



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
UNIVERSITETI I SPORTEVE TË TIRANËS
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES
DEPARTAMENTI I SPORTEVE KOLEKTIVE

FONDI I PYETJEVE PËR PROVIMIN PERFUNDIMTAR NË PROGRAMIN E CIKLIT
TË PARË “BACHELOR” NË “SHKENCAT E LËVIZJES” NË FSHL, PËR VITIN
AKADEMIK 2025-2026

MODULI: FITNES

KATEREGORIA B

Prof Asc. Dr. Rigerta SELENICA

1. Aftësia për të patur posturë të mirë, të ngresh, shtysh dhe tërheqësh janë derivate të.....?
2. Burimi energjitik parësor gjatë aktiviteteve që performohen me 65% të kapacitetit aerobik vjen nga.....?
3. Përcaktimi dhe përshkallëzimi i ngarkesës stërvitore tek ushtrimet e forcës llogaritet?
4. Në metodë strecingut neuromuskular sa lloje të lëvizjeve muskulare përfshihen?
5. Cili është termi që përmbledh këtë përkufizim: “Kombinimi i ushtrimit të forcës e ndjekur nga një ushtrim fuqie, psh këmbëmlodhje e ndjekur nga kërcim thellësie”?
6. Uja e 1% e peshës totale trupore i përkon një defiçit kolorik prej?
7. Sasia mesatare e yndyrës trupore për **Meshkujt** është?
8. Çfarë shprehin të gjitha së bashku këta elementë të mëposhtëm? “Setet për ushtrime; Përsëritjet për ushtrime; Pushimi ndërmjet seteve; Ngarkesa në përqindje të rezultatit maksimal”
9. Në cilën pjesë të seances stërvitore ndodh ky proces: “Rritja e teperatures së gjakut në muskujt ku punohet për të lejuar ritjen graduale të thithjes dhe transportimit të oksigjenit”
10. Përcaktimi i Fitnesit fizik është:
11. Përcaktoni cilës alternative i përket ky perkufuzim?
12. “Lëvizje trupore e prodhuar nga veprimi i muskujve duke rritur shpenzimet energjitike”

MODULI: FIZIOLOGJI E USHTRIMIT
KATEGORI B
Prof.Asc.Dr Klotilda VRENJO

1. Tkurrja kërkon?
2. Lodhja muskulare varet nga?
3. Frekuenca respiratore tek një njeri normal është ?
4. Çon në Hipertrofi të ventrikulit të majtë ?
5. Ka glikogjen me shumicë në muskujt e vrapuesve të ?
6. Në cilin sport sasia e gjakut që shkon në muskul kap vlerat ≈ 22 litra/minutë?
7. Proteinat e qetësisë ose proteinat rregullatore janë?
8. Tkurrja shkaktohet gjithmonë nga një stimul nervor i?
9. Përgjegjës për lodhjen muskulare janë?
10. Kur fillon të vuajë performanca e një atleti :

MODULI: PSIKOLOGJI
KATEGORI A
Dr. Blerina ALIAJ

1. Komunikimi
2. Vëmëndja dhe përqendrimi
3. Personaliteti
4. Motivacioni
5. Arousali, Stresi, Ankthi

MODULI: BIOLOGJI E AKTIVITETIT FIZIK DHE SPORTIT
KATEGORIA B
DR. Jonida BALLA

1. Organelet Ribozome, Mitokondri, Bërthama kanë këto funksione respektive:
2. Nëse njëri nga zinxhirët e ADN-së është GCATC cili do jetë zinxhiri tjetër komplementar i ADN-së?
3. Nëse njëri nga zinxhirët e ADN-së është GCTAC cili do jetë zinxhiri tjetër komplementar i mARN-së?
4. Cili nga këto pohime nuk është i saktë përsa i përket fosforilimit oksidativ?
5. Cili nga këto pohime është i vërtetë për Mejozën?
6. Cili nga këto pohime nuk është i saktë për Translatimin?
7. Cili nga këto pohime nuk është i vërtetë për procesin e Transkriptimit tek Eukariotet?

