grupmosha që ka frenim të aftësis koordinative është:

- A) 5-7 vjeç
- B) 8-10 vjeç
- C) 11-14 vjeç
- D) 15-17 vjeç

Pyetja 26.

12. Me cilën nga këto elementë lidhet "Prukt" i lëvizjes?

- A) Taktikën
- B) Forcën
- C) Rezultat
- D) Teknikën

Pyetja 27.

Shkenca bazë që studion analizën e qëndrimeve dhe të lëvizjeve të njeriut është:

- A) Anatomia
- B) Psikologjia
- C) Historia
- D) Biomekanika

Pyetja 28.

Kush nga elementet kinematik bazë nuk bën pjesë në lëvizjet lokomotore me hap?

- A) Shpejtësia e lëvizjes
- B) Starti
- C) Frekuenca e hapave
- D) Gjtësia e hapit

Pyetja 29.

Me "proçess" të lëvizjes kuptojmë:

- A) Taktikën
- B) Rezultatin
- C) Teknikën
- D) Pasojat

Pyetja 30.

Sipas teorisë së refleksiologjisë, aktet dhe veprimet lëvizore realizohen sipas skemës?

- A) Stimul - reagim

- B) Reagim –veprim
- C) Nevojë- qëllim
- D) Asnjëra

Pyetja 31.

Kush nga këto veprime lëvizore janë statike?

- A) Konvergjente
- B) Divergjente
- C) Divergjento-konvergjente
- D) Ciklike

Pyetja 32.

Faktorët përcaktues të qëndrueshmërisë janë:

- A) Masa muskulore,
- B) Konsumi maksimal i oksigjenit
- C) Rezervat energjitike
- D) Shprehitë teknike

Pyetja 33.

Kush nga këto elemente nuk është komponenti i plotshëndetshmërisë?

- A) Funksionet kardiake
- B) Struktura anatomike
- C) Forca
- D) Shpejtësia

Pyetja 34.

Në cilën grupmoshë zhvillohen aftësitë koordinative?



- A) 8 – 10 vjeç
- B) 12 – 14 vjeç
- C) 13-15 vjeç
- D) 16 - 18 vjeç

Pyetja 35.

Rënja e aftësive koordinative në moshën 11-14 vjeç është rjedhojë e:

- A) Moshës
- B) Edukimit të qëndrueshmërisë
- C) Rritjes së anësive
- D) Asnjëra

## **PEDAGOGJI**

Pyetja 1.

Edukimi, si veprimtari është:

- A) Proçesi i formimit të njeriut në tërësi
- B) Proçesi i formimit të kafshëve në tërësi
- C) Proçesi i formimit të shoqërisë në tërësi
- D) Proçesi i formimit të familjes në tërësi

Pyetja 2.

Shkencat e edukimit janë:

- A) Shkenca ekonomike
- B) Shkenca juridike
- C) Shkenca humane
- D) Shkenca natyrore

Pyetja 3.

Edukim me dimension european kuptojmë:

- A) Demokratizimin e ligjeve të arsimit
- B) Demokratizimin e metodave të edukimit

- C) Demokratizimin e normave të individit
- D) Demokratizimin e rregullave të drejtimit.

Pyetja 4.

Praktikë edukative është:

- A) Veprimtaria e drejtpërdrejtë juridike
- B) Veprimtaria e drejtpërdrejtë financiare
- C) Veprimtaria e drejtpërdrejtë educative
- D) Veprimtaria e drejtpërdrejtë trajnuese.

Pyetja 5.

Marrëdhënie edukative nënkuptojmë:

- A) Një marrëdhënie trajnuese ndërmjet prindërit dhe fëmijës
- B) Një marrëdhënie ekonomike ndërmjet edukatorit dhe të edukuarve
- C) Një marrëdhënie njerëzore ndërmjet edukatorit dhe të edukuarve.
- D) Një marrëdhënie sociale ndërmjet prindërit dhe fëmijës.

Pyetja 6.

Funksioni i një mësuesi është:

- A) Si udhërrefyes
- B) Si bashkëbisedues
- C) Si shoqërues
- D) Si financues

Pyetja 7.

Karakteristikat e tipit demokrat të edukatorit janë:

- A) Detyrat e veçanta imponohen nga përgjegjësi
- B) Direktivat e përgjithshme vendosen nga përgjegjësi;
- C) Kritikata pa objektivitet shpërndahen nga përgjegjësi
- D) Direktivat e përgjithshme inkurajohen nga përgjegjësi;

Pyetja 8.

Sa lloj burimesh mesazhe komunikimi edukative kemi:

- A) 2
- B) 4
- C) 6
- D) 8

Pyetja 9.

Thelbi i profesionit të mësuesit është:

- A) Edukimi i nxënësve
- B) Zhvillimi i nxënësve
- C) Organizimi i nxënësve
- D) Mjekimi i nxënësve

Pyetja 10.

Profesionalizmi i mësuesit arrihet nëpërmjet:

- A) Kualifikimeve
- B) Trajnimeve
- C) Vlerësimeve
- D) Bashkëpunimeve

## VOLEJBOLL

**Pyetja 1.**

Dimensionet e fushës së volejbollit janë:

- A. 22 x 15
- B. 18 x 9
- C. 20 x 12
- D. 23 x 14

**Pyetja 2.**

Fitimi i lojës në volejboll në aktivitetet kombëtare është i rregullt:

- A. 3 me 4
- B. 2 me 1
- C. 3 me 1
- D. 3 me 3

**Pyetja 3.**

Lartësia e rrjetës për femra në aktivitetet ndërkombëtare të volejbollit është:

- A. 237
- B. 224
- C. 229
- D. 230

**Pyetja 4.**

Gjatësia e rrjetës së volejbollit ka këto përmasa:

- A. 11 m – 11m e 30 cm e gjatë
- B. 10 m – 11 m e gjatë
- C. 9 m e 50 cm – 10 m e gjatë
- D. 9 m – 10 , e 40 e gjatë

**Pyetja 5.**

Si konsiderohet kur skuadra fiton të drejtën e shërbimit gjatë zhvillimit të ndeshjes:

- A. Marrje topi
- B. Përsëritje
- C. Pikë
- D. Faull (gabim)

**Pyetja 6.**

Sa pushime ka të drejtë të marrë skuadra në çdo set:

- A. 6

- B. 4
- C. 7
- D. 3

**Pyetja 7.**

Sa metra katror është fusha e volejbollit:

- A.  $150 \text{ m}^2$
- B.  $162 \text{ m}^2$
- C.  $200 \text{ m}^2$
- D.  $191 \text{ m}^2$

**Pyetja 8.**

Në cilin vit dhe shtet e ka origjinën volejboli?

