

Pasqyrë e programit të Edukimit Fizik dhe Sportit (BA)

Programi
Bachelor - “Edukim Fizik dhe Sport” 240 ECTS 2024/2027

Viti i (I) Parë						
Sesimestri I			Orë/ javë			
No.	O/Z	Lëndët	L	U	ECTS	Ligjëruesi
1.	O	Anatomi Funktionale	2	1	6	
2.	O	Zhvillim Motorik	2	2	6	
3.	O	Volejball	2	2	6	
4.	O	Hendboll	2	2	6	
5.	O	Pedagogji e edukimit fizik dhe sportit	2	0	5	
6.	O	Shkrim akademik	2	0	5	
7.	O	Gjuhë e huaj (Angleze)	2	0	5	
8.	O	Atletikë	2	2	6	
9.	O	Kineziologji	2	1	6	
Semestri II			Orë/javë			
1.	O	Anatomi Funktionale	2	1	-	
2.	O	Zhvillim Motorik	2	2	-	
3.	O	Volejball	2	2	-	
4.	O	Hendboll	2	2	-	
5.	O	Gjuhë e huaj (Angleze)	2	0	-	
6.	O	Atletikë	2	2	-	
7.	O	Informatikë	2	1	5	
8.	Z	Pingpong	1	1	4	
9.	Z	Fairplay në sport	2	0	4	
10.	Z	Aerobi	1	1	4	
11.	Z	Aftësitë e komunikimit dhe prezantimit	2	0	4	

Viti i (II) Dytë

Semestri III			Orë/ javë			
No.	O/Z	Lëndët	L	U	ECTS	Ligjëruesi
1.	O	Fiziologjia e ushtrimeve dhe sportit	2	1	6	
2.	O	Gjymnastikë sportive	2	2	6	
3.	O	Psikologji e edukimit fizik dhe sportit	2	0	5	
4.	O	Basketboll	2	2	6	
5.	O	Hyrje në Biomekanikë	2	1	6	
6.	O	Noti	2	2	6	
7.	O	Rekreacion Sportiv	2	1	5	
8.	O	Sociologji e edukimit fizik dhe sportit	2	0	4	
9.	Z	Lojërat elementare	2	1	4	
10.	Z	Procesi stërvitor në Volejball	2	1	4	
11.	Z	Procesi stërvitor në Hendboll	2	1	4	
12.	Z	Menaxhimi i objekteve sportive	2	0	4	
Semestri IV			Orë/javë			
1.	O	Fiziologjinë e ushtrimeve dhe sportit	2	1	-	
2.	O	Gjymnastikë sportive	2	2	-	
3.	O	Basketboll	2	2	-	
4.	O	Hyrje në Biomekanikë	2	1	-	
5.	O	Noti	2	2	-	
6.	O	Histori e edukimit fizik dhe sportit	2	0	4	
7.	O	Shëndeti dhe aktiviteti fizik	2	0	4	
8.	Z	Procesit stërvitor në Atletikë	2	1	4	
9.	Z	Fushimi malor dhe bregdetar	2	1	4	
10.	Z	Beach Volley	2	1	4	
11.	Z	Tenis	2	1	4	

Sqarim: Numri total i kredive (ECTS) të akumuluarra për një vit është 60 ECTS – kredi. Nga 10 lëndët obligative