



UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK
DHE I SPORTIT

BESIM HALILAJ ILIR GLLAREVA HASIM RUSHITI

STATUSI RRITJES FIZIKE DHE ZHVILLIMIT LËVIZOR TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR NË KOSOVË

STATUSI I RRITJES FIZIKE DHE ZHVILLIMIT LËVIZOR
TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR NË KOSOVË

ISBN 978-9951-00-411-4



9 789951 004114

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT
INSTITUTI PËR HULUMTIME SHKENCORE

Besim Halilaj, Ilir Gllareva, Hasim Rushiti

MONOGRAFI

STATUSI I RITJES FIZIKE DHE ZHVILLIMIT LËVIZOR TË NXËNËSVE
TË ARSIMIT FILLOR NË KOSOVË



Prishtinë, 2025

Recensentë:

Prof. Asst. Artan Kryeziu

Prof. Asst. Florim Gallopeni

Kryetar i Këshillit Botues:

Prof. Asoc. Naim Jerliu

Redaktor profesional

Prof. Asst. Malsor Gjonbalaj

Botues:

Shtëpia Botuese “Botimet e Universitetit të Prishtinës” - BUP

Numri i Vendimit:

Këshilli Botues i Universitetit të Prishtinës lejoi botimin dhe përdorimin e monografisë, Vendimi me Nr. Prot. 3/860, të datës 07/11/2025

PËRMBAJTJA

1	HYRJE.....	1
1.1	PREZENTIMI I MONOGRAFISË.....	3
2	QËLLIMI I STUDIMIT DHE PYETJA KËRKIMORE.....	4
2.1	OBJEKTIVAT E HULUMTIMIT	4
2.2	HIPOTEZAT THEMELORE.....	6
3	RISHIKIMI I LITERATURËS	7
4	METODOLOGJIA E PUNËS.....	12
4.1	MËNYRA E ZBATIMIT TË HULUMTIMIT	12
4.2	PËRKUFIZIMI I MOSTRËS.....	14
4.2.1	MOSTRA E HULUMTIMIT	14
4.3	PËRKUFIZIMI I NDRYSHOREVE (VARIABLAVE).....	15
4.3.1	NDRYSHORET ANTROPOMETRIKE.	15
4.3.2	NDRYSHORET LËVIZORE.....	15
5	PROTOKOLI I MATJEVE DHE I TESTIMEVE	16
5.1	NDRYSHORET ANTROPOMETRIKE	16
5.2	NDRYSHORET LËVIZORE.....	17
6	METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE.....	22
6.1	PLANIMETRIA E SALLËS PËR MATJE DHE TESTIME	23
7	INTERPRETIMI I REZULTATEVE	24
7.1	PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR ANTROPOMETRIK DHE LËVIZORË – VAJZA DHE DJEM.....	24
7.2	DALLIMET GJINORE SIPAS GRUPMOSHAVE 7, 8, 9, 10 DHE 11 VJEÇ	29
7.3	PARAQITJA GRAFIKE E TË DHËNAVE TË FITUARA PËR RRRITJEN FIZIKE (LARTËSI, MASË TRUPORE DHE INDEKSIN E MASËS TRUPORE)	30
7.4	TË DHËNAT MBI AFTËSITË LËVIZORE (KVGJ, NIVELI I PERFORMANCËS LËVIZORE SIPAS TESTIT KTK).....	40
7.5	PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR NË KOSOVË	44
7.5.1	PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I PRISHTINËS.....	44

7.5.2	PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I MITROVICËS	46
7.5.3	PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I PEJËS	48
7.5.4	PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I PRIZRENIT	50
7.5.5	PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I FERIZAJT	52
7.5.6	PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I GJILANIT	54
7.5.7	PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I GJAKOVËS	56
7.6	PARAQITJA GRAFIKE E REZULTATEVE SIPAS REGJIONEVE PËR NXËNËSIT E MOSHAVE 7 DERI 11 VJEÇ	58
8	KRAHASIMI I REZULTATEVE ANTROPOMETRIKE ME VLERAT REFERENTE TË OBSH	66
9	KRAHASIMI I REZULTATEVE TË AFTËSIVE LËVIZORE ME VLERAT REFERENTE NDËRKOMBËTARE	69
10	DISKUTIMI I REZULTATEVE	70
11	PËRFUNDIM	73
11.1	FAKTORËT E MUNDSHËM ME NDIKIM NEGATIV NË ZHVILLIMIN FIZIK DHE LËVIZORË	75
12	REKOMANDIMET	76
12.1	PËR POLITIKËBËRËSIT NË ARSIM DHE SPORT	76
12.2	PËR INSTITUCIONET ARSIMORE DHE INSTITUCIONET PËRGJEGJËSE PËR TRAJNIMIN E MËSIMDHËNËSVE	77
12.3	PËR INSTITUCIONET E SHËNDETIT DHE BASHKËPUNIMIN NDËRSEKTORIAL	78
13	LITERATURA	80
14	ANEKS	92
14.1	MODEL I KËRKESËS PËR DREJTORËT E SHKOLLAVE	94
14.2	MODEL I PËLQIMIT PËR PRINDËRIT/KUJDESTARËT	96

LISTA E TABELAVE

TABELA 1 KATEGORIZIMI I VLERAVE TË TESTIT KTK	21
TABELA 2 PARAMETRAT DESKRIPTIV ANTROPOMETRIK DHE LËVIZORË TE NXËNËSIT 7-VJEÇARË SIPAS GJINISË	24
TABELA 3 ANALIZA DESKRIPTIVE E PARAMETRAVE ANTROPOMETRIK DHE LËVIZORË TE NXËNËSIT 8-VJEÇARË SIPAS GJINISË.....	25
TABELA 4 ANALIZA DESKRIPTIVE E PARAMETRAVE ANTROPOMETRIK DHE LËVIZORË TE NXËNËSIT 9-VJEÇARË SIPAS GJINISË.....	26
TABELA 5 ANALIZA DESKRIPTIVE E PARAMETRAVE ANTROPOMETRIK DHE LËVIZORË TE NXËNËSIT 10-VJEÇARË SIPAS GJINISË.....	27
TABELA 6 ANALIZA DESKRIPTIVE E PARAMETRAVE ANTROPOMETRIK DHE LËVIZORË TE NXËNËSIT 11-VJEÇARË SIPAS GJINISË.....	28
TABELA 7 VLERAT MESATARE NË ANTROPOMETRI DHE DALLIMET GJINORE - INDIPEDEENT SAMPLES T-TEST – VAJZA DHE DJEM	29
TABELA 8 VLERAT MESATARE NË KËRCIM NGA VENDI GJATËSI DHE DALLIMET GJINORE - INDIPEDEENT SAMPLES T-TEST – VAJZA DHE DJEM	30
TABELA 9 NIVELI I IMT TE VAJZAT E ARSIMIT FILLOR MOSHA 7 – 11 VJEÇ	34
TABELA 10 NIVELI I IMT TE DJEMTË E ARSIMIT FILLOR MOSHA 7 – 11 VJEÇ.....	34
TABELA 11 KATEGORIZIMI I NIVELIT TË IMT TE VAJZAT E ARSIMIT FILLOR SIPAS GRUPMOSHAVE 7, 8, 9, 10, DHE 11 VJEÇ	36
TABELA 12 KATEGORIZIMI I NIVELIT TË I IMT TE DJEMTË E ARSIMIT FILLOR SIPAS GRUPMOSHAVE 7, 8, 9, 10, DHE 11 VJEÇ	38
TABELA 13 NIVELI I PERFORMANCËS LËVIZORE TE VAJZAT 7 – 11 VJEÇ (MQ LEVEL)	40
TABELA 14 NIVELI I PERFORMANCËS LËVIZORE TEK DJEMTË 7 – 11 VJEÇ (MQ LEVEL)	41
TABELA 15 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I PRISHTINËS.....	45
TABELA 16 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I MITROVICËS	47
TABELA 17 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I PEJËS.....	49
TABELA 18 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I PRIZRENIT	51
TABELA 19 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I FERIZAJIT	53

TABELA 20 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT

FILLOR

- REGJIONI I GJILANIT 55

TABELA 21 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR

- REGJIONI I GJAKOVËS 57

TABELA 22 NIVELI I PERFORMANCËS LËVIZORE KOSOVË - ITALI..... 69

LISTA E GRAFIKONEVE

GRAFIKU 1 TË DHËNAT E FITUARA PËR RRRITJEN FIZIKE (LARTËSIA TRUPORE).....	31
GRAFIKU 2 TË DHËNAT E FITUARA PËR RRRITJEN FIZIKE (MASA TRUPORE)	32
GRAFIKU 3 TË DHËNAT E FITUARA PËR IMT-NË – INDEKsin E MASËS SË TRUPIT	33
GRAFIKU 4 NIVELI MESATAR I IMT-SË, VAJZA DHE DJEM - ARSIMIT FILLOR, MOSHA 7 – 11 VJEÇ	35
GRAFIKU 5 PËRQINDJA E NIVELIT TË IMT-SË VAJZA SIPAS MOSHËS 7, 8, 9, 10, DHE 11 VJEÇ	37
GRAFIKU 6 PËRQINDJA E NIVELIT TË IMT-SË DJEM SIPAS MOSHËS 7, 8, 9, 10, DHE 11 VJEÇ	39
GRAFIKU 7 REZULTATET E MESATARE TE AFTËSITË LËVIZORE (KËRCIM NGA VENDI NË GJATËSI).....	42
GRAFIKU 8 TË DHËNAT MBI AFTËSITË LËVIZORE (NIVELI I PERFORMANCËS LËVIZORE.).....	43
GRAFIKU 9 LARTËSIA TRUPORE SIPAS REGJIONEVE - DJEM, 7 DERI 11 VJEÇ.....	58
GRAFIKU 10 LARTËSIA TRUPORE SIPAS REGJIONEVE - VAJZA, 7 DERI 11 VJEÇ.....	59
GRAFIKU 11 MASA TRUPORE SIPAS REGJIONEVE - DJEM, 7 DERI 11 VJEÇ.....	60
GRAFIKU 12 MASA TRUPORE SIPAS REGJIONEVE - VAJZA, 7 DERI 11 VJEÇ	61
GRAFIKU 13 KËRCIMI NGA VENDI NË GJATËSI KVGJ SIPAS REGJIONEVE - DJEM, 7 DERI 11 VJEÇ.....	62
GRAFIKU 14 KVGJ SIPAS REGJIONEVE - VAJZA, 7 DERI 11 VJEÇ	63
GRAFIKU 15 BAZA E PËRGJITHSHME LËVIZORE KOORDINIMI LËVIZOR - MQ SIPAS REGJIONEVE - DJEM, 7 DERI 11 VJEÇ.....	64
GRAFIKU 16 BAZA E PËRGJITHSHME LËVIZORE KOORDINIMI LËVIZOR - MQ SIPAS REGJIONEVE - VAJZA, 7 DERI 11 VJEÇ.....	65
GRAFIKU 17 KRAHASIMI I REZULTATEVE – LARTËSIA TRUPORE: KOSOVË OBSH	66
GRAFIKU 18 KRAHASIMI I REZULTATEVE – MASA TRUPORE: KOSOVË OBSH	67
GRAFIKU 19 KRAHASIMI I REZULTATEVE – INDEKSI I MASËS TRUPORE: KOSOVË OBSH	68
GRAFIKU 20 NIVELI I PERFORMANCËS LËVIZORE KOSOVË - ITALI.....	69

PARATHËNIE

Kjo monografi paraqet rezultatet e hulumtimit të zhvilluar me titull: Statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve të arsimit fillor në Kosovë, të financuar nga Universiteti i Prishtinës, dhe të realizuar nga stafi akademik i Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit (FEFS), në kuadër të Institutit për Hulumtime Shkencore të Fakultetit, si dhe me pjesëmarrjen aktive të rreth 30 studentëve të nivelit bachelor dhe master.

Studimi përfshiu matje antropometrike dhe testime të aftësive lëvizore, me qëllim të analizimit të statusit aktual të zhvillimit fizik dhe aftësive lëvizore, identifikimit të trendeve zhvillimore, dhe krahasimit të rezultateve me vlerat referuese të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSh) si dhe me normat standarde të Testit KTK, test i cili matë bazën e përgjithshme lëvizore.

Kjo monografi përfaqëson angazhim të vazhdueshëm dhe të rëndësishëm akademik dhe praktik për të kuptuar më mirë gjendjen fizike dhe potencialin zhvillimor të nxënësve në Kosovë, si dhe për të ndihmuar institucionet arsimore dhe shëndetësore në krijimin e politikave të bazuara në të dhëna shkencore të kohës.

Shprehim mirënjohje të veçantë për:

- Universitetin e Prishtinës për mbështetjen financiare të hulumtimit;
- Institutin për Hulumtime Shkencore të FEFS për koordinimin e punës kërkimore;
- Stafin akademik dhe studentët që kontribuuan në mënyrë të palodhshme gjatë fazës së matjeve në terren dhe analizimit të dhënave.

Gjithashtu, falënderojmë përzemërsisht:

- Komunitat pjesëmarrëse dhe drejtoritë komunale të arsimit për bashkëpunimin institucional;
- Drejtorët e shkollave, arsimtarët e edukimit fizik dhe sportit, për mbështetjen logjistike dhe përkushtimin në realizimin e testimeve; si dhe
- Nxënësit pjesëmarrës, të cilët morën pjesë në mënyrë aktive dhe me vullnet, në veçanti prindërit, për besimin dhe lejimin që fëmijët e tyre të bëhen pjesë e këtij procesi kërkimor.

Kjo monografi e hulumtimit është shembull i fuqisë së bashkëpunimit ndërmjet institucioneve akademike dhe komunitetit arsimor, dhe përfaqëson një hap të rëndësishëm drejt ndërtimit të një baze të qëndrueshme të dhënave për zhvillimin fizik të brezave të rinj në vendin tonë.

ABSTRAKT

Hyrje: Qëllimi i këtij hulumtimi ishte të vlerësohet statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënëve të arsimit fillor në Kosovë, dhe krahasimi me vlerat referente të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH), si dhe të përcaktohet niveli i koeficientit lëvizor përmes Testit KTK (Körperkoordinationstest für Kinder).

Metodat: Studimi ka përfshirë 2476 nxënës (1223 vajza dhe 1253 djem), të moshës 7 deri në 11 vjeç, nga shtatë regjione të Kosovës. Lartësia trupore, pesha trupore, gjatësia e krahëve të shtrirë anash, indeksi i masës trupore (BMI), kërcim nga vendi në gjatësi dhe koeficienti lëvizor (KTK) u matën për secilin pjesëmarrës. Të dhënat u analizuan duke përdorur statistika përshkruese dhe T-Testet për të krahasuar vlerat me standardet referuese të OBSH-së.

Rezultatet: Ekziston rritje normale lineare fizike me një trend pozitiv të lartësisë dhe masës trupore sipas moshës, dhe nivel të lartë të IMT-së, krahasuar me referencat e OBSH-së. Mbi 50% e nxënëve u klasifikuan si të kequshqyer (nën-peshë, mbipeshë ose obezë) pothuajse në të gjitha grupmoshat. Në aftësitë lëvizore, më shumë se 70% e nxënësve vajza dhe djem treguan nivel shumë të ulët dhe të ulët në performancë lëvizore, si dhe treguan rezultate të dobëta në testin kërcim nga vendi në gjatësi.

Konkluzion: Nxënësit nga Kosova të përfshirë në këtë hulumtim janë më të gjatë dhe më të rëndë sesa vlerat referente të OBSH-së, e po ashtu kanë performancë të dobët dhe shumë të dobët të përcaktuar sipas nivelit të koeficientit lëvizor të Testit KTK (Körperkoordinationstest für Kinder). Rezultatet nënvizojnë nevojën për ndërhyrje të menjëhershme institucionale dhe reforma në sistemin edukativo-arsimor për të garantuar zhvillim të qëndrueshëm fizik dhe lëvizor të nxënësve në Kosovë.

Fjalë kyçe: *Zhvillimi fizik, aftësia lëvizore, indeksi i masës trupore, Testi KTK, nxënës të arsimit fillor, edukimi fizik, normat e OBSH-së.*

ABSTRACT

Introduction: The aim of this study was to evaluate the physical growth status and motor development of primary school children across the Kosovo, and to compare these findings with the World Health Organization (WHO) reference values. In addition, the study sought to determine the level of motor coordination through the Körperkoordinationstest für Kinder (KTK).

Methods: The study included a total of 2476 pupils (1223 girls and 1253 boys), aged 7 to 11 years, from seven regions of Kosovo. Anthropometric measures included body height, body weight, arm span, and body mass index (BMI). Motor performance was assessed using the standing long jump test and the motor coordination coefficient (KTK). Data analysis was conducted using descriptive statistics and independent-samples t-tests to compare the results with WHO reference standards.

Results: The findings revealed a normal linear physical growth trend with increasing age, reflected in both height and body mass. However, compared with WHO referencës, participants demonstrated higher BMI values. More than 50% of the pupils were classified as malnourished (underweight, overweight, or obese) across nearly all age groups. Regarding motor abilities, over 70% of both boys and girls exhibited low or very low motor performance levels, with particularly weak outcomes in the standing long jump test.

Conclusion: Primary school children in Kosovo included in this study were found to be taller and heavier than WHO reference values, yet demonstrated poor to very poor motor performance as indicated by the KTK coordination test. These results highlight the urgent need for institutional interventions and reforms within the educational system to ensure sustainable physical growth and motor development among pupils in Kosovo.

Keywords: *Physical development, motor skills, body mass index, KTK test, primary school children, physical education, WHO standards.*

1 HYRJE

Rritja dhe zhvillimi normal i nxënësve është shumë i rëndësishëm për secilin prind, e po ashtu është i rëndësishëm edhe për shkollat, universitetet, për shoqërinë në përgjithësi si dhe për Republikën e Kosovës. Për të monitoruar dhe konstatuar dinamikën e rritjes dhe zhvillimit të nxënësve duhet të ekzistojë bashkëpunimi ndërmjet institucioneve shkollore, Ministrisë së Arsimit Shkencës dhe Teknologjisë, ekspertëve përkatës kompetentë të cilët monitorojnë këtë proces, të cilit duhet t'i prijë kujdesi mjekësor si dhe kujdesi prindëror në kontinuitet (Bonanati & Rubach, 2022). Identifikimi i rritjes fizike dhe zhvillimit të nxënësve shkollore në Kosovë mundëson një qasje të drejtë dhe konkrete ndaj tyre në shumë aspekte. Në këtë drejtim, autori Moisiu dhe të tjerë (2005) thekson se kujdesi ndaj nxënësve dhe zhvillimi i tyre përfshinë të gjitha llojet e mbështetjes për të cilat ka nevojë një fëmijë për të mbijetuar dhe për t'u zhvilluar në jetë, pra shëndetin, ushqyerjen, zhvillimin psiko-emocional, krijimin e mundësive për arsimim dhe të mësuarit aktiv. Në kuadër të kontributit të rritjes fizike dhe zhvillimit të nxënësve pas moshës 4 dhe 5 vjeçare, rol të rëndësishëm luajnë shumë faktorë, si institucionet shkollore, programet mësimore, librat të cilat ngarkohen në shpinën e nxënësve, kushtet e përgjithshme të shkollës, si ato higjienike, zbatimi i njësive mësimore nga Edukimi Fizik dhe Sportiv, e që kjo çështje lidhet drejtpërdrejt me kualifikimet e arsimtarëve, hapësirat fizike, posedimi i sallave të edukimit fizik me mjetet e konkretizimit të mësimit. Megjithatë, baza kryesore e kontributit është identifikimi i gjendjes aktuale të rritjes fizike dhe zhvillimit të nxënësve përmes matjeve dhe testimeve konkrete. Pikërisht qëllimi i këtij hulumtimi është fokusuar në identifikimin e rritjes fizike dhe zhvillimin lëvizor të nxënësve në arsimin fillor nga klasa e parë deri në klasën e pestë, moshë kjo tek e cila duhet shtuar kujdesin për monitorim të detajuar në mënyrë që të kemi të dhëna të sakta mbi gjendjen e tyre.

Hulumtimi në fjalë jep përgjigje lidhur me objektin e këtij studimi, që deri tani nuk dihej se cili është statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve 7 deri 11 vjeç, dhe si është statusi i këtyre karakteristikave antropologjike në shkollat ku janë realizuar matjet e hulumtimit. Krahas kësaj është hulumtuar statusi në variablat e

matura antropometrike, raporti dhe trendi i rritjes dhe zhvillimit fizik të grupmoshave dhe ndërmjet gjinive, duke i krahasuar këto rezultate me vlerat referente të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH), si dhe gjendjes aktuale të aftësive lëvizore të testuara.

1.1 PREZENTIMI I MONOGRAFISË

Hulumtimi është dizajnuar në mënyrë që rezultatet e pritura të jenë koherente dhe të arritshme duke u bazuar në përmbajtjen e tij, si dhe në përvojën profesionale dhe shkencore të ekipit hulumtues.

Hulumtimi është implementuar përmes autorëve, të cilët janë profesorë në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit (FEFS), duke organizuar, udhëhequr dhe mbikëqyrur rrjedhën e punimeve në realizim të synimeve të hulumtimit. Gjithashtu në implementim të hulumtimit kanë marrë pjesë edhe një numër i konsiderueshëm i studentëve të nivelit bachelor dhe master, dhe e gjithë kjo punë hulumtuese është mbështetur edhe nga Instituti për Hulumtime Shkencore në kuadër të Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit, i cili në mënyrë të vazhdueshme zhvillon projekte të ndryshme shkencore prej tyre edhe në lidhje me rritjen fizike dhe zhvillimin e popullatës së re në Kosovë.

Faktet tregojnë se nxënësit në Kosovë kryesisht zhvillojnë jetë sedentare, ku për pasojë kemi fëmijë jo aktivë dhe me aftësi shumë të ulëta lëvizore. Si rezultat i kësaj, çdo ditë e më shumë hasim në fëmijë me mbipeshë, fëmijë me lëvizshmëri të kufizuar (Tishukaj et al. 2017). Përveç tjerash këto fakte janë tregues të pakëndshëm, të cilët parashikojnë jetë “me probleme” në kuptimin e zhvillimit të mëtutjeshëm ku mungesa e përfshirjes në aktivitete fizike ndikon drejtpërdrejt në dobësimin e aftësive lëvizore (Bronikowski et al. 2015), andaj konsiderojmë se duhet ndërmarrë masa paraprake në mënyrë që të përmirësohet shëndeti dhe cilësia e jetës në popullatën e përgjithshme, me theks të veçantë mosha shkollore. Imperativ i kohës është diagnostifikimi i gjendjes së nxënësve dhe të adoleshentëve si dhe implementimi i programeve adekuate të cilat kanë për qëllim ruajtjen dhe zhvillimin harmonik të shëndetit të tyre në përgjithësi.

2 QËLLIMI I STUDIMIT DHE PYETJA KËRKIMORE

Qëllimi i këtij hulumtimi është që të vërtetohet statusi aktual i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve të arsimit fillor, nga klasa e parë deri në klasën e pestë përkatësisht nga mosha 7 deri 11 vjeç në të dy gjinitë në Kosovë duke përfshirë matjet antropometrike, krahasimin e tyre me vlerat referente të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSh), dhe testimin e aftësive lëvizore, duke përcaktuar bazën e përgjithshme lëvizore.

Pyetja e cila rrjedh nga qëllimi i këtij hulumtimi tingëllon: ***A janë nxënësit e arsimit fillor në Kosovë, me zhvillim normal në aspektin fizik dhe lëvizor, krahasuar me normat standarde të moshatarëve të tyre në rajon dhe në botë?!*** Ky krahasim u referohet standardeve ndërkombëtare sipas OBSh-së dhe statistikave të vendit dhe të rajonit, të cilat janë referencë e këtij hulumtimi, si dhe krahasimin e nivelit të performancës lëvizore të përcaktuar përmes Testit *KTK (Körperkoordinationstest für Kinder)* – Testi i Koordinimit të Përgjithshëm Lëvizor.

2.1. OBJEKTIVAT E HULUMTIMIT

Duke u bazuar në qëllimin e hulumtimit të dhënë, i cili përqendrohet në vlerësimin e statusit të rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve të arsimit fillor në Kosovë (mosha 7–11 vjeç), si dhe krahasimin me standardet e OBSh-së dhe ato të performancës lëvizore të përcaktuar përmes Testit *KTK*, paraqesim këto objektiva:

Objektivat e përgjithshëm:

- Të vlerësohet statusi aktual i rritjes fizike të nxënësit e arsimit fillor në Kosovë (mosha 7–11 vjeç) vajza dhe djem, përmes matjeve antropometrike: lartësia, masa trupore, krahët e shtrirë anash, indeksi i masës trupore dhe niveli i indeksit të masës trupore;
- Të përcaktohet niveli i zhvillimit lëvizor, përkatësisht koordinimi i përgjithshëm lëvizor dhe performanca lëvizore përmes aplikimit të Testit *KTK (Körperkoordinationstest für Kinder)* dhe testit kërcim nga vendi në gjatësi;

- Të bëhet krahasimi i rezultateve të nxënëve në Kosovë me vlerat referente ndërkombëtare të rritjes fizike dhe të zhvillimit lëvizor.
- Objektivat specifike:
- Të identifikohet nëse ka apo jo rritje lineare në karakteristika antropometrike të nxënësve vajza dhe djem nga viti në vit (7–11 vjeç);
- Të identifikohet nëse ka apo jo zhvillim normal të aftësive lëvizore të nxënësve vajza dhe djem nga viti në vit (7–11 vjeç);
- Të përcaktohet nëse ekziston shpërndarje homogjene apo heterogjene të rezultateve nga parametrat antropometrik dhe lëvizorë nga viti në vit (7–11 vjeç);
- Të analizohen nëse ekzistojnë dallime ndërmjet gjinive në karakteristika antropometrike, në koeficientin lëvizor (MQ) dhe nivelet e performancës lëvizore (7–11 vjeç);
- Të analizohen nëse ekzistojnë dallime të rëndësishme në karakteristika antropometrike ndërmjet nxënësve të përfshirë në hulumtim, duke i krahasuar me vlerat referente të OBSH-së, dhe krahasimi në koeficientin lëvizor (MQ) dhe nivelet e performancës lëvizore (7–11 vjeç) me vlerat referente ndërkombëtare;
- Të sugjerohen masa rekomanduese sipas rezultateve të fituara.

2.2 HIPOTEZAT THEMELORE

Bazuar në qëllimet kryesore të hulumtimit janë ngritur hipotezat themelore të hulumtimit si më poshtë:

H1- Pritet të ketë rritje lineare në karakteristika antropometrike të nxënësve vajza dhe djem nga viti në vit;

H2- Pritet që në karakteristika antropometrike të ketë shpërndarje heterogjene të rezultateve në secilën grupmoshë;

H3- Pritet të ketë dallime të rëndësishme statistikore ndërmjet gjinive në grupmosha të njëjta në karakteristika antropometrike;

H4- Pritet të ketë dallime të rëndësishme statistikore në karakteristika antropometrike në favor të nxënësve të përfshirë në hulumtim, në krahasim me vlerat referente të OBSH-së;

H5- Pritet të ketë rritje lineare në aftësitë lëvizore të nxënësve vajza dhe djem nga viti në vit;

H6- Pritet që në aftësitë lëvizore të ketë shpërndarje heterogjene të rezultateve në secilën grupmoshë;

H7- Pritet që të ketë ndryshime të rëndësishme statistikore ndërmjet gjinive në grupmosha të njëjta në aftësitë lëvizore;

H8- Pritet që aftësitë lëvizore të nxënësve të përfshirë në hulumtim të kenë vlera më të ulëta sesa treguesit nga normat referente ndërkombëtare.

3 RISHIKIMI I LITERATURËS

Kiphard dhe Schilling (2007) zhvilluan Körperkoordinationstest für Kinder (KTK), një instrument të standardizuar për matjen e koordinimit lëvizor të nxënësve në moshën parashkollore dhe shkollorë. Ky test vlerëson aftësitë e koordinimit trupor nëpërmjet katër subteste kryesore që përfshijnë lëvizje si balancimi, hedhja dhe kapja, kërcimi dhe ecja në një distancë të caktuar. Sipas autorëve, Testi KTK është i përshtatshëm për identifikimin e nxënësve me vështirësi në koordinim lëvizor dhe përdoret gjerësisht në hulumtime dhe praktika klinike për të ndihmuar në diagnozën dhe planifikimin e ndërhyrjeve të duhura për përmirësimin e zhvillimit lëvizor. Sipas tyre: Testi KTK ofron një matje të besueshme dhe valide të koordinimit lëvizor funksional të nxënësve, ndihmon në vlerësimin e kompetencave lëvizore të përgjithshme dhe në identifikimin e nevojave për intervenime të hershme, shërben si bazë për matje krahasuese në studimet mbi zhvillimin lëvizor dhe ndikimin e aktiviteteve fizike.

Autorët Gllareva, Halilaj, Gjinovci & Morina (2015) studiuuan statusin aktual antropometrik të nxënësve të moshës 12 vjeç, si dhe krahasimin e tyre me standardet e rritjes së nxënësve sipas standardeve të OBSH-së (Organizata Botërore e Shëndetësisë). Në studim u përfshinë 62 nxënës (42 meshkuj dhe 20 femra), ndërsa janë realizuar teste antropometrike në gjatësi, peshë, gjerësi biakromiale dhe të bërrylit, ind dhjamor nënlekuror të barkut, shpinës dhe krahut, dhe perimetër të barkut. Rezultatet kanë treguar se ka një shpërndarje heterogjene të rezultateve, sidomos në peshën e trupit ku shpërndarja mes rezultatit minimal dhe maksimal është 28-70 kg, me mesatare $43,14 \pm 9,78$ të devijimit standard të gjinive mashkullore, ndërsa të gjinive femërore vërehet një grup më homogjen, ku devijimi standard është dukshëm më i ulët sesa të gjinive mashkullore në të gjitha variablat. Në të gjitha variablat e matura, të gjeturat tregojnë se gjiniva femërore është më e zhvilluar në këtë moshë. Sidomos të lartësia trupore, pesha trupore dhe indi dhjamor nënlekuror, ndërsa të perimetri i barkut dhe gjerësia trupore vërehet se gjiniva mashkullore janë më të zhvilluar. Krahasimi i mostrës simbolike të këtij hulumtimi me të dhënat e

OBSH-së tregon për një trend pothuajse të përafërt të rritjes fizike dhe të zhvillimit lëvizor të nxënësve të përfshirë në hulumtim.