- A. SHBA – 1895 – Morgan
- B. Republika Çeke- 1830 – Novak
- C. SHBA – 1920 – Springfield
- D. Itali – 1928 – Romë

**Pyetja 9.**

Simbolet 4-2 ose 5-1 për sistemin e lojës së skuadrës rrjedhin nga:

- A. Numri i lojtarëve në bllok
- B. Përdoret për formën e mbrojtjes dhe sulmit

- C. Përbërja e skuadrës në sulmues e pasues
- D. Numri i lojtarëve në sulm

**Pyetja 10.**

Hedhja e topit për të kryer shërbimin me kërcim mund të bëhet:

- A. Me dorën e majtë
- B. Si të jetë më mbarë për lojtarin
- C. Me dorën e djathtë
- D. Me të dyja duart

**Pyetja 11.**

Cili pozicion i lojtarit në rrjetë bën bllok më shpesh:

- A. Pozicioni 1
- B. Pozicioni 4
- C. Pozicioni 3
- D. Pozicioni 6

**Pyetja 12.**

Sa lloj pasimesh ka ky element teknik

- A. 7
- B. 3
- C. 6
- D. 5

**Pyetja 13.**

Sa lloj qëndrime volejbolliste kemi:

- A. 7
- B. 3
- C. 5
- D. 4

**Pyetja 14.**

Sa sisteme ka taktika në grupe në sulm:

- A. 8
- B. 6
- C. 3
- D. 4

**Pyetja 15.**

Sa sisteme ka taktika e skuadrës në mbrojtje:

- A. 7
- B. 3
- C. 6
- D. 5

**Pyetja 16.**

Perimetri i topit të volejbollit është:

- A. 68 – 69cm
- B. 64 – 66 cm
- C. 65 – 67 cm
- D. 67 – 69 cm

**Pyetja 17.**

Lartësia e rrjetës për meshkuj në aktivitetet ndërkombëtare të volejbollit është:

- A. 249 cm
- B. 240 cm
- C. 247 cm
- D. 243 cm

**Pyetja 1.**

Pesha e topit të volejbollit është:

- A. 280 – 300 gr
- B. 260 – 280 gr
- C. 270 – 295 gr
- D. 250 – 260 gr

**Pyetja 2.**



Dimensionet e kuadrateve të rrjetës së volejbollit janë:

- A. 25 x 25
- B. 20 x 18
- C. 10 x 10
- D. 19 x 19

**Pyetja 3.**

Numri i ndërrimeve jo të plota në volejboll për çdo set është:

- A. 9
- B. 5
- C. 6
- D. 7

**Pyetja 4.**

Gjërësia e rrjetës së volejbollit është :

- A. 150 cm
- B. 100 cm
- C. 130 cm
- D. 90 cm

**Pyetja 5.**

Sa pikë diferencë duhet të ketë skuadra për fitimin e setit:

- A. 3
- B. 6

C. 5

D. 2

**Pyetja 6.**

Sa pushime ka të drejtë të marrë skuadra në setin final:

A. 4

B. 3

C. 2

D. 5

**Pyetja 7.**

Sa është numri i trupit gjykues të ndeshjes së volejbollit në aktivitetet kombëtare e ndërkombëtare:

A. 4

B. 6

C. 5

D. 7

**Pyetja 8.**

Në ç'vit u krijua Federata Ndërkombëtare e Volejbollit (FIVB)

A. Paris 1947

B. Bruksel 1935

- C. SHBA 1945
- D. Rumani 1942

**Pyetja 9.**

Kampionatin e parë Kombëtar për meshkuj në Shqipëri e ka fituar :

- A. 17 Nëntori
- B. Partizani
- C. Vllaznia
- D. Lokomotiva (Durrësit)

**Pyetja 10.**

Kontakti me topin në pasimin me dy duar nga sipër duhet të jetë:

- A. Me pëllëmbët e duarve
- B. Me pëllëmbët e mbledhura
- C. Me mollëzat e gishtërinjve
- D. Vetëm me tre gishtat e mëdhenj dhe ato tregues

**Pyetja 11.**

Kampionati i parë Kombëtar për femra në Shqipëri u zhvillua në vitin:

- A. 1950
- B. 1947
- C. 1946
- D. 1951

**Pyetja 12.**

Sa lloj shërbimesh ka ky element teknik:

- A. 4
- B. 6
- C. 8
- D. 2

**Pyetja 13.**

Sa lloj lëvizjesh në fushë kryen volejbollisti:

- A. 3
- B. 9
- C. 5
- D. 6

**Pyetja 14.**

Sa sisteme ka taktika në grupe në mbrojtje

- A. 3
- B. 7
- C. 9
- D. 6

**Pyetja 15.**

Cila nga emërtimet e mëposhtme i takon taktikës në grupe në sulm:

- A. Vendosja e lojtarëve në fushë për pritjen e shërbimit me futjen e lojtarit organizator nga vija e mbrapme dhe sulmi kryhet nga 3 lojtarët e vijës së parë dhe 2 lojtarët e vijës së mbrapme
- B. Organizatori (pasuesi) në vijën e parë sulmi (gjuajtja) kryhet nga 2 lojtarët e vijës së parë dhe 1 lojtar i vijës së dytë
- C. Lojtari organizator (pasuesi) në vijën e parë sulmi (gjuajtja) kryhet nga 2 lojtarët e vijës së parë dhe 3 lojtarët e vijës së dytë
- D. Dy lojtarët e vijës së parë në bllok dhe dy lojtarët e vijës së dytë në mbrojtje

**Pyetja 16.**

Numri i ndërrimeve të plota në volejboll për çdo set është:

- A. 4
- B. 3
- C. 6
- D. 7

**Pyetja 17.**

Vijat kufizuese të fushës së volejbollit kanë gjërësinë:

- A. 3 cm
- B. 7 cm
- C. 5 cm
- D. 9 cm

**Pyetja 1.**

Antenat e volejbollit të vendosura në rrjetën e volejbollit kanë gjërësinë:

- A. 220 cm
- B. 180 cm
- C. 160 cm
- D. 187 cm

**Pyetja 2.**

Deri në sa takime të rregullta me topin lejohet nga skuadra për ta kaluar në fushën kundërshtare:

- A. 5
- B. 2
- C. 3
- D. 6

**Pyetja 3.**

Kur topi prek bllokun edhe sa takime të tjera i lejohet skuadrës për ta kaluar në fushën kundërshtare:

- A. 4
- B. 2
- C. 5
- D. 3

**Pyetja 4.**

Cilat janë fazat kryesore të teknikës individuale të gjuajtjes:

- A. Vrulli – Rënia – Gjuajtja
- B. Vrulli – Rrahja – Ngritja – Gjuajtja – Rënia
- C. Ngritja- Shtrirja e krahut – Rënia – Gjuajtja

D. Rrahja – Vrulli – Rënia – Goditja

**Pyetja 5.**

Kampionatin e parë kombëtar në Shqipëri për femra e ka fituar:

- A. 17 Nëntori
- B. Skënderbeu
- C. Dinamo
- D. Lokomotiva

**Pyetja 6.**

Cili nga elementët teknikë të mëposhtëm cilësohet njëkohësisht sulmues e mbrojtës:

- A. Qëndrimet volejbolliste
- B. Pasimi
- C. Blloku
- D. Gjuajtja

**Pyetja 7.**

Kampionati i parë Kombëtar në Shqipëri për meshkuj u zhvillua në vitin:

- A. 1948
- B. 1946
- C. 1949
- D. 1945

**Pyetja 8.**

Sa lloj bllokimesh ka ky element teknik:

- A. 5
- B. 4
- C. 2
- D. 6

**Pyetja 9.**

Sa sisteme ka taktika e skuadrës në sulm:

- A. 7
- B. 6
- C. 5
- D. 3

**Pyetja 10.**

Cila nga emërtimet e mëposhtme i takon taktikës në grupe në mbrojtje

- A. Vendosja e lojtarëve në fushë për pritjen e shërbimit me 5 lojtarë pasuesi në zonën 3
- B. Dy lojtarë në bllok 4 të tjerë ruajnë fushën
- C. Dy lojtarë në bllok 1 deri 3 lojtarë ruajnë fushën
- D. Tre lojtarë në bllok dhe 3 lojtarë në mbrojtje në vijën lineare.

**Pyetja 11.**

Cila nga emërtimet e mëposhtme i takon taktikës së skuadrës në mbrojtje:

- A. Taktika e skuadrës në sulm nga pasi i dytë me tre sulmuesit e vijës së parë
- B. Taktika nga pasi i parë i menjëhershëm



- C. Taktika e skuadrës ne mbrojtje me futjen e lojtarit të zonës nr. 6 para
- D. Organizimi i lojës me futjen e lojtarit nga vija e dytë dhe sulm nga lojtaret e vijes se pare dhe vijes se dyte

### **Literatura :**

1. “Teknika e Lojes se Volejbollit”, - I.Gaxho, S.Shtepani, V.Rizvanolli, E.Maçi, 1990
2. Taktika dhe problemet e stervitjes sportive ne volejboll - I.Gaxho, S.Shtepani, V.Rizvanolli, E.Maçi, 1990
3. A.Shehu - Tekst mësimor ; “Volejboli – Teknika dhe taktika”, 2010.

## **FIZIOLOGJI USHTRIMI DHE KONTROLLI FUNKSIONAL**

Pyetja 1.

Diametri i supeve (biakromial) matet me:

- A) Antropometër
- B) Kompas
- C) Pelvimetër
- D) Metër shirit

Pyetja 2.

Vëllimi i zemrës tek ata që nuk ushtrohen është:

- A) 500 cm<sup>3</sup>
- B) 750 cm<sup>3</sup>
- C) 900 cm<sup>3</sup>
- D) 1100 cm<sup>3</sup>

Pyetja 3.

Diametri transversal i pjesës distale të krahut matet me:

- A) Antropometër
- B) Kompas
- C) Pelvimetër
- D) Metër shirit

Pyetja 4.

Aftësia jetësore tek sportistët është :

- A) 2000 ml
- B) 2500 ml
- C) 4000 ml
- D) 9500 ml

Pyetja 5.

Aftësia jetësore është më e lartë tek sportistët e:

- A) Gjimmastikës
- B) Skermës
- C) Mundjes
- D) Basketbollit

Pyetja 6.

Gjatësia e dorës matet me:

- A) Pelvimetër
- B) Antropometer
- C) Kompas
- D) Metër shirit

Pyetja 7.

Vëllimi i zemrës është më i ulët tek sportistët e:

- A) Kërcimit në ujë
- B) Notit
- C) Maratonës
- D) Basketbollit

Pyetja 8.

Aftësia jetësore është më e ulët tek sportistët e:

- A) Mundjes
- B) Gjimmastikës
- C) Futbollit
- D) Basketbollit

Pyetja 9.

Diametri bitrokanterik matet me:

- A) Antropometër
- B) Kompas
- C) Pelvimetër
- D) Metër shirit

Pyetja 10.

Vëllimi i zemrës është më i lartë tek sportistët e:

- A) Kërcimit në ujë
- B) Notit
- C) Maratonës
- D) Basketbollit

Pyetja 11.

Diametri sagital i toraksit matet me:

- A) Antropometër
- B) Pelvimetër
- C) Kompas
- D) Metër shirit

Pyetja 12.

Numri mesatar i rrahjeve të zemrës në minutë tek njerzit e pastërvitur, në qetësi është :

- A) 30
- B) 50
- C) 70
- D) 100

Pyetja 13.

Vëllimi i përminutshëm i gjakut në punë fizike të rëndë është:

- A) 20 litra
- B) 40 litra
- C) 70 litra
- D) 90 litra

Pyetja 14.