MODULI: BOKS
KATEGORIA C
DR. Sead BUSHATI

1. Kush konsiderohet si "Babai i Boksit Modern"?
2. Cili boksier fitoi titullin e parë të kampionit të botës në peshën e rëndë?
3. Cili është pozicioni themelor në boks?
4. Cila është përkufizimi i kundragoditjes në boks?
5. Cili është qëllimi kryesor i kundragoditjes?
6. Cila nga këto është një strategji e zakonshme për të përgatitur një kundragoditje?
7. Cila është pika më delikate në kokë që boksierët synojnë shpesh?
8. Cila lëvizje përdoret për të sulmuar kundërshtarit?
9. Cila lëvizje përdoret për të shmangur goditjet e kundërshtarit?
10. Cila është pozicioni fillestar për të realizuar një goditje kroshe?
11. Cila është lëvizja e këmbëve gjatë realizimit të një goditjeje kroshe?

MODULI: AKTIVITETI FIZIK SIPAS GRUPMOSHAVE
KATEGORIA A
Prof.Asc.Dr. Najada QUKA

1. Cili është përkufizimi i lëvizjeve diskrete?
2. Si ndikon plakja në strukturën muskulore të njeriut?
3. Cili është roli i krahëve gjatë vrapimit?
4. Përse është e rëndësishme faza e uljes në kërcim?
5. Cili është një shembull i një lëvizjeje diskrete?
6. Si ndikon ambjenti në aftësitë e hapura?
7. Si ndikon mësimi psikomotor në zhvillimin e fëmijëve?
8. Çfarë është psikomotorika?
9. Në cilën periudhë të fëmijërisë është shumë e rëndësishme formimi i shprehive motorike?
10. Çfarë është aftësia motorike?

MODULI: PEDAGOGJI E EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT

KATEGORIA B

Dr. Marsela SHEHU

Shkenca e Pedagogjisë. Pedagogjia si shkencë edukimi. Shkenca për edukimin dhe disiplinat pedagogjike. Njohuri për edukimin. Edukimi me dimensionin evropian.

Sistemi arsimor dhe Institucioni shkollor. Praktika edukative. Marrëdhëniet edukative. Klima pedagogjike.

Programet dhe përmbajtja. Programi dhe plani mësimor. Planifikimi i mësimit. Objektivat mësimor.

Mësimdhënia me në qendër nxënësin. Karakteristikat e mësimdhënies me në qendër nxënësin. Metodatat dhe teknikat e mësimdhënies me në qendër nxënësin.

Të nxënësit. Kushtet e të nxënësve dhe motivimi i nxënësve për të nxënë. Taksonomia e Blumit sipas nivelit të aftësive njohëse të të nxënësve.

Vlerësimi në edukim dhe Të pyeturit. Kuptimi për vlerësimin. Aspekte psikopedagogjike të vlerësimit. Kategoritë bazë të pyetjes. Kontrolli me anë të procesit të të pyeturit.

LENDA GJIMNASTIKE (GJIMNASTIKE ARTISTIKE)

KATEGORIA B

Prof.Dr. Adriatik META

Prof.Asc.Dr. Natasha DAKO

1. Prejardhja e fjalës “Gjmnastikë” është përdorur për herë të parë në.....?
2. Në cilat qytetërime antike të shoqërisë skllavopronare zhvillohej Gjmnastika?
3. Cilat vegla gjmnastikore u shpikën nga Ludvig Jani (Gjerman)?
4. Si grupohen llojet e gjmnastikës sipas drejtimit të “Profilizuar”?
5. Me drejtim formues e zhvillues përfshihen gjmnastika:
6. Po me drejtim aplikativ cilat gjmnastika përfshihen?
7. Cilat lloje të gjmnastikës përfshihen në drejtim të mirëfilltë sportiv?
- 8- Cilat nga disiplinat e gjmnastikës janë sporte të lojrave olimpike?
- 9- Gjmnastika është një një sistem shkencor ushtrimesh të zgjedhura, llojshmëria e të cilave na lejon të zgjidhen me sukses detyrat e :
- 10- Në periudhën e rilindjes sistemet e gjmnastikës ishin:
- 11- Cilat nga disiplinat e gjmnastikës është pjesëmarrëse për herë të parë në lojrat Olimpike moderne të Athinës 1896?
- 12- Cilat nga garat e gjmnastikës artistike në kampionatet botërore apo lojërat olimpike hap siparin?
- 13- Këndi i parë sportiv në Shqipëri me vegla gjmnastikore është ndërtuar:

- 14- Kur ka marrë pjesë për herë të parë në kampionatin ballkanik të gjimnastikës Shqipëria?
 - 15- Në grupin e parë të mjeteve të gjimnastikës përfshihen ushtrimet me karakter të përgjithshëm:
 - 16- Në grupin e dytë të mjeteve të gjimnastikës përfshihen ushtrimet me karakter specifik:
 - 17- Cilat janë veglat klasike të shumëgarëshit gjimnastikor për femra?
 - 18- Cilat janë veglat klasike të shumëgarëshit gjimnastikor për meshkuj?
 - 19- Sa lloj termash kemi në gjimnastikë?
 - 20- Cilat janë rregullat speciale të përshkrimit të ushtrimeve të përgatitjes së gjithanshme fizike (U.P.GJ.F)
 - 21- Sa lloj boshtesh kryesore të trupit kemi dhe lëvizjet që kryen rreth tyre?
 - 22- Cilat janë kërkesat që paraqiten ndaj terminologjisë së gjimnastikës?
 - 23- Cilat janë rregullat speciale të përshkrimit të ushtrimeve në vegla?
 - 24- Kush janë rregullat kryesore të formimit të termave në gjimnastikë?
 - 25- Si klasifikohen ushtrimet e përgatitjes së gjithanshme fizike? (U.P.GJ.F)
 - 26- Çfarë detyrash realizohen për zhvillimin fizik me ndihmën e U.P.GJ.F-ve?
 - 27- Cilat janë llojet e ndihmës dhe mbrojtjes në gjimnastikë?
 - 28- Në c'forma paraqiten llojet e ndihmës dhe të mbrojtjes gjatë mësimin të ushtrimeve gjimnastikore?
 - 29- Cilat janë ushtrimet aplikative kryesore që përdoren në mësimin e gjimnastikës?
 - 30- Ushtrimet në veglat gjimnastikore klasifikohen në :
 - 31 -Metodologjinë e studimit të bazave të përgjithshme të teknikës së ushtrimeve në vegla e përbëjnë :
 - 32- Cilat janë disa nga shkaqet që mund të shkaktojnë trauma në mësimin e ushtrimeve gjimnastikore?
 - 33- Vështirësia e ushtrimeve që kryen me forcë e pozicionet statike përcaktohen nga :
 - 34- Ushtrimet e gjimnastikës artistike janë reflekse apo lidhje refleksesh:
 - 35- Ushtrimet që kryen me forcë janë më të vështira kur:
 - 36- Kur janë më të vështira ushtrimet statike?
- Gjatë rrotullimeve të ndryshme të ushtruesit rreth bushtit të veglës, afrimi i qendrës së gravitetit të trupit rreth këtij boshti të veglës:
- 38- Gjatë kërcimeve, fluturimeve akrobatike apo daljeve të ndryshme nga veglat gjimnastikore sasia e levizjeve mbetet madhësi:
 - 39- Cilat janë etapat e mësimin të shprehisë lëvizore në ushtrimet gjimnastikore?
 - 40- Prirjet e zhvillimit të gjimnastikës artistike janë në drejtim të ushtrimeve:
 - 41- Ushtrimet që kryen me forcë dhe pozicionet statike janë më të vështira për ushtrues me peshë trupore të njejtë dhe :
 - 42- Prirjet e zhvillimit të gjimnastikës artistike janë në drejtim të ushtrimeve:
 - 43- Çfarë regjimi i kontraktimit të muskujve funksionon kur trupi i ushtruesit zhvendoset nga poshtë lart boshtit të veglës:
 - 44- Ç'farë regjimi i kontraktimit të muskujve funksionon kur trupi i ushtruesit zhvendoset nga lart poshtë boshtit të veglës:
 - 45- Ushtrimet në trampolinë kanë karakter universal për metodikën e të mësuarit të elementeve të :
 - 46- Ushtrimet në trampolinë janë disiplinë e :
 - 47- Sa janë ushtrimet bazë të rënies (apo shtytjes) në trampolinë?
 - 48- Ushtrimet në trampolinë klasifikohen në :
 - 49- Gjatë kryerjes së ushtrimeve në unaza, këto të fundit lëvizin :