Studimi i autorëve Halilaj, Gllareva, Morina, & Mehmeti (2014), i cili u krye në Kolegjin Privat “Aga Xhite” në Ferizaj, në një mostër prej 57 nxënës (22 vajza dhe 35 djem) të moshës 14-15 vjeç, kishte për qëllim të analizonte ndikimin e programit të edukimit fizik me dy orë në javë në aftësitë lëvizore të nxënësve brenda një viti shkollor, sipas Ministrisë së Arsimit Shkencës dhe Teknologjisë në Kosovë. Përveç tjerash, autorët u kujdesën që brenda vitit shkollor të organizohen gara në atletikë, gara në futboll, basketboll dhe volejball. Po ashtu u organizua shkolla fillestare e notit dhe shkolla fillestare e skijimit ku të gjitha këto aktivitete kanë qenë angazhim shtesë jashtë normës prej dy orëve në javë. Janë testuar variablat: Lartësi dhe Masë trupore, Fleksibilitet, Mbledhje drejtim i krahëve, Kërcim nga vendi në gjatësi, Mbledhje e trupit para ulur, Lakim i trupit prapa, dhe Vrapim në 60 metra. Matjet fillestare të variablave të kryera në fillim të vitit shkollor, janë krahasuar me matjet finale në fund të vitit shkollor. Analiza Kanonike Diskriminative vërtetoi se ekzistonte pjesërisht ndryshim pozitiv në favor të matjeve finale në variablat e aftësive lëvizore në të dy gjinitë si rezultat i programit të aplikuar së bashku me orët shtesë mësimore.

Në një studim pilot me prerje tërthore, i realizuar nga Gllareva et al., në vitin (2020), synoi të gjente parashikues antropometrik (AM) dhe të kompetencës motorike (MC) të aftësisë së notit tek nxënësit parashkollorë, duke ndërtuar klasifikues të anëtarësisë në grupin e aftësisë së notit (SAG). Në studim u rekrutuam 92 fëmijë (vajza $n = 45$) të moshës 5-6 vjeç të cilët u matën në variablat AM dhe MC në përputhje me manualin e referencës dhe duke përdorur përkatësisht testin e baterisë KTK (koeficienti motorik, MQ). Me anë të analizës lineare diskriminuese u realizua një model klasifikimi i aftësisë së notit të nxënësve parashkollorë (SAG: I DOBËT, I MIRË, I SHKËLQYER) bazuar në gjininë, moshën, AM dhe variablat MC dhe nxori një funksion diskriminues kanonik të rëndësishëm (përshtatja e modelit: 61.2%) që mund të dallojë (qendrat e grupit) I DOBËT (-1.507), I MIRË (0.032) dhe I SHKËLQYER (1.524). Totali MQ u identifikua si një klasifikues i rëndësishëm, i cili kontribuoi absolutisht në funksionin dallues që klasifikon aftësinë e notit të nxënësve

si TË DOBËT (koeficienti kanonik i standardizuar: 1.186), TË MIRË (1.363) ose TË SHKËLQYERA (1.535) me një saktësi prej 64.1%. Nxënësit me total MQ më të lartë duhet të klasifikohen në SAG më të lartë; kështu, paraqitet modeli i klasifikimit të SAG bazuar në totalin MQ.

Autorët (Mancini, 2025) në studimin e tyre kishin për qëllim të vlerësonin efektivitetin e një programi të strukturuar me lojëra multisportive në zhvillimin e koordinimit motorik te fëmijët italianë të moshës 6 deri në 10 vjeç, në një mostër prej 320 fëmijë, të ndarë në dy grupe (multisportiv – MG = 162 dhe kurrikular – MC = 158) duke përdorur Testin Körperkoordinationstest für Kinder (KTK). Rezultatet treguan se grupi MG arriti rezultate dukshëm më të larta në MQ (108.3 ± 12.5) në krahasim me grupin CG (101.2 ± 13.4 ; $p < 0.001$). Për më tepër, vlerat më të larta të BMI-së u lidhën në mënyrë domethënëse me rrezik më të madh për rezultate më të ulëta në MQ (OR = 2.35; 95% CI: 1.45–3.81; $p < 0.001$), duke treguar se fëmijët me BMI të rritur kishin mbi dyfish më shumë gjasa të shfaqnin koordinim më të ulët motorik. U gjetën korrelacione pozitive të forta midis të gjitha nën-testeve të KTK-së dhe rezultatit total MQ.

Studimi i autorëve (Opstoe, et al., 2015) ishte për të shqyrtuar nëse nxënësit e moshës 9 deri më 11 vjeçarë të përfshirë tashmë në pjesëmarrjen sportive demonstrojnë karakteristikat sportive specifike për sa i përket antropometrisë, ushtrimeve fizike dhe koordinimit lëvizor. Ky studim tregoi se, në përgjithësi, nxënësit në një moshë të re nuk paraqesin karakteristikat fizike sportive specifike me përjashtim të nxënësve me një volum të lartë të trajnimit. Një rezultat tjetër është se, pavarësisht llojit të sportit, nxënësit me karakteristikat më të mira të ushtrimeve fizike dhe të koordinimit lëvizor janë ata që trajnohen me më shumë orë në javë.

Autori Haga (2008), gjeti një korrelacion të fortë dhe statistikisht të rëndësishëm midis kompetencës lëvizore dhe kapaciteteve të aftësisë fizike te nxënësit 9 - 10 vjeç. Studimi tregon se nivelet më të larta të aftësive lëvizore shoqërohen me performancë më të mirë në teste fizike si vrapimi, kërcimi, hedhja dhe ngjitja. Autori nënvizon se trajnimi i qëndrueshëm fizik dhe përmirësimi i kompetencës lëvizore janë faktorë kyç për shëndetin dhe mirëqenien e nxënësve.

Në hulumtimin e tyre, ku janë trajtuar relacionet e kompozicionit trupor dhe nivelit të aktivitetit fizik tek fëmijëria e hershme, bazuar në zhvillimin e shkathtësive bazike lëvizore, autorët Spring, Carroll dhe Wadsworth (2023), analizuan ndërlidhjen ndërmjet përbërjes trupore, zhvillimit të aktiviteteve fizike themelore të nxënësit e moshës parashkollore, masa yndyrore dhe nivelet e aktivitetit fizik, të cilat nuk u treguan se ishin parashikues të rëndësishëm në asnjë model.

Moon dhe të tjerë (2024), kanë analizuar 13,281 fëmijë (5–12 vjeç) mbi efektin e ndërhyrjeve fizike në rritjen e kompetencës lëvizore. Ata erdhën në përfundim se, në përgjithësi, ndërhyrjet në aktivitete fizike në shkolla, sidomos ato që përfshihen në strategji gjithëpërfshirëse të aktiviteteve fizike, kanë treguar ndikim të fortë në përmirësimin e kompetencës lëvizore të nxënësve të shkollës fillore, veçanërisht kur strukturohen mirë për mësuesit dhe kontekstin lokal.

Studimi i Rebelo et al. (2025) konkludon se nxënësit e ciklit të parë të arsimit bazë tregojnë nivele të ulëta të kompetencës lëvizore dhe janë në rritje të rrezikut për mbipeshë dhe obezitet, veçanërisht në klasat e treta dhe të katërta. Gjetjet sugjerojnë se përkeqësimi i kompozicionit trupor ndikon negativisht në aftësitë lëvizore, ndërsa kompetenca lëvizore e përmirësuar në klasën e katërt lidhet pozitivisht me performancën shkollore. Autorët theksojnë rëndësinë e programeve të ndërhyrjes në shkolla për të përmirësuar aktivitetin fizik dhe për të mbështetur zhvillimin akademik të nxënësve.

Spring, Carroll dhe Wadsworth (2023) tregojnë se në fëmijërinë e hershme, masa e pastër e trupit pa ind dhjamor (FFM – Fat-Free Mass) është prediktori i vetëm statistikisht i rëndësishëm për zhvillimin e aftësive bazë lëvizore, duke përfshirë aftësitë lëvizore që kërkojnë kontroll dhe stabilitet të trupit pa lëvizje nga një vend në tjetrin (si qëndrimi në një këmbë) dhe aftësive lëvizore themelore që përfshijnë përdorimin e duarve, krahëve apo këmbëve për të kontrolluar ose ndikuar objekte të jashtme (si hedhja apo kapja e topit). Ndërkohë, masa yndyrore dhe niveli i aktivitetit fizik nuk rezultuan me ndikim domethënës në zhvillimin lëvizor. Këto rezultate theksojnë rëndësinë e ruajtjes së masës muskulore dhe masës yndyrore (FFM) në fëmijërinë e hershme për të nxitur zhvillimin lëvizor të shëndetshëm.

Liu dhe të tjerë (2024) zbuluan se aftësitë themelore lëvizore, të ndara në aftësi lokomotore (si vrapimi, kërcimi, ecja me ritëm) dhe aftësi për kontroll të objekteve (si hedhja, kapja, goditja e topit), kanë lidhje të fortë dhe të qëndrueshme me aktivitetin fizik të nxënësve gjatë pjesëve të ndryshme të qëndrimit ditor në shkollë. Rezultatet treguan se nxënësit me nivele më të larta të aftësive lëvizore ishin më aktivë fizikisht gjatë pushimeve të gjata dhe të shkurtra, ndërsa ata me aftësi më të mira në kontrollin e objekteve ishin më aktivë gjatë pushimeve të gjata dhe orës së edukatës fizike. Autorët theksojnë se përmirësimi i aftësive lëvizore në shkollë mund të ndikojë pozitivisht në rritjen e pjesëmarrjes në aktivitet fizik me intensitet të mesëm dhe të lartë, që është thelbësore për shëndetin fizik dhe zhvillimin e përgjithshëm të nxënësve.

McDonough dhe të tjerë (2020) në studimin e tyre konstatuan se veprimet dhe masat që përfshijnë programet e edukimit fizik, lojërat lëvizore dhe stërvitjet specifike për aftësitë themelore lëvizore çuan në përmirësime të ndjeshme në aftësitë lokomotore për kontroll dhe stabilitet të trupit pa lëvizje dhe ato që përfshijnë manipulimin me duar. Autorët theksuan rëndësinë e fillimit të hershëm të aktiviteteve të tilla dhe ndikimin e tyre në promovimin e shëndetit dhe të zhvillimit lëvizor afatgjatë të nxënësit.

Castelli (2019) diskuton rëndësinë e dy faktorëve kryesorë për zhvillimin lëvizor dhe shëndetin e nxënësve: performancën lëvizore dhe mundësitë për të lëvizur. Autorja thekson se, përveç përmirësimit të aftësive lëvizore, është po aq e rëndësishme që nxënësit të kenë mundësi të mjaftueshme për aktivitet fizik dhe lëvizje të lirë gjatë ditës. Ajo sugjeron që për të promovuar zhvillimin e shëndetshëm dhe aktivitetin fizik të qëndrueshëm, programet duhet të ofrojnë jo vetëm trajnime për aftësitë lëvizore, por edhe ambiente dhe mundësi të mjaftueshme për lëvizje spontane dhe lojëra aktive.

4 METODOLOGJIA E PUNËS

Në këtë hulumtim janë përfshirë nxënësit e nivelit të arsimit fillor, vajza dhe djem nga klasa e parë deri në klasën e pestë, me ç'rast kriter ka qenë mosha 7 deri në moshën 11 vjeç në Kosovë. Janë testuar variablat antropometrike lartësia dhe masa e trupit, indeksi i masës trupore, si dhe gjatësia e krahëve të shtrirë anash. Ndërsa nga variablat lëvizore është përdorur Testi KTK me të cilin është testuar baza e përgjithshme lëvizore, përkatësisht koordinimi lëvizor, si dhe testi kërcim nga vendi në gjatësi.

4.1 MËNYRA E ZBATIMIT TË HULUMTIMIT

Ky hulumtim është implementuar nën udhëheqjen dhe mbikëqyrjen e profesorëve me thirrje shkencore dhe akademike të Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit (FEFS), dhe është zbatuar në bashkëpunim me grupin e hulumtuesve të rinj të cilët janë studentë të FEFS. Janë përdorur pajisjet e institutit të cilat janë në dispozicion, dhe janë instrumente të cilat janë fituar përmes granteve të projekteve.

Ekipi hulumtues përbëhet nga pesë profesorë me thirrje shkencore Dr. Sc., një me thirrje Master dhe dymbëdhjetë studentë të nivelit MA dhe BA – pjesë e grupit Hulumtuesit e rinj, si dhe studentë vullnetarë.

KONTRIBUTI I AUTORËVE

Konceptualizimi dhe administrimi i hulumtimit: B.H., I.G. dhe H.R.;

Metodologjia: H.R., B.H., dhe I.G.;

Validimi: H.R., B.H., dhe I.G.;

Analiza Formale: H. R., B.H., dhe I.G.;

Vëzhgimi: H.R., B.H., dhe I.G.;

Resurset: B.H.,

Kurimi i të dhënave: H.R., dhe I.G.;

Shkrimi - përgatitja origjinale e draftit: B.H., I.G. dhe H.R.

Të gjithë autorët e kanë lexuar dhe janë pajtuar me versionin e konceptit të hulumtimit.

Aktivitetet e parapara bazuar në kapacitetet që ka FEFS-UP kanë qenë të realizueshme. Ndërsa përshkrimi i planit të punës, afatet kohore, atij financiar dhe aktivitetet e planifikuara kanë mundur arritshmërinë e rezultateve të pritshme. Këto të dhëna janë paraqitur në mënyrë tabelore në projekt propozimin fillestar.

Matjet antropometrike janë aplikuar konform normave të International Biology Programme (IBM). Gjithashtu janë aplikuar edhe instrumentet matëse lëvizore, pjesë e paketës së instrumenteve të cilat realizojnë katër nëntestet sipas protokollit të Testit KTK si dhe testi kërcim nga vendi në gjatësi.

Matjet dhe testimet në terren janë realizuar nga autorët e kësaj Monografie, të cilët janë pjesë e Institutit për Hulumtime Shkencore nga FEFS dhe nga studentë të nivelit bachelor dhe master, të cilët janë parapërgatitur për matje dhe testime, dhe të cilët janë pjesë e grupit të hulumtuesve të rinj, ndërsa numri i studentëve ishte gjithsej 30, të cilët janë monitoruar nga autorët e hulumtimit.

4.2 PËRKUFIZIMI I MOSTRËS

4.2.1 MOSTRA E HULUMTIMIT

Në këtë studim janë përfshirë 2476 nxënës (1223 vajza dhe 1253 djem) ku kriter ka qenë mosha 7 deri 11 vjeç përkatësisht nga klasa e parë deri në klasën e pestë në shkollat fillore të ulëta, në shtatë regjionet e Republikës së Kosovës.

Mostra e përfshirë në këtë hulumtim është përzgjedhur në mënyrë rastësore në shtatë regjionet kryesore të Republikës së Kosovës, me qëllim të mbulimit sa më të gjerë të hapësirës gjeografike dhe socio-demografike në popullatën e nxënësve të arsimit fillor. Regjionet e përfshira janë: Prishtina, Mitrovica, Peja, Prizreni, Ferizaj, Gjilani dhe Gjakova. Pjesëmarrësit nga secili regjion janë përzgjedhur në mënyrë të balancuar, duke synuar për të siguruar analizë të besueshme statistikore dhe përfaqësim të drejtë të strukturës arsimore dhe demografike të vendit.

Njoftimit për përzgjedhjen e shkollave në këtë hulumtim, i ka paraprirë kërkesa me shkrim në DKA-të komunale, kërkesa me shkrim për drejtoritë e shkollave dhe dërgimi i dokumentit të pëlqimit të prindit ose kujdestarit të nxënësit. Nëse ka pasur prindër/kujdestarë të nxënësve që kanë refuzuar të jenë pjesë e matjeve dhe testimeve, është respektuar ky vendim i tyre dhe ata nxënës nuk janë përfshirë në hulumtim. Të gjitha të dhënat janë konfidenciale me qëllim – mbrojtjen e qasjes në të dhëna personale nga kushdo. Të gjithë të testuarit kanë qenë nxënës të rregullt në shkollat ku janë realizuar matjet dhe testimet. Edhe pse mostra ka qenë rastësore, kriter për tu përfshirë në hulumtim, ka qenë edhe fakti që të gjithë nxënësit e përfshirë në bazën e të dhënave, të jenë me zhvillim normal, pa ndonjë të metë të dukshme apo të deklaruar nga vetë arsimtarët e klasave pjesëmarrëse. Nxënësit të cilët kanë qenë pjesë e hulumtimit, kanë qenë të veshur me veshje të lehta dhe të përshtatshme për realizimin e matjeve dhe të testeve të parapara për hulumtim. Gjithashtu para realizimit të secilit test apo matjeje janë shpjeguar hapat e realizimit të tyre sipas protokollit bazë.

Nga të dhënat statistikore zyrtare të MASHT-it të vitit 2022-23, numri i nxënësve në arsimin fillor nga klasa e parë deri te klasa e pestë janë 118,943 nxënës prej tyre

57,752 femra dhe 61,191 meshkuj (<https://masht.rks-gov.net/statistikat-e-arsimitne-kosove-2022-2023/>). Kjo do të thotë se janë nevojitur më shumë se 1066 nxënës në nivel të besueshmërisë prej 95% e ku vlera reale është brenda $\pm 3\%$ e vlerës së testimit (Cochran, 1977), (Althubaiti, 2023). Mostra e përfshirë prej 2476 nxënës (1223 vajza dhe 1253 djem) të moshës 7 deri 11 vjeç, përkatësisht nga klasa e parë deri në klasën e pestë në shkollat fillore të ulëta në shtatë regjionet e Republikës së Kosovës, përbën rreth 2.2% të kësaj popullsie të nxënësve, çka konsiderohet përfaqësuese dhe e vlefshme për analizë statistikore. Shpërndarja gjinore në mostër është 49.79% femra dhe 50.21% meshkuj, shumë e ngjashme me shpërndarjen reale në popullsinë e këtyre nxënësve, gjë që rrit besueshmërinë e të dhënave dhe mundëson përgjithësim më të saktë të rezultateve.

4.3 PËRKUFIZIMI I NDRYSHOREVE (VARIABLAVE)

4.3.1 NDRYSHORET ANTROPOMETRIKE

1. *Lartësia trupore;*
2. *Krahë të shtrirë anash;*
3. *Masa trupore; dhe*
4. *Indeksi i masës trupore.*

4.3.2 NDRYSHORET LËVIZORE

1. Testi KTK

- 1.1. *Ecje mbrapa mbi dërrasë – Ekuilibër;*
- 1.2. *Lëvizje mbi platforma anash – Ekuilibër, Agjilitet;*
- 1.3. *Kërcim në lartësi me një këmbë – Forcë, Agjilitet;*
- 1.4. *Kërcim anash – Frekuencë lëvizore, Ekuilibër.*

2. Kërcim nga vendi në gjatësi – Forcë eksplozive.

5 PROTOKOLI I MATJEVE DHE I TESTIMEVE

5.1 NDRYSHORET ANTROPOMETRIKE

LARTËSIA E TRUPIT

Lartësia trupore është matur me stadiometer. Subjekti gjatë matjes qëndron zbatthur, i vendosur në sipërfaqe të rrafshët dhe të fortë. Subjekti qëndron në pozitë të drejtqëndrimit dhe me shputa të bashkuara nga pjesa e pasme. Matësi qëndron nga ana e majtë, i cili vendosë prapa trupit të subjektit antropometrin, ku me dorën e djathtë lëshon unazën metalike me shtyllën horizontale, derisa ajo takon pjesën e sipërme të kokës. Në unazën rrëshqitëse shikohet rezultati, i cili shënohet në fletëtestim.

GJATËSIA E KRAHËVE TË SHTRIRË ANASH

Matja e shtrirjes së përgjithshme të krahëve përcaktohet nga distanca mes majave të gishtave të dorës së majtë dhe të djathtë kur krahët janë të shtrirë horizontalisht në nivel të shpatullave. Matja realizohet me antropometër me saktësi deri në 0.1 cm. Subjekti qëndron në këmbë, drejt, me shpinën të mbështetur lehtë në mur ose pa mur, në mënyrë që trupi të jetë i drejtë dhe simetrik. Krahët shtrihen drejt anash në një vijë horizontale (90° me trupin), në nivelin e shpatullave, me pëllëmbët e duarve të drejtuara përpara ose nga poshtë. Gishti i madh dhe gishti tregues duhet të jenë të drejtë dhe në vijë me krahun. Saktësia e matjes në fletë testim shënohet deri në 1 cm (Eston, 2008).

MASA E TRUPIT

Masa e trupit është matur me peshoren medicinale. Peshorja vendoset në sipërfaqe të rrafshët dhe të fortë horizontale. Subjekti vendoset mbi peshojë, më qëndrim të drejtë, i zbatthur derisa të ndalet treguesi i peshës. Rezultati shënohet në fletë testimin e subjektit në saktësi prej 0.1 kg. Para fillimit të matjes së peshës si dhe pas çdo 10 deri 15 matjeve, kontrollohet treguesi që të jetë në pozitën zero.

INDEKSI I MASËS TRUPORE

Protokolli për përcaktimin e Indeksit të Masës Trupore (BMI) te nxënësit.

IMT (Indeksi i Masës Trupore) është një tregues antropometrik që përdoret për të vlerësuar statusin ushqyes dhe përbërjen trupore të një individi, nëpërmjet raportit mes peshës dhe gjatësisë së trupit. Pra, pasi është realizuar matja e të dhënave fillestare të masave lartësia trupore dhe masa trupore, referuar autorëve (Pichard et al., 2000), llogaritja e IMT-së përfitohet përmes formulës bazë:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Masa trupore (kg)}}{(\text{Lartësia e trupit (m)})^2}$$

5.2 NDRYSHORET LËVIZORE

TESTI KTK (Körperkoordinationstest für Kinder)

Për vlerësimin e koordinimit mund të përdoret Testi KTK (Körperkoordinationstest für Kinder), i cili përbëhet nga katër teste lëvizore për nxënësit e moshës 5 deri në 14 vjeç dhe rezultatet e fituara shndërrohen në koeficient lëvizor (MK). Në bazë të MK, aftësia lëvizore e nxënësve, pra koordinimi i tyre, kategorizohet si: 5 - niveli shumë i lartë i koordinimit, 4 - niveli i lartë i koordinimit, 3 - niveli normal i koordinimit, 2 - niveli i ulët i koordinimit dhe 1 - niveli shumë i ulët i koordinimit. Si i tillë, Testi KTK mund të aplikohet edhe për karateistët e rinj, kryesisht për të përcaktuar nivelin e zhvillimit të koordinimit (Popović et al., 2020).

- ***Ecje mbrapa mbi dërrasë (Walking Backwards) (MEP)***

Materiali i nevojshëm: 3 trarë druri me gjatësi 3 metra dhe lartësi 3 centimetra, me gjerësi të ndryshme: (e para 6 cm, e dyta 4,5 cm dhe e treta 3 cm). Këta trarë janë të fiksuar në mbështetëse tërthore të vendosura në distancë prej 50 cm nga njëri-tjetra, duke filluar nga platforma e cila së bashku me dërrasat është ngritur mbi nivelin e sipërfaqes me 5 cm, subjekti ka për detyrë të lëvizë nga pas deri në maksimum 8 (tetë) këmbë. Po ashtu nevojiteshin edhe fletët e regjistrimit individual.

Përshkrimi: detyra që do të kryhet konsiston në ecjen pas në 3 dërrasa druri me gjerësi të ndryshme. 3 përpjekje janë të vlefshme për secilën tabelë. Gjatë lëvizjes (hapave),

nuk lejohet prekja e tokës me këmbë. Përpara përpjekjeve të vlefshme, fëmija do të bëjë një ushtrim paraprak për t'u përshtatur me tryezën, në të cilën ai /ajo lëviz përpara dhe një tjetër prapa.

Vlerësimi: për secilin tra numërohen 3 përpjekje të vlefshme duke bërë gjithsej 9 përpjekje. Numri i mbështetjeve (këmbëve) në tra në lëvizjen mbrapa llogaritet me treguesin e mëposhtëm: i testuari qëndron në tra, mbështetja e parë nuk pranohet si pikë vlerësimi. Vetëm nga momenti i mbështetjes së dytë vlerësohet ekzekutimi. Testuesi duhet të numërojë me zë të lartë numrin e mbështetjeve, derisa njëra këmbë të prekë tokën ose derisa të bëhen 8 pikë. Vetëm 8 pikë mund të merren për ushtrim dhe për tra. Rezultati maksimal i mundshëm do të jetë 72 pikë. Rezultati do të jetë i barabartë me shumën e mbështetjeve të realizuara në 9 përpjekjet (Popović, 2020).

- ***Lëvizje mbi platforma anash (Moving Sideways) (MLPA)***

Materiali i nevojshëm: dy platforma druri, me përmasa 25 x 25 x 2+4 cm, të cilat vendosen pranë njëra-tjetrës, një kronometër dhe fletët e regjistrimit individual.

Përshkrimi: Subjekti qëndron në njërin nga platformat. Detyra fillon duke lëvizur platformën anash nga njëra anë në tjetrën në të njëjtin kah të lëvizjes, duke lëvizur në platformën lëvizëse dhe përsëritet deri në fund të kohës 20 sekonda. Detyra është të arrihen sa më shumë përsëritje (Popović, 2018). Testi realizohet dy herë.

Vlerësimi: Rezultati është shuma e të gjitha lëvizjeve të platformave nga dy përpjekjet. Rezultati shënohet në numrin e lëvizjeve të suksesshme nga dy matjet në rubrikën e përgatitur në tabelë. Drejtimi i lëvizjes zgjidhet nga nxënësi.

Vërejtje: Nëse gjatë ushtrimit nxënësi prek tokën me duar ose këmbë, testuesi duhet të japë udhëzime për të vazhduar. Gjatë testit testuesi duhet të numërojë pikët me zë të lartë.

- ***Kërcim në lartësi me një këmbë (Hopping For Height) (MKPK)***

Materiali: 12 pllaka shkume me përmasat e mëposhtme: 60 cm x20 cm x5 cm dhe fletët e regjistrimit.

Përshkrimi: Ushtrimi konsiston në kapërcimin me një rënë këmbë (së pari me këmbën primare dhe më pas me këmbën sekondare) mbi një ose më shumë pllaka shkume të mbivendosura, të vendosura në mënyrë tërthore në drejtim të kapërcimit. I testuari duhet të fillojë kërcimin sipas lartësisë së rekomanduar për moshën sipas (Invernizzi et al., 2018).

Mosha	Lartësia fillestare
deri 6 vjeç	5 centimetra (1 pllakë)
7 deri në 8 vjeç	15 centimetra (3 pllaka)
9 deri në 10 vjeç	25 centimetra (5 pllaka)
11 deri në 14 vjeç	35 centimetra (7 pllakë)

Në rast se i testuari nuk është i suksesshëm në lartësinë fillestare të testit, ai/ ajo duhet të kthehet minus 5 centimetra në lartësi derisa të ketë sukses. Për ta ekzekutuar kapërcimin, fëmija duhet të ketë hapësirë të mjaftueshme për vrull (rreth 1.5 metra), kjo bëhet vetëm me një këmbë (këmbe e cila testohet). Pas kapërcimit, rënia duhet të bëhet me të njëjtën këmbë me të cilën ka filluar kapërcimi dhe tjetra nuk mund të prekë tokën. Lejohen 3 përpjekje në çdo lartësi kërcimi për të ekzekutuar kërcimin. Në secilën lartësi që do të vlerësohet, lejohet një ushtrim i mëparshëm prej 2 përpjekjesh për këmbë.

- ***Kërcime anësore (Jumping Sideways) (MKA)***

Materiali i nevojshëm: një kronometër, një pllakë druri apo (pllakë me sipërfaqe të butë) drejtkëndëshe me përmasa të paktën 100x60 centimetra me një pengesë me përmasat e mëposhtme: 60 x 4 x 2 centimetra, e vendosur në atë mënyrë që të ndajë drejtkëndëshin në dy pjesë të barabarta. Detyra e testit është të arrijë numrin maksimal të kapërcimeve me këmbë të bashkuara anash shiritit, dhe shumën e të gjitha kërcimeve të suksesshme në 15 sekonda, si për përpjekjen e parë ashtu edhe për të dytën. Rezultati shënohet në numrin e kërcimeve të dy tentimeve të suksesshme në rubrikën e përgatitur në tabelë.

Përshkrimi: ushtrimi konsiston në kërcimin anash, me të dyja këmbët, të cilat gjatë ekzekutimit duhet të mbahen së bashku për 15 sekonda, sa më shpejtë të jetë e mundur, nga njëra anë e pengesës në tjetrën pa prekur dhe brenda një zone të kufizuar. 5 kërcime realizohen si para-ushtrim. Lejohen 2 përpjekje të vlefshme, me intervale 10 sekondash ndërmjet tyre. Nëse i testuari prek pengesën, apo bie jashtë zonës së kufizuar testi ndërpritet, vlerësuesi duhet të komandojë për vazhdimin e tij. Nëse dështimet vazhdojnë, duhet të ndërpritet testi dhe të provohet një demonstrim i ri, mirëpo lejohen vetëm dy përpjekje.

Rezultati: numërohet numri i saktë i kërcimeve të realizuara në 2 përpjekje, rezultati që shënohet është i barabartë me numrin e arritur të kërcimeve.

Vlerësimi: tri pikë jepen në përpjekjen e parë, kur i testuari kalon me sukses pengesën, qoftë me këmbë të djathtë apo të majtë. Në përpjekjen e dytë, përshkruhen dy pikë i testuari kalon me sukses pengesën me këmbën përkatëse (djathtas ose majtas) dhe, së fundi, 1 pikë përshkruhet në përpjekjen e tretë nëse i testuari kalon me sukses pengesën me këmbën e caktuar dhe zero pikë kur dështon.

Rezultati është i barabartë me shumën e pikëve të fituara me këmbën e djathtë dhe me këmbën e majtë në të gjitha lartësitë e vlerësuara, plus 3 pikë që jepen për çdo pllakë të vendosur për lartësinë fillestare të provës. Rezultati maksimal i mundshëm është 72 pikë.

Për secilin nën-test të KTK-së, vlera e përgjithshme fitohet duke mbledhur pikët e fituara nga përpjekjet individuale të pjesëmarrësit, duke fituar përqindjen e përbashkët të Testit KTK. Megjithatë, vlerat e përgjithshme vetvetiu nuk japin informacion për nivelin e zhvillimit lëvizor të fëmijës. Për të pasur kuptim praktik dhe shkencor, ato duhet të krahasohen me vlerat mesatare të grupmohës përkatëse.

Për Testin KTK ekzistojnë norma të standardizuara që marrin parasysh gjininë dhe moshën, duke mbuluar grupmohën 5–14 vjeç (Kiphard & Schilling, 2007). Këto norma shprehen përmes vlerës MQ (koeficienti lëvizor).