Numri i rrahjeve të zemrës në minutë, në punë me intensitet rraskapitës është :

- A) 120
- B) 140
- C) 160
- D) 180

Pyetja 15.

Distanca e vrapimeve në atletikë, ku përdoren në mënyrë të barabartë burimet energjitime, anaerobike e aerobike është:

- A) 100 m
- B) 400 m
- C) 1500 m
- D) 5000 m

Pyetja 16.

Gjatë punës intensive në qarkullimin mushkëror rritet :

- A) Presioni
- B) Shtrati kapilar
- C) Numri i alveolave
- D) Elasticiteti i mushkrive

Pyetja 17.

Ndryshimi midis vëllimit për minutë të zemrës në pozicion shtrirë në raport me atë në këmbë është:

- A) 1 litër
- B) 3 litra
- C) 5 litra
- D) 7 litra

Pyetja 18.

Veprimi i adrenalinës në zemër:

- A) Rrit frekuencën e rrahjeve
- B) Ul frekuencën e rrahjeve
- C) Nuk ndryshon frekuencën e rrahjeve
- D) Çrregullon frekuencën e rrahjeve

Pyetja 19.

Zgjerimi I enëve të gjakut gjatë punës intensive ndodh për shkak të:

- A) Kritjes së presionit
- B) Stimujve kimikë
- C) Lodhjes
- D) Djersitjes

Pyetja 20.

Veprimi i nervit vagus në zemër:

- A) Rrit frekuencën e rrahjeve
- B) Ul frekuencën e rrahjeve
- C) Nuk ndryshon frekuencën e rrahjeve
- D) Çrregullon frekuencën e rrahjeve

Pyetja 21.

Për përshtatjen fiziko- funksionale të sportistit në lartësitë 4000 m duhen:

- A) 3 ditë
- B) 5 ditë
- C) 10 ditë
- D) 20 ditë

Pyetja 22.

Numri i rrahjeve të zemrës në minutë, në punë me intensitet mesatar është :

- E) 120
- F) 140
- G) 160
- H) 180

Pyetja 23.

Në vrapimet 10.000 m pjesëmarrja e burimeve energjetike aerobike është:

- A) 30 %
- B) 50 %
- C) 70 %
- D) 90 %

Pyetja 24.

Rezistenca ndaj rrymës në qarkullimin sistematik gjatë punës intensive zvoglohet:

- A) 3 herë
- B) 5 herë
- C) 7 herë
- D) 9 herë

Pyetja 25.

Për përshtatjen fiziko- funksionale të sportistit në lartësitë 2000 m duhen:

- A) 3 ditë
- B) 5 ditë
- C) 8 ditë
- D) 20 ditë

Pyetja 26.

Gjatë ushtrimit fizik muskujt kanë nevojë për oksigjen më shumë se në qetësi:

- A) 10 herë
- B) 30 herë
- C) 40 herë
- D) 60 herë

Pyetja 27.

Vëllimi I përminutshëm I gjakut në qetësi është:

- A) 2 litra
- B) 5 litra
- C) 7 litra
- D) 9 litra

Pyetja 28.

Sasia e oksigjenit në ajrin alveolar është:

- A) 10 %
- B) 14%
- C) 17%
- D) 20%

Pyetja 29.

Sa % e sasisë së gjakut qarkullues që kalon në muskuj në qetësi.

- A) 10 %
- B) 15 %
- C) 17 %
- D) 19 %

Pyetja 30.

Gjatë punës me intensitet maksimal, vëllimi I gjakut që hidhet në qarkullim është më shumë se në qetësi:

- A) 3 herë
- B) 6 herë
- C) 10 herë
- D) 15 herë

Pyetja 31.

Ndryshimi në % midis prurjes zemrore në pozicion shtrirë me në këmbë është:

- A) 10 %
- B) 15 %
- C) 30 %
- D) 35 %

Pyetja 32.

Prurja zemrore në punë maksimale tek sedentarët shkon në:

- A) 10 litra/minutë
- B) 20 litra/minutë
- C) 30 litra/minutë
- D) 40 litra/minutë

Pyetja 33.

Prurja zemrore në punë maksimale tek fëmijët 13 vjeç shkon deri në:

- A) 8 litra/minutë
- B) 10 litra/minutë
- C) 15 litra/minutë
- D) 20 litra/minutë

Pyetja 34.

Diferenca e prurjes zemrore në punë max midis sedentarve e sportistëve është:

- A) 10 litra/minutë
- B) 20 litra/minutë
- C) 30 litra/minutë
- D) 40 litra/minutë

Pyetja 35.

Konsiderohet me peshë normale një person i rritur me treguesin e BMI:

- A) 10
- B) 20
- C) 30
- D) 40

Pyetja 36.

Vlera 45 e testit të rikuperimit funksional IRI tregon përgatitje të:

- A) Dobët
- B) Mjaftueshme
- C) Mesatare
- D) Të mirë



Pyetja 37.

Vëllimi i hedhjes sistolike rritet në sforcim fizik maksimal në:

- A) 10 %
- B) 20 %
- C) 40 %
- D) 60 %

Pyetja 38.

Vlera 2 e testit të rikuperimit funksional Ruffie, tek femrat, tregon përgatitje të:

- A) Dobët
- B) Mjaftueshme
- C) Të mirë
- D) Shumë të mirë

Pyetja 39.

Rryma e gjakut muskular në qetësi është::

- A) 3 ml/100 gr. muskul/min
- B) 5 ml/100 gr. muskul/min
- C) 7 ml/100 gr. muskul/min
- D) 9 ml/100 gr. muskul/min

Pyetja 40.

Rryma e gjakut muskular gjatë ushtrimit maksimal arrin në:

- A) 10 ml/100 gr. muskul/min
- B) 25 ml/100 gr. muskul/min
- C) 50 ml/100 gr. muskul/min
- D) 75 ml/100 gr. muskul/min

## **PSIKOLOGJI E PËRGJITHËSHME**

Pyetja 1.

Cili nga emocionet e më poshtëme përfshihet tek emocionet parësore?

- A) Frika.
- B) Keqardhja.
- C) Zhgënjimi.
- D) Ndrojtja.