- 50-. Në ushtrimet që kryen me forcë e pozicionet statike në unaza përfshihen:
- 51-. Në ushtrimet që kryen me lëkundje në unaza përfshihen:
- 52-. Lëvizshmëria e unazave përcakton :
- 53-. Ushtrimet në kalin me doreza (tra ekuilibri femra) kryen:
- 54-. Ushtrimet në kalin me doreza (tra ekuilibri) karakterizohet nga :
- 55-. Për ruajtjen e ekuilibrit dinamik gjatë kryerjes së ushtrimeve në kalin me doreza (tra ekuilibri) ndikon në mënyrë jo favorizuese:
- 56-. Për ruajtjen e ekuilibrit statik (fiksimit e pozës) cilat kushte duhen plotësuar sipas mekanikës shkencore që:
- 57- Ushtrimet në hekur (të programit shkollor) përfshijnë sipas klasifikimit :
- 58- Gjatë kryerjes së rrotullimeve rreth boshtit të hekurit zvogëlimi I rrezes së trupit :
- 59- Gjatë kryerjes së ngritjen me shpalosje në hekur, ndihma I jepet ushtruesit:
- 60- Ushtrimet në paralele (P\SH femra) përfshijnë sipas klasifikimit:
- 61- Ushtrimet në paralele (P\SH femra) mund të kryen:
- 62- Kërcimet me mbështetje në gjimnastikë janë:
- 63- Në kërcimet e thjeshta përfshihen:
- 64- Kërcimet me mbështetje në gjimnastikë përbëhen nga fazat:
- 65- Për kryerjen e kërcimeve me mbështetje të llojeve të ndryshme kërkohet:
- 66- Klasifikimi i kërcimeve me mbështetje përfshin:
- 67- Prirjet e sotme të zhvillimit të ushtrimeve akrobatike janë direkt:
- 68- Ushtrimet akrobatike dinamike përbëhen nga fazat e :
- 69- Ku i jepet ndihma ushtruesit në rrotullimin para në akrobaci:
- 70- Në sa pjesë ndahet ora e mësimit të gjimnastikës në shkollë?
- 71- Cilat janë llojet e garave të gjimnastikës artistike?
- 72- Cilat janë dokumentet kryesore të organizimit të nje gare gjimnastikore?
- 73- Organizimi i një shfaqje gjimnastikore përfshin:
- 74- Në rregulloren e gjykimit në Gjimnastikës artistike sa lloj gabimesh në ekzekutim aplikohen?
- 75- Gjimnastika akrobike kryhet vetëm nga :

MODULI: TESTIM NË AK EDUKIM FIZIK DHE SPORT
KATEGORIA B
Dr. Keida USHTELENCA

1. Fleksibiliteti lateral i trungut përcakton...?
2. Test që përcakton forcën është...?
3. Test që përcakton forcën është...?
4. Test që përcakton forcën është...?
5. Test që nuk përcakton Qëndrueshmërinë ...?
6. Plate tapping test (Goditja e pllakës) përcakton ...?
7. Bateria KTK përfshin testet e koordinimi për ...?
8. Platforma Leonardo përfshin ...?:
9. Platforma Leonardo përfshin ...?
10. Platforma leonardo përfshin ...?

MODULI: TEORI E STËRVITJES
KATEREGORIA B
Prof Asc. Dr Rigerta SELENICA

1. Frekuenca kardiake gjatë përdorimit të “metodës rrethore” për stërvitjen e qëndrueshmërisë varion në:
2. Nëse një sportist performon mbi 20 përsëritje gjatë të ushtruarit me pesha, cilën aftësi të forcës po stërvit?
3. "Kapaciteti i të mësuarit motorik" Në cilën aftësi bën pjesë?
4. Në cilin Intesitetit stërvitet forca maksimale:
5. "Nëse një sportist kryen një veprim lëvizor për edukimin e shpejtësisë por veprimi lëvizor përmban kombinim lëvizjesh me mjete" Kjo tregon një metode:
6. Kapacitetit aerobik" Në cilën zonë të frekuencës kardiake stërvitet?
7. Cili parim është më shumë i përdorshëm në stërvitjen e fëmijëve dhe zë një vend dominant në planifikimin vjetor të tyre:
8. Nëse duam të stërvisim qëndrueshmërinë në shpejtësi, cila do të ishte kohëzgjatja e ushtrimit:
9. Cilës prej alternativave i përket përkufizimi i mëposhtëm:
10. “Rregull relativisht të qëndrueshëm me të cilin elementë të ndryshëm të stërvitjes bashkërendohen sipas një rregulli të caktuar, ku sipas synimeve të caktuara ndryshojnë propocionet e tyre si dhe vendosjen e tyre kohore”
11. “Puna Statike”si një nga regjimet e punës së muskulit, në cilin kontraktim realizohet:

Temat

1. Forca, metodat e stërvitjes.
2. Qëndrueshmeria, metodat e stërvitjes.
3. Shpejtësia, metodat e stërvitjes.
4. Regjimet e punës muskulore.
5. Çfarë është struktura e stërvitjes sportive.
6. Parimet e stërvitjes sportive.
7. Cilat janë aftësitë koordinative të përgjithshme dhe ato speciale.