Normat janë të ndara për çdo vit kalendarik (p.sh., nga mosha 5.0 deri në 5.11 vjeç), dhe për secilën detyrë të testit lexohen vlerat ekuivalente të MQ-së në bazë të moshës

dhe gjinisë së pjesëmarrësit. Pas vlerësimit të katër nën-testeve, bëhet mbledhja e vlerave MQ për secilën detyrë, dhe në përputhje me tabelat e normave, përcaktohet vlera e përgjithshme MQ e Testit KTK. Kjo vlerë përfaqëson një indikator të besueshëm dhe të lehtë për interpretim, i cili është posaçërisht i përshtatshëm për diagnostifikim individual në fushën e zhvillimit lëvizor (Popović, 2020).

Sipas (Kiphard & Schilling, 2007; Popović, 2020), bazuar në vlerën përfundimtare të MQ-së, niveli i koordinimit lëvizor të fëmijës mund të klasifikohet në pesë kategori:

Tabela 1 Kategorizimi i vlerave të Testit KTK

Kategoria	MQ	Percentil i	Përshkrimi
Shumë i ulët	$MQ < 70$	< 2	Vështirësi serioze në koordinimin lëvizor
I ulët	$71 \leq MQ \leq 85$	3 – 16	Koordinim jonormal
Normal	$86 \leq MQ \leq 115$	17 – 84	Koordinim normal
I lartë	$116 \leq MQ \leq 130$	85 – 98	Koordinim i mirë
Shumë i lartë	$MQ > 130$	> 99	Koordinim i shkëlqyeshëm

KËRCIM NGA VENDI NË GJATËSI

Tek kërcim nga vendi gjatësi, subjekti qëndron mbi sipërfaqe jo rrëshqitëse me majat e gishtave në vijën zero në një linjë të shënuar në tokë në centimetra përpara tij në një distancë prej tre metrash. Subjekti shtytet para me dy këmbë sa më fort që mundet dhe bie në tokë, po me dy këmbë. Rezultati i subjektit është gjatësia e kërcimit e matur nga vija e fillimit deri te thembra më e afërt me vijën e fillimit pas kërcimit, e shprehur në centimetra. Testi përsëritet tri herë radhazi dhe rezultati që shënohet është rezultati më i mirë nga tri tentime (Ortega al., 2008).

6 METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Në përpunimin e rezultateve të këtij hulumtimi janë të aplikuara këto metoda për përpunim të rezultateve:

Analiza deskriptive, përmes së cilës janë paraqitur parametrat e tendencave qendrore si dhe ato të shpërndarjes për secilin variabël, ku përmes saj kemi ekstrahu një pasqyrë të statusit morfologjik dhe lëvizor, dhe kjo analizë ka shërbyer si bazë për përlllogaritjen e mëtuqjeshme. Si më poshtë janë parametrat që janë përpunuar:

Parametrat e tendencave qendrore, si:

-Rezultati minimal (Rmin);

-Rezultati maksimal (Rmax);

-Mesatarja aritmetikore (Mean);

-Devijimi standard (SD);

Si dhe masat e asimetrisë:

-Skewnes-kurotsis.

Për të vlerësuar ndryshimet midis dy grupeve, është aplikuar T-Test për grupe të pavarura.

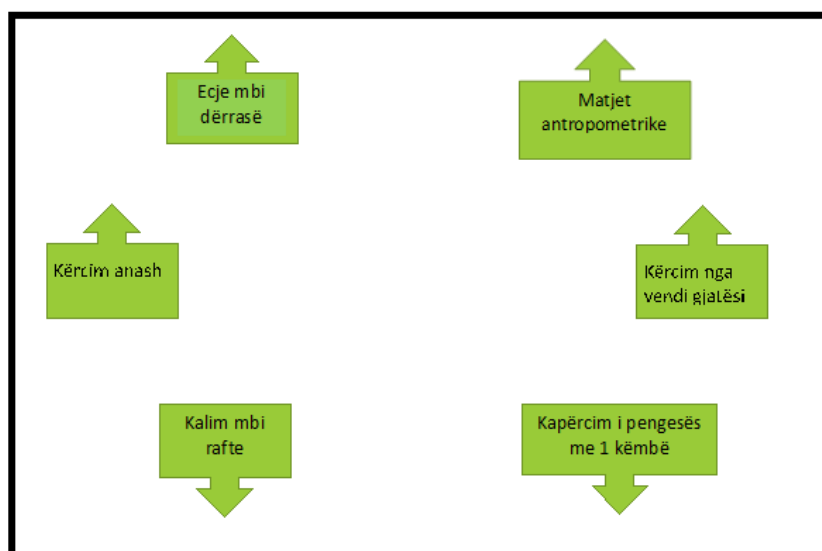
Të gjitha rezultatet e fituara janë përpunuar përmes paketës statistikore SPSS për Windows, ndërsa diagramet janë përgatitur përmes MS Office, përkatësisht përmes MS Excel.

6.1 PLANIMETRIA E SALLËS PËR MATJE DHE TESTIME

Me qëllim të realizimit të matjeve dhe testimeve në shkollat ku janë realizuar ato, jemi kujdesur që forma e realizimit të matjeve dhe testimeve të shpërndahej në salla të edukatës fizike, në formë stacionare, formë të cilën e kemi modifikuar sipas kushteve që ofroheshin, duke u kujdesur që secili stacion të jetë në harmoni me variablat e parapara, por me kusht që secila matje të mos afektojë matjen pasuese në mënyrë që të tesuarit ta ruajnë freskinë dhe të kenë mundësinë të japin maksimumin e tyre.

Kjo është realizuar duke i renditur stacionet sipas ngarkesës, pra nëse stacioni 1 do të kërkojë angazhim lëvizor, stacioni pasues do të ketë matje apo test ku angazhimi fizik të jetë më i lehtë për ekzekutim. Kjo vazhdon deri në përfundim të gjitha detyrave të parapara.

Në secilin stacion kanë qenë të stacionuar së paku 3 matës/testues e më shumë, të cilët janë specializuar paraprakisht për detyrën e tij/saj, dhe kjo ka vazhduar deri në përfundim të matjeve në total, në mënyrë që matjet dhe testimet të jenë në përputhje me normat e IBM-së apo protokollit të matjeve sipas manualit të Testit KTK.



7 INTERPRETIMI I REZULTATEVE

7.1 PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR ANTROPOMETRIK DHE LËVIZORË – VAJZA DHE DJEM

Parametrat e përfshirë për secilën tabelë deskriptive në vazhdim nga Tabela 2 deri në tabelën 6 janë: Lartësia trupore, Masa trupore, Indeksi i Masës Trupore (IMT), Niveli i IMT-së, KVGJ (Kërcimi nga vendi në gjatësi), MQ (Koeficienti lëvizor), Niveli i MQ-së, dhe KSHA (Krahët e shtrirë anash).

Në tabelën 2, është paraqitur analiza deskriptive e parametrave antropometrik dhe lëvizor të nxënësit 7-vjeçarë sipas gjinisë. Vajzat kanë një gjatësi mesatare prej 125.33 cm (DS 5.74), ndërsa djemtë kanë mesatare më të lartë prej 126.57 cm (DS 6.86). Asimetria (Skew) është pozitive te djemtë (0.79) dhe më e ulët te vajzat (0.14). Ndryshorja KSHA reflekton përmasat horizontale të trupit dhe ndihmon në vlerësimin e proporcionit trupor. Djemtë kanë KSHA mesatar më të lartë 124.45 cm se sa vajzat 122.78 cm. Masa mesatare trupore është më e lartë te djemtë 26.98 kg, (DS 7.66) sesa te vajzat 25.95 kg, (DS 5.82). Vlerat e shpërndarjes janë më të larta te djemtë (Skew 1.65, Kurt 3.22). Mesatarja e IMT-së është më e lartë te djemtë 16.69 sesa te vajzat 16.39. Asimetria është dukshëm më e theksuar te djemtë (Skew 1.93), çka tregon shpërndarje heterogjene me tendencë të vlerave në kufij të mbipeshës. KVGJ te djemtë kanë rezultat mesatar më të lartë 121.34 cm sesa vajzat me rezultat 108.79 cm, dhe DS te djemtë me vlerë 20.60 dhe 17.83 te vajzat. MQ te djemtë ka vlerë mesatare më të lartë 83.90 krahasuar me vajzat 79.14. Kjo reflektohet edhe te niveli i performancës lëvizore, që është më i lartë te djemtë 2.37 sesa te vajzat 2.08, që korrespondon me rezultatet e koeficientit lëvizor.

Tabela 2 Parametrat deskriptiv antropometrik dhe lëvizorë të nxënësit 7-vjeçarë sipas gjinisë

	Vajza						Djem					
	Min	Max	X	DS	Skew	Kurt	Min	Max	X	DS	Skew	Kurt
Lartësia	112	141	125.33	5.74	0.14	-0.36	111	156	126.57	6.86	0.79	1.80
KSHA	108	147	122.78	6.74	0.35	0.33	108	160	124.35	7.29	0.95	2.53
Masa	15.80	53.60	25.95	5.82	1.51	3.16	17.00	56.10	26.98	6.76	1.65	3.22
IMT	11.76	27.35	16.39	2.70	1.29	1.83	12.22	30.72	16.69	3.04	1.93	4.77
Niveli i IMT	1	4	2.25	0.85	0.73	0.03	1	4	2.31	0.87	0.84	-0.03
KVGJ	42	164	108.79	17.83	0.10	0.89	68	173	121.34	20.60	-0.11	-0.13
MQ	56	120	79.14	12.51	-0.02	0.23	56	121	83.90	14.76	-0.35	-0.17
Niveli MQ	1	4	2.08	0.72	0.03	-0.70	1	4	2.37	0.81	-0.56	-0.90
N	207						226					

Në tabelën 3, janë paraqitur parametrat deskriptiv antropometrik dhe lëvizorë të nxënësit 8-vjeçarë sipas gjinisë. Vajzat kanë një gjatësi trupore mesatare prej 130.67 cm (DS 6.32), ndërsa djemtë kanë mesatare më të lartë prej 131.73 cm (DS 6.01). Asimetria (Skew) është pak më e lartë te vajzat (0.08) sesa te djemtë (0.12), duke treguar shpërndarje homogjene. Ndryshorja KSHA – Krahët e shtrirë anash, reflekton përmasat horizontale të trupit dhe ndihmon në vlerësimin e proporcionit trupor. Djemtë kanë KSHA mesatar më të lartë 129.84 cm sesa vajzat 128.68 cm, e që është në përputhje me trendin e lartësisë trupore. Masa mesatare trupore është më e lartë te djemtë 30.13 kg (DS 7.48), sesa te vajzat 29.26 kg (DS 7.00). Vlerat e shpërndarjes janë më të larta te djemtë (Skew 1.49, Kurt 2.95), sesa te vajzat (Skew 1.17, Kurt 2.16). Mesatarja e IMT-së është më e lartë te djemtë 17.23 sesa te vajzat 16.99. Asimetria është më e theksuar te djemtë (Skew 1.34), me ç'rast tregon shpërndarje heterogjene. Kjo tregohet edhe në mesataren e nivelit të IMT-së, i cili është më i lartë te djemtë 2.04, në krahasim me vajzat 1.87. KVGJ te djemtë ka rezultat mesatar më të lartë 132.02 cm, sesa te vajzat 114.21 cm. DS te djemtë është 20.63, ndërsa te vajzat 19.28, duke treguar për një shpërndarje heterogjene të kërcimit në gjatësi në të dyja gjinitë. MQ – Koeficienti lëvizor te djemtë ka vlerë mesatare më të lartë 78.22 krahasuar me vajzat 75.51, ndonëse ndryshimi nuk është shumë i theksuar. Kjo reflektohet edhe te niveli i performancës lëvizore më i lartë është te djemtë 2.04 sesa te vajzat 1.87, në përputhje me rezultatet e koeficientit lëvizor.

Tabela 3 Parametrat deskriptiv antropometrik dhe lëvizorë të nxënësit 8-vjeçarë sipas gjinisë

	Vajza						Djem					
	Min	Max	X	DS	Skew	Kurt	Min	Max	X	DS	Skew	Kurt
Lartësia	112	153	130.67	6.32	0.08	0.29	116	152	131.73	6.01	0.12	0.24
KSHA	102	159	128.62	7.18	0.17	1.20	110	152	129.84	6.75	0.10	0.24
Masa	15.80	60.00	29.26	7.00	1.17	2.16	17.40	64.20	30.13	7.48	1.49	2.95
IMT	12.14	30.18	16.99	3.07	1.14	1.68	12.60	29.71	17.23	3.36	1.34	1.53
Niveli i IMT	1	4	2.26	0.99	0.53	-0.72	1	4	2.29	0.96	0.60	-0.57
KVGJ	34	170	114.21	19.28	-0.05	1.35	76	184	132.02	20.63	-0.20	-0.28
MQ	56	110	75.51	12.27	-0.04	-0.58	56	114	78.22	12.10	-0.03	-0.05
Niveli MQ	1	3	1.87	0.72	0.20	-1.03	1	3	2.04	0.71	-0.06	-0.98
<i>N</i>	257						263					

Në tabelën 4, është paraqitur analiza deskriptive e parametrave antropometrik dhe lëvizorë të nxënësit 9 vjeçarë në bazë të gjinisë. Lartësia trupore me një mesatare prej 137.80 cm (DS 6.96) është më e lartë te djemtë krahasuar me vajzat që kanë një mesatare prej 136.48 cm (DS 7.15). Asimetria është pozitive për të dyja gjinitë, më e theksuar te djemtë (Skew 0.18) sesa te vajzat (Skew 0.06). KSHA – Krahët e shtrirë anash, si parametër i përmasave horizontale trupore, është më i lartë te djemtë (135.91 cm) krahasuar me vajzat (134.10 cm). Shpërndarja e rezultateve është homogjene. Masa trupore është dukshëm më e lartë te djemtë, me një mesatare prej 64.98 kg dhe (DS 9.44), krahasuar me vajzat që kanë mesatare prej 53.96 kg me (DS 9.36). Vlerat e shpërndarjes janë më të larta te djemtë (Skew 1.33; Kurt 2.21), sesa te vajzat (Skew 1.27; Kurt 1.99). Indeksi i Masës Trupore (IMT) është gjithashtu më i lartë te djemtë (18.21), në krahasim me vajzat (17.77). Asimetria është dukshëm më e theksuar te djemtë (Skew = 1.55), ndërsa edhe kurtosis (3.61) tregon për një shpërndarje heterogjene të rezultateve. Kjo vërehet edhe te niveli i IMT-së, i cili është më i lartë te djemtë (2.44) në raport me vajzat (2.33). KVGJ – Kërcimi nga vendi në gjatësi, paraqet vlera më të larta mesatare te djemtë (133.43 cm, me DS 21.89) në krahasim me vajzat (119.95 cm, me DS 21.44). Te të dyja gjinitë paraqiten rezultate heterogjene. Koeficienti lëvizor (MQ), që reflekton nivelin e përgjithshëm të aftësive lëvizore, është më i lartë te djemtë (76.17), ndërsa te vajzat vlera e koeficientit është pak më e ulët (69.96). Niveli i performancës lëvizore te djemtë ka vlerë mesatare më të lartë (1.94) krahasuar me vajzat (1.54), vlera këto të cilat tregojnë nivel të ulët lëvizor.

Tabela 4 Parametrat deskriptiv antropometrik dhe lëvizorë të nxënësit 9-vjeçarë sipas gjinisë

	Vajza						Djem					
	Min	Max	X	DS	Skew	Kurt	Min	Max	X	DS	Skew	Kurt
Lartësia	116	160	136.48	7.15	0.06	0.03	123	155	137.80	6.96	0.18	-0.44
KSHA	114	157	134.10	7.88	0.10	-0.05	118	159	135.91	7.74	0.22	-0.04
Masa	17.50	73.30	33.53	9.36	1.27	1.99	20.50	77.20	34.96	9.44	1.33	2.22
IMT	12.27	31.79	17.77	3.64	1.19	1.56	11.72	37.75	18.21	3.78	1.55	3.61
Niveli i IMT	1	4	2.33	1.04	0.39	-1.02	1	4	2.44	1.02	0.34	-1.04
KVGJ	31	179	119.95	21.44	-0.11	1.01	76	193	133.43	21.89	0.11	-0.41
MQ	56	100	69.96	11.01	0.40	-0.70	56	103	76.17	12.47	-0.13	-0.82
Niveli MQ	1	3	1.54	0.67	0.86	-0.41	1	3	1.94	0.74	0.10	-1.18
N	286						275					

Në Tabelën 5 është paraqitur analiza deskriptive e parametrave antropometrik dhe lëvizorë të nxënësit 10-vjeçarë sipas gjinisë. Parametrat e përfshirë janë: Lartësia trupore është më e lartë te djemtë me një mesatare prej 142.69 cm me DS 6.87, krahasuar me vajzat që kanë një mesatare prej 142.48 cm me DS 6.97. Bazuar në parametrat Skew dhe Kurt, shpërndarja e rezultateve është homogjene. Masa trupore është dukshëm më e lartë te djemtë me vlerë mesatare 38.37 kg dhe DS 10.95, krahasuar me vajzat ku vlera mesatare është 36.71 kg, dhe DS 8.97. Skew i lartë te djemtë (1.23) dhe kurtosis (1.74) tregojnë një shpërndarje heterogjene të rezultateve. Indeksi i Masës Trupore (IMT) është më i lartë te djemtë me mesatare 18.61 me DS 4.00 krahasuar me vajzat me mesatare 17.93 me DS = 3.38). Skew dhe kurtosis janë më të larta te djemtë (Skew 1.05; Kurt 1.17), duke treguar shpërndarje heterogjene të grupit edhe në këtë parametër. Niveli i IMT-së është më i lartë te djemtë (2.39) sesa te vajzat (2.24). KVGJ ka mesatare më të lartë te djemtë (140.55 cm, me DS 22.56, krahasuar me vajzat (129.72 cm, me DS 22.36). Koeficienti lëvizor (MQ) është më i lartë te djemtë që kanë mesatare 76.14, në krahasim me vajzat me mesatare 70.30. Niveli i MQ-së është gjithashtu është më i lartë te djemtë që kanë mesatare 1.92, në krahasim me vajzat me mesatare 1.59, që përputhet me rezultatin e koeficientit lëvizor. Këto rezultate tregojnë për nivel të ulët të performancës fizike. Krahet e shtrirë anash tregojnë rezultat më të lartë te djemtë 141.30 cm me DS = 7.52, në krahasim me vajzat 140.62 cm me DS = 7.81. Skew është shumë i ulët për të dyja gjinitë, ndërsa kurtosis është pak më i theksuar te djemtë (0.95), duke treguar një shpërndarje të konsoliduar dhe homogjene.

Tabela 5 Parametrat deskriptiv antropometrik dhe lëvizorë të nxënësit 10-vjeçarë sipas gjinisë

	Vajza						Djem					
	Min	Max	X	DS	Skew	Kurt	Min	Max	X	DS	Skew	Kurt
Lartësia	123	164	142.48	6.97	0.21	0.21	119	162	142.69	6.87	0.17	0.55
KSHA	123	164	140.62	7.81	0.21	0.02	116	166	141.30	7.52	0.11	0.95
Masa	22.00	68.10	36.71	8.97	0.93	0.85	23.00	86.10	38.37	10.95	1.23	1.74
IMT	12.41	28.96	17.93	3.38	0.88	0.35	11.50	35.84	18.61	4.00	1.05	1.17
Niveli i IMT	1	4	2.24	1.03	0.48	-0.90	1	4	2.39	1.11	0.31	-1.27
KVGJ	72	196	129.72	22.36	0.18	-0.02	82	203	140.55	22.56	-0.01	-0.16
MQ	5	104	70.30	12.28	-0.13	2.18	56	105	76.14	12.30	-0.02	-0.71
Niveli MQ	1	3	1.59	0.71	0.76	-0.66	1	3	1.92	0.75	0.14	-1.19
N	258						272					

Në Tabelën 6 është paraqitur analiza deskriptive e parametrave antropometrik dhe lëvizorë të nxënësit 11-vjeçarë sipas gjinisë. Lartësia trupore është më e lartë te vajzat me një mesatare prej 146.15 cm (DS 8.21), krahasuar me djemtë që kanë mesatare prej 145.78 cm (DS 6.55). Shpërndarja është negative te vajzat (Skew -0.77) dhe shumë afër normales te djemtë (Skew -0.19), ndërsa kurtosis është më i lartë te vajzat (2.86) duke treguar prani të vlerave më të ngjeshura rreth mesatares. KSHA ka vlerën mesatare të djemtë 144.39 cm (DS 7.71), krahasuar me vajzat që kanë vlerë më të lartë mesatare 145.10 cm (DS 8.93). Masa trupore është më e ulët te djemtë me mesatare 40.14 kg (DS 9.75) krahasuar me vajzat me mesatare 41.05 kg (DS 10.49). Vlera e Indeksit të Masës Trupore (IMT) është po ashtu më e ulët te djemtë me mesatare 18.76 (DS 3.37), ndërsa vajzat kanë mesatare prej 19.07 (DS 4.03). Vlera nga Niveli i IMT-së, është më i lartë te djemtë (mesatare 2.31) sesa te vajzat (mesatare 2.34), duke përforcuar gjetjet e IMT-së. KVGJ është më i lartë te djemtë me mesatare 150.12 cm (DS 23.55), krahasuar me vajzat që kanë mesatare më të ulët prej 132.43 cm (DS 23.22). Shpërndarja është shumë afër normales për të dy gjinitë. Koeficienti lëvizor (MQ) te vajzat është me mesatare 70.16, krahasuar me djemtë që kanë mesatare 76.10. Shpërndarja është e afërt me normale (Skew dhe Kurt afër zeros), me pak më shumë variabilitet te vajzat (DS 11.72). Niveli i MQ-së gjithashtu është më i lartë te djemtë (mesatarja 1.56) krahasuar me vajzat (mesatarja 1.93), duke reflektuar një avantazh të lehtë të djemve në performancën lëvizore.

Tabela 6 Parametrat deskriptiv antropometrik dhe lëvizorë të nxënësit 11-vjeçarë sipas gjinisë

	Vajza						Djem							
	Min	Max	X	DS	Skew	Kurt	Min	Max	X	DS	Skew	Kurt		
Lartësia	103	166	146.15	8.21	-0.77	2.86	124	162	145.78	6.55	-0.19	-0.15		
KSHA	118	188	145.10	8.93	0.42	2.17	125	166	144.39	7.71	0.01	0.01		
Masa	20.90	72.60	41.05	10.49	0.78	0.16	23.00	78.60	40.14	9.75	1.04	0.87		
IMB	13.34	36.10	19.07	4.03	1.18	1.57	12.19	32.72	18.76	3.67	1.03	0.80		
Niveli i IMB	1	4	2.34	1.10	0.42	-1.15	1	4	2.31	1.08	0.40	-1.11		
KVGJ	76	198	132.43	23.22	0.12	-0.10	87	214	150.12	23.55	-0.11	0.19		
MQ	56	105	70.16	11.72	0.48	-0.52	56	113	76.10	14.30	0.18	-0.89		
Niveli MQ	1	3	1.56	0.69	0.82	-0.52	1	3	1.93	0.81	0.12	-1.46		
N			213						214					

7.2 DALLIMET GJINORE SIPAS GRUPMOSHAVE 7, 8, 9, 10 DHE 11 VJEÇ

Në këtë pjesë paraqiten dallimet gjinore ndërmjet grupmoshave të njëjta 7, 8, 9, 10 dhe 11 vjeç në variablat antropometrike: lartësia e trupit, masa e trupit, indeksi i masës trupore dhe krahët e shtrirë anash. Nga rezultatet e tabelës 7 shihet se ekziston një ndryshim statistikisht i rëndësishëm ndërmjet gjinive tek lartësia trupore si dhe te krahët e shtrirë anash te moshat 7, 8 dhe 9 vjeç, kryesisht në favor të djemve, ndërsa ky ndryshim nuk është edhe te mosha 10 dhe 11 vjeç.

Tabela 7 Vlerat mesatare në antropometri dhe dallimet gjinore - Independent Samples T-Test – vajza dhe djem

MOSHA	GJINIA	LART				MAS				IMT				KSHA				
		N	X	SD	T	p	X	SD	T	p	X	SD	T	p	X	SD	T	p
7	VAJZA	207	125.33	5.74	-2	0.04	25.95	5.82	-1.7	0.09	16.39	2.7	-1	0.29	122.78	6.742	-2.31	0.02
	DJEM	226	126.57	6.86			26.98	6.76			16.69	3.04			124.35	7.286		
8	VAJZA	257	130.67	6.32	-1.9	0.05	29.26	7	-1.3	0.17	16.99	3.07	-0.8	0.4	128.62	7.175	-1.99	0.04
	DJEM	263	131.73	6.01			30.13	7.48			17.23	3.36			129.84	6.752		
9	VAJZA	286	136.48	7.15	-2.2	0.03	33.53	9.36	-1.8	0.07	17.77	3.64	-1.4	0.15	134.1	7.88	-2.75	0.01
	DJEM	278	137.8	6.96			34.96	9.44			18.21	3.78			135.91	7.743		
10	VAJZA	260	142.48	6.97	-0.3	0.72	36.71	8.97	-1.9	0.06	17.93	3.38	-2.1	0.03	140.62	7.807	-1.01	0.31
	DJEM	272	142.69	6.87			38.37	10.95			18.61	4			141.3	7.516		
11	VAJZA	213	146.15	8.21	0.53	0.59	41.05	10.49	0.92	0.36	19.07	4.03	0.85	0.39	145.1	8.928	0.88	0.38
	DJEM	214	145.78	6.55			40.14	9.75			18.76	3.67			144.39	7.713		

Në tabelën 8 janë paraqitur dallimet gjinore nga rezultatet e testit lëvizor kërcim nga vendi në gjatësi të cilat janë realizuar përmes metodës Independent Samples T-Test ndërmjet vajzave dhe djemve në secilën grupmoshë veç e veç. Rezultatet tregojnë se ekzistojnë dallime gjinore në favor të djemve në testin kërcim nga vendi në gjatësi të të gjitha grupmoshat.

Tabela 8 Vlerat mesatare në kërcim nga vendi gjatësi dhe dallimet gjinore - Independent Samples T-Test – vajza dhe djem

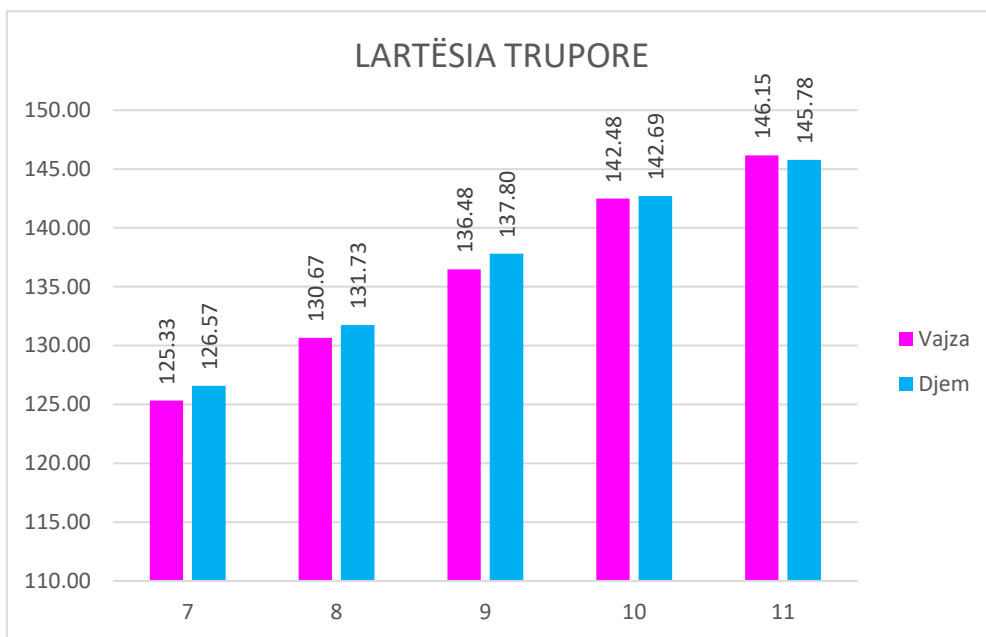
Mosha	Variabla	Gjinia	N	Mean	Std. Deviation	t	p
7	Kërcim vendi gjatësi	vajza	207	108.79	17.825	-6.747	.00
		djem	226	121.34	20.600		
8	Kërcim vendi gjatësi	vajza	257	114.21	19.28	-	.00
		djem	263	132.02	20.634		
9	Kërcim vendi gjatësi	vajza	286	120.3	20.791	-7.293	.00
		djem	276	133.43	21.894		
10	Kërcim vendi gjatësi	vajza	259	129.72	22.356	-	.00
		djem	272	140.55	22.555		
11	Kërcim vendi gjatësi	vajza	213	132.43	23.222	-7.814	.00
		djem	214	150.12	23.554		

7.3 PARAQITJA GRAFIKE E TË DHËNAVE TË FITUARA PËR RITJEN FIZIKE (LARTËSI, MASË TRUPORE DHE INDEKSIN E MASËS TRUPORE)

Grafiku 1 paraqet mesataret e lartësisë trupore (në cm) për vajza dhe djem në grupmoshat 7 deri 11 vjeç, bazuar në të dhënat e matjeve të realizuara gjatë studimit. Lartësia trupore është një tregues bazë antropometrik që reflekton rritjen e përgjithshme fizike dhe zhvillimin biologjik të nxënësve (Malina et al., 2004). Të dhënat tregojnë një trend të rritjes së rregullt trupore për nxënësit e arsimit fillor në Kosovë. Djemtë në përgjithësi janë më të gjatë deri në moshën 10 vjeç, por vajzat përjetojnë një fazë më të hershme të rritjes intensive duke tejkaluar lehtësisht djemtë në moshën 11 vjeç. Ky model përputhet me literaturën ndërkombëtare për zhvillimin biologjik gjinor (Malina et al., 2004; WHO, 2007), ku vajzat zakonisht arrijnë pikun e rritjes 1-2 vjet më herët se djemtë. Të dy gjinitë, çdo vit tregojnë rritje të qëndrueshme në lartësi, me një trend linear pozitiv, me ç'rast tregon për zhvillim normal trupor. Në aspektin gjinor, rezultatet tregojnë se djemtë janë më të gjatë në

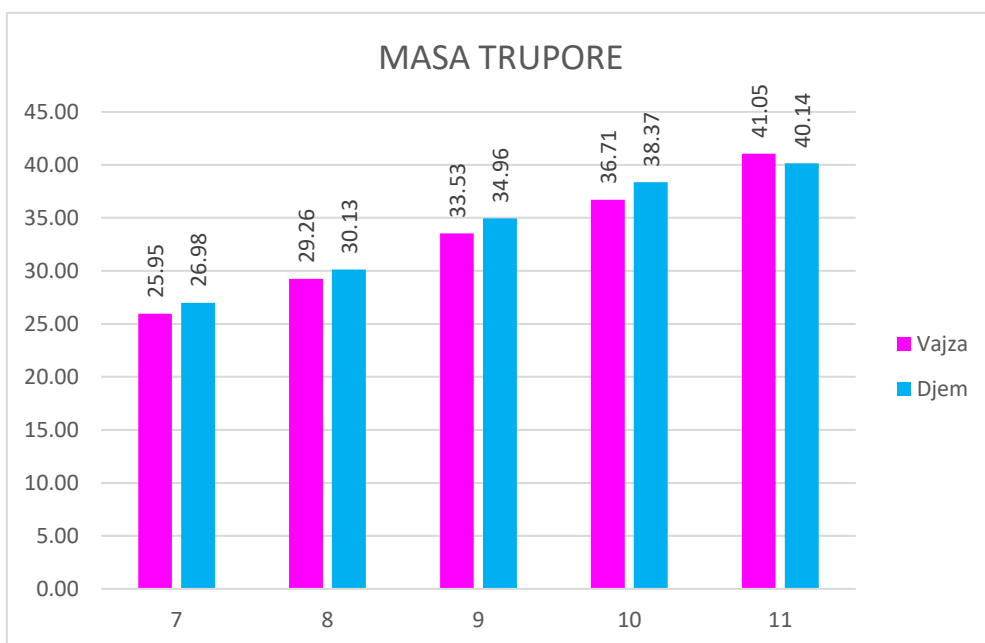
çdo grupmoshë nga 7 deri në 10 vjeç, me një diferencë të vogël prej rreth 1–1.5 cm. Ndërsa në moshën 11 vjeç, vajzat kalojnë lehtë djemtë në lartësi 146.15 cm kundrejt 145.78 cm, duke reflektuar fazën më të hershme të pikut të rritjes te gjinia femërore (pubertetit). Vlen të theksohet se rritja më e vullshme te vajzat ndodh ndërmjet moshës 8 dhe 10 vjeç (ritje prej 11.81 cm).