Pyetja 2.

Në përkufizimin e emocionit, përfshihet interpretimi kognitiv, që nënkupton:

- A) Tendenca për te kryer sjellje të dukëshme.
- B) Vlersimi kognitiv i ngacmuesit që shkakton emocionin.
- C) Ndryshime të frymëmarrjes, kardiake, sekretuese.
- D) Rregullat kulturore që ndikojnë në shprehje të emocionit.

Pyetja 3.

Kujtesa afatshkurtër quhet edhe:

- A) Kujtesë jehonë.
- B) Kodim.
- C) Kujtesë pune.
- D) Grupimi informacionit.

Pyetja 4.

Kujtesa procedurale ka të bëjë me:

- A) Shprehi të mësuara nga praktikimi.
- B) Simbolizime mendore.
- C) Kujtime për episode të jetës.
- D) Njohuritë e përgjithëshme.

Pyetja 5.

Cila nga kujtesat e mëposhtme bën pjesë tek kujtesa deklarative?

- A) Kujtesë semantike.
- B) Kujtesë episodike.
- C) Kujtesë procedurale.
- D) Kujtesë semantike dhe episodike.

Pyetja 6.

Kujtesa është një proces njohës nëpërmjet të cilit njeriu:

- A) Fillon procesin njohës.
- B) Riprodhon informacionin.
- C) Interpretton ndijimet.
- D) Manipulon informacionin.

Pyetja 7.

Kujtesa afatgjatë ka në përbërje të saj:

- A) Kujtesën shqisore.
- B) Interferencën retroaktive.
- C) Kujtesën semantike.
- D) Grupimin e informacionit.

Pyetja 8.

Përqëndrimi i vëmendjes përcaktohet si:

- A) Mbajtje e vëmendjes tek një burim informacioni i zgjedhur.
- B) Sasia e ngacmuesve që vëmendja kap në një moment të caktuar.
- C) Saia e informacionit që përpunohet në një moment të caktuar.
- D) Ndryshueshmëria e individit ndaj ngacmuesve të ndryshëm.

Pyetja 9.

Zhvendosja e vëmendjes është:

- A) Lëvizja e vëmendjes pa ndonjë qëllim.
- B) Lëvizja e vëmendjes me qëllim të caktuar.
- C) Mbajtja e vëmendjes në disa ngacmues të ndryshëm.
- D) Vëmendje e drejtuar te ngacmuesit e jashtëm.

Pyetja 10.

Çregullimi neurotik i referohet çregullimit mendor, që ka të bëjë me:

- A) Humbje të lidhjes me realitetin.
- B) Vuajtje të përfytyrimeve iracionale.
- C) Çregullime relativisht të lehta.
- D) Nuk percepton botën me qartësi të pranueshme.

Pyetja 11.

Fobia sociale është:

- A) Frikë dhe shqetësim i tepruar kur bashkëvepron me të tjerët.
- B) Frikë dhe shqetësim i tepruar ndaj një ngacmuesi të veçantë.
- C) Mendime të ndryshme iracionale të fiksuara të individit.
- D) Sjellje joracionale, jashtë kontrollit të individit.

Pyetja 12.

Personaliteti antisocial, i njohur si sociopatik karakterizohet nga:

- A) Dyshime e mosbesime të tepruara.
- B) Ndjesi e ekzaxheruar e rëndësisë së vetes.
- C) Ndjek impulset e veta pa ndjerë faj e keqardhje.
- D) Me një imazh jo realist për veten e tij.

Pyetja 13.

Individët me çregullim të ankthit të përgjithësuar jetojnë:

- A) Me një gjëndje ankthi të vazhdueshme.
- B) Me frikë akute ndaj objekteve të veçanta.
- C) Me ide joracionale e të qëndrueshme.
- D) Me një ndjenjë faji të qëndrueshme.

Pyetja 14.

Sipas hierarkisë së nevojave të Maslow, tek nevojat psikologjike përfshihet:

- A) Nevoja për tu ndjerë i sigurt.
- B) Nevoja për të marrë miratim e njohje.
- C) Nevoja për një mjedis të qetë.
- D) Nevoja për të plotësuar potencialin e vet.

Pyetja 15.

Sipas përcaktimit për pesë faktorët e mëdhenj të personalitetit, ekstroversioni përfshin tipare, si:

- A) Aktiv, i shoqërueshëm.
- B) I matur, i heshtur.
- C) Serioz, i përmbajtur.
- D) I mbyllur, të qëndrojnë në hije.

Pyetja 16.

Tek pesë faktorët e mëdhenj të personalitetit, introversioni përfshin tipare të individit, si:

- A) I heshtur, i mbyllur.
- B) Aktiv në të folur.
- C) I shoqërueshëm.
- D) Dëshëron zbavitjen.

Pyetja 17.

Sipas përcaktimit të Allport, tiparet që janë aqë mbizotëruese te njeriu sa që shprehen në çdo gjë që bën, quhen:

- A) Tipare qëndrore.
- B) Tipare themelore.
- C) Tipare dytësore.
- D) Tipare plotësuese.

Pyetja 18.

Një nga përbërësit e inteligjencës, sipas teorisë triarkike të Sternberg, është:

- A) Inteligjenca hapsinore.
- B) Inteligjenca kristalizuar.
- C) Inteligjenca gjuhësore.
- D) Inteligjenca krijuese.

Pyetja 19.

Një nga përbërësit e inteligjencës, sipas teorisë së inteligjencës së shumfishtë të Gardner, është:

- A) Inteligjenca trupore-lëvizore.
- B) Inteligjenca emocionale.
- C) Inteligjenca praktike.
- D) Inteligjenca fluide.

Pyetja 20.

Në rastet kur koeficienti i inteligjencës së një individi është ndërmjet 85-115, themi se kemi:

- A) Inteligjencë nën normale.
- B) Inteligjencë normale.
- C) Inteligjencë e lartë.
- D) Inteligjencë shumë e lartë.

Pyetja 21.

Inteligjenca që paraqet kapacitetin e një personi, të bazuar biologjikisht, për arsyetimin e kujtesën, quhet:

- A) Inteligjencë fluide.
- B) Inteligjencë e kristalizuar.