Lenda: Futboll
KATEGORIA B
Titullar: Msc. A.BICI

1. Pasimi sherben për të fituar hapësirë?
2. Çfarë duhet të kuptojmë me një rivënie të duhur?
3. Cili është pozicioni i sulmuesit?
4. Cili është pozicioni I mbrojtësit?
5. Në futboll, ora e lojës vazhdon edhe kur topi është jashtë lojës, gjatë zëvendësimeve dhe gjatë goditjeve të lira.
6. Pasimi shërben për të ndërtuar lojën
7. Ne fazen e zoterimit te topit vrapim ne mbivendosje eshte element i aksioneve ne fazen sulmuese
8. Cili nga elementet NUK eshte pjese e sulmit individual ne lojen me top :
9. Cili është rregulli i parë i mbrojtjes së mirë?
10. Cila është taktika më e mirë kur I beni presing sulmuesit me top?
11. Ne fazen e zoterimit te topit mbulimi apo mbrojtja e topit eshte element i aksioneve ne fazen sulmuese
12. Kur është një lojtar jashtë loje?
13. Kur e hedhim topin përpara nga nje e treta e mbrojtjes, çfarë duhet të bëjë së pari vija mbrojtëse?
14. Cilat nga elementet NUK jane detyra kryesore te një mbrojtësi?
15. Kur vraponi me një sulmues që ka topin në cilën anë të lojtarit sulmues duhet të vraponi?
16. Cilat nga elementet e meposhtem NUK bejne pjese ne mekanizmat e goditjeve te topit:
17. Cili nga elementet NUK eshte pjese e sulmit individual ne lojen me top:
18. Ne fazen e zoterimit te topit kryqezimet jane element i aksioneve individuale ne fazen sulmuese
19. Cila nga elementet meposhte eshte pjese tekniko-taktike te mbrojtjes individuale
20. Pasimi sherben per te kaluar nje apo me shume kundershatare
21. Cilat elemente nuk bejne pjese ne levizjet e futbollistit pa top:
22. 2 Cilat nga elemente e meposhtem perbejne fazat e bashkesise te teknikave te goditjes.
23. Cili nga elementet NUK ben pjese ne qellimet e mbrojtjes
24. Ne Taktiken e sulmit cilin nga elementet duhet marre ne konsiderate per te zhvilluar me sukses sulmin individual apo kolektiv.
25. Cilat jane Elementet e Strategjise te cilat percaktojnë objektivat dhe rruget per realizimin e tyre:
26. Cilat jane karakteristikat themelore te domosdoshme e te perbashketa te nje sistemi te caktuar loje.
27. Cilat nga elementet NUK bejne pjese ne gabimet ne tekniken e marrjes se topit me kembe
28. Cilat nga parimet didaktike metodologjike te meposhtme nuk aplikohen ne procesin stervitor:
29. Në futboll, ora e lojës vazhdon edhe kur topi është jashtë lojës, gjatë zëvendësimeve dhe gjatë goditjeve të lira.
30. Pasimi sherben per te vendosur shokun e skuadres ne kushte te favorshme per te goditur ne porte

MODULI: “FILOZOFI E SPORTIT”