Grafiku 1 Të dhënat e fituara për rritjen fizike (LARTËSIA TRUPORE)



Të dhënat e paraqitura në grafikun 2, ilustrjnë ndryshimet në masën trupore ndërmjet vajzave dhe djemve në Kosovë në grupmoshën 7–11 vjeç. Vlerat e fituara janë të ndara sipas gjinisë dhe tregojnë një rritje progresive të masës trupore me moshën për të dyja gjinitë. Te ndryshimet ndër grupmosha, te të dyja gjinitë paraqitet rritje graduale e masës trupore nga mosha 7 deri në 11 vjeç. Për vajzat, masa trupore rritet nga 25.95 kg në moshën 7 vjeç në 41.05 kg në moshën 11 vjeç. Ndërsa te djemtë, rritja e masës trupore është nga 26.98 kg në moshën 7 vjeç në 40.14 kg në moshën 11 vjeç. Krahasuar gjinitë, deri në moshën 9 vjeç, djemtë kanë vlera më të larta të masës trupore në krahasim me vajzat. Mirëpo, në moshën 10 dhe 11 vjeç, ndodh një ndryshim i dukshëm, ku vajzat kalojnë djemtë në masë trupore. Në moshën 10 vjeçare, vajzat kanë rezultat mesatar prej 38.37 kg, ndërsa djemtë 36.71 kg. Në moshën 11 vjeç, vajzat arrijnë masë mesatare 41.05 kg, dhe djemtë 40.14 kg.

Grafiku 2 Të dhënat e fituara për rritjen fizike (MASA TRUPORE)



Grafiku 3 paraqet vlerat mesatare të Indeksit të Masës Trupore (IMT) për vajzat dhe djemtë e mostrës së trajtuar në këtë hulumtim si dhe një krahasim indirekt me vlerat referente të përcaktuara nga OBSH-ja (të shënuara me ngjyrë të gjelbër dhe portokalli) për çdo moshë. Bazuar në rezultate, të moshës, vërehet tendencë e rritjes së IMT-së. Për të dyja gjinitë, vlera e IMT-së ndryshon gradualisht duke reflektuar një zhvillim normal trupor. Vlera mesatare e IMT-së të vajzat në moshën 7 vjeç është 16.39 ndërsa të djemtë është 16.69, duke vazhduar me rritje të vajzat 16.99, përballë djemve me 17.23. Moshën tetëvjeçare tregon për një nivel të theksuar të IMT-ja: të vajzat 17.77 dhe të djemtë 18.21, e cila si vlerë referente bie në kufi të mbipeshës. Edhe në moshën dhjetëvjeçare kjo vlerë është në kufij të normalitetit, pra të vajzat 17.93 dhe të djemtë 18.61 që si vlerë mesatare është mjaft e lartë. Në vitin pasues raporti i këtyre vlerave ndryshon me ç'rast kjo vlerë është më e madhe të vajzat, pra 19.07 kundrejt 18.76 të djemtë.

Grafiku 3 Të dhënat e fituara për IMT-në – Indeksin e masës së trupit

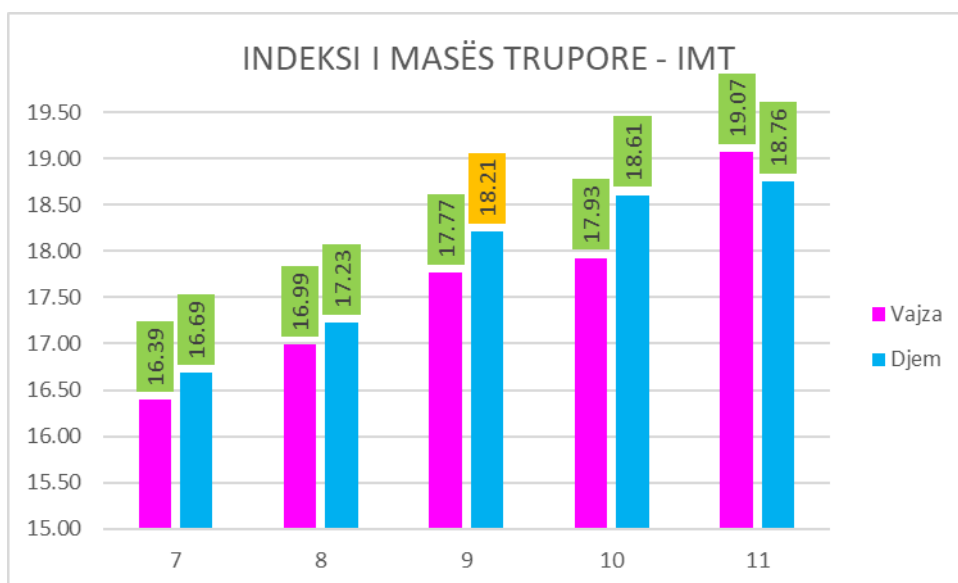


Tabela 9 paraqet shpërndarjen e nivelit të Indeksit të Masës Trupore (IMT) sipas kategorive nëneshë, peshë normale, mbipeshë dhe obezë, të vajzave të arsimit fillor të moshës 7 deri në 11 vjeç. Nga gjithsej 1223 vajza, rezultatet janë si më poshtë: 22.3% (n=273) janë të klasifikuara si nëneshë, 45.5% (n=556) kanë peshë normale, 13.7% (n=168) janë në kategorinë mbipeshë dhe, 18.5% (n = 226) janë të klasifikuara si obezë.

Tabela 9 Niveli i IMT-së te vajzat e arsimit fillor moshë 7 – 11 vjeç

	Frekuenca	Përqindja (%)	% e vlefshme	% kumulative
Nëneshë	273	22.3	22.3	22.3
Peshë normale	556	45.5	45.5	67.8
Mbipeshë	168	13.7	13.7	81.5
Obez	226	18.5	18.5	100.0
Total	1223	100.0	100.0	

a. Gjinia = Vajza

Në tabelën 10 është paraqitur niveli i IMT-së te djemtë e arsimit fillor, moshë 7 – 11 vjeç, po ashtu të kategorizuar në nivelet: *nëneshë, peshë normale, mbipeshë dhe obezë*. Nga mostra totale prej 1253, prej tyre 19.2% (n=241) janë në nivel të nëneshës, 47.5% (n=595) klasifikohen me peshë normale, në nivelin e mbipeshës kategorizohen 12.4% (n=155) e djemve, dhe 20.9%, apo (n=262) projektohen në kategorinë obezë.

Tabela 10 Niveli i IMT-së te djemtë e arsimit fillor moshë 7 – 11 vjeç

	Frekuenca	Përqindja (%)	% e vlefshme	% kumulative
Nëneshë	241	19.2	19.2	19.2
Peshë normale	595	47.5	47.5	66.7
Mbipeshë	155	12.4	12.4	79.1
Obez	262	20.9	20.9	100.0
Total	1253	100.0	100.0	

a. Gjinia = Djem

Grafiku 4 paraqet nivelin mesatar të indeksit të masës trupore (IMT) për vajza dhe djem në grupmoshat 7 deri 11 vjeç, përmes vlerës së koeficientit të standardizuar të IMT-së të quajtur edhe si "niveli i IMT-së", i cili reflekton devijimin nga norma standarde për moshën dhe gjininë. Djemtë paraqesin vazhdimisht nivel më të lartë të IMT-së sesa vajzat në çdo moshë, me diferenca më të theksuara në moshat 9 dhe 10 vjeç. Mosha 9 vjeç është pika kulmore për të dy gjinitë, ku IMT-ja arrin vlerën më të lartë, për djem: 2.44, dhe për vajza: 2.33. Pas moshës 9 vjeç, te vajzat vërehet një stabilizim, madje edhe një ulje e lehtë e nivelit të IMT-së në moshën 10 vjeç, për tu normalizuar në moshën 11 vjeçare. Te djemtë, ndonëse ka një rënie pas moshës 9 vjeç, niveli mbetet i lartë deri në moshën 10 vjeç (2.39).

Grafiku 4 Niveli mesatar i IMT-së, vajza dhe djem - arsimit fillor, mosha 7 – 11 vjeç

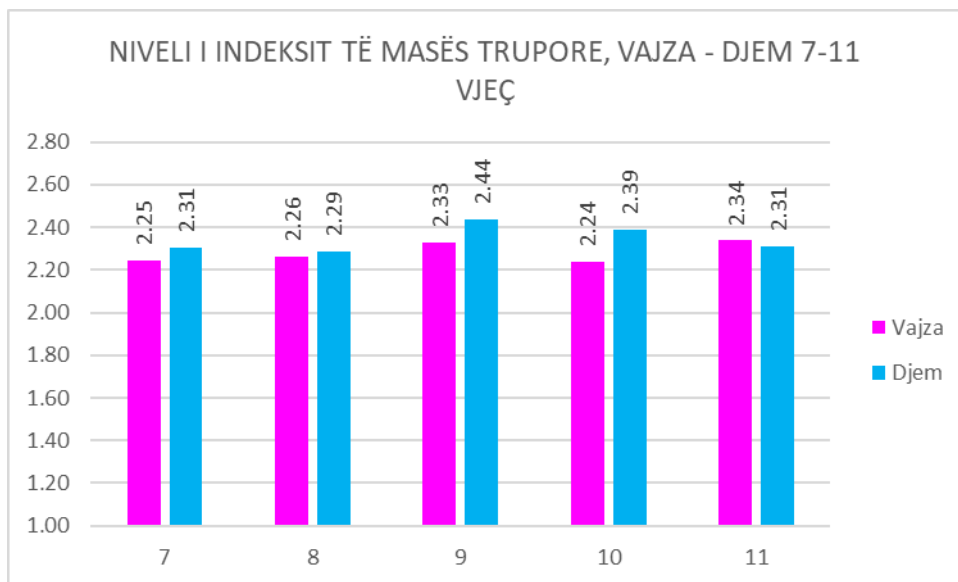


Tabela 11 paraqet kategorizimin e nivelit të IMT-së te vajzat e arsimit fillor sipas grupmoshave 7, 8, 9, 10, dhe 11 vjeç. Bazuar në vlerat e fituara sipas moshave dhe niveleve, mund të vërehet se në kategorinë *nëneshë*, te mosha 7 vjeç janë projektuar 14.5%, mosha 8 vjeç – 21.8%, mosha 9 vjeç – 23.1, mosha 10 vjeç – 26.5 dhe mosha 11 vjeç janë projektuar 24.4% e të testuarve.

Kategoria *peshë normale* grumbullon numrin më të madh të responentëve, ku te mosha 7 vjeç, janë projektuar 58.9% e vajzave, te mosha 8 vjeç - 47.1%, te mosha 9 vjeç - 41.3%, te mosha 10 vjeç - 40.8% dhe te mosha 11 vjeç janë projektuar 41.8% e mostrës së testuar. Në kategorinë *mbipeshë*, e njohur si kategori e kequshqyerjes konstatohet se mosha 7 dhe 8 vjeç projektohen me 14.0% e grupit ne dy moshat, duke pasuar me 15.4% te mosha 9 vjeç, 15.0% në moshën 10 vjeç dhe 9.4% në moshën 11 vjeçare për grupet e vajzave.

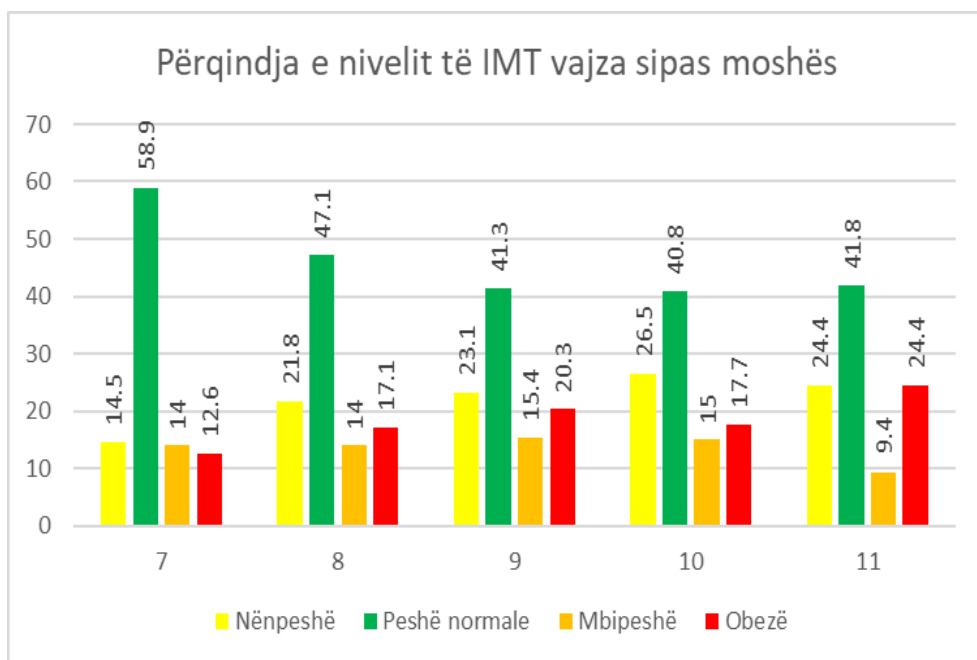
Tabela 11 Kategorizimi i nivelit të IMT-së te vajzat e arsimit fillor sipas grupmoshave 7, 8, 9, 10, dhe 11 vjeç

		Përqindja e nivelit të IMT-së te vajzat 7, 8, 9, 10, dhe 11 vjeç				
		7	8	9	10	11
Valid	Nëneshë	14.5	21.8	23.1	26.5	24.4
	Peshë normale	58.9	47.1	41.3	40.8	41.8
	Mbipeshë	14	14	15.4	15	9.4
	Obezë	12.6	17.1	20.3	17.7	24.4
	Total	100	100	100	100	100

a. Gjinia = Vajza, Mosha = 7, 8, 9, 10, dhe 11 vjeç

Në grafikun 5 është paraqitur përqindja e nivelit të IMT-së vajza sipas moshës 7, 8, 9, 10, dhe 11 vjeç, e cila i referohet tabelës paraprake (Tabela 5). Me shtylla me ngjyrë të verdhë është paraqitur kategoria e nënpeshës, me të gjelbër – pesha normale, me ngjyrë portokalli mbipesha, dhe me të kuqe obeziteti. Nga të dhënat e paraqitura, vërehet se pesha normale përbën shumicën e përqindjes së ndarjes së IMT-së në të gjitha moshat, me përqindje që varion ndërmjet 41.3% dhe 59%. Kjo tregon se shumica e vajzave në grupmoshat 7-11 vjeç janë në peshë të shëndetshme. Ndërkohë, përqindja e atyre me obezitet rritet me moshën, duke arritur deri në 26.5% në moshën 10 vjeç, dhe zvogëlohet pak në moshën 11 vjeç. Kjo tregon një tendencë në rritje të obezitetit tek vajzat e trajtuara në hulumtim, gjë që kërkon vëmendje të veçantë në monitorimin dhe ndërhyrjen ndaj faktorëve që ndikojnë në këtë trend. Përqindja e vajzave me nënpeshë është më e lartë në moshat 7 dhe 11 vjeç, me përqindje mbi 14%. Mbipesha është më e përhapur në moshën 9 vjeç, me përqindje prej 20.3%, duke u rritur në moshën 10 vjeç, dhe duke u ulur pak në moshën 11 vjeç.

Grafiku 5 Përqindja e nivelit të IMT-së vajza sipas moshës 7, 8, 9, 10, dhe 11 vjeç



Në tabelën 12 është paraqitur kategorizimi i nivelit të IMT-së të djemtë e arsimit fillor sipas grupmoshave 7, 8, 9, 10, dhe 11 vjeç. Në bazë të vlerave të fituara pas përpunimit të të dhënave sipas moshave dhe niveleve, vërehet se në kategorinë *nëneshë*, te mosha 7 vjeç janë projektuar 11.1%, mosha 8 vjeç – 18.3%, mosha 9 vjeç – 16.9%, mosha 10 vjeç – 24.3% dhe mosha 11 vjeç janë projektuar 25.7% e të testuarve.

Në kategorinë *peshë normale* grumbullohet numër më i madh i responentëve, ku te mosha 7 vjeç, janë projektuar 63.3% e vajzave, te mosha 8 – 52.5%, te mosha 9 vjeç – 45.3%, te mosha 10 vjeç – 38.2% dhe te mosha 11 vjeç janë projektuar 39.3% e mostrës së testuar. Në kategorinë *mbipeshë*, konstatohet se mosha 7 vjeç projektohen 9.7% e mostrës, te mosha 8 vjeç 11.8% e grupit në dy moshat, duke pasuar me 15.1% te mosha 9 vjeç, 11.8% në moshën 10 vjeç dhe 13.1% në moshën 11 vjeçare. *Obeziteti* si kategori ekstreme e kequshqyerjes, gjegjësisht mbiushqyerjes, në këtë mostër paraqitet me rezultate si në vijim. Sipas tabelës së përfutur, në moshën 7 vjeç projektohen 15.9% e grupit të djemve në këtë kategori. Në moshën 8 vjeç 17.5% e mostrës së testuar projektohen në këtë kategori, duke u rritur në moshën 9 vjeç me 22.7%, në moshën 10 vjeç kjo përqindje vazhdon të rritet, pra me vlerë 25.7% duke rënë në 22.0% në moshën 11 vjeçare.

Tabela 12 Kategorizimi i nivelit të IMT-së të djemtë e arsimit fillor sipas grupmoshave 7, 8, 9, 10, dhe 11 vjeç

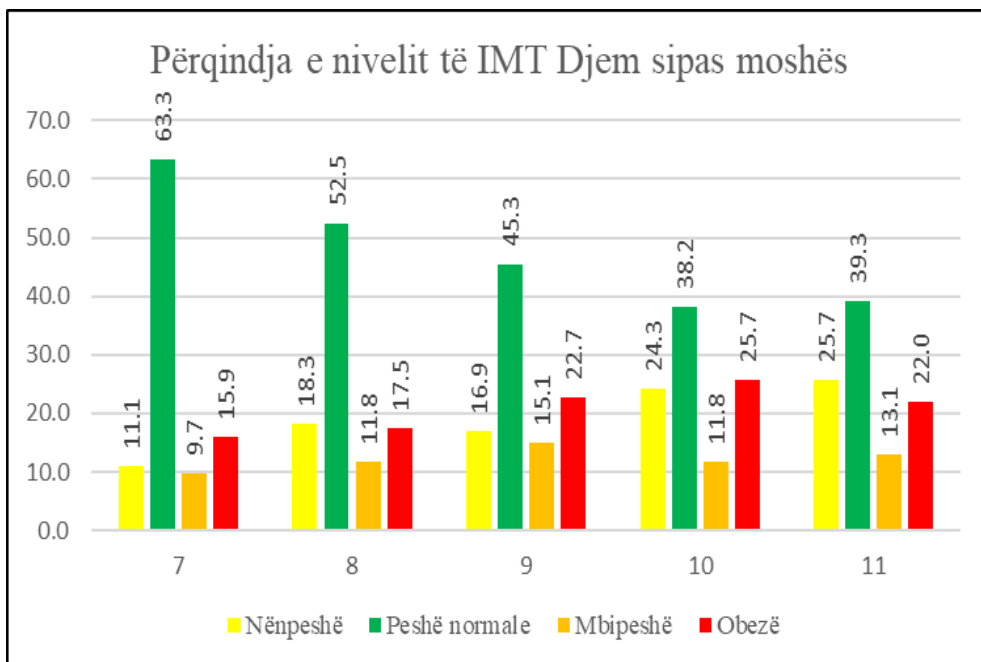
		Përqindja e nivelit të IMT-së				
		7	8	9	10	11
Valid	Nëneshë	11.1	18.3	16.9	24.3	25.7
	Peshë normale	63.3	52.5	45.3	38.2	39.3
	Mbipeshë	9.7	11.8	15.1	11.8	13.1
	Obezë	15.9	17.5	22.7	25.7	22.0
	Total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

a. Gjinia = Djem, Mosha = 7-11

Në grafikun 6 është paraqitur përqindja e nivelit të IMT-së djem sipas moshës 7, 8, 9, 10, dhe 11 vjeç, e cila i referohet tabelës paraprake (Tabela 6). Me shtylla me ngjyrë të verdhë është paraqitur kategoria e nënpeshës, me të gjelbër – pesha normale, me ngjyrë portokalli mbipesha, dhe me të kuqe obeziteti.

Nga të dhënat e paraqitura, vërehet se pesha normale përbën shumicën e përqindjes së IMT-së në të gjitha moshat, me përqindje që varion ndërmjet 38.2% dhe 63.3%. Kjo tregon se shumica e djemve në grupmoshat 7-11 vjeç janë në peshë normale. Përqindja e djemve me nënpeshë është më e lartë në moshat 10 dhe 11 vjeç, me përqindje mbi 24%. Mbipesha është më e theksuar në moshën 9 vjeç, me përqindje prej 15.1%, ndërsa në moshat tjera kjo vlerë është më e vogël. Ndërkohë, përqindja e atyre me obezitet rritet me moshën, dhe kjo është si kategori mjaft e përhapur në moshat 9, 10 dhe 11 vjeç, me përqindje prej 22% për moshën 11 vjeç, duke u rritur në moshat 9 dhe 10 vjeç me mesatare 22.7% dhe 25.7%.

Grafiku 6 Përqindja e nivelit të IMT-së djem sipas moshës 7, 8, 9, 10, dhe 11 vjeç



7.4 TË DHËNAT MBI AFTËSITË LËVIZORE (KVGJ, NIVELI I PERFORMANCËS LËVIZORE SIPAS TESTIT KTK)

Në tabelën 13 janë paraqitur rezultatet e fituara të nivelit të performancës lëvizore (MQ Level) te vajzat e moshave 7 deri 11 vjeç. Nga tabela shihet se ky nivel është kategorizuar në pesë kategori të nivelit të performancës (*shumë i ulët, i ulët, normal, i lartë dhe shumë i lartë*).

Sipas tabelës së fituar, nga gjithsej 1223 vajza pjesëmarrëse, në nivelin shumë të ulët janë projektuar 44.5% apo 544 vajza (ky nivel në literaturën shkencore quhet nivel shqetësues i performancës lëvizore).

Në kategorinë nivel i ulët janë projektuar 39.5% apo 483 vajza që së bashku me nivelin shumë i ulët paraqesin 84% të vajzave të testuara të cilat janë nën nivelin normal të performancës lëvizore.

Në kategorinë nivel normal janë projektuar 15.8% apo 193 të vajzave të testuara.

Në kategorinë nivel i lartë projektohen vetëm 0.2% e të testuarave, ndërsa në nivelin shumë të lartë nuk është projektuar asnjë vajzë.

Tabela 13 Niveli i performancës lëvizore te vajzat 7 – 11 vjeç (MQ Level)

	Frekuenca	Përqindja	Përqindja Valide	Përqindja Kumulative
Shumë i ulët	544	44.5	44.5	44.5
I ulët	483	39.5	39.5	84.0
Normal	193	15.8	15.8	99.8
I lartë	2	.2	.2	100.0
Shumë i lartë	0	0	0	0
Total	1223	100.0	100.0	

a. Gjinia = Vajza

Në tabelën 14, po ashtu janë paraqitur rezultatet e fituara të nivelit të koeficientit lëvizor (MQ Level) të djemtë e moshave 7 deri 11 vjeç. Rezultatet nga tabela tregojnë se njëjtë sikurse të vajzat, ashtu edhe të djemtë, ky nivel është kategorizuar në pesë kategori të nivelit të performancës (*shumë i ulët, i ulët, normal, i lartë dhe shumë i lartë*). Sipas tabelës së fituar, nga gjithsej 1253 djem pjesëmarrës, në nivelin shumë të ulët janë projektuar 28.3% apo 354 djem. Në kategorinë *nivel i ulët* janë projektuar 40.7% apo 510 djem që së bashku me nivelin shumë të ulët paraqesin 69% të djemve të testuar të cilat janë nën nivelin normal të koeficientit lëvizor. Në kategorinë *nivel normal* janë projektuar 30.7% apo 385 djem të testuar. Në kategorinë *nivel i lartë* projektohen vetëm 0.3% e të testuarave, ndërsa në nivelin shumë të lartë nuk është projektuar asnjë djalë.

Tabela 14 Niveli i performancës lëvizore tek djemtë 7 – 11 vjeç (MQ Level)

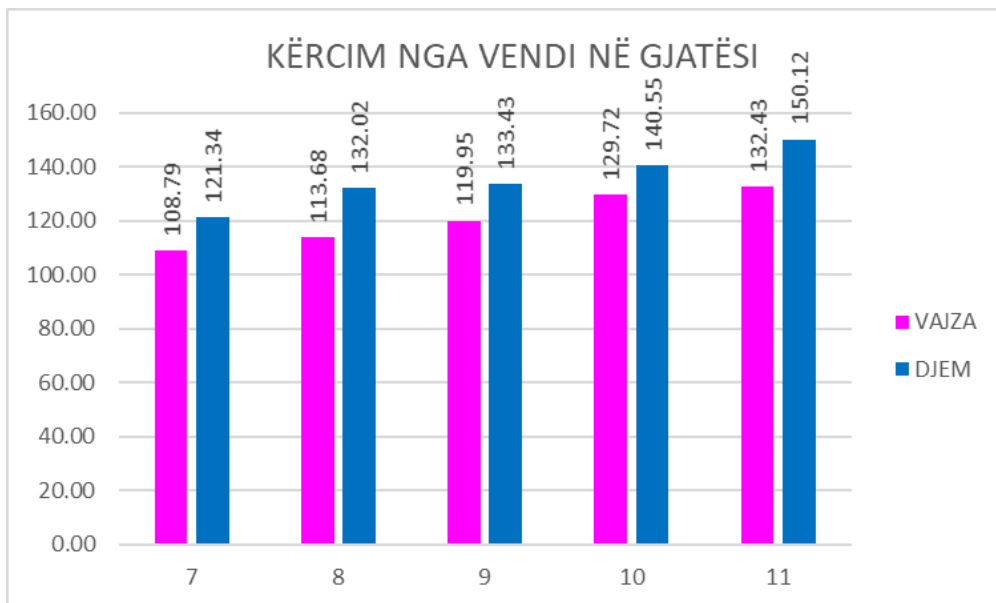
	Frekuenca	Përqindja	Përqindja Valide	Përqindja Kumulative
Shumë i ulët	354	28.3	28.3	28.3
I ulët	510	40.7	40.7	69.0
Normal	385	30.7	30.7	99.7
I lartë	4	.3	.3	100.0
Shumë i lartë	0	0	0	0
Total	1253	100.0	100.0	

a. Gjinia = Djem

Në grafikun 7 janë paraqitur rezultatet mesatare të nxënësve të arsimit fillor (vajza dhe djem) nga moshja 7 deri në 11 vjeç në një test të aftësisë lëvizore që mat forcën eksplozive të gjymtyrëve të poshtme, konkretisht, distancën në centimetra që nxënësit arrijnë të kërcejnë nga vendi në gjatësi.

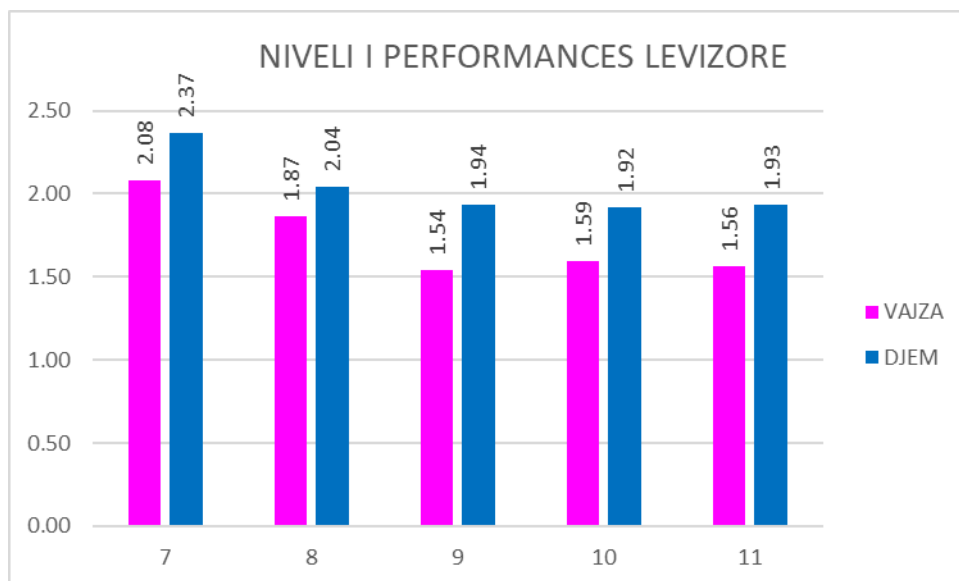
Në këtë grafik, vërehet se, si te vajzat, ashtu edhe te djemtë, shënohet rritje graduale e performancës me rritjen e moshës. Kjo është në përputhje me zhvillimin natyror të forcës muskulore dhe koordinimit lëvizor gjatë fëmijërisë. Vajzat kërcejnë nga 108.79 cm (7 vjeç) në 132.43 cm (11 vjeç) – një përmirësim prej 23.64 cm., ndërsa, djemtë kërcejnë nga 121.34 cm në 150.12 cm – një përmirësim prej 28.78 cm.