- C) Inteligjencë gjuhësore.
- D) Inteligjencë hapsinore.

Pyetja 22.

Sjellje inteligjente është ajo sjellje, që:

- A) Përdor të menduarit.
- B) Drejtohet nga instiktet.
- C) Përdor provë-gabimin.
- D) Është refleks i kushtëzuar.

Pyetja 23.

Motivacioni stimulimit ndijor ka të bëjë me:

- A) Nxitjen e individit për stimulim ndijor përmes bashkveprimit me mjedisin.
- B) Nxitjen e individit të kërkojë të renë dhe kompleksen.
- C) Nxitjen e individit për të kërkuar suksesin.
- D) Nxitjen e individit të kërkojë lidhje me njerzit e tjerë.

Pyetja 24.

Në çrregullimet e të ushqyerit te njeriu përfshihet:

- A) Bulimia.
- B) Etja.
- C) Dramatizimi.
- D) Shtysat.

## II.

Pyetja 1.

Nëpërmjet procesit të riprodhimit njeriu kryen:

- A) Procesin e përputhjes së një objekti që perceptohet me diçka të ruajtur në kujtesë.
- B) Rigjetjen e pjesëve të veçanta të informacionit që ruhen në kujtesë.
- C) Sjellje të mësuara si asosacione ndërmjet stimulit dhe përgjigjes.
- D) Identifikimin e një objekti nëse e ka ndeshur ndohjëherë më parë.

Pyetja 2.

Ruajtja e informacionit në kujtesë është një proces nëpërmjet të cilit njeriu arrin të realizojë:

- A) Shndërrimin e informacionit që truri ta përpunojë e ta përdori atë.
- B) Depozitimin e informacionit në kujtesë për një farë kohe.
- C) Marrjen e informacionit nga kujtesa afatgjatë për ta përdorur.
- D) Hyrjen e një informacionit të ri në sistemin e kujtesës.

Pyetja 3.

Në procesin e organizimit dhe përpunimit të informacionit, për të patur një kujtesë efektive, është thelbësore:

- A) Shpërndarja në kohë e të mësuarit.
- B) Të thuash me mend materialin që mëson.
- C) Përdorimi përsëritjes për materialin që mëson.
- D) Të kuptuarit e materialit që po mëson.

Pyetja 4.

Kujtesa semantike ka të bëjë me:

- A) Aftësitë, shprehjet e mësuara nga praktikimi.
- B) Me detaje personale të jetës së njeriut.
- C) Me episode specifike të jetës së njeriut.
- D) Me njohuritë e përgjithshme, abstrakte që zotëron njeriu.

Pyetja 5.

Nën veprimin e motivacionit të kompetencës, njeriu është i nxitur:

- A) Drejt sfidave në nivel kognitiv, social, fizik.
  - B) Të kërkojë të renë dhe kompleksen.
  - C) Të kërkojë stimulim ndijor nga mjedisi.
  - D) Të prekë, të manipulojë objektet e mjedisit.
- Çelsi është A.

Pyetja 6.

Nëse një individ është i motivuar së brëndëshmi, atëherë ai:

- A) Kryen sjellje që shpërblimet vinë më shumë nga brënda tij, sesa nga të tjerët.
- B) Kryen sjellje nëse ka nxitje të jashtme, duke pritur shpërblime prej tyre.
- C) Kërkon mbështetje të vazhdueshme nga mjedisi i jashtëm.
- D) Kërkon konfirmime dhe që të stimulohet së jashtëmi vazhdimisht.

Pyetja 7.

Nëpërmjet shprehjes në fytyrë të emocionit, njeriu arrin:

- A) Të komunikojë së jashtmi gjëndjen e tij emocionale.
- B) Të përballojë situata të caktuara jo të zakonshme.
- C) Të përshtatet ndaj situatave të ndryshme me të cilat përballlet.
- D) Të nxisë aktivizimin fiziologjik që e përshtat me situatat.

Pyetja 8.

Nëpërmjet plotësimit të nevojës për siguri, sipas Maslow, çdo njeri arrin:

- A) Të ndjehet i pakërcënuar nga rreziqe të ndryshme.
- B) Të ndjehet i vlersuar në veprimtarinë e tij.
- C) Të ndjehet mirë e të jetë efektiv në veprimtari.
- D) Të plotësoj arritjen e qëllimeve të larta sociale.

Pyetja 9.

Nëse një individ është ekstravert, atëhere do të shfaqë sjellje, si:

- A) Aktiv në të folur, i shoqërueshëm, i etur për të rënë në sy.
- B) I heshtur, i mbyllur në komunikim me të tjerët, pasiv.
- C) I irrituar, jo bashkëpunues dhe i ashpër, dyshues.
- D) I pakontrolluar, i pakujdesëshëm dhe i lëkundur.

Pyetja 10.

Individi që dallohet në inteligjencën praktike, të përcaktuar sipas Sternberg, është i aftë:

- A) Të përpunojë informacionin për zgjidhjen e një problemi.
- B) Ti përshtatet kërkesave të jetës së përditëshme.
- C) Të përdorë sa më mirë aftësitë në situata të reja.
- D) Të arsyetojë në mënyrë abstrakte për të zgjidhur problemet.

Pyetja 11.

Një individ që dallohet në inteligjencën trupore lëvizore të përcaktuar sipas Gardner, është i aftë:

- A) Të përdori trupin apo pjesë të tij në veprimtari, si sport, vallëzim, aktrim.
- B) Të arsyetojë në mënyrë abstrakte për të zgjidhur probleme matematikore.
- C) Të perceptojë informacionin vizual, hapsinor e të zgjidhë detyra, si në lundrim, art.
- D) Të kuptojë njerzit e tjerë e të veprojë në përshtatje me këtë kuptim.



Pyetja 12.

Një individ që dallohet për inteligjencë emocionale sipas Mejer, Salovej, është i aftë:

- A) Të kuptojë veten e tij dhe të veprojë në përshtatje me këtë kuptim.
- B) Për të vlersuar e performuar shumë mirë muzikën.
- C) Të adaptohet e ti japë formë mjedisit të botës reale.
- D) Të identifikojë emocionet e tija dhe të tjerëve me saktësi.