KATEGORIA A

Prof.Dr Fatos GJATA

1. Etapa e dytë (formuese) përkon me vitet:
2. Kur sporti përafrohet me lojën studjuesit fokusohen në:
3. Studimet për statusin aksiologjik të sportit lidhen me gjykimet për:
4. Motivet garuese, kur sporti shihet si lojë, përshkruhen si shkallë të mundësive:
5. Përfshirja e moralit në ndihmat ergogjenike në sport parashtron:
6. Sipas pikëpamjes së Gruneau, veprimtaria sportive përmban format e lirisë:
7. Në statusin metafizik, sipas studjuesit Coutts, forma përfundimtare e lirisë në sport lidhet me faktin se:
8. Kur flitet për interpretimet e brendshme dhe të jashtme të lëvizjes trupore, sporti dallohet nga vallëzimi për:
9. Uni autentik njerëzor në sport, sipas studjuesit Harper vjen sipas një marrëdhënie :
10. Epistemologjia është nëndisiplinë kryesore e studimit filozofik që lidhet me:
11. Sipas studjuesit Huizinga, në statusin metafizik sporti përafrohet me:
12. Sipas filozofëve të sportit, kur sporti përafrohet me punën, sporti ka karakter :
13. Studimet për statusin ontologjik të sportit lidhen me:
14. Studjuesit që mbështesin natyrën e lojës në sport, bëjnë për lëvizjen trupore një
15. 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:
16. Në statusin metafizik të sportit, sipas studjuesit Osterhoudt, kategorinë më të gjerë e përfaqëson:
17. Kur flitet për statusin moral të sportit në kontekstin e dallimit lojë-punë, fokusohemi në:
18. Kur flitet për interpretimet e brendshme dhe të jashtme të lëvizjes trupore, sporti dallohet nga vallëzimi për:
19. Në statusin metafizik të sportit cili është roli me i rëndësishëm në këto marrëdhënie:
20. Metafizika si nëndisiplinë kryesore e studimit filozofik, studjon dukurine natyrore dhe sociale në mënyrë:
21. Zhvillimi historik i filozofisë së sportit ka kaluar në:
22. Sipas studjuesit Harper, në çështjen e unit autentik njerëzor në sport parësore është:
23. Studimet për statusin epistemik të sportit lidhen me gjykimet për:
24. Studimet për statusin kozmologjik të sportit lidhen me:
25. Në statusin etik të sportit, sporti mund të bëhet formë e zbulimit të vetvetes përmes:
26. Kur flitet për statusin metafizik të sportit, ai shihet në kontekstin e marrëdhënies:
27. Në statusin metafizik, përvoja autentike e sportit trajton:
28. Në statusin estetik të sportit, kur thuhet se sporti është një art performant, parashtrohet ideja se sporti është:
29. Në statusin metafizik të sportit cili është roli me i rëndësishëm në këto marrëdhënie:
30. Aksiologjia është nëndisiplinë e filozofisë që merret me studimin e:
31. Në studimet për statusin metafizik, kur sporti përafrohet me lojën studjuesit i japin përparësi:
32. Kur sporti përafrohet me punën në lëvizjen trupore studjuesit fokusohen në:
33. Studimet për statusin teologjik të sportit lidhen me karakterin themelor të:
34. Në statusin epistemik, organizimi i dijes mbi sportin e trajton edukimin fizik si:

35. Në statusin estetik të sportit, pikëpamja se sporti është i lidhur me lojën përkon me :
36. Në statusin metafizik të sportit, sipas studjuesit Slusher, faktori i parë veprues në sport është:
37. Në statusin metafizik të sportit, studjuesi Harper e barazon autentiken me :
38. Në statusin estetik të sportit, kur thuhet se sporti është një art performant, parashtrohet ideja se sporti është:
39. Sipas studjuesit Ross, në paradigmen epistemike si bazë për zhvillimin e edukimit fizik, koncepti i "edukimit fizik" lidhet me:
40. Ontologjia si nëndisiplinë kryesore e studimit filozofik përfshin koncepte të:

LËNDA: VOLEJBOLL

KATEGORIA B

Prof.Asc.Dr.Altin Mertiri

1. Cilat janë të dhënat e sakta në lidhje me origjinën e Volejbollit?
2. Në cilin vit është formuar Federata Ndërkombëre e Volejbollit FIVB?
3. Sa është sipërfaqja e fushës së Volejbollit?
4. Sa është lartësia e rrjetës për meshkuj në volejboll?
5. Sa është lartësia e rrjetës për femra në volejboll?
6. Në cilin vit u ngrit lartësia e rrjetës nga 2.13m në 2.43m?
7. Kur u zhvillua për herë të parë Kampionati Botëror i volejbollit?
8. Kur u zhvillua për herë të parë Kampionati Europian I volejbollit?
9. Në cilin Kampionat u zbatua rregulli I ndryshimit të sistemit të pikeve nga 15 në 25 pike?)
10. Kampionati i parë Kombëtar në volejboll në cilin vit u zhvillua në vendin tonë?
11. Kur u zhvilluan Lojrat e para Olimpikë në volejboll?
12. Kur u krijua Federata e Volejbollit në vendin tonë?
13. Sa është gjatësia e rrjetës së volejbollit?
14. Sa peshon topi I volejbollit?