Grafiku 7 Rezultatet e mesatare te aftësitë lëvizore (KËRCIM NGA VENDI NË GJATËSI)



Grafiku 8 paraqet krahasimin e nivelit mesatar të performancës lëvizore, të matur me koeficientin lëvizor (MQ) nga Testi KTK, ndërmjet vajzave dhe djemve të moshave 7 deri në 11 vjeç, përmes koeficientit lëvizor i cili më pastaj është kategorizuar në nivele, nga niveli shumë i ulët deri në nivelin shumë të lartë, pra gjithsej 5 nivele të performancës lëvizore. Të dhënat tregojnë ndryshime domethënëse sipas gjinisë dhe moshës, duke reflektuar diferenca potenciale në zhvillimin lëvizor. Nga grafiku shihet se djemtë paraqesin vlera më të larta të nivelit MQ krahasuar me vajzat në secilën grupmoshë. Diferenca më e madhe vërehet në moshën 7 vjeç, ku djemtë arrijnë vlerën mesatare 2.37 krahasuar me vlerën 2.08 të vajzave. Të dy gjinitë tregojnë tendencë të një rënie graduale të vlerave të nivelit MQ nga mosha 7 deri në 11 vjeç, megjithëse djemtë ruajnë vlera më të larta. Diferencat në nivelin e performancës lëvizore mes djemve dhe vajzave bëhen më të vogla në grupmoshat 9, 10 dhe 11 vjeç, duke treguar që vajzat ndjekin trendin zhvillimor me ritëm më të ngadalësuar por të stabilizuar.

Grafiku 8 Të dhënat mbi aftësitë lëvizore (NIVELI I PERFORMANCËS LËVIZORE.)



7.5 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR NË KOSOVË

7.5.1 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I PRISHTINËS

Tabela 15 që paraqet parametrat deskriptiv të nxënësve të arsimit fillor nga regjioni i Prishtinës, për moshat 7–11 vjeç. Janë analizuar të dhënat për dy gjinitë dhe për variablat përkatëse: lartësia trupore (LART), masa trupore (MASA), indeksi i masës trupore (IMT), niveli i IMT-së (NIMT), krahët e shtrirë anash (KSHA), kërcimi nga vendi në gjatësi (KVGJ), koeficienti lëvizor (MQ), dhe niveli i performancës lëvizore (NPL).

Sipas rezultateve të fituara përmes analizës deskriptive të të dhënave për moshat 7–11 vjeç, vërehet se lartësia mesatare e vajzave varion nga 124.79 cm deri në 145.27 cm., ndërsa për djem kjo vlerë sillet mes 125.24 cm deri në 145.27 cm në moshën 11 vjeçare. Masa mesatare trupore të vajzat sillet nga 25.53 kg në 40.17 kg, me DS i cili shkon duke u rritur nga 4.75 në klasën e 7 në 10.39 në klasën 11, pra grupi shkon duke krijuar heterogjenitet. Njëjtë ndodh edhe me grupet e djemve, me ç’rast vlera e DS vjen duke u rritur deri në moshën 10 vjeç, por që stagon në moshën 11 vjeç. Sipas IMT-së dhe NIMT-së, vërehet se kemi të bëjmë me Indeks të masës së trupit që rreshtohet në kategorinë e zhvillimit normal trupor, por që në të gjitha grupet ka tendencë për rreshtim në pjesën e sipërme të kësaj kategorie, ku një pjesë e madhe e respondentëve janë jashtë kategorisë si peshë normale sipas IMT-së, pra nën-peshë, mbipeshë dhe obezë.

KVGJ mesatar tek vajzat sillet ndërmjet 110.69 të klasa e 7 dhe 130.07 në moshën 11 vjeçare, mirëpo vlen të theksohet se dallimi në rezultate minimale dhe maksimale edhe brenda grupeve është mjaft i madh, duke konfirmuar për heterogjenitet në grupe. Ndërsa të variablat MQ dhe NPL shihen vlera të fituara të cilat përfaqësojnë koeficientin lëvizor të përkthyer edhe në nivelin e performancës lëvizore.

Statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve të arsimit fillor në Kosovë

Tabela 15 Parametrat deskriptiv të nxënësve të arsimit fillor - regjioni i Prishtinës

MOSHA	GJINIA	STATS	LART	MASA	IMT	NIMT	KSHA	KVGJ	MQ	NPL
7	vajza	min	113	18.4	13.61	1	108	84	56	1
		max	138	35.5	21.72	4	139	134	95	3
		X	124.79	25.53	16.29	2.18	120.67	110.69	75.59	1.85
		DS	5.59	4.75	2.16	0.85	6.80	14.55	10.74	0.67
	djem	min	116	19.7	12.76	1	109	73	56	1
		max	140	52.9	29.91	4	137	145	112	3
		X	125.24	27.10	17.15	2.48	122.15	116.09	81.24	2.24
		DS	5.30	6.75	3.35	0.94	6.30	19.35	15.08	0.75
8	vajza	min	112	15.8	12.5	1	102	73	56	1
		max	146	51.9	24.41	4	142	164	95	3
		X	129.36	28.12	16.63	2.15	126.16	114.27	73.39	1.78
		DS	6.49	6.64	2.70	0.93	7.32	16.26	11.44	0.69
	djem	min	118	21.2	13.08	1	115	86	56	1
		max	145	53.1	27.88	4	150	164	97	3
		X	131.20	30.62	17.62	2.42	129.20	122.68	74.15	1.73
		DS	6.17	7.74	3.44	0.93	7.01	19.10	10.12	0.67
9	vajza	min	119	17.5	12.27	1	114	90	56	1
		max	160	61.5	28.03	4	156	168	93	3
		X	135.81	33.23	17.72	2.30	132.59	120.77	65.56	1.26
		DS	8.03	9.83	3.69	1.06	8.27	18.65	8.96	0.51
	djem	min	124	22.7	11.72	1	118	76	56	1
		max	155	61.3	29.98	4	155	184	94	3
		X	137.07	34.61	18.26	2.51	134.17	129.01	73.01	1.70
		DS	7.04	8.32	3.21	0.94	7.60	20.01	11.00	0.71
10	vajza	min	123	23.2	13.11	1	124	89	5	1
		max	159	67.5	28.96	4	159	184	89	3
		X	141.89	36.49	17.93	2.25	139.34	126.52	64.23	1.29
		DS	7.27	9.56	3.49	0.99	7.61	19.67	11.43	0.52
	djem	min	129	23.7	13.16	1	125	98	56	1
		max	156	65.5	28.58	4	153	191	101	3
		X	140.98	37.09	18.43	2.35	139.22	145.43	76.11	1.93
		DS	6.57	9.86	3.53	1.02	6.81	22.88	12.99	0.80
11	vajza	min	127	22.2	13.34	1	124	86	56	1
		max	159	69.4	27.7	4	162	180	90	3
		X	145.27	40.17	18.80	2.31	143.58	130.07	67.58	1.44
		DS	7.30	10.39	3.51	1.02	8.14	22.43	10.69	0.63
	djem	min	130	27.9	12.91	1	127	87	56	1
		max	156	70.7	29.81	4	159	174	104	3
		X	145.27	40.01	18.81	2.33	143.02	143.12	72.21	1.71
		DS	6.04	9.41	3.42	1.08	7.23	18.69	12.74	0.72
TOTALI = 592										

7.5.2 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I MITROVICËS

Në tabelën 16 janë paraqitur rezultatet e analizës statistikore që përfshijnë të dhënat për nxënësit e arsimit fillor të regjionit të Mitrovicës. Këto rezultate ofrojnë pasqyrë të qartë të zhvillimit fizik dhe lëvizor për nxënësit e moshës 7 deri në 11 vjeç, duke u ndarë sipas gjinisë.

Te mosha 7 vjeç vërehet se djemtë kanë lartësi mesatare trupore 129.52 cm, ndërsa vajzat 125.86 cm duke vazhduar me rritje lineare deri në moshën 10 vjeç, me një rritje mesatare rreth 6 cm për vit për vajza dhe rreth 5 cm për vit për djem. Në moshën 10 dhe 11 vjeçare, fillon që ky raport i rritjes linear të ndryshojë, më ç'rast vajzat e tejkalojnë grupin e djemve në lartësi me rezultat 142.8 kundrejt 142.3 te mosha 10 vjeç dhe në moshën 11 vjeç djemtë kanë sërish lartësi mesatare më të madhe sesa vajzat.

Indeksi i masës së trupit vërehet që është brenda kategorisë “zhvillim normal”, por që në vlera pak më të rritur si nivel. Konkretisht, vërehet te grupi i djemve për të gjitha moshat, pa dallim, ku te moshat më të reja (7, 8 dhe 9 vjeç) ka tendencë të kalimit në kategorinë mbipeshë.

Në aspektin lëvizor, djemtë paraqitën performancë më të lartë në kërcimin nga vendi me vlera mesatare nga 119.04 cm në moshën 7 vjeç, për t'u rritur mbi 5 cm për vit, ndërsa te vajzat në moshën 7 vjeç KVGJ është nga 106.10 si vlerë mesatare në moshën 7 vjeç, për t'u rritur mesatarisht me një zhvillim jo linear dhe për të përfunduar në moshën 11 rreth 133.75 cm.

Bazuar në rezultatet e fituara përmes Testit KTK, vërehen vlera mesatare të MQ, të cilat kategorizohen në nivele mjaft të ulëta të performancës lëvizore, ngase nga 5 nivele të koordinimit lëvizor te të gjitha grupmoshat nuk vërehet rezultat më i madh se 2.4 e nivelit të performancës lëvizore. Pra, shumica dërmuese e nxënësve të trajtuar në këtë hulumtim ndodhen në kufij të koordinimit të ulët lëvizor (e cila duhet të paraqet shqetësim serioz).

Statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve të arsimit fillor në Kosovë

Tabela 16 Parametrat deskriptiv të nxënësve të arsimit fillor - regjioni i Mitrovicës

MOSHA	GJINIA	STATS	LART	MASA	IMT	NIMT	KSHA	KVGJ	MQ	NPL	
7	vajza	min	117	18.8	12.91	1	112	73	56	1	
		max	136	46.9	25.36	4	135	135	108	3	
		X	125.86	26.19	16.37	2.19	123.52	106.10	78.43	2.14	
		DS	5.47	7.18	3.35	0.98	6.60	18.92	16.71	0.85	
	djem	min	119	19.6	13.84	1	115	68	56	1	
		max	156	42.7	21.56	4	138	170	105	3	
		X	129.52	28.11	16.56	2.39	125.83	119.04	82.30	2.17	
		DS	8.38	6.63	2.32	0.94	6.86	18.48	16.16	0.83	
	8	vajza	min	121	20.4	13.25	1	121	86	56	1
			max	147	53.4	26.48	4	143	153	95	3
			X	132.79	28.56	16.03	1.89	131.37	121.00	79.37	2.11
			DS	6.95	7.77	3.14	0.94	6.59	14.48	11.59	0.74
djem		min	116	20.9	13.4	1	116	76	56	1	
		max	143	48.5	23.72	4	141	165	103	3	
		X	132.58	29.65	16.71	2.12	129.81	127.54	78.69	2.04	
		DS	6.33	7.33	3.01	1.03	6.61	23.31	14.59	0.72	
9		vajza	min	120	19.8	13.3	1	119	80	56	1
			max	151	54.1	27.25	4	157	153	100	3
			X	136.54	33.49	17.81	2.35	135.88	117.04	73.38	1.77
			DS	7.73	8.21	3.53	1.02	9.53	21.28	13.63	0.82
	djem	min	128	22.1	13.32	1	127	90	56	1	
		max	147	62.3	29.63	4	151	171	101	3	
		X	137.65	33.95	17.78	2.22	137.17	131.43	80.26	2.17	
		DS	5.28	8.95	3.93	1.09	6.45	24.89	12.71	0.72	
	10	vajza	min	128	22	12.51	1	124	73	56	1
			max	159	51.4	23.42	4	164	196	104	3
			X	142.80	35.14	17.12	2.00	142.57	139.66	77.40	1.97
			DS	7.56	7.77	3.06	1.03	8.91	25.46	13.04	0.75
djem		min	130	23.1	12.7	1	128	82	56	1	
		max	160	86.1	35.84	4	158	196	105	3	
		X	142.30	36.25	17.70	1.95	141.86	140.65	77.43	2.00	
		DS	6.28	12.37	4.86	1.03	6.30	24.18	15.12	0.78	
11		vajza	min	133	29.1	14.85	1	132	93	56	1
			max	151	49.2	21.73	4	155	161	93	3
			X	143.00	35.75	17.35	2.00	143.88	133.75	71.75	1.75
			DS	6.41	8.00	2.74	1.31	8.27	19.26	15.25	0.89
	djem	min	136	27.3	14.24	1	135	99	56	1	
		max	156	56.8	24.26	4	157	214	100	3	
		X	144.80	36.64	17.31	1.90	144.70	166.20	81.40	2.40	
		DS	6.27	8.96	3.01	0.99	6.91	34.17	17.86	0.97	
	TOTALI = 229										

7.5.3 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I PEJËS

Tabela 17 paraqet një përmbledhje të statistikave deskriptive për variablat antropometrike dhe lëvizorë të nxënësve të moshës 7–11 vjeç në regjionin e Pejës, të ndarë sipas moshës dhe gjinisë.

Në total janë analizuar 493 fëmijë, në variabla të paraqitura në tabelë. Sa i përket zhvillimit antropometrik, rritja mesatare e nxënësve paraqet një trend të qëndrueshëm nga mosha 7 deri në 11 vjeç. Për shembull, vajzat rriten nga 124.75 cm te mosha 7 vjeç, në 144.54 cm te mosha 11, ndërsa djemtë, nga 124.77 cm në 145.02 cm, gjë e cila është në përputhje me zhvillimin normal biologjik dhe konfirmon rritje lineare sipas moshës. Rezultatet e këtij hulumtimi tregojnë se masa trupore rritet proporcionalisht me lartësinë. P.sh., djemtë në moshën 11 vjeç arrijnë një mesatare prej 40.64 kg, nga 25.79 kg në moshën 7 vjeç, ndërsa vajzat shkojnë nga 25.76 kg në moshën 7 vjeç, në 39.96 kg në moshën 11 vjeçare. Devijimi Standard (DS) relativisht i lartë, veçanërisht në grupmoshat më të mëdha tregon heterogjenitet, si në rritje ashtu edhe masë trupore të nxënësve. Vlerat mesatare të IMT-së janë më të larta te djemtë, veçanërisht në moshën 11 vjeç me koeficient 19.12, duke rezultuar me prani të mbipeshës dhe obezitetit në përqindje të lartë. Në përgjithësi, IMT-ja lëviz në intervalin 12.42 – 31.01, me përqindje të lartë të nxënësve jashtë normave referente.

Statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve të arsimit fillor në Kosovë

Tabela 17 Parametrat deskriptiv të nxënësve të arsimit fillor - regjioni i Pejës

MOSHA	GJINIA	STATS	LART	MASA	IMT	NIMT	KSHA	KVGJ	MQ	NPL	
7	vajza	min	112	15.8	12.6	1	108	69	56	1	
		max	136	40.2	23.43	4	138	150	117	4	
		X	124.75	25.76	16.46	2.21	122.73	106.46	79.40	2.06	
		DS	5.58	5.31	2.64	0.87	6.61	15.91	12.36	0.67	
	djem	min	112	17	12.42	1	110	74	56	1	
		max	139	47.9	27.84	4	140	156	103	3	
		X	124.77	25.79	16.43	2.30	122.98	115.13	81.81	2.30	
		DS	5.65	6.38	3.02	0.86	5.88	19.97	12.17	0.75	
	8	vajza	min	120	19	13.07	1	118	71	56	1
			max	144	43	24.03	4	140	149	90	3
			X	129.85	28.70	16.89	2.25	127.16	112.56	73.49	1.75
			DS	5.65	6.21	2.78	0.95	5.79	17.94	10.47	0.62
djem		min	116	17.4	12.93	1	110	89	56	1	
		max	152	59.7	27.63	4	152	184	114	3	
		X	131.69	29.83	17.02	2.24	129.88	134.25	76.90	2.00	
		DS	6.75	7.62	3.11	0.76	7.80	23.73	12.72	0.75	
9		vajza	min	125	19.3	12.35	1	121	77	56	1
			max	153	61.2	26.84	4	152	179	97	3
			X	136.98	34.01	17.93	2.42	134.33	119.29	70.60	1.58
			DS	6.81	8.88	3.43	1.08	7.50	22.95	11.11	0.66
	djem	min	123	22	13.51	1	120	94	56	1	
		max	155	69	31.5	4	157	191	103	3	
		X	138.74	34.60	17.78	2.32	137.21	138.36	75.49	1.89	
		DS	6.98	9.52	3.82	1.05	7.62	23.70	12.53	0.72	
	10	vajza	min	127	24.2	12.99	1	123	86	56	1
			max	160	67	28.37	4	162	174	97	3
			X	141.71	36.36	17.89	2.20	139.78	127.80	69.20	1.47
			DS	6.84	10.43	3.96	1.17	7.87	23.13	11.01	0.67
djem		min	132	24.6	12.64	1	131	84	56	1	
		max	162	74.5	31.01	4	166	184	101	3	
		X	144.23	39.59	18.73	2.48	143.55	135.89	76.00	1.88	
		DS	7.23	12.29	4.36	1.18	7.86	21.53	11.34	0.72	
11		vajza	min	131	25.7	14.28	1	131	79	56	1
			max	159	69.9	28.51	4	162	188	97	3
			X	144.54	39.96	19.01	2.26	142.33	123.57	68.02	1.41
			DS	6.78	10.54	4.28	1.18	7.16	24.88	9.78	0.58
	djem	min	124	23	13.29	1	125	91	56	1	
		max	158	78.6	32.72	4	160	195	100	3	
		X	145.02	40.64	19.12	2.34	143.83	151.46	76.39	1.95	
		DS	8.17	11.63	4.34	1.15	9.08	21.00	11.58	0.74	
	TOTALI = 493										

7.5.4 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I PRIZRENIT

Bazuar në të dhënat në tabelën 18, është paraqitur përmbledhje e statistikave deskriptive për masat antropometrike dhe testet lëvizore të nxënësve të moshës 7–11 vjeç në regjionin e Prizrenit, të ndara sipas moshës dhe gjinisë.

Në total janë analizuar 168 fëmijë, në variabla të paraqitura në tabelë. Lartësia trupore shfaq rritje progresive me moshën të dy gjinitë, përveç në moshën 11 vjeç, ku vërehet një zhvillim më i hovshëm i vajzave ku mesatarja 147.13 cm, me DS 6.49 është më e ulët krahasuar me vajzat 149.26 cm me DS 8.61. Masa trupore gjithashtu ndjek një trend në rritje me moshën. Vajzat në moshën 11 vjeçare shfaqin masë mesatare më të lartë 43.74 kg me DS 10.90, sesa djemtë me masë 43.02 kg dhe DS 11.10. Kjo ndërlikohet me zhvillim të përsheptuar të vajzat në këtë fazë të pubertetit të hershëm.

Te vajzat në moshën 7 vjeç, vlerat mesatare të IMT-së ndryshojnë nga 16.83 në 19.4 në moshën 11 vjeç, duke tejkaluar shpesh normat referente të IMT-së për këtë grupmoshë. Te djemtë e moshës 11 vjeç, IMT-ja mesatare është 19.68, me DS 3.93, duke sinjalizuar prani të mbipeshës në një pjesë të këtij grupi.

Te kërcimi nga vendi në gjatësi në moshën 11 vjeç, djemtë arrijnë një mesatare prej 149.88 cm, ndërsa vajzat 146.32 cm.

Koeficienti Lëvizor - MQ te vajzat e moshës 11 vjeç arrijnë vlera 75.16, ndërsa te djemtë 72.06.

Niveli i Performancës Lëvizore (NPL), shfaq vlera të ulëta në të gjitha grupmoshat, në përgjithësi të dy gjinitë tregojnë performancë nën standardin.

Statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve të arsimit fillor në Kosovë

Tabela 18 Parametrat deskriptiv të nxënësve të arsimit fillor - regjioni i Prizrenit

MOSHA	GJINIA	STATS	LART	MASA	IMT	NIMT	KSHA	KVGJ	MQ	NPL
7	vajza	min	118	20.5	14.36	2	116	93	68	1
		max	137	38.5	21.44	4	138	145	88	3
		X	127.56	27.54	16.83	2.56	126.56	113.38	77.69	1.94
		DS	5.89	5.35	2.34	0.81	6.89	14.76	6.29	0.44
	djem	min	115	17.6	12.22	1	116	92	56	1
		max	133	39.5	23.37	4	134	154	97	3
		X	125.94	25.45	15.94	2.06	124.88	127.94	84.25	2.44
		DS	5.48	5.51	2.66	0.85	5.82	20.31	12.68	0.81
8	vajza	min	123	20.6	13.03	1	121	82	56	1
		max	145	43	24.57	4	141	154	101	3
		X	132.00	30.86	17.63	2.37	130.26	117.00	80.00	2.07
		DS	5.20	6.67	3.30	1.04	5.32	18.09	10.50	0.78
	djem	min	122	21	13.85	1	118	114	56	1
		max	140	44.5	23.37	4	143	160	103	3
		X	131.86	28.80	16.44	1.86	130.62	141.29	83.14	2.33
		DS	5.44	5.82	2.34	0.79	6.04	12.03	10.28	0.58
9	vajza	min	127	24	12.4	1	122	101	64	1
		max	143	65	31.79	4	140	142	93	3
		X	136.25	33.63	17.94	2.33	132.58	118.67	74.67	1.75
		DS	5.61	11.71	5.27	1.23	5.62	12.37	10.89	0.87
	djem	min	125	24	14.7	1	121	105	57	1
		max	155	67.5	32.1	4	155	155	96	3
		X	140.19	41.33	20.56	3.00	140.50	127.88	75.88	2.00
		DS	8.78	14.14	5.30	1.10	9.62	16.01	10.62	0.63
10	vajza	min	134	28.5	14.13	1	133	106	56	1
		max	159	55	21.76	4	159	177	86	3
		X	143.67	38.82	18.68	2.56	144.00	135.56	68.22	1.56
		DS	9.29	8.12	2.51	0.88	9.07	20.86	11.62	0.73
	djem	min	137	28	13.5	1	137	104	56	1
		max	152	56	24.89	4	151	187	95	3
		X	144.63	40.17	19.07	2.56	144.19	137.13	73.69	1.69
		DS	4.53	9.30	3.62	1.21	4.56	24.71	10.77	0.60
11	vajza	min	131	30	13.88	1	129	76	56	1
		max	165	62	26.45	4	165	192	96	3
		X	149.26	43.74	19.40	2.58	147.95	146.32	75.16	1.84
		DS	8.61	10.90	3.40	1.07	9.80	25.17	11.16	0.76
	djem	min	136	28.6	14.59	1	135	90	56	1
		max	157	65	27.77	4	157	203	93	3
		X	147.13	43.02	19.68	2.44	144.38	149.88	72.06	1.75
		DS	6.49	11.10	3.93	1.03	7.17	33.01	13.02	0.86
TOTALI = 168										

7.5.5 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I FERIZAJT

Në vijim prezantohen analizat e të dhënave të tabelës 19, duke paraqitur përmbledhje të statistikave deskriptive për matjet antropometrike dhe testet lëvizore të nxënësve të moshës 7–11 vjeç në regjionin e Ferizajt, të ndarë sipas moshës dhe gjinisë, me mostër 414. Te lartësia e trupit, të dhënat tregojnë rritje progresive të lartësisë me rritjen e moshës. Vajzat 11 vjeçare arrijnë mesatarisht 150.71 cm me DS 7.14, ndërsa djemtë 144.23 cm me DS 5.36. Në grupmoshën 7-vjeçare, vajzat kanë lartësi mesatare 125.36 cm me DS 5.91, ndërsa djemtë 127.40 cm me DS 7.82. Masa trupore rritet me moshën dhe është më e lartë te djemtë në shumicën e grupmoshave, përveç te moshën 11 vjeç ku vajzat kanë vlera më të larta 42.69 kg me DS = 9.69, se sa te djemtë 38.35 kg me DS 8.69. Diferenca në masë në moshat më të ulëta është në favor të djemve, ndërsa në moshën 11 vajzat tejkalojnë djemtë.

Indeksi i Masës Trupore sipas vlerës numerike rritet gradualisht në të dy gjinitë me rritjen e moshës. Në vlerat mesatare të IMT-së, në të gjitha grupet si te vajzat ashtu edhe te djemtë, projektohen vlera të cilat përfaqësojnë nivel normal të IMT-së, por që sillen rreth pragut të sipërm të nivelit normal të IMT-së, pra janë në prag të nivelit mbipeshë. Edhe te niveli i Indeksit të Masës Trupore, ka indikacione për nivel mjaft të ulët të performancës lëvizore, ku pjesa dërmuese e grupeve rreshtohet në nivelet e performancës shumë të ulët dhe të ulët. Në matjet e variables Krahë të shtrirë anash, gjatësia e krahëve rritet me moshën, ngjashëm me procesin e rritjes së lartësisë së trupit. Ndryshorja lëvizore Kërcim nga vendi në gjatësi, djemtë tregojnë performancë më të mirë në këtë test në të gjitha grupmoshat, veçanërisht në moshën 11 vjeç. Koeficienti lëvizor si produkt i katër nëntestëve, projektohet me vlerë në nivelet e performancës shumë të ulët dhe nivel të ulët lëvizor (bazuar edhe në NPL), edhe pse te grupet e djemve paraqitet një nivel pak më i lartë sesa te vajzat, por gjithsesi prapë kemi nivel të ulët. Asnjë nga të testuarit nuk arrijnë të kenë nivel shumë të lartë të performancës lëvizore.

Statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve të arsimit fillor në Kosovë

Tabela 19 Parametrat deskriptiv të nxënësve të arsimit fillor - regjioni i Ferizajt

MOSHA	GJINIA	STATS	LART	MASA	IMT	NIMT	KSHA	KVGJ	MQ	NPL	
7	vajza	min	114	18.5	12.07	1	108	42	56	1	
		max	140	53.6	27.35	4	137	164	120	4	
		X	125.36	25.60	16.14	2.18	123.02	102.86	82.02	2.30	
		DS	5.91	6.21	2.64	0.66	6.22	18.38	12.94	0.74	
	djem	min	111	18.1	13	1	108	74	56	1	
		max	149	56.1	26.51	4	148	167	121	4	
		X	127.40	27.31	16.59	2.24	125.07	124.71	86.74	2.50	
		DS	7.82	7.53	2.87	0.78	7.87	20.88	17.33	0.86	
	8	vajza	min	119	19.5	12.35	1	117	56	56	1
			max	153	56.2	29.09	4	141	148	103	3
			X	132.17	31.49	17.90	2.53	129.61	108.31	76.25	1.86
			DS	6.60	7.48	3.30	0.91	6.66	21.28	12.48	0.68
djem		min	118	20	12.6	1	118	76	56	1	
		max	147	64.2	29.71	4	144	164	100	3	
		X	131.73	30.54	17.40	2.37	129.39	132.98	79.83	2.20	
		DS	5.96	8.95	3.80	1.07	6.47	17.99	11.58	0.68	
9		vajza	min	123	23.6	14.26	1	119	64	56	1
			max	148	64.3	30.58	4	147	166	97	3
			X	138.02	34.87	18.12	2.46	135.70	115.65	71.52	1.63
			DS	5.86	8.99	3.52	1.00	6.88	21.68	11.18	0.64
	djem	min	126	23.7	13.83	1	124	89	56	1	
		max	154	44.9	24.32	4	159	168	103	3	
		X	137.19	32.94	17.43	2.27	135.05	135.08	82.03	2.27	
		DS	6.72	6.35	2.76	0.96	7.43	20.67	12.76	0.73	
	10	vajza	min	131	22.1	12.41	1	126	95	56	1
			max	164	54.7	26.75	4	160	170	99	3
			X	144.08	36.82	17.63	2.11	141.11	128.67	73.81	1.78
			DS	6.34	7.95	3.19	0.95	7.57	19.92	12.48	0.80
djem		min	119	23.6	11.5	1	116	84	56	1	
		max	158	75.7	30.71	4	162	199	101	3	
		X	142.49	38.78	18.86	2.49	140.39	138.20	78.80	2.08	
		DS	7.59	11.22	4.11	1.16	8.62	23.01	12.22	0.77	
11		vajza	min	132	29	13.79	1	130	104	56	1
			max	161	70	27.01	4	164	198	97	3
			X	150.71	42.69	18.66	2.25	148.18	140.86	75.39	1.82
			DS	7.14	9.69	3.16	1.00	7.50	20.93	11.34	0.67
	djem	min	133	26.5	13.6	1	128	104	56	1	
		max	155	64.6	28.33	4	151	209	108	3	
		X	144.23	38.35	18.36	2.19	141.68	149.29	79.10	2.10	
		DS	5.36	9.06	3.74	1.05	6.39	23.46	17.29	0.91	
	TOTALI = 414										

7.5.6 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I GJILANIT

Analiza e tabelës 20 paraqet rezultatet e analizës statistikore që përfshijnë të dhënat për nxënësit e arsimit fillor të regjionit të Gjilanit, duke ofruar pasqyrë të qartë të zhvillimit fizik dhe lëvizor për nxënësit e moshës 7 deri në 11 vjeç, duke u ndarë sipas moshës dhe gjinisë. Lartësia trupore tregon për një zhvillim normal linear me rritje graduale, e cila reflekton zhvillimin në lartësi trupore në pesë vjet, ku nga lartësia 124.17 cm te vajzat e moshës 7 vjeç, rritja vazhdon me rreth 5 cm në vit, duke arritur në lartësinë trupore prej 149.11 te mosha 11 vjeçare. Ngjashëm edhe te djemtë, vërehet rritje lineare e lartësisë së trupit, por me hov më të vogël sesa te vajzat. Kjo tregohet me rritje të rezultateve me rreth 4 cm ndërmjet viteve, përveç te mosha ndërmjet 8 dhe 9 vjeç ku vërehet rritje trupore me 10.06 cm. Masa mesatare, si te vajzat gjithashtu edhe te djemtë paraqitet me rritje lineare ndër vite për të gjitha moshat. Ajo që vlen të theksohet është si rezultat i masës së trupit, e që së bashku me të dhënat demografike dhe lartësinë trupore, reflektohet edhe në IMT, respektivisht në kategorizimin e rezultateve në nivelin e IMT-së, ku për pasojë vërehet prezencë e rreshtimit të nxënësve në të gjitha kategoritë e IMT-së. Vlera mesatare e IMT-së në këtë tabelë sillet nga 2.00 në 2.85 e nivelit të IMT-së, që do të thotë se ka grupmosha të cilët në masë të madhe rreshtohen në kategorinë mbipeshë dhe obezë. Sikur edhe ne regjionet tjera, në aspektin lëvizor, djemtë paraqitën performancë më të lartë si në kërcimin nga vendi në gjatësi, ashtu edhe në rezultatet e fituara përmes Testit KTK te variabla e koeficientit lëvizor (MQ). Nga rezultatet vërehet se KVGJ ka pasur rritje lineare ndër vite në të dy gjinitë. Bazuar në rezultatet maksimale, vlen të theksohet se në moshën 10 vjeçare, te grupi i djemve, identifikohet individi me forcë të dalluar eksplozive me 203 cm kërcim nga vendi në gjatësi. Sa i përket koeficientit lëvizor dhe nivelit të performancës lëvizore, nga rezultatet e fituara shihet se në nivelin 4 dhe 5 të performancës lëvizore nuk rreshtohet asnjë individ (nuk kemi individ me performancë të lartë apo shumë të lartë lëvizore), dhe i gjithë grupi bien në tri nivelet më të ulëta lëvizore. Bazuar në vlerën mesatare të grupeve sipas moshës dhe gjinisë, vlerë e cila sillet nga 1.53 deri në 2.17, ky është tregues i qartë se kemi të bëjmë me

grupe të cilat pjesa dërmuese rreshtohen në nivelet me performancë të ulët dhe shumë të ulët lëvizore, gjë e cila duhet të na shqetësojë.