Pyetja 13.

Fëmijët e quajtur “idiots savants”, janë fëmijët:

- A) Me parpambetje mendore, por me ndonjë aftësi të jashtëzakonëshme në ndonjë fushë.
- B) Që shfaqin talent të madh në një fushë, por aftësi normale në fushat e tjera.
- C) Impulsivë që shprehin emocionet në mënyrë të papërshtatëshme.
- D) Që nuk kanë aftësinë për të komunikuar dhe nuk përshtaten dot në jetë.

Pyetja 14.

Nëpërmjet qëndrueshmërisë së vëmendjes, një nxënës është i aftë:

- A) Të mbajë vëmendjen për një kohë të gjatë në një detyrë të caktuar.
- B) Të ngushtojë vëmendjen e ta mbajë tek një ngacmues i zgjedhur.
- C) Të kapi një numur të madh ngacmuesish në një moment të dhënë.
- D) Të kapi ngacmuesit e rëndësishëm për kryerjen e një detyre.

Pyetja 15.

Flexibiliteti i vëmendjes është një aftësi e njeriut nëpërmjet së cilës ai bën të mundur:

- A) Të zhvendosë vëmendjen në ngacmues të ndryshëm.
- B) Të ndryshojë gjërësinë, drejtimin e intensitetin e vëmendjes.
- C) Të mbajë vëmendjen tek një ngacmues për një kohë të gjatë.
- D) Të reduktojë numrin e ngacmuesve që merr për të ti përpunuar.

Pyetja 16.

Tek individët që karakterizohen nga ankthi i përgjithshur shfaqen simptoma, si:

- A) Shqetsohen vazhdimisht, të irrituar, vazhdimisht ndjehen të pasigurt.
- B) Kanë shqetësime të tepruara në bashkëveprimin me njerzit e tjerë.
- C) Janë me ide, mendime jo racionale e që nuk mund ti largojë.
- D) Me turbullime të rënda emocionale, të sjelljes dhe kognitive.

Pyetja 17.

Individët me çrregullimin e personalitetit paranojak karakterizohen nga sjellje,si:

- A) Me dyshime e mosbesime të tepruara e ndjnjë iracionale se persekutohen.
- B) Ndjek impulset e veta pa marrë parasysh të drejtat e ndjenjat e të tjerëve.
- C) Me ndjesi të egzaxheruar të rëndësisë së vetes dhe egocentrizëm.
- D) Me një frikë të braktisjes nga të tjerët e paqëndrueshmëri emocionale.

Pyetja 18.

Njerzit me gjëndje depressive karakterizohen nga:

- A) Rënie shpirtërore, trishtim, ndjenjë faji e të qënët i pavlefshëm.
- B) Ndjehen të shqetsuar dhe nuk e kuptojnë se përse ndodh.
- C) Çrregullime të panikut që rrit së tepërmi tensionin e jetës.
- D) Frikë të tepruar akute për situata apo objekte të veçanta.

Pyetja 19.

Në përkufizimin e “gjuhës së trupit”, përfshihen fjalët, si:

- A) Vlersimi kognitiv është pjesë thelbësore e emocionit.
- B) Qëndrime, xheste, shprehje të fytyrës gjatë gjëndjes emocionale.
- C) Emocionet përfitohen nga bindjet, qëndrimet, pritshmëria.
- D) Disa lëvizje të trupit të njeriut duket se janë universale.

Pyetja 20.

Megjithëse shumë sjellje emocionale janë universale vihen re ndryshime në to në vënde të ndryshme për shkak se:

- A) Rregullat kulturore ndikojnë në formimin e shprehjen e emocioneve.
- B) Emocionet kryejnë disa funksione përshtatëse për njeriun.
- C) Njerzit lindin me disa emocione që konsiderohen si emocione bazë.
- D) Emocionet ndikojnë në formimin e sjelljeve të dukëshme.

Pyetja 21.

Motivacioni i kureshtjes e shtyn individin që:

- A) Të nxisë veten që të jetë i zënë me diçka.
- B) Të nxisë stimulimin e botës së brëndëshme.
- C) Të kërkojë dhe eksplorojë mjedise të reja.

D) Të zotërojë mjedisin në të cilin ndodhet.

Pyetja 22.

Motivacioni i brendshëm i individit ka të bëjë me:

- A) Dëshirën e individit që të jetë i pavarur.
- B) Me përfitime të jashtëme sociale.
- C) Me stimulim ndijor të mjedisit të jashtëm.
- D) Me kërkesat që vinë nga brenda individit.

Pyetja 23.

Tiparet qëndrore të personalitetit të njeriut janë:

- A) Tipare që varen nga rrethanat specifike.
- B) Tipare që formojnë thelbin e personalitetit.
- C) Tipare që plotsojnë personalitetin.
- D) Tipare që nuk janë të qëndrueshme.

Pyetja 24.

Lidhur me çështjet e shkollës dhe sportit, nga trajnerët dhe prindërit e fëmijëve, të rinjve pjesmarrës në sportin e organizuar kërkohet që:

- A) Të nxisin fëmijët, të rinjtë që ti bëjnë të dyja, si shkollën e sportin, pasi ato nuk janë në antagonizëm.
- B) Të nxisin fëmijët, të rinjtë të përkushtohen sa më shumë për të plotsuar sa më mirë kërkesat e sportit.
- C) Të nxisin fëmijët, të rinjtë që të përkushtohen në zbatim të detyrave e kërkesave të trajnerëve.
- D) Të nxisin fëmijët, të rinjtë të përkushtohen në radhë të parë ndaj shkollës e pastaj ndaj sportit.

### III.

Pyetja 1.

Shfaqja e papërshtatëshme e emocioneve, veçanërisht atyre negative, mosmenaxhimi i tyre mund të ketë efekte tek individët, që reflekton:

- A) Me dëmtime të funksioneve njohëse, të mardhënieve me njerzit e tjerë.
- B) Me nxitje të veprimtarisë së individit dhe me rritje të efektivitetit të tij.
- C) Me ndihmesën që i jep individit në përballimin e situatave të ndryshme.
- D) Me rritje të aftësisë komunikuese të individit me njerzit e tjerë.