15. Sa është perimetri I topit të volejbollit?
16. Në sa pike perfundon seti final?
17. Sa janë permasat e fushës së Beach-Voley?
18. Si emërtohen lojtaret e vijës së parë në pozicionin 2 – 3 – 4?
19. Si emërtohen lojtaret e vijës së dytë në pozicionin 1 – 6 – 5?
20. Sa lloj lëvizjes në fushë kemi?
21. Cilat janë qendrimet në fushën e volejbollit?
22. Kontakti me topin në pasimin me dy duar nga lart duhet të jetë:.....
23. Cilat janë elementët kryesorë në teknikën individuale të sulmit (fazat)?.....
24. Hedhja e topit në shërbimin me kërcim mund të bëhet:.....)
25. Cili është pozicioni I lojtarit që bën bllok shumë shpesh:.....
26. Simbolet 4-2 dhe 5-1 për sistemin e lojës së skuadrës rrjedhin nga:.....
27. Cila nga veprimet e mëposhtme mund të klasifikohet dhe si veprim sulmues dhe në të njëjtën kohë dhe si veprim mbrojtës:.....

MODULI: BIOKIMI NE AF DHE SPORTIT

KATEGORIA B

Dr. Orkida KOSTA

- 1.Polisaharid është:
- 2.Gjatë glikolizës cdo molekulë glukoze shndërrohet në një molekulë:
- 3.Një aminoacid përmban në përbërjen e tij:
- 4.Ndryshimi kryesor midis acideve yndyrore të ngopura dhe të pangopura varet nga:
- 5.Në organizmin e të rriturit 60% e ujit ndodhet në:
6. Në komponimet kimike bëjnë pjesë:
- 7.Glikogjeni sintetizohet dhe grumbullohet në:
8. Proteinat janë molekula organike, funksioni i tyre është:
- 9.Në aktivitetin enzimatik ndikojnë këta faktorë:
- 10.ATP-ja është;

MODULI: EKOLOGJI

KATEGORIA B

Dr. Orkida KOSTA

1. Ndotja nga plehrat kimike bëhen nga përdorimi me tepriçë i disa lëndëve:
- 2 .Mikroklima përfaqëson:
3. Territoret ndahen në disa zona administrative, ku zona A është zona që:
4. Kushte ekuivalente quhen:
5. Mikroklima në sallat sportive bëhet e pafavorshme kur:
6. Ekologjia merret me studimin e:
7. Faktorët abiotikë janë:
8. Ndotja fizike shkaktohet nga disa faktorë:
9. Ndotja e mjedisit është:
10. Në sallat sportive temperarura e ajrit duhet të jetë midis:

LËNDA: BASKETBOLL

KATEGORIA B

Dr. ANDI SPAHI

1. Cilat janë dy metodat e të mesuarit e aftësive taktike mbrojtëse?
2. Qarko dy variantet e sakta të mesuarit e aftësive taktike mbrojtëse
3. Disa nga llojet e sulmit janë:
4. Cilat janë dy Aktivitetet kryesore në Botë, Europë dhe në Shqipëri.
5. Cilat janë tre parimet bazë të sulmit ndaj zonës ?
6. Cilat janë tre parimet e mbrojtjes së pasimit.
7. Cilat janë tre mjetet kryesore ku duhet të përqendrohet lojtari mbrojtës?
8. Qarko tre Metodologji të trajnimit të përgatitjes fizike.
9. Kush janë tre Sistemet për organizimin e aktiviteteve?
10. Kush është teoria e saktë e "Vlerat dhe rëndësia e përgatitjes fizike basketbollin modern"

11. Metodika e Pasimit të topit.
12. Skuadrat perdorin variante te ndryshme sulmuese. Cilat jane dy prej tyre?
13. Qarko dy parimet baze te sulmit ndaj presingut:
14. Cilat jane dy pikat kryesore te hartimit te kalendarit sportive?
15. Qarko nje Kombinacion “jep e blloko”
16. Qarko termin e sakte kur ndodh “Vendosja e çarqeve”
17. Cilat jane dy parimet e te mesuarit e aftesive taktike mbrojtese?
18. Cilat jane tre nga Parimet biologjike ne pergatitjen fizike te basketbollisteve?
19. Qarko të mësuarit te aftesive taktike sulmuese
20. Çfare kuptojme me “Mbrojtja agresive e kundershtrimit”?
21. Qarko nje Parim baze ne pergatitjen fizike qe konsiderohen parime themelore ?
22. Metodika e Driblimit
23. Qarko dy variantet e sakta te mesuarit e aftesive taktike mbrojtese
24. Cilat jane dy Aktivitetet kryesore ne Bote, Europe dhe ne Shqiperi.
25. Cilat jane tre parimet e mbrojtjes se pasimit.
26. Qarko tre Metodologji te trajnimit te pergatitjes fizike.
27. Kush eshte teoria e sakte e “Vlerat dhe rendesia e pergatitjes fizike basketbollin modern”
28. Skuadrat perdorin variante te ndryshme sulmuese. Cilat jane dy prej tyre?
29. Qarko termin e sakte kur ndodh “Vendosja e çarqeve”
30. Cilat jane tre nga Parimet biologjike ne pergatitjen fizike te basketbollisteve?
31. Çfare kuptojme me “Mbrojtja agresive e kundershtrimit”? (qarko te sakten)
32. Cilat jane dy pikat kryesore te hartimit te kalendarit sportive?
33. Metodika e Gjuajtjes së topit.