Tabela 20 Parametrat deskriptiv të nxënësve të arsimit fillor - regjioni i Gjilanit

MOSHA	GJINIA	STATS	LART	MASA	IMT	NIMT	KSHA	KVGJ	MQ	NPL
7	vajza	min	116	19.6	13.39	1	113	85	70	1
		max	130	31.4	18.87	3	129	139	93	3
		X	124.17	24.93	16.14	2.17	121.50	115.83	80.83	2.17
		DS	5.19	4.03	2.14	0.75	5.58	19.92	8.54	0.75
	djem	min	116	20.3	14.34	2	113	83	56	1
		max	147	40.3	21.79	4	160	162	96	3
		X	129.33	28.07	16.61	2.33	130.33	122.67	78.83	2.08
		DS	8.82	6.42	2.28	0.78	12.59	20.88	11.91	0.90
8	vajza	min	117	17.7	12.8	1	113	34	56	1
		max	141	60	30.18	4	159	166	100	3
		X	131.63	31.43	17.87	2.68	131.68	112.37	69.68	1.53
		DS	6.65	9.82	4.38	1.29	10.44	27.91	13.03	0.70
	djem	min	120	21.4	12.91	1	118	95	56	1
		max	140	43	24.68	4	139	165	95	3
		X	131	30.15	17.592	2.45	128.85	132.75	77.55	2.1
		DS	5.42	6.35	3.72	1.05	5.83	19.68	11.23	0.79
9	vajza	min	131	23.8	13.87	1	127	93	56	1
		max	152	73.3	31.73	4	150	158	90	3
		X	140.27	36.86	18.52	2.40	138.27	122.53	71.53	1.67
		DS	6.39	11.76	4.53	1.06	7.29	20.16	10.48	0.72
	djem	min	129	24.4	14.66	1	128	110	56	1
		max	150	64.3	31.44	4	148	193	100	3
		X	141.06	39.74	19.77	2.76	138.59	143.41	75.12	1.88
		DS	6.06	10.40	4.19	1.09	6.14	21.85	13.43	0.78
10	vajza	min	133	27.3	12.98	1	131	83	56	1
		max	157	53.5	23.8	4	155	184	93	3
		X	144.40	39.50	18.88	2.60	142.93	127.70	72.10	1.70
		DS	6.17	7.19	2.78	1.00	6.68	24.77	9.97	0.65
	djem	min	127	26.2	14.18	1	122	105	56	1
		max	162	72.6	27.66	4	166	203	104	3
		X	144.76	42.62	20.10	2.85	142.41	141.62	72.82	1.65
		DS	7.61	10.72	3.65	1.10	8.45	21.31	11.41	0.69
11	vajza	min	124	20.9	13.59	1	121	92	56	1
		max	166	72.6	33.08	4	188	172	105	3
		X	149.11	42.15	18.76	2.00	149.16	135.26	71.84	1.68
		DS	9.30	13.46	5.45	1.05	13.72	22.39	15.49	0.82
	djem	min	142	30.7	12.19	1	135	93	56	1
		max	162	64.1	28.49	4	166	177	99	3
		X	149.79	43.75	19.42	2.58	150.11	148.32	74.47	1.74
		DS	5.71	10.71	4.30	1.22	8.46	24.29	11.72	0.73
TOTALI = 191										

7.5.7 PARAMETRAT DESKRIPTIV TË NXËNËSVE TË ARSIMIT FILLOR - REGJIONI I GJAKOVËS

Analiza e tabelës 21 paraqet rezultatet e analizës statistikore që përfshijnë të dhënat për nxënësit e arsimit fillor të regjionit të Gjakovës, duke ofruar të dhëna të zhvillimit fizik dhe lëvizor për nxënësit e moshës 7 deri në 11 vjeç, të ndarë sipas moshës dhe gjinisë. Edhe te mostra e regjionit të Gjakovës, lartësia trupore tregon për një zhvillim normal linear të rritjes në lartësi trupore, e cila reflektohet në pesë vjet të grupmoshave të hulumtuara, kjo rritje, përmes tabelës së parametrave deskriptiv, tregon për vlerat mesatare të rritjes në lartësi që variojnë nga 125.59 cm, te mosha 7 vjeçare (për vajza) deri në 143.66 për moshën 11 vjeç. Te djemtë, lartësia mesatare në moshën 7 vjeç është 126.77 cm, për të vazhduar në 146.16 cm në moshën 11 vjeçare. Masa mesatare, në të gjitha grupmoshat paraqitet me rritje lineare ndër vite për të dy gjinitë. Te vajzat shtimi në masë trupore paraqitet me luhajtje, e cila më shumë vërehet mes moshës 8 dhe 9 vjeç e sidomos mes 9 dhe 10 vjeç me dallim në masë prej rreth 5 kg për vit, duke vazhduar kështu edhe në moshën 11 vjeç. Në përgjithësi, djemtë paraqesin masë më të ulët trupore krahasuar me vajzat vetëm në moshën 10 dh 11 vjeç me rreth 2 kg dallim. Sa i përket IMT-së (Indeksit të masës së trupit), mund të konstatohet se vlera mesatare e IMT-së në të gjitha grupmoshat mund të jetë brenda kategorisë peshë normale, por që bazuar në kategorizimin e grupeve sipas NIMT-së (nivel i indeksit të masës trupore) vërehet se te të gjitha grupet ka shpërndarje të rezultateve në katër kategoritë, gjë e cila tregon për grupe heterogjene, me ç'rast vlera mesatare e NIMT-së sillet ndërmjet 2.06 dhe 2.66. Pra, pothuajse në të gjitha grupet ka tendencë të animit rreth rezultateve kah kufiri i sipërm i kategorisë peshë normale dhe kufiri i ulët i mbipeshës si kategori e IMT-së. Krahët e shtrirë anash si variabël përputhet me variablën lartësi trupore, gjë e cila është normale bazuar në edhe në aspektin biologjik dhe zhvillimor. Ngjashëm me regionet tjera, djemtë paraqiten me performancë më të lartë edhe në kërcim nga vendi në gjatësi, ashtu edhe në rezultatet e fituara përmes koeficientit lëvizor (MQ), e të cilat reflektohen edhe në ndryshoren NPL (nivel i performancës lëvizore). Nga rezultatet vërehet se KVGJ, përveç mes moshës 7 dhe 8 vjeç te vajzat dhe mes moshës 8 dhe 9

vjeç te djemtë, ka pasur rritje lineare ndër vite në të dy gjinitë. Mirëpo, NPL tregon se kemi të bëjmë me nivel mjaft të ulët të performancës lëvizore, kjo nga fakti se nga pesë nivelet e performancës lëvizore, asnjë nga pjesëmarrësit e këtij regjioni nuk kanë rezultate në dy nivelet më të larta të performancës lëvizore.

Tabela 21 Parametrat deskriptiv të nxënësve të arsimit fillor - regjioni i Gjakovës

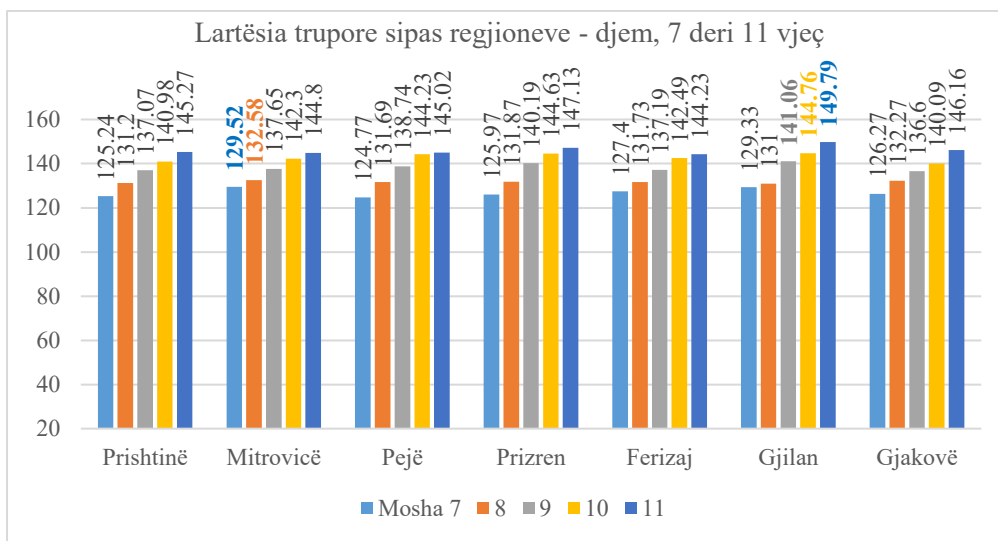
MOSHA	GJINIA	STATS	LART	MASA	IMT	NIMT	KSHA	KVGJ	MQ	NPL	
7	vajza	min	115	16.1	11.76	1	110	86	56	1	
		max	141	43.3	24.66	4	147	155	104	3	
		X	125.59	26.61	16.72	2.41	122.93	119.00	79.56	2.07	
		DS	6.33	7.06	3.48	1.08	7.56	20.38	13.79	0.83	
	djem	min	115	19.5	13.14	1	114	90	56	1	
		max	140	47.3	30.72	4	142	173	119	4	
		X	126.27	27.51	17.18	2.30	123.81	126.76	86.97	2.54	
		DS	6.11	6.81	3.80	0.97	6.44	21.41	13.38	0.77	
	8	vajza	min	112	18.2	12.14	1	117	70	56	1
			max	143	43.3	22.88	4	147	170	110	3
			X	130.18	27.96	16.41	2.12	130.21	118.00	79.74	2.15
			DS	6.63	5.79	2.68	0.98	7.33	21.42	15.11	0.78
djem		min	123	21.3	13.12	1	118	81	56	1	
		max	145	57	29.5	4	147	171	114	3	
		X	132.27	30.35	17.30	2.31	131.11	138.80	81.31	2.20	
		DS	5.53	7.06	3.60	1.06	6.35	18.84	12.59	0.63	
9		vajza	min	116	19.4	12.9	1	115	48	56	1
			max	152	65	28.13	4	157	169	93	3
			X	134.83	31.53	17.14	2.17	133.33	125.65	72.13	1.69
			DS	6.79	8.52	3.29	1.02	7.59	22.54	10.93	0.67
	djem	min	125	20.5	12.91	1	121	91	56	1	
		max	155	77.2	37.75	4	159	180	99	3	
		X	136.60	34.16	18.07	2.35	135.21	134.08	76.84	2.07	
		DS	7.05	10.53	4.36	1.04	8.02	23.04	13.53	0.74	
	10	vajza	min	128	22	12.82	1	126	72	56	1
			max	161	68.1	26.27	4	154	180	100	3
			X	140.74	36.17	18.06	2.26	138.89	129.63	71.29	1.69
			DS	6.43	9.39	3.44	1.04	7.15	21.87	11.84	0.72
djem		min	125	23	12.92	1	121	97	56	1	
		max	149	51.5	23.51	4	150	183	91	3	
		X	140.09	34.49	17.49	2.06	138.50	145.88	75.44	2.00	
		DS	4.94	6.75	2.76	0.95	5.82	20.81	10.88	0.72	
11		vajza	min	103	27.9	13.56	1	118	100	56	1
			max	154	64.2	36.1	4	157	172	91	3
			X	143.66	41.64	20.22	2.66	145.21	131.71	68.97	1.50
			DS	9.54	9.78	4.65	1.15	8.50	19.93	11.67	0.69
	djem	min	131	27.8	13.79	1	127	100	56	1	
		max	160	58.9	26.4	4	159	202	113	3	
		X	146.16	39.32	18.35	2.29	145.89	154.82	79.20	2.11	
		DS	6.23	7.66	3.01	1.06	6.63	22.58	15.78	0.80	
	TOTALI = 390										

7.6 PARAQITJA GRAFIKE E REZULTATEVE SIPAS REGJIONEVE PËR NXËNËSIT E MOSHAVE 7 DERI 11 VJEÇ

Në këtë pjesë janë paraqitur grafikisht (grafiku 9 – 16) vlerat mesatare për variablat: lartësi dhe masë trupore, kërcim gjatësi nga vendi dhe baza e përgjithshme lëvizore (MQ), sipas moshës, gjinisë dhe sipas regjioneve.

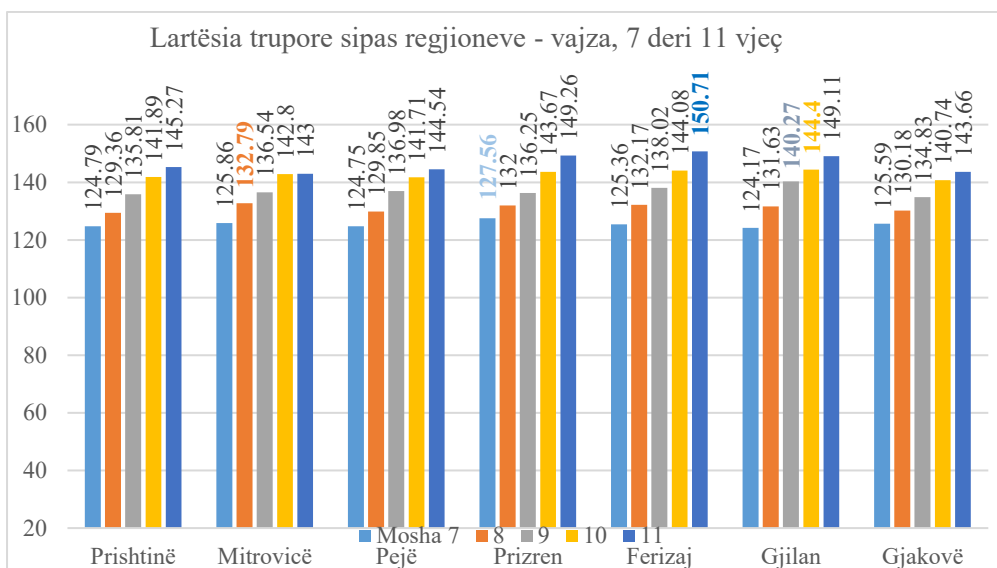
Në grafikun 9 vërehet se ekziston rritje lineare e djemve në të gjitha grupmoshat nëpër regjione. Ajo që mund ta vërejmë është se te grupmosha 7 dhe 8 vjeç, rritja më e theksuar paraqitet në regjionin e Mitrovicës, derisa për grupmoshat 9, 10 dhe 11 vjeç shatatë lartësi më të theksuar mesatare gjejm ne regjionin e Gjilanit.

Grafiku 9 Lartësia trupore sipas regjioneve - djem, 7 deri 11 vjeç



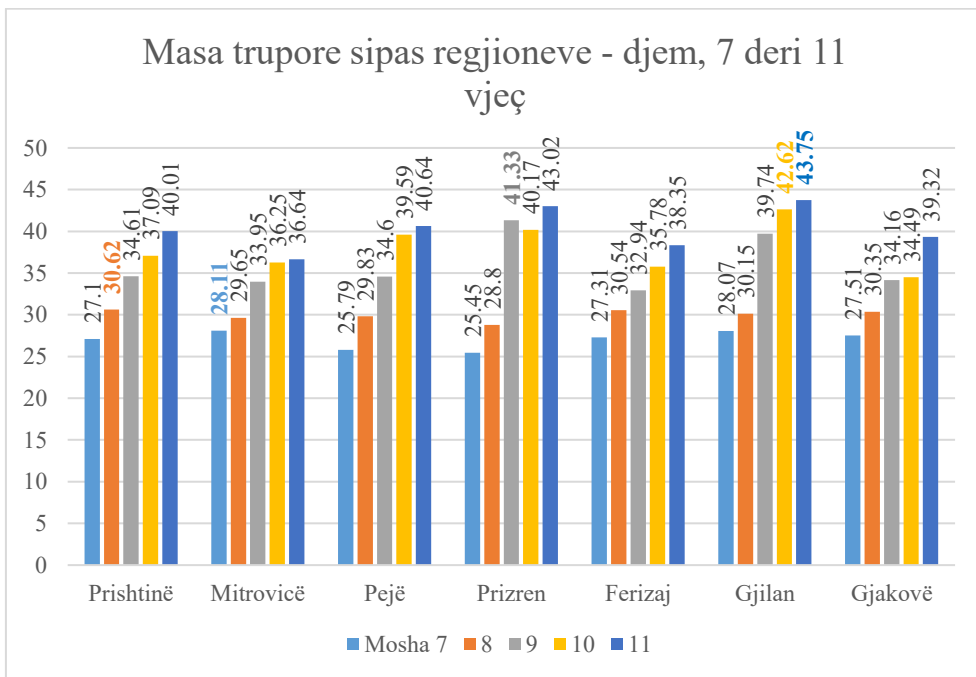
Në grafikun 10, edhe tek grupi i vajzave vërehet se ekziston rritje lineare në të gjitha grupmoshat nëpër regjione. Ajo që mund ta vërejmë është se te grupmoshat 7 vjeç, rritja më e theksuar paraqitet në regjionin e Prizrenit. Grupmosha vjeçe, rritja në lartësi trupore paraqitet në regjionin e Mitrovicës. Lartësi më e theksuar trupore për moshat 9 dhe 10 vjeç vërejmë në regjionin e Gjilanit, derisa për grupmoshën 11 vjeç shatatë lartësi më të theksuar mesatare gjejm ne regjionin e Ferizajit.

Grafiku 10 Lartësia trupore sipas regjioneve - vajza, 7 deri 11 vjeç



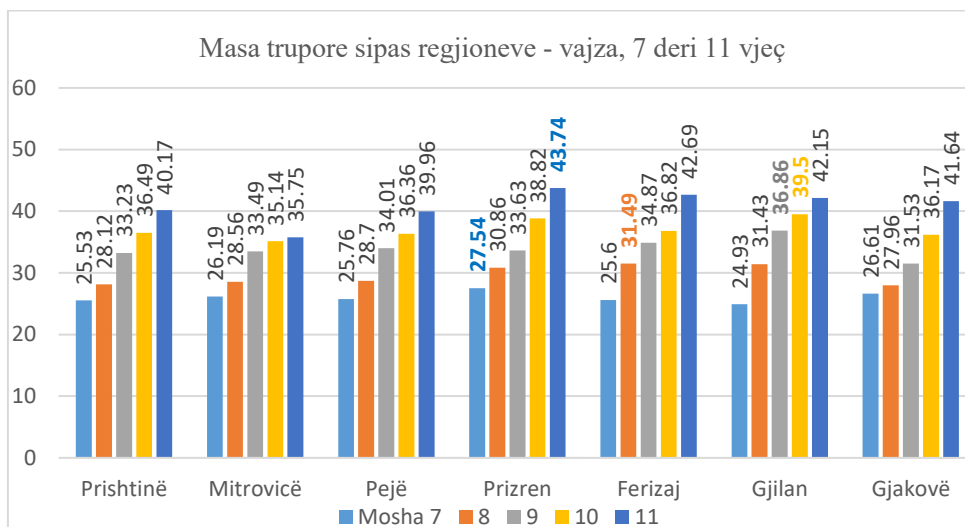
Në grafikun 11, tek vajzat vërehet se nxënëset e moshës 7vjeçe me masë më të madhe trupore janë nga regjioni i Mitrovicës, nga grupmosha 8 vjeçe më të rëndë janë nga regjioni i Prishtinës, ndërsa ato të moshës 10 dhe 11 me masë më të madhe janë nga Gjilani.

Grafiku 11 Masa trupore sipas regjioneve - djem, 7 deri 11 vjeç



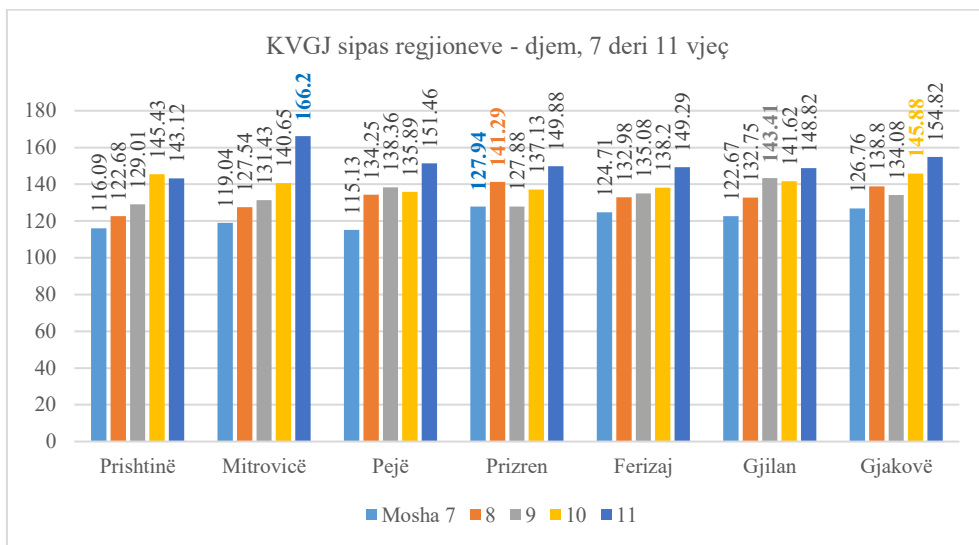
Në grafikun 12, tek grupi i djemve vërehet se nxënësit e moshës 7 vjeç dhe 11 vjeç me masë më të madhe trupore janë nga regjioni i Prizrenit, nga grupmosha 8 vjeç më të rëndë janë nga regjioni i Ferizajt, ndërsa ato të moshës 9 dhe 10 vjeç me masë më të madhe janë nga Gjilani. Ajo që mund të konstatojmë nga grafiku në fjalë, është se në përgjithësi kemi të bëjmë me vlera mesatare të masës trupore të ngjajshme në të gjitha regjionet, me dallime të vogla, por në përgjithësi vërehet trend i zhvillimit linearë ndër vite.

Grafiku 12 Masa trupore sipas regjioneve - vajza, 7 deri 11 vjeç



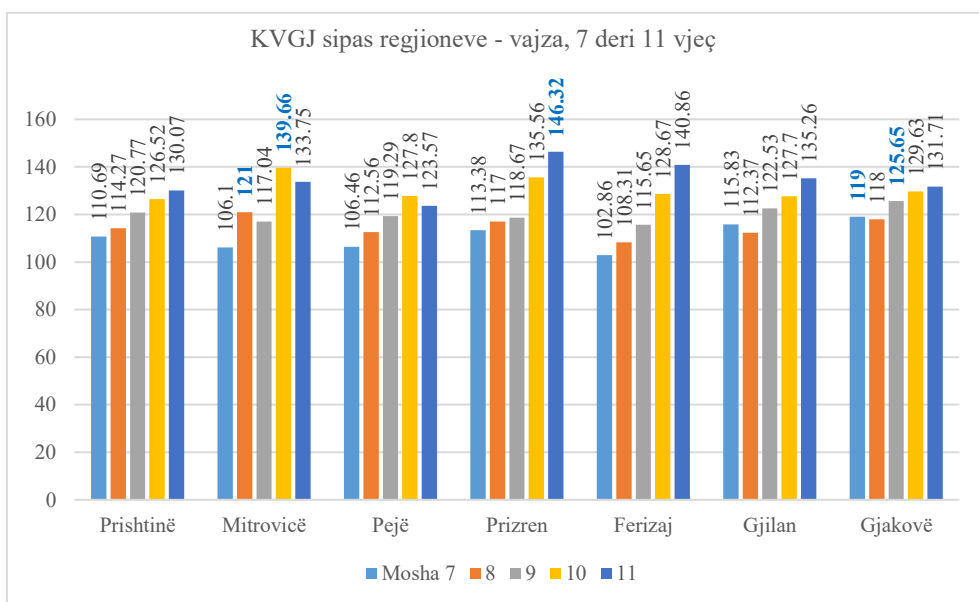
Në grafikun 13 kemi paraqitur rezultatet e kërcimit nga vendi në gjatësi KVGJ djem sipas regjioneve 7 deri 11 vjeç. Nxënësit me rezultat më të mirë në kërcim për moshën 7 dhe 8 vjeç janë nga regjioni i Prizrenit, te mosha 9 vjeç mesataren më të lartë e kanë nxënësit nga regjioni i Gjilanit, ato të moshës 10 vjeç me kërcim më të gjatë janë nga Gjakova si dhe për moshën 11 vjeç kërcimin mesatar më të gjatë e kanë ata nga regjioni i Mitrovicës.

Grafiku 13 Kërcimi nga vendi në gjatësi KVGJ sipas regjioneve - djem, 7 deri 11 vjeç



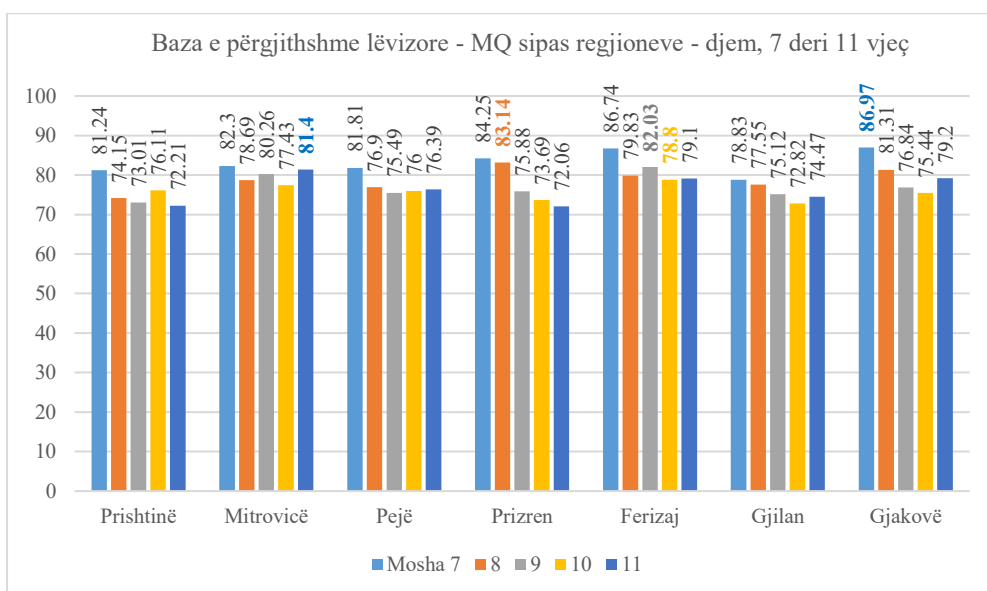
Në grafikun 14 janë të paraqitura rezultatet e kërcimit nga vendi në gjatësi KVGJ për vajza sipas regjioneve, për grupmoshat 7 deri 11 vjeç. Nxënëset me rezultat më të mirë në kërcim për moshën 7 vjeçe paraqiten në regjionin e Gjakovës. Grupmosha 8 vjeçare me kërcim mesatar më të gjatë janë nga regjioni i Mitrovicës, edhe në grupmoshën 9 vjeç mesataren më të lartë e kanë nxënësit nga regjioni i Gjakovës. Regjioni me kërcim mesatar më të gjatë në Kosovë për moshën 10 vjeç vajza e gjejm në atë të Mitrovicës, ndërsa për grupmoshën 11 vjeç rezultati më i lartë mesatar është në regjionin e Gjakovës.

Grafiku 14 KVGJ sipas regjioneve - vajza, 7 deri 11 vjeç



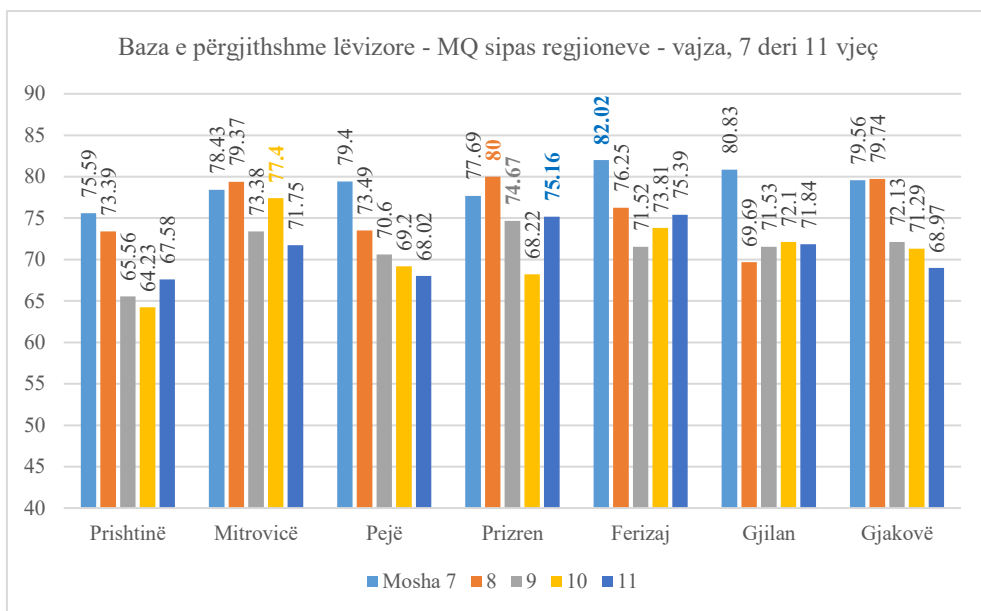
Kuota motorike (MQ - koordinimi lëvizor – baza e përgjithshme lëvizore) e cila është paraqitur sipas regjioneve, tregon rezultatet e fituara nga katër nëntekste të baterisë së KTK testit. Bazuar në rezultatet e fituara te grupmoshat e shtatë regjioneve për djem, grafiku 15 tregon se rezultatin me të mirë mesatar për moshën 7 vjeç e gjejm në regjionin e Gjakovës. Rezultat me të mirë të MQ për moshat 8 vjeç e gjejm në regjionin e Prizrenit, ndërsa në moshat 9 dhe 10 vjeç rezultati më i lartë paraqitet në regjionin e Ferizajt, si dhe në moshën 11 vjeç, rezultati më i lartë paraqitet në regjionin e Mitrovicës.