Pyetja 2.

Në veprimtarinë mësimore mësuesi që di të përdori shprehjen në fytyrë të emocionit, mund të realizojë:

- A) Të nxisë emocione pozitive, kënaqësi tek nxënësit.
- B) Të përballojë situatat e ndryshme edukative.
- C) Të pasurojë sa më shumë jetën e tij emocionale.
- D) Të ndjehet i kënaqur me punën e tij si mësues.

Pyetja 3.

Njerzit me inteligjencë emocionale të lartë, në veprimtarinë e tyre të përditëshme, dallohen për:

- A) Përdorim të emocioneve për tu motivuar e të nxisin mendimin krijues.
- B) Të përballojnë shumë mirë situatat e reja dhe të papritura.
- C) Për moskuptim të gjëndjes së tyre si dhe të bëhen të irrituar.
- D) Për shprehje të emocioneve të tyre në mënyrë të papërshtatëshme.

Pyetja 4.

Të nxitësh aftësitë perceptive në procesin e të nxënit është thelbësore sepse:

- A) Perceptimi është pikënisje e njohjes, një njohje shqisore e realitetit.
- B) Përvojat perceptive ndikojnë në aspektet emocionale të njeriut.
- C) Përvojat perceptive e zbavisin dhe e frymëzojnë njeriun.
- D) Veprimtaria shqisore e stimulon njeriun në veprimtarinë e tij.

Pyetja 5.

Individët që vuajnë nga fobia sociale, në jetën e përditëshme karakterizohen nga sjellje, si:

- A) Nuk ju bën përshtypje nëse vëzhgohen nga të tjerët.
- B) I largohen situatave me njerëz të panjohur e rrisin vetëizolim.
- C) Nuk shqetësohen për bashkëveprimet me njerzit e tjerë.
- D) Shprehin frikë të tepruar ndaj një objekti të veçantë.

Pyetja 6.

Në veprimtarinë sportive me fëmijët mësuesit duhet të udhëhiqen nga pamja edukative, që nënkupton:

- A) Sporti të ndikojë zhvillimin e gjithanshëm të fëmijës.
- B) Nxitje e fëmijëve që të okupohen sa më shumë për sportin.
- C) Nxitje e respektit të fëmijëve për njëri tjetrin e të tjerët.

D) Përqëndrim i theksuar te fitorja dhe rezultati sportiv.

Pyetja 7.

Një mësues që trajnon fëmijë sportistë do të ketë sukses në punën e tij në qoftë se ai e kupton se:

- A) Duhet të jetë i kujdesëshëm në marrëdhëniet me prindërit e fëmijëve.
- B) Drejtimi më i mirë i fëmijëve arrihet nëpërmjet stilit autokratik
- C) Fëmijët kanë nevoja speciale trajnimi të ndryshme nga të rriturit.
- D) I kushton rëndësi të madhe përgatitjes fizike e teknike të fëmijëve.

Pyetja 8.

Një person që dallohet për fleksibilitet të mirë të vëmendjes, në veprimtarinë e tij do jetë i aftë, që:

- A) Të ndryshojë gjërësinë, drejtimin, intensitetin e vëmendjes sipas detyrës.
- B) Të jetë shumë i përqëndruar te detyra dhe në asnjë vend tjetër.
- C) Të kapë një numur të madh ngacmuesish në një moment të caktuar.
- D) Të reduktoj numrin e ngacmuesve që duhet të marr për ti përpunuar.

Pyetja 9.

Adoleshentët që karakterizohen nga personaliteti antisocial në shkollë shfaqin sjellje me karakteristika të tilla, si:

- A) Janë dyshues e mosbesues ndaj të tjerëve e me idenë se persekutohen.
- B) Me ndjesi të ekzagjeruar për rëndësinë e vetes dhe egocentrizëm.
- C) Në marrëdhëniet me të tjerët alternohet idealizimi dhe zhvlersimi i tyre.
- D) Nuk përjetojnë faj, ndjenjë turpi dhe përsërisin të njëjtat gabime.

Pyetja 10.

Tiparet qëndrore, që formojnë thelbin e personalitetit, kushtëzojnë sjelljen e njeriut, duke ndikuar:

- A) Në njësimin dhe integrimin e sjelljes në një shumëllojshmëri situatash.
- B) Në çdo gjë që bën njeriu dhe duke e dominuar tërësisht sjelljen.
- C) Që veprimtaria e njeriut të jetë e ndryshueshme në vartësi të rrethave.
- D) Që sjellja e njeriut të jetë e paparashikueshme dhe të mos jetë e qëndrueshme .

Pyetja 11.

Përfitimi i vlerave formuese dhe edukuese të sportit, nëpërmjet pjesëmarrjes në sportin e organizuar të moshave të reja, mund të arrihet sepse:

- A) Ato fitohen automatikisht nga vetë pjesëmarrja e fëmijëve dhe të rinjve në sportin e organizuar.
- B) Ato i siguron puna e mirë e një trajneri të aftë, që i kupton fëmijët, të rinjtë dhe me përgatitje të mirë psiko-pedagogjike.
- C) Ato i siguron vetë praktika sportive, që ndikon në zhvillimin e fëmijëve, të rinjve që praktikojnë sportin.
- D) Ato sigurohen nga vetë përkushtimi dhe angazhimi i fëmijëve e të rinjve në veprimtarinë sportive.

Pyetja 12.

Lidhur me ndihmesën e prindërve për suksesin sportiv të fëmijëve, të rinjve të tyre, që janë pjesëmarrës në sportin e organizuar, sot kërkohet nga prindërit, që:

- A) Edukimi familjar të nxisë tek fëmijët e të rinjtë sportist dëshirën e arritjes së një autonomie të fortë.
- B) Të plotësojnë sa më mirë të gjitha kërkesat që fëmijët, të rinjtë sportist paraqesin para tyre.
- C) Të krijojnë një mjedis familjar që të kushtëzojë sjelljet e fëmijëve dhe të rinjve sportist.
- D) Të ndikojnë tek fëmijët, të rinjtë sportist që të plotësojnë sa më mirë kërkesat e prindërve të tyre.