LËNDA: DIDAKTIKË E SPORTIT

KATEGORIA B

Prof. Asc. Dr. DRITAN SALLAKU

1. Cilat janë karakteristikat që dallohen në: Individualiteti i Nxënësve?
2. Ç`farë studion Didaktika e Edukimit Fizik?
3. Përshkruaj fazat e formimit të shprehive të mësimdhënies
4. Cilat janë karakteristikat që dallohen në: Personalitetin e Nxënësve?
5. Përshkruaj Bazat shkencore te Didaktikës së Edukimit Fizik:
6. Përshkruaj tiparet e Parimeve didaktike ne këndvështrimin e Thorndike
7. Përshkruaj parimin e; “Mësimdhënia për çdo nxënës”
8. Shpjego kontributin e edukimit fizik ne sferat e zhvillimit te individit.

LËNDA: ATLETIKE
KATEGORIA B
Prof.Asc.Dr.FATBARDHA KOVACI

- Klasifikimi dhe kriteret e klasifikimit të llojeve atletikore
- Teknika e ecjes sportive.
- Teknika e vrapimeve të mesme dhe të gjata.
- Teknika e vrapimeve të shpejtësisë.
- Teknika e vrapimeve me stafetë.
- Teknika e vrapimeve me pengesa.
- Rregullore e vrapimeve atletikore.
- Teknika e kërcimeve se gjati
- Teknika e kërcimit tre hapësh.
- Teknika e kërcimit së larti.
- Teknika e kërcimit me shkop.
- Rregullore e kërcimeve atletikore
- Teknika e shtytjes së gjyles.
- Teknika e hedhjes së diskut.
- Teknika e hedhjes së shtizës.
- Teknika e hedhjes së çekiçit.
- Rregullore e hedhjeve atletikore

LËNDA: SPORTE NDESHESHE DHE KALITESH (MUNDJE)
KATEGORIA C
Prof.Asc.Dr.SEAD BUSHATI

Moduli MUNDJE

- Mundja si disiplinë sportive:
- Qëllimi dhe objektivat e mundjes;
- Klasifikimi i disiplinave të mundjes;
- Historiku i mundjes.
- Kalimet dhe rrëzimet në mundjen në këmbë:
- Teknika dhe metodika e kalimit me tërheqje;

- Teknika dhe metodika e kalimit me rrotullim;
- Teknika dhe metodika e kalimit me zhytje;
- Teknika dhe metodika e rrëzimit me kapje të krahut;
- Teknika dhe metodika e rrëzimit me kapje të krahut dhe trungut;
- Teknika dhe metodika e rrëzimit me kapje të këmbëve.
- Hedhjet.
- Teknika dhe metodika e hedhjeve nëpërmjet shpinës (krahëqqafë);
- Teknika dhe metodika e hedhjeve me përkulje prapa (me kukull);
- Kthimet dhe hedhjet në mundjen në tokë.
- Teknika dhe metodika e kthimeve me kalim nëpërmjet urës;
- Teknika dhe metodika e kthimeve me kapje të krahëve;
- Teknika dhe metodika e kthimeve me "çelës" në zverk;
- Teknika dhe metodika e hedhjeve me kapje të trungut;
- Teknika dhe metodika e hedhjeve me kapje të kundërt të trungut.
- Terminologjia dhe klasifikimi i kapjeve të mundjes.
- Termat aplikative në disiplinën e mundjes.
- Rregullat bazë për organizimin e aktivitetit garues.

Moduli: PESHËNGRITJE

1. Peshëngritja si disiplinë mësimore sportive

Peshëngritja, objekti, synimi, karakteristikat dalluese dhe historiku i saj në botë e në vendin tonë.

Roli i peshëngritjes në organizimin dhe zhvillimin e disiplinave të tjera të sportit

2. Bazat tekniko-metodike të stileve në peshëngritje.

Teknika dhe metodika e stilit të shkëputjes.

Teknika dhe metodika e stilit të shtytjes.

3. Rregullat bazë të organizimit dhe zhvillimit të aktivitetit garues në peshëngritje.