Grafiku 15 Baza e përgjithshme lëvizore - MQ sipas regjioneve - djem, 7 deri 11 vjeç



Në grafikun 16 janë paraqitur rezultatet nga baza e përgjithshme lëvizore koordinimi lëvizor - MQ sipas regjioneve - vajza, 7 deri 11 vjeç. Rezultatet nga ky grafik tregojnë se moshë 7 vjeç nga regjioni i Ferizajt kanë mesataren më të lartë të bazës së përgjithshme lëvizore. Për grupmoshat 8, 9 dhe 11 vjeç, rezultatet mesatare të kësaj variabla i gjejmë në regjionin e Prirenit, ndërsa rezultatet më të mira për vajza në moshën 10 vjeç i gjejmë në regjionin e Mitrovicës.

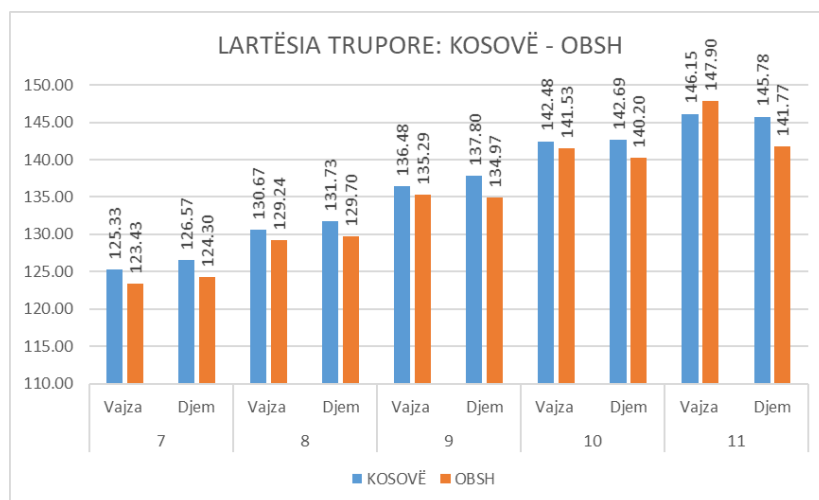
Grafiku 16 Baza e përgjithshme lëvizore - MQ sipas regjioneve - vajza, 7 deri 11 vjeç



8 KRAHASIMI I REZULTATEVE ANTROPOMETRIKE ME VLERAT REFERENTE TË OBSH

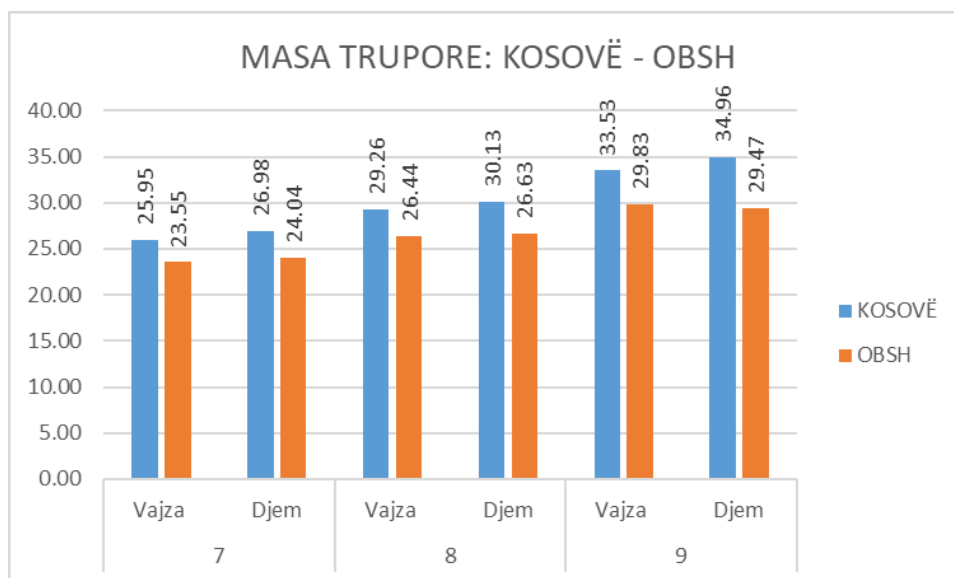
Grafiku 17 paraqet analizën krahasuese të dhënave mbi lartësinë trupore të vajzave dhe djemve të moshave 7 deri në 11 vjeç, mes nxënësve nga Kosova dhe normave referente të publikuara nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH). Të dhënat tregojnë ndryshime të qarta në zhvillimin e trupit sipas moshës dhe gjinisë. Te moshja 7 vjeç dallimi mes vajzave nga Kosova 125.13 cm dhe OBSH me 123.43 cm; djemtë nga Kosova me ata nga OBSH 126.57cm me 124.30cm. Moshja 8 vjeç: dallimi mes vajzave nga Kosova dhe OBSH 130.67 cm me 129.24 cm, djemtë nga Kosova me ata nga OBSH 131.73 me 129.31 cm. Moshja 9 vjeç: dallimi mes vajzave nga Kosova dhe OBSH 136.48 me 135.29 cm, djemtë nga Kosova me ata nga OBSH 137.8 me 134.97 cm. Moshja 10 vjeç: dallimi mes vajzave nga Kosova dhe OBSH (142.48 me 141.53 cm, djemtë nga Kosova me ata nga OBSH (142.69 me 140.62 cm). Moshja 11 vjeç: dallimi mes vajzave nga Kosova dhe OBSH 146.15 me 147.90 cm, djemtë nga Kosova me ata nga OBSH 145.78 me 141.77 cm. Këto rezultate tregojnë qartë se nxënësit në Kosovë në të gjitha grupmoshat 7–11 vjeç kanë lartësi trupore më të madhe sesa vlerat mesatare të publikuara nga OBSH. Dallimet janë veçanërisht të theksuara në moshat 8 deri në 10 vjeç, ndërsa vajzat e moshës 11 vjeç nga vlerat referente te OBSH rriten dhe tejkalojnë ato kosovare, por jo edhe tek djemtë.

Grafiku 17 Krahasimi i rezultateve – Lartësi Trupore: Kosovë OBSH



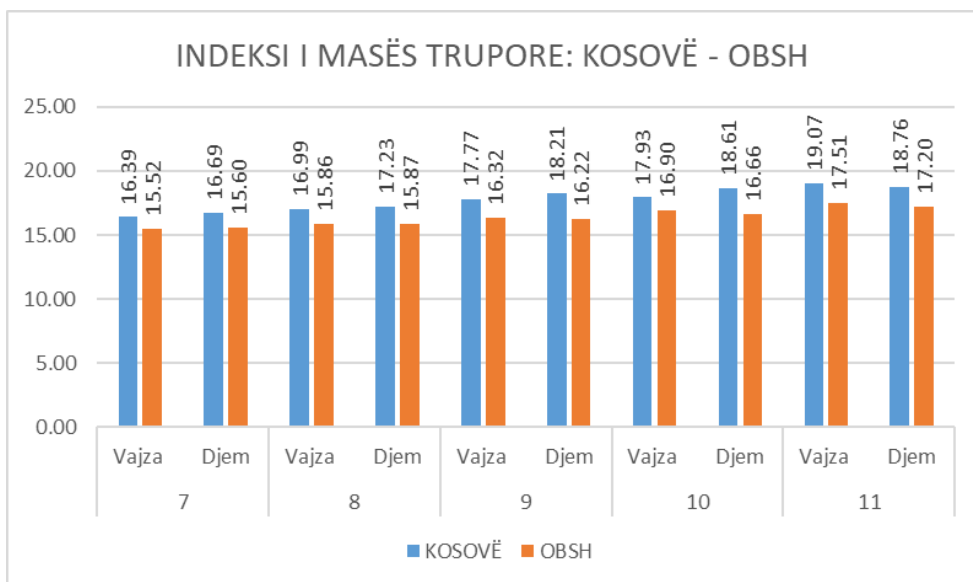
Grafiku 18 paraqet ndryshimet mesatare në masën trupore (kg) midis të dhënave të nxënësve në Kosovë dhe standardeve të rritjes, të përcaktuara nga OBSH, për moshat 7, 8 dhe 9 vjeç, të ndarë sipas gjinisë. Te mosha 7 vjeç, vajzat në Kosovë kanë një masë trupore mesatare prej 25.95 kg, më e lartë se referenca e OBSH-së prej 23.55 kg. Djemtë po ashtu janë mbi mesataren standarde me 26.98 kg krahasuar me 24.04 kg të OBSH-së. Mosha 8 vjeç, vajzat kanë mesatare 29.26 kg, ndërsa standardi i OBSH-së është 26.44 kg. Djemtë arrijnë 30.13 kg, kundrejt 26.63 kg të OBSH-së. Në moshën 9 vjeç vajzat në Kosovë shfaqin një rritje të mëtejshme në peshë, me 33.53 kg, që është dukshëm mbi mesataren standarde prej 29.83 kg, ndërsa djemtë gjithashtu kanë masë trupore më të lartë se standardi: 34.96 kg në krahasim me 29.47 kg. Të dhënat tregojnë se të dyja gjinitë në Kosovë, në të gjitha moshat e paraqitura, tejkalojnë mesataren standarde të OBSH-së për masën trupore.

Grafiku 18 Krahasimi i rezultateve – Masa Trupore: Kosovë OBSH



Në grafikun 19, janë paraqitur rezultatet të cilat krahasojnë indeksin e masës trupore mes Kosovës dhe vlerave referente të OBSH-së për vajza dhe djem të moshës 7 deri në 11 vjeç. Te vajzat, indeksi i masës trupore në Kosovë është gjithmonë më i lartë se ai i OBSH-së në çdo moshë të studiuar. Për shembull, në moshën 7 vjeç IMT-ja e vajzave në Kosovë është 16.39 kundrejt 15.52 të OBSH-së, si dhe te djemtë 16.69 për Kosovë dhe 15.60 për OBSH. Mosha 8 vjeç tregon se rezultatet e IMT-së së vajzave nga Kosova janë 16.99 kundrejt 15.86 për OBSH, dhe te djemtë e kësaj moshe nga Kosova 17.23 me 15.87 për OBSH. Në moshën 9 vjeç, vajzat e Kosovës kanë vlerë mesatare të IMT-së prej 17.77, ndërsa vlera prej 16.32 për OBSH, ndërsa djemtë e Kosovës kanë vlerën e IMT-së 18.21 kundrejt OBSH që kanë vlerën më të ulët 16.22. Vajzat e moshës 10 vjeç nga Kosova kanë rezultat të IMT-së 17.93, ndërsa vlera referente e OBSH-së ka vlerën 16.90, dhe djemtë nga Kosova kanë vlerën e IMT-së 18.61 për dallim nga OBSH me vlerë 16.66. Mosha 11 vjeçe e vajzave nga Kosova ka vlerën e IMT-së 19.07 krahasuar me vlerën referente prej 17.51 të OBSH-së, kurse djemtë e Kosovës kanë vlerën e IMT-së 18.76 për dallim nga OBSH-ja që ka vlerën referente 17.20 për moshat 11 vjeç.

Grafiku 19 Krahasimi i rezultateve – Indeksi i Masës Trupore: Kosovë OBSH



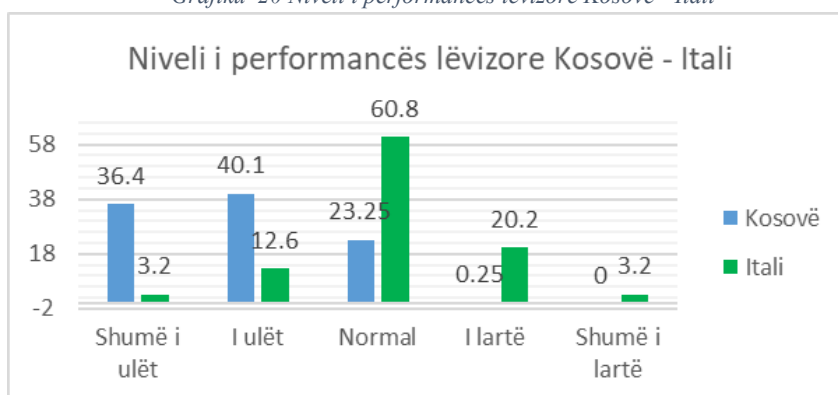
9 KRAHASIMI I REZULTATEVE TË AFTËSIVE LËVIZORE ME VLERAT REFERENTE NDËRKOMBËTARE

Në tabelën 22, janë paraqitur rezultatet e fituara përmes Testit KTK në nivel përqindjesh të performancës lëvizore në pesë kategori të nivelit të performancës të nxënësve nga Kosova duke i krahasuar ato me rezultate nga studimi i autorit italian (Mancini, 2025). Rezultatet tregojnë se në nivelin shumë të ulët, janë projektuar 36.4% e totalit të nxënësve të përfshirë në hulumtim, ndërsa në hulumtimin e Mancin (2025) të paraqitur në tabelë janë vetëm 3.2%. Në kategorinë nivel i ulët e cila përshkruhet koordinim jonormal janë projektuar 40.1% e nxënësve nga Kosova që së bashku me nivelin shumë i ulët paraqesin 76.5% e nxënësve të testuar, të cilat janë nën nivelin normal të performancës lëvizore. Në kategorinë nivel normal janë projektuar 23.25% e të testuarve, përderisa në hulumtimin e referuar në tabelë janë projektuar 60.8%. Në kategorinë nivel i lartë projektohen vetëm 0.25% e të testuarve, ndërsa në nivelin shumë të lartë nuk është projektuar asnjë rast i vetëm nga gjithsej 2476 nxënës.

Tabela 22 Niveli i performancës lëvizore Kosovë - Itali

Niveli i MQ	Kategoria	Përshkrimi i kategorisë	Kosovë	Itali
<70	Shumë i ulët	Vështirësi serioze në koordinimin lëvizor	36.4 %	3.2 %
71–85	I ulët	Koordinim jonormal	40.1 %	12.6 %
86–115	Normal	Koordinim normal	23.25 %	60.8 %
116–130	I lartë	Koordinim i mirë	0.25 %	20.2 %
>130	Shumë i lartë	Koordinim i shkëlqyeshëm	0 %	3.2 %
Përqindja Kumulative			100	100

Grafiku 20 Niveli i performancës lëvizore Kosovë - Itali



10 DISKUTIMI I REZULTATEVE

Rezultatet nga ky studim në të cilin janë përfshirë 2476 nxënës (1223 vajza, dhe 1253 djem) të moshës 7 deri 11 vjeç përkatësisht nga klasa e parë deri në klasën e pestë në shkollat fillore të ulëta në shtatë regjionet e Republikës së Kosovës, ofrojnë një pasqyrë reale mbi zhvillimin e karakteristikave antropometrike dhe aftësive lëvizore të tyre, dhe përfshijnë arritjen dhe shqyrtimin e synimeve dhe qëllimit të Monografisë. Duke iu referuar të dhënave të analizave statistikore dhe krahasimit me standardet ndërkombëtare të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (WHO, 2007), si dhe krahasimit me normat e testit KTK (Kiphard & Schilling, 2007), dalin në pah disa çështje të rëndësishme.

- Fillimisht rezultatet e fituara tregojnë se si vajzat ashtu edhe djemtë shfaqin rritje lineare të rezultateve mesatare të lartësisë trupore, masës trupore dhe indeksit të masës trupore me rritjen e moshës, çka është në përputhje me literaturën për zhvillimin biologjik të nxënësve (Malina et al., 2004), por me një shpërndarje heterogjene të theksuar të rezultateve.
- Megjithatë, dallimet gjinore janë të dukshme në variablat antropometrike, kryesisht tek mosha 7, 8 dhe 9 vjeç në favor të djemve. Ndërsa vajzat treguan rritje më të shpejtë pas moshës 9 vjeç, duke tejkaluar djemtë në moshën 11 vjeç edhe pse ndryshimi statistikisht është jo signifikant, sidoqoftë gjetjet përputhen me zhvillimin e pubertetit më të hershëm te vajzat (WHO, 2007).
- Një nga gjetjet më shqetësuese të hulumtimit është prevalenca e lartë e nivelit të indeksit të masës trupore e njohur edhe si kequshqyerje, ku më shumë se 53.4% e totalit të vajzave dhe më shumë se 51.7% e totalit të djemve, rezultuan të jenë jashtë zonës normale të IMT-së, duke përfshirë nënpeshën, mbipeshën dhe obezitetin. Këto gjetje ndërlidhen me konstatimin e autorëve (Pop et al., 2021).
- Bazuar në të dhënat e rezultateve të IMT-së sipas grupmoshave veç e veç, vërehet se vetëm vajzat e moshës 7 vjeçe mbi 58.8% e tyre janë me peshë normale, ndërsa me rritjen në moshë të vajzave të gjitha grupmoshat tjera 8,

9, 10 dhe 11 vjeçe përqindja e tyre me peshë normale bie dukshëm nën 50%. Ndërsa te djemtë bazuar në të dhënat e rezultateve po ashtu sipas grupmoshave veç e veç, vërehet se vetëm mosha 7 vjeç janë me peshë normale mbi 63.2% dhe mosha 8 vjeç janë mbi 52.4% e tyre, ndërsa moshat 9, 10 dhe 11 vjeç përqindja e tyre me peshë normale bie dukshëm nën 50%, që faktikisht përqindja më e madhe mbetet e përkufizuar si nënpeshë, mbipeshë dhe obez (WHO, 2007).

- Sa i përket lartësisë dhe masës trupore në krahasim me vlerat referente ndërkombëtare, nxënësit nga Kosova kanë rezultate më të larta në këto përmasa trupore (World Health Organization). Këto gjetje janë në përputhje me literaturën e D'Hondt et al. (2011), ku mbipesha lidhet ngushtë me ulje të performancës lëvizore dhe vështirësi në zhvillimin e koordinimit lëvizor. Gjithashtu kjo situatë është e ngjashme me tendencat në vendet me zhvillim të mesëm dhe kërkon masa urgjente të veprimeve ndërsektoriale në shëndetësi, arsim dhe institucione relevante në Kosovë që ndërlidhen me shëndetin publik (WHO, 2022; CDC, 2022). Këto gjendje sinjalizojnë rrezik për zhvillimin e sëmundjeve metabolike dhe kardiovaskulare në moshat e mëvonshme, të cilat i referohen edhe përfundimeve të autorëve (Popkin et al., 2020).
- Në aftësitë lëvizore është konstatuar se ekziston rritje lineare e mesatareve të rezultateve në testet e aplikuara, megjithëse ekziston shpërndarje heterogjene e rezultateve në disa grupmosha dhe gjini.
- Sipas vlerësimeve të Testit KTK, mbi 70% e nxënëve të testuar kanë nivel të ulët të koordinimit lëvizor. Nga rezultatet e fituara rezulton se 82.5% e vajzave dhe 68.2% e djemve janë nën nivelin mesatar të performancës lëvizore, pra janë në nivelet *shumë i ulët* dhe *i ulët*. Këto gjetje janë shqetësuese dhe tregojnë nivele më të ulëta të koordinimit dhe aftësive lëvizore sesa vlerat referente ndërkombëtare të Testit KTK, dhe konstatojnë mungesë të aktiviteteve lëvizore të nxënësve në jetën e përditshme me çka mund të lidhet me mënyrën e jetesës, mungesën e aktivitetit fizik të

strukturuar dhe shprehi të papërshtatshme në ushqim (Kiphard et Schilling, 2007; Popović, et al., 2020). Studime të ngjashme (Vandorpe et al., 2011; Kiphard & Schilling, 2007) kanë theksuar rëndësinë e përvojës lëvizore në fëmijëri si parakusht për një zhvillim të ekuilibruar psikolëvizor.

- Ajo që vërehet, është se pavarësisht faktit që niveli i performancës lëvizore ndahet në 5 kategori: 5 - niveli shumë i lartë i koordinimit, 4 - niveli i lartë i koordinimit, 3 - niveli mesatar i koordinimit, 2 - niveli i ulët i koordinimit dhe 1 - niveli shumë i ulët i koordinimit, në asnjërin nga grupet nuk ka ndonjë rast të vetëm ku nxënësit rangohen në kategorinë 4 apo 5, përkatësisht në kategoritë nivel i lartë apo shumë i lartë i koordinimit lëvizor.
- Nga rezultatet e këtij studimi gjithashtu evidentohen dallime të rëndësishme gjinore në aftësi lëvizore. Djemtë kishin avantazh në testet e forcës, duke treguar rezultate më të mira se vajzat në kërcim nga vendi në të gjitha grupmoshat. Për më tepër, brenda të njëjtave grupmosha janë vërejtur shpërndarje të ndryshme të rezultateve, duke reflektuar një heterogjenitet të theksuar, që mund të lidhet me faktorë socio-ekonomikë, gjenetikë dhe stil jetese.
- Rënia graduale e performancës në moshat më të mëdha është shqetësuese dhe mund të jetë pasojë e jetës sedentare, mungesës së aktivitetit fizik e sidomos mungesës së ushtrimeve të strukturuara (Opstoel et al., 2015).

11 PËRFUNDIM

Të dhënat e këtij studimi ofrojnë një pasqyrë të qartë mbi gjendjen antropometrike dhe aftësitë lëvizore të nxënësve të moshës 7–11 vjeç në Kosovë, duke nxjerrë në pah sfida të rëndësishme shëndetësore dhe zhvillimore. Pavarësisht se rezultatet tregojnë për një rritje lineare të parametrave antropometrik me moshën dhe në përputhje me normat biologjike, megjithatë ekziston një përhapje e lartë e kequshqyerjes, ku më shumë se 50% e nxënësve të përfshirë në hulumtim janë jashtë zonës normale të indeksit të masës trupore. Diferencat gjinore janë të dukshme, me vajzat që shfaqin maturim më të hershëm. Të dhënat e studimit po ashtu ofrojnë dëshmi se nxënësit nga Kosova janë më të gjatë, më të rëndë dhe kanë indeks më të lartë të masës trupore krahasuar me vlerat referente të OBSH-së. Kjo situatë paraqet një rrezik të qartë për shfaqjen e problemeve metabolike dhe kardiovaskulare në të ardhmen, duke kërkuar ndërhyrje urgjente shumësektoriale në fushën e shëndetësisë, arsimit, aktivitetit fizik dhe politikave publike.

Nga analiza e rezultateve të aftësive lëvizore, pavarësisht se djemtë tregojnë një avantazh të vogël në forcë eksplozive dhe koordinim lëvizor në krahasim me vajzat, sidoqoftë niveli i ulët i koordinimit lëvizor të konstatuar në mbi 70% të nxënësve, si dhe mungesa e rasteve në nivelet e larta të performancës sipas Testit KTK, pasqyron mungesën e aktivitetit fizik të strukturuar. Po ashtu, heterogjeniteti i lartë i rezultateve brenda grupmoshave sugjeron ndikimin e faktorëve socio-ekonomikë, dhe të stilit të jetës me një dominim të jetës sedentare.

Rezultatet tregojnë se nxënësit nga Kosova kanë nivele më të ulëta të aftësive lëvizore krahasuar me vlerat referente ndërkombëtare.

Këto gjetje nënvizojnë domosdoshmërinë e zhvillimit të strategjive të qëndrueshme për promovimin e aktivitetit fizik në shkolla, në klube, në vendbanime dhe ushqyerjes së shëndetshme, si dhe rëndësinë e politikave të integruara që mbështesin zhvillimin psiko-fizik optimal të nxënësve.

Përmirësimi i gjendjes së zhvillimit lëvizor dhe antropometrik të nxënësve kërkon një qasje gjithëpërfshirëse dhe ndërdisiplinore, ku politika, edukimi, sporti dhe shëndeti

bashkëveprojnë për të garantuar zhvillim të qëndrueshëm fizik dhe psikologjik të brezave të rinj.

Ky hulumtim, ndër të tjera, konfirmon se zhvillimi i rritjes fizike të nxënëve në Kosovë tejkalon normat ndërkombëtare të parametrave antropometrik, ndërsa zhvillimi lëvizor është dukshëm më i dobët, që përbën një shqetësim shtetëror për mirëqenien fizike të brezit të ri.

11.1 FAKTORËT E MUNDSHËM ME NDIKIM NEGATIV NË ZHVILLIMIN FIZIK DHE LËVIZORË

Ekzistojnë disa faktorë që mund të kontribuojnë ndjeshëm në zhvillimin jo proporcional të dimensioneve antropometrike të nxënësve dhe uljen e performancës lëvizore:

- ✓ Kequshqyerja përkatësisht mbiushqyerja dhe disproporcioni i marrjes së kalorive të tepërta përmes ushqimit në raport me harxhimin e tyre përmes aktivitete lëvizore, rekreative;
- ✓ Hapësira të pamjaftueshme dedikuese për lojëra dhe aktivitete lëvizore e rekreative;
- ✓ Mënyra sedentare e jetës;
- ✓ Numri i vogël i orëve të edukimit fizik në shkolla (vetëm 2 orë në javë);
- ✓ Mësimi i orës së edukimit fizik me më shumë se një klasë njëherazi në të njëjtën sallë apo hapësirë;
- ✓ Mbajtja e orës së edukimit fizik nga mësues të përgjithshëm dhe jo nga mësues të specializuar për edukim fizik;
- ✓ Mungesa e programeve për aktivitete jashtë orarit shkollor, si dhe faktorë të tjerë, si: psikosocialë, mjedisorë, etj.

12 REKOMANDIMET

Investimi, përkushtimi dhe qasja pozitive karshi edukimit fizik, sportit, dhe aktiviteteve lëvizore nuk duhet të shihen si luks, por si domosdoshmëri për një shoqëri më të shëndetshme dhe më aktive.

Bazuar në analizën e të dhënave, dalin në pah disa rekomandime thelbësore që ndërlidhen me përmirësimin e statusit të rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënëve në Kosovë, të adresuara për politikëbërësit, mësimdhënësit dhe institucionet publike të arsimit dhe të shëndetit.

Fakti se në Kosovë mësimi i edukimit fizik dhe i sportit realizohet me vetëm dy orë në javë, e për këto grupmosha, ky mësim realizohet nga mësuesit klasorë, të cilët në fakt nuk janë të specializuar për edukim fizik dhe sport, janë të pamjaftueshme për të arritur objektivat lëvizore të përcaktuar në kurrikulat vendore sipas (MASHT, 2017); (UNESCO, 2015; Eurydice, 2013).

12.1 PËR POLITIKËBËRËSIT NË ARSIM DHE SPORT

Bazuar në rezultatet e hulumtimit, identifikohen nevoja të qarta për përmirësim të strukturës, përmbajtjes dhe mbështetjes institucionale për edukimin fizik dhe zhvillimin lëvizor të nxënëve në Kosovë. Më poshtë paraqiten rekomandimet kryesore të organizuara sipas fushave përkatëse.

- **Shtimi i numrit të orëve të edukimit fizik:** Aktualisht, edukimi fizik në shkollat fillore dhe të mesme në Kosovë zhvillohet vetëm dy orë në javë sipas MASHT <https://masht.rks-gov.net/wp-content/uploads/2022/05/vendim-ref-nr-162-01b-per-planin-mesimor-ne-apu-te-rk-3670.pdf> (qasur në maj 2025), çka është në kundërshtim me rekomandimet ndërkombëtare që sugjerojnë të paktën 60 minuta aktivitet fizik në ditë për nxënësit (WHO, 2010). Shtimi i orëve javore të edukimit fizik nga dy në katër orë, do të ishte në përputhje me rekomandimet e WHO (2020). Propozohet rritja e orëve javore në katër orë në javë edukim fizik dhe sport, si dhe dy orë në javë përmes integritit të aktiviteteve të lira jashtëkurrikulare dhe projekteve për promovim të

aktiviteteve lëvizore përmes sportit shkollor, ndërsa të dhënat zyrtare të vendeve të rajonit tregojnë se mësimin e edukimit fizik e zhvillojnë me ekspertë të fushës nga klasa e parë e ciklit të ulët fillor, e gjithashtu me nga tri orë në javë shembull në Shqipëri (Edukimi Fizik në Shkolla - Ministria e Arsimit dhe Sportit) <https://arsimi.gov.al/edukimi-fizik-ne-shkolla/> (qasur në maj 2025).

- Zhvillimi i një strategjie shtetërore për edukimin fizik dhe sportin shkollor, e cila do të përfshinte standarde të qarta për kompetencat lëvizore dhe objektivat për mirëqenie fizike dhe psikologjike. Kjo mund të bazohet në modele të suksesshme si *Physical Literacy Framework* i Kanadasë (Sport for Life, 2015).
- Mësimi i edukimit fizik në arsimin fillor të realizohet nga mësuesit të cilët në fakt janë të specializuar për edukim fizik dhe sport, pra të angazhohen profesionistë të kualifikuar për edukim fizik, njëjtë sikurse mësuesit e gjuhës angleze, apo të muzikës etj.
- Mungesa e infrastrukturës, e pajisjeve dhe e qasjes në aktivitet fizik cilësor është e lidhur drejtpërdrejt me nivelet e ulëta të zhvillimit lëvizor. Pra, infrastrukturë më e mirë fizike dhe rekreative në shkolla, duke siguruar salla të nevojshme dhe të përshtatshme, pajisje sportive dhe hapësira të hapura për lojë e lëvizje. Sipas UNESCO (2015), mungesa e infrastrukturës është ndër pengesat kryesore për përfshirjen në aktivitet fizik në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme.

12.2 PËR INSTITUCIONET ARSIMORE DHE INSTITUCIONET PËRGJEGJËSE PËR TRAJNIMIN E MËSIMDHËNËSVE

- Trajnimi profesional i mësuesve të ciklit të ulët për edukimin fizik: Profesionalizimi i edukimit fizik në ciklin fillor është i domosdoshëm. Në arsimin fillor, lënda e edukimit fizik zakonisht zhvillohet nga mësues të klasës, që nuk kanë kompetencë të specializuar në këtë fushë. Rekomandohet ofrimi i programeve të akredituara të zhvillimit profesional në fushën e edukimit fizik, në mënyrë që mësuesit të mund të realizojnë orë cilësore që

synojnë zhvillimin e koordinimit lëvizor, kontrollit trupor dhe ndjeshmërisë ndaj shëndetit (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013).

- Përfshirja e specialistëve të edukimit fizik në shkollat fillore, përmes modelit të bashkëpunimit ndërmjet mësuesve të klasës dhe arsimtarëve të licencuar të edukimit fizik.
- Përfshirja e vlerësimeve të rregullta të aftësive lëvizore dhe parametrave antropometrik si dhe IMT-në në planprogramet mësimore, për të mundësuar monitorim dhe ndërhyrje të hershme në rastet e kequshqyerjes ose zhvillimit të mangët lëvizor (D’Hondt et al., 2011; Vandorpe et al., 2011).

12.3 PËR INSTITUCIONET E SHËNDETIT DHE BASHKËPUNIMIN NDËRSEKTORIAL

- Fuqizimi i bashkëpunimit ndërmjet shkollave dhe qendrave shëndetësore familjare, për të mundësuar monitorim të rregullt për IMT-në dhe probleme të tjera shëndetësore, në mënyrë që nxënësit të monitorohen në mënyrë sistematike, përfshirë matjen e IMT-së, zhvillimit lëvizor dhe aspekteve të tjera të shëndetit, siç aplikohet në shumë sisteme nordike (OECD, 2019).
- Ndërgjegjësimi shoqëror për rëndësinë e aktivitetit fizik duhet të promovohet përmes fushatave që përfshijnë prindërit, komunitetin dhe vetë nxënësit (CDC, 2022). Edhe prindërit duhet të tregohen më të kujdesshëm në raport me fëmijët e tyre, të kujdesen për ushqim sasior dhe cilësor, t’ua mundësojnë fëmijëve të tyre të kenë jetë aktive në vendbanimet e tyre, të aplikojnë dalje jashtë në ambiente ku ata së bashku mund të luajnë, vrapojnë apo merren me aktivitete sportive të strukturuar për një jetë të shëndetshme, e po ashtu të drejtohen në klube sportive dhe rekreative për të parë mundësi bashkëpunimi që fëmijët e tyre të jenë aktivë fizikisht.
- Zhvillimi i politikave të ndërhyrjes së hershme, përmes partneritetit mes arsimit, shëndetit dhe pushtetit lokal, mundëson një qasje të integruar ndaj mirëqenies fizike dhe edukimit për shëndetin.

- Në Kosovë, ende nuk ka ndonjë bazë të të dhënave të cilat tregojnë edhe parametra të tjerë të nxënësve, përveç suksesit shkollor i cili evidentohet në mënyrë periodike. Andaj ky hulumtim i realizuar pasqyron kërkesën për krijimin e një baze të të dhënave aktive e cila do të tregonte një pasqyrë të gjithanshme të rritjes dhe zhvillimit të nxënësve. Po ashtu do të mund të shërbente si një bazë për identifikimin e talentëve të rinj si parakusht për seleksionim në sporte të caktuara, si dhe për trendin e mirëqenies dhe shëndetit të nxënësve shkollarë në përgjithësi. Ky hulumtim është një pikënisje për realizimin e një projekti gjithëpërfshirës në secilën shkollë në tërë territorin e Republikës së Kosovës. Hulumtime të pjesshme janë bërë edhe në të kaluarën nga autorë të ndryshëm por besojmë se duhet të krijohet një sistem i tillë që sistematikisht të bëhet monitorimi i rritjes dhe zhvillimit të nxënësve në vendin tonë, dhe nga ky sistem do të mund të kenë qasje edhe institucionet shtetërore, organizatat ndër-sektoriale, përfshirë dhe federatat sportive për identifikimin më të lehtë të nxënësve me karakteristika specifike për sporte të caktuara.

13 LITERATURA

1. Altaboli, A., Belkhear, M., Boseniana, A., & Elfsei, N. (2015). Anthropometric Evaluation of the Design of the Classroom Desk for the Fourth and Fifth Grades ofBenghazi Primary Schools. 6th International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics (AHFE 2015) and the Affiliated Conferences, AHFE 2015 (pp. 5656-5662). Elsevier.
2. Althubaiti A. Sample size determination: A practical guide for health researchers. *J Gen Fam Med.* 2023; 24: 72–78. <https://doi.org/10.1002/jgf2.600>
3. Bonanati, S., & Rubach, C. (2022). Reciprocal Relationship between Parents' School- and Home-Based Involvement and Children's Reading Achievement during the First Year of Elementary School. *Societies*, 12(2), 63. <https://doi.org/10.3390/soc12020063>
4. Bronikowski, M.; Bronikowska, M.; Laudańska-Krzemińska, I.; Kantanista, A.; Morina, B.; Vehapi, S. PE Teacher and Classmate Support in Level of Physical Activity: The Role of Sex and BMI Status in Adolescents from Kosovo. *BioMed Res. Int.* 2015, 2015, e290349.
5. Castelli, D. M. (2019). Motor performance or opportunities to move? What do children need the most? *Journal of Sport and Health Science*, 8(2), 149–152. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.01.004>
6. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Physical Activity Guidelines for School-Aged Children*. <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/index.htm>
7. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Childhood Obesity Facts. <https://www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html>
8. Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques* (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons.
9. D'Hondt, E., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Lenoir, M. (2011). Relationship between motor skill and body mass index in 5- to 10-year-old

- children. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 28(1), 21–37. <https://doi.org/10.1123/apaq.28.1.21>
10. Eston, R. (Ed.). (2008). *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Tests, Procedures and Data: Volume One: Anthropometry* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203868744>
11. European Commission/EACEA/Eurydice. (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. <https://data.europa.eu/doi/10.2797/39106>
12. Eurydice. (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/1b35de2f-92e3-4e51-bfa9-3c0f9a38af1d>
13. Gllareva, I., Halilaj, B., Gjinovci, B., & Morina, B. (2015). Anthropometrical status and gender differences at 12. Crnogorska Sportska Akademija, „Sport Mont“, 201-205.
14. Gllareva, I., Trajković, N., Mačak, D., Šćepanović, T., Kostić Zobenica, A., Pajić, A., Halilaj, B., Gallopeni, F., & Madić, D. M. (2020). Anthropometric and motor competence classifiers of swimming ability in preschool children—A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6331. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176331>
15. Haga M. (2008). The relationship between physical fitness and motor competence in children. *Child: care, health and development*, 34(3), 329–334. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2008.00814.x>
16. Halilaj, B., Gllareva, I., Morina, B., & Mehmeti, I. (2014, Vol. 3, No. 2.). Anthropometric and motoric differences between boys and girls aged 14-15 years under the influence of physical education programme. *Research in Physical Education, Sport and Health*, 109-112
17. Haywood, K. M., & Getchell, N. (2014). *Life span motor development* (6th ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/life-span-motor-development-6th-edition>

18. <https://masht.rks-gov.net/kurrikula-berthame-e-arsimit-te-mesem-te-ulet-te-kosoves-klasa-vi-vii-viii-dhe-ix/>
19. Kiphard, E. J., & Schilling, F. (2007). Körperkoordinationstest für Kinder (KTK). Göttingen: Beltz Test. <https://www.testzentrale.de/shop/koerperkoordinationstest-fuer-kinder.html>
20. Liu, D., Huang, Z., Liu, Y., & Zhou, Y. (2024). The role of fundamental movement skills on children's physical activity during different segments of the school day. BMC Public Health, 24(1), 1283. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18769-3>
21. Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/growth-maturation-and-physical-activity-2nd-edition>
22. McDonough, D. J., Liu, W., & Gao, Z. (2020). Effects of Physical Activity on Children's Motor Skill Development: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. BioMed Research International, 2020, 8160756. <https://doi.org/10.1155/2020/8160756>
23. Moisiu, P., Tushe, E., Naqi, D., Ceka, N., Spahiu, L., & Ceka, N. (2005). Arti i rritjes së nxënësve. Tiranë: © UNICEF DHE MINISTRIA E SHËNDETËSISË SHTËPIA BOTUESE & SHYTPSHKRONJA PEGI. Ministria e Arsimit Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (MASHTI) - Statistikat e arsimit në Kosovë 2022/23 <https://masht.rks-gov.net/statistikat-e-arsimitne-kosove-2022-2023>
24. OECD. (2019). *Education at a Glance 2019: OECD Indicators*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/f8d7880d-en>
25. Mancini, N., Polito, R., Colecchia, F. P., Colella, D., Messina, G., Grosu, V. T., Messina, A., Mancini, S., Monda, A., Ruberto, M., & Moscatelli, F. (2025). Effectiveness of Multisport Play-Based Practice on Motor Coordination in Children: A Cross-Sectional Study Using the KTK Test.

- Journal of functional morphology and kinesiology, 10(2), 199.
<https://doi.org/10.3390/jfmk10020199>
26. Moon, J., Webster, C. A., Stodden, D. F., Brian, A., Mulvey, K. L., Beets, M., Egan, C. A., McIntosh, L. I. F., Merica, C. B., & Russ, L. (2024). Systematic review and meta-analysis of physical activity interventions to increase elementary children's motor competence: a comprehensive school physical activity program perspective. *BMC public health*, 24(1), 826.
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-18145-1>
27. OECD. (2019). *The Future of Education and Skills: Education 2030*.
<https://www.oecd.org/education/2030/>
28. Opstoel, K., et al. (2015). Physical fitness and motor competence in children: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 33(6), 641–649.
29. Ortega, F., Artero, E., Ruiz, J. et al. Reliability of health-related physical fitness tests in European adolescents. The HELENA Study. *Int J Obes* 32 (Suppl 5), S49–S57 (2008). <https://doi.org/10.1038/ijo.2008.183>
30. Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M. et al. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes* 32, 1–11 (2008).
<https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
31. Pop, T. L., Maniu, D., Rajka, D., Lazea, C., Cismaru, G., Ștef, A., & Căinap, S. S. (2021). Prevalence of Underweight, Overweight and Obesity in School-Aged Children in the Urban Area of the Northwestern Part of Romania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5176. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105176>
32. Pichard, C., Kyle, U. G., Bracco, D., Slosman, D. O., Morabia, A., & Schutz, Y. (2000). Reference values of fat-free and fat masses by bioelectrical impedance analysis in 3393 healthy subjects. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 16(4), 245–254. [https://doi.org/10.1016/s0899-9007\(00\)00256-2](https://doi.org/10.1016/s0899-9007(00)00256-2)
33. Popović, B., Gušić, M., Radanović, D., Andrašić, S., Madić, D. M., Mačak, D., Stupar, D., Đukić, G., Grujičić, D., & Trajković, N. (2020). Evaluation

- of Gross Motor Coordination and Physical Fitness in Children: Comparison between Soccer and Multisport Activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5902. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165902>
34. Popkin, B. M., Corvalan, C., & Grummer-Strawn, L. M. (2020). Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. *The Lancet*, 395(10217), 65–74
35. Rebelo, M., Honório, S., Pais, A., Duarte, J. P., Luz, L. G., & Rodrigues, L. P. (2025). Study of body composition and motor competence in children from the 1st basic cycle and their relationship with school performance. *BMC Pediatrics*, 25(429). <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05792-5>
36. Rushiti, H., (2009). The impact of the anthropometric variables in the manifestation of motoric abilities on male students at the age 17. "THEISIS KOSOVA" International Research Review (2009), nr.1/2009 p 179 - 193
37. Sally Grantham-McGregor, *. B. (2007, January 9). Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries. *Child development in developing countries* 1, p. 60.
38. Sport for Life. (2015). *Physical Literacy: A Framework for Sport and Physical Activity in Canada*. <https://sportforlife.ca/physical-literacy>
39. Sport for Life. (2015). *Developing physical literacy: A guide for parents of children ages 0 to 12*. Victoria, BC: Sport for Life Society. Retrieved from <https://sportforlife.ca>
40. Spring, K. E., Carroll, A. V., & Wadsworth, D. D. (2023). The relationship in early childhood body composition and physical activity levels regarding fundamental motor skill development. *BMC Pediatrics*, 23, 461. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04298-2>
41. Tanner, J. M. (1990). *Foetus into Man: Physical Growth from Conception to Maturity* (Revised ed.). Harvard University Press.

42. Tishukaj, F., Shalaj, I., Gjaka, M. *et al.* Physical fitness and anthropometric characteristics among adolescents living in urban or rural areas of Kosovo. *BMC Public Health* **17**, 711 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4727-4>
43. UNESCO. (2015). *Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235410> qasur më 10 qershor 2025.
44. UNESCO. (2015). *Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409>
45. Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Lefevre, J., Pion, J., Vaeyens, R., Matthys, S., ... & Lenoir, M. (2011). The Körperkoordinationstest für Kinder: reference values and suitability for 6–12-year-old children in Flanders. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(3), 378–388. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01067.x>
46. World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
47. World Health Organization. Obesity and Overweight. Fact Sheet 1 April 2020. Available online: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (accessed on 10 July 2020).
48. World Health Organization. (2007). *Growth reference data for 5–19 years: BMI-for-age*. WHO. <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years>
49. World Health Organization. (2022). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
50. Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E., & Kondilis, V. A. (2006). The Relationship Between Motor Proficiency and Physical Activity in Children. *Pediatrics*, 118(6), e1758–e1765. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-0742> qasur më 10 qershor 2025

51. <https://masht.rks-gov.net/kurrikula-berthame-per-klasen-pergatitore-dhe-arsimin-fillor-te-kosoves-klasat-0-i-ii-iii-iv-dhe-v/> qasur më 10 qershor 2025
52. https://nccd.cdc.gov/dnpabmi/images/BMI_HWeight_colorbar_4ARev_.gif qasur më 10 qershor 2025
53. <http://www.bmi3d.com/children.html> qasur më 10 qershor 2025
54. <http://www.weightconcern.org.uk/node/9> qasur më 10 qershor 2025
55. http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/ qasur më 10 qershor 2025
56. Edukimi Fizik në Shkolla - Ministria e Arsimit dhe Sportit
<https://arsimi.gov.al/edukimi-fizik-ne-shkolla/> qasur më 10 qershor 2025

INDEKSI I NOCIONEVE

Me qëllim të realizimit të këtij hulumtimi, emërtimi “Statusin e Rritjes Fizike dhe Zhvillimit Lëvizor të Nxënësve të Arsimit Fillor në Shtatë Rajonet e Kosovës”, përfshinë nxënës të arsimit fillor në Republikën e Kosovës, respektivisht klasat 1 – 5 (mosha 6 -11 vjeçar ± 6 muaj).

Tutje do të paraqesim terminologjinë bazë të aplikuar në këtë studim dhe sqarimin e tyre:

Nocioni	Përkufizimi / Shpjegimi
Ndryshore	Variabël apo parametër që matë karakteristika antropometrike apo teston aftësi lëvizore
Lartësia trupore (LT)	Matja vertikale e trupit nga thembra në maje të kokës, e shprehur në centimetra (cm).
Masa trupore (MT)	Pesha totale e trupit të fëmijës, e matur në kilogramë (kg).
Gjatësia e krahëve anash	Matja horizontale e krahëve nga gishti i mesëm i pëllëmbës së majt në atë të djathtë, e shprehur në centimetra (cm).
Indeksi i Masës Trupore (IMT)	Raporti mes peshës dhe katrorit të lartësisë (kg/m^2), për klasifikimin e peshës trupore.
Niveli i IMT-së	Klasifikimi i IMT-së në: nënpeshë, normale, mbipeshë, obezë, sipas standardeve të OBSH-së.
Kërcimi nga vendi në gjatësi (KVGJ)	Test që mat forcën eksplozive përmes një kërcimi në gjatësi me dy këmbë njëherësh nga vendi.
Koeficienti lëvizor (MQ)	Tregues i koordinimit lëvizor, i përlogaritur përmes testit KTK - Baza e përgjithshme lëvizore.
Performanca lëvizore (MPL)	Shkalla e zhvillimit lëvizor e ndarë në pesë nivele: shumë i ulët, i ulët, normal, i lartë dhe shumë i lartë.
KTK test	Körperkoordinationstest für Kinder – test standard për vlerësimin e koordinimit trupor te nxënësit.

OBSH	Organizata Botërore e Shëndetësisë – autoritet global për standardet e shëndetit publik dhe të zhvillimit trupor.
Arsim fillor	Faza e parë e arsimit të detyrueshëm për nxënësit, zakonisht nga klasa 1 deri në 5, moshat 6–11 vjeç.
FEFS	Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit (FEFS)– Njësi akademike e Universitetit të Prishtinës, me mision në përgatitjen profesionale të mësuesve të edukimit fizik.
UP	Universiteti i Prishtinës – institucioni qendror publik i arsimit të lartë në Kosovë.
MASHT	Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit – organi përgjegjës për politikën arsimore në Kosovë.
MKRS	Ministria e Kulturës, Rinisë dhe Sportit – institucion përgjegjës për politikën sportive dhe rinore.
Kequshqyerja	Gjendje fiziologjike që përfshin nënpeshën, mbipeshën dhe obezitetin si rezultat i ushqyerjes jo të balancuar.

REZULTATET E FITUARA (GJETJET)

Të gjetura	Përshkrimi
Rritje lineare e lartësisë dhe masës	Nxënësit 7–11 vjeç tregojnë rritje të rregullt në parametrat antropometrik.
Vajzat tregojnë rritje më të hershme	Rritje më e vrullshme në moshën 8 vjeç për vajzat, ndërsa te djemtë kjo ndodh në moshën 9 vjeç.
IMT-ja mbi normën në disa grupmosha	Vlerat e IMT-së në disa raste kalojnë në mbipeshë apo obezitet, sidomos në grupmoshat 9–11 vjeç.
Mbi 50% e nxënësve janë të kequshqyer	Kombinimi i nënpeshës, mbipeshës dhe obezitetit përfshin më shumë se gjysmën e mostrës.
Performancë e ulët lëvizore	Mbi 80% e vajzave dhe 68% e djemve janë nën nivelin normal të performancës lëvizore (KTK).
Djemtë kanë performancë më mirë lëvizore	Rezultate më të mira te djemtë në kërcim nga vendi dhe koeficientin lëvizor (MQ).
Variabilitet ndërmjet moshave	Shpërndarje heterogjene e aftësive lëvizore
Nxënësit nga Kosova më të gjatë e më të rëndë	Krahasuar me normat e OBSH-së, nxënësit në Kosovë kanë përmasa trupore më të mëdha.
Jetë sedentare	Rezultate të ulëta në aftësi lëvizore, mbipeshë.

AUTORË TË MONOGRAFISË:

Autorë të kësaj monografie janë profesorë nga Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit (FEFS), të cilët janë edhe ideues dhe zhvillues të hulumtimit. Këta janë:

Prof. Asst. Besim Halilaj

Prof. Asst. Ilir Gllareva

Prof. Hasim Rushiti

Në grupin punues të këtij hulumtimi janë të përfshirë profesorë dhe studentë nga Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit (FEFS). Vlen të theksohet se si rezultat i kompleksitetit të punëve në terren, i gjithë procesi i realizimit të matjeve dhe testimeve është përfshirë nga një numër i madh i ekspertëve, të cilët u ndihmuan edhe nga studentë, të cilët janë pjesë e grupit të hulumtuesve të rinj, si më poshtë:

Ekipi hulumtues:

Prof. Hasim Rushiti

Prof. Asst. Besim Halilaj

Prof. Asst. Ilir Gllareva

Prof. Bujar Turjaka

Asst. Ard Kryeziu

si dhe,

Studentë-grupi i hulumtuesve të rinj:

Diellza Rushiti, Adisa Haxha, Anjeza Metaj, Pranvera Rrahmani, Musli Kryesiu, Elda Varaki, Elona Shabani, Ermal Mehmetaj, Gojart Mehmeti, Qlirim Munishi, Daulinë Kongjeli, Viola Tanushi, Dren Berisha, Arbër Beqiri, Benita Juniku, Flamur Tahiraj, Valentina Tërnavë, Qëndresa Hoti, Daniel Musollaj, Rita Ramosaj, Erza Begaj, Fatlum Zogaj, Blend Çelaj, Bardha Hiseni, Altina Topalli, Liridona Leka, Zanfina Xhemajli, Bardha Kurti, Vjosa Havolli dhe Viola Peja

Ky hulumtim është mbështetur financiarisht nga Universiteti i Prishtinës – Zyra për kërkime dhe projekte të sponsorizuara.

Gjithashtu Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit (FEFS) si dhe Instituti për Hulumtime shkencore i FEFS, për ofrimin e infrastrukturës dhe të instrumenteve për matje dhe testime.

TË DHËNAT E PUBLIKIMIT

TITULLI I MONOGRAFISË:

Statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënëve të arsimit fillor në Kosovë

AUTORË:

Prof. Asst. Besim Halilaj, Prof. Asst. Ilir Gllareva, Prof. Hasim Rushiti

REDAKTOR PËRGJEGJËS:

Prof. Ass. Malsor Gjonbalaj - Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit (FEFS),

Universiteti i Prishtinës

LEKTOR GJUHËSOR:

Dr. Sc. Shukrije Rama

DIZAJN / FAQOSJE:

MSc. Shaban Ukshini

BOTUES:

Universiteti i Prishtinës / Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit (FEFS) (FEFS)

Adresa: Rr. "George Bush", Nr.31, 10000 Prishtinë, Republika e Kosovës

Email: rektorati@uni-pr.edu

Ueb: www.uni-pr.edu

Të gjitha të drejtat e rezervuara.

© 2025 Besim Halilaj. Botuar nga Shtëpia Botuese "Universiteti i Prishtinës".

Asnjë pjesë e këtij botimi nuk mund të riprodhohet ose përdoret në ndonjë formë pa lejen paraprake të autorit.

1. DOKUMENTE QË MBËSHTESIN MONOGRAFINË

14.1 MODEL I KËRKESËS PËR DREJTORËT E SHKOLLAVE



UNIVERSITETI I PRISHTINËS "HASAN PRISHTINA"

Rr. Nëna Terezë, 10000 Prishtinë, Republika e Kosovës

Tel: +381-38-244-183 E-mail: rektorati@uni-pr.edu; www.uni-pr.edu

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT

Tel: +381-38-245-801 (Centrali); +381-243-747 (Dekani); +381-38-243-748 (Sekretari)

INSTITUTI I HULUMTIMEVE SHKENCORE (IHSH)

Drejtori: **Ilir Gilareva**

Ref. nr.- _____ Prishtinë, _____

PËR: Z. _____

Drejtor i shkollës SHFMU _____

NGA: Instituti i Hulumtimeve Shkencore (IHSH)
Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit

LËNDA: Kërkesë për lejimin e implementimit të Projektit Hulumtues të fituar nga Universiteti i Prishtinës "Hasan Prishtina" me titull: Statusi i rritjes dhe zhvillimit të fëmijëve të ciklit të mesëm të ulët në shtatë regjionet e Kosovës

I nderuar Z. _____, urojmë të jeni mirë dhe punët të ju shkojnë mbarë.

Pas konkursit për projekte hulumtuese, të shpallur nga Universiteti i Prishtinës "Hasan Prishtina" në periudhën Maj 2022, Instituti për Hulumtime Shkencore (IHSH) në kuadër të Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit ka fituar projektin me titullin e lartëcekur, projekt i cili ka për qëllim të vërtetohet statusi aktual i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizorë duke përfshirë matjet e karakteristikave bazike antropometrike dhe aftësive lëvizore të nxënësve të ciklit të mesëm të ulët ku përfshirja do të jetë nga klasa parë deri në klasën e pestë përkatesisht moshë 7 deri 11 vjeç tek të dy gjinitë në shtatë regjionet e Kosovës në një mostër prej 2500 nxënësve.

Me këtë rast për tu implementuar ky projekt hulumtues fillimisht na duhet aprovimi i lejes nga ana e juaj që të na mundësohet realizimi i matjeve në _____

Të dhënat personale mbesin konfidenciale, ndërsa rezultatet nga matjet përpunohen tutje për rekomandime nga konkluzionet shkencore.

Mbesim me shpresë të kemi përgjigje pozitive, ndërsa matjet në shkollën tuaj planifikojmë ti realizojmë me datë _____ duke filluar nga ora _____.

Bartësit e projektit: Prof. Ass. Besim Halilaj

Me respekt,

Prishtinë, _____

14.2 MODEL I PËLQIMIT PËR PRINDËRIT/KUJDESTARËT



UNIVERSITETI I PRISHTINËS "HASAN PRISHTINA"

Rr. Nëna Terezë, 10000 Prishtinë, Republika e Kosovës
Tel: +381-38-244-183 E-mail: rektorati@uni-pr.edu;
www.uni-pr.edu

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT

Tel: +381-38-245-801 (Centrali): +381-243-747 (Dekani): +381-38-243-748
(Sekretari)

INSTITUTI I HULUMTIMEVE SHKENCORE (IHSH)

Drejtori: _____

Ref. nr. -
Prishtinë, _____

PËLQIMPËR INFORMIM

Prindi/kujdestari i cili jep pëlqimin

Nga unë është kërkuar të jap pëlqimin që fëmiju im mund të marr pjesë në këtë hulumtim, i cili do të testohet në vlerësimin e disa parametrave antropometrik dhe disa teste lëvizore.

Jam i informuar rreth qëllimit të hulumtimit, andaj në mënyrë vullnetare pranoj pjesmarrjen e fëmijut tim në këtë projekt hulumtues me titull:

**STATUSI I RRIJTJES FIZIKE DHE ZHVILLIMIT LËVIZORË TË NXËNËSVE TË
CIKLIT TË ULËT FILLORË NË SHATË REGJIONET E KOSOVËS**

FËMIU: EMRI DHE MBIEMRI _____

PRINDI – KUJDESTAR, Nënshkrimi _____

DEKLARIMI I HULUMTIMIT – PËR PERSONIN I CILI JEP PËLQIMIN

Me këtë deklaram, prindi –kujdestari informohet rreth procedurës dhe mënyrës së realizimit të testimeve si më poshtë:

1. Parametrat trupor antropometrik: Peshë, gjatësia, Indeksi i masës trupore
2. Testet lëvizore: Kërcim nga vendi gjatësi, Dinamomentri e dorës, Koordinim lëvizorë dhe Fleksibilitet.

Të dhënat personale mbesin konfidenciale, ndërsa rezultatet nga matjet përpunohen tutje për rekomandime nga konkluzionet shkencore.

Me këtë vërtetohet që prindi/ kujdestari ka dhënë pëlqimin në mënyrë të lirë dhe vullnetare, pasi që është informuar në tërësi rreth qëllimit, procedurave dhe elementeve tjera me rëndësi në lidhje me projektin.

FALËNDERIME

Si autorë të kësaj monografie hulumtues me titull: “*Statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve të arsimit fillorë në Kosovë*”, falënderojmë Universitetin e Prishtinës - Zyrën për kërkime dhe projekte të sponsorizuara, Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit dhe Institutin për Hulumtime Shkencore për mbështetje në realizimin e këtij hulumtimi, si në aspektin financiar, ofrimin e infrastrukturës dhe instrumenteve për matje dhe testime.

Falënderojmë Drejtoritë Komunale për Arsim të Komunave pjesëmarrëse në këtë studim, kolegët mësimdhënës në shkolla pjesëmarrëse, nxënësit dhe prindërit për bashkëpunim.

Patjetër që ju jemi mirënjohës grupit të hulumtuesve, si kolegëve, ashtu edhe studentëve pjesëmarrës në hulumtim, të cilët me punë vullnetare, të palodhshme dhe me përkushtim ju përgjigjën secilit aktivitet ku ishin të paraparë sipas projektit.

Patjetër që falënderojmë edhe shkollat pjesëmarrëse në këtë hulumtim:

- SHFMU “Shaban Jashari” – Skënderaj;
- SHFMU “Astrit Bytyqi” – Ferizaj;
- SHFMU “Ismet Rraci” – Klinë;
- SHFMU “Abdyl Frashëri” – Prizren;
- SHFMU “Selami Hallaqi” – Gjiilan;
- SHFMU “Fehmi Agani” – Gjakovë;
- SHFMU “Mihal Grameno” – Fushë Kosovë;
- SHFMU “Xhemal Kada” – Pejë;
- SHFMU “Emin Duraku” – Prishtinë;
- SHFMU “Shkolla e Gjelbër” – Prishtinë;
- SHFMU “Ibrahim Mazreku” – Malishevë; dhe
- SHFMU “Emin Duraku” – Kaçanik.

Në grupin punues të këtij hulumtimi janë të përfshirë profesorë dhe studentë nga Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit (FEFS). Vlen të theksohet se si rezultat i kompleksitetit të punëve në terren, i gjithë procesi i realizimit të matjeve dhe testimeve është përfshirë nga një numër i madh i ekspertëve, të cilët u ndihmuan edhe nga studentë, të cilët janë pjesë e grupit të hulumtuesve të rinj, si më poshtë:

Ekipi hulumtues:

Prof. Hasim Rushiti, Prof. Asst. Besim Halilaj, Prof. Asst. Ilir Gllareva, Prof. Bujar Turjaka, Asst. Ard Kryeziu, si dhe:

Studentë-grupi i hulumtuesve të rinj:

Diellza Rushiti, Adisa Haxha, Anjeza Metaj, Pranvera Rrahmani, Musli Kryesiu, Elda Varaki, Elona Shabani, Ermal Mehmetaj, Gojart Mehmeti, Qlirim Munishi, Daulinë Kongjeli, Viola Tanushi, Dren Berisha, Arbër Beqiri, Benita Juniku, Flamur Tahiraj, Valentina Tërnavë, Qëndresa Hoti, Daniel Musollaj, Rita Ramosaj, Erza Begaj, Fatlum Zogaj, Blend Çelaj, Bardha Hiseni, Altina Topalli, Liridona Leka, Zanfina Xhemajli, Bardha Kurti, Vjosa Havolli dhe Viola Peja

Ky hulumtim është mbështetur financiarisht nga Universiteti i Prishtinës – Zyra për kërkime dhe projekte të sponsorizuara.

Gjithashtu Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit (FEFS) si dhe Instituti për Hulumtime shkencore i FEFS, për ofrimin e infrastrukturës dhe të instrumenteve për matje dhe testime.

Katalogimi në botim – (CIP)
Biblioteka Kombëtare e Kosovës “Pjetër Bogdani”

796.012.1-053.5(496.51)(075.2)

Halilaj, Besim

Statusi i rritjes fizike dhe zhvillimit lëvizor të nxënësve të arsimit
Fillor në Kosovë : monografi / Besim Halilaj, Ilir Gllareva, Hasim
Rushiti. - Botim elektronik. - Prishtinë : Universiteti i Prishtinës
“Hasan Prishtina”, 2025. - 1 burim elektronik (119 f.) : ilustr. ; 24
cm.

1. Gllareva, Ilir 2. Rushiti, Hasim

ISBN 978-9951-00-411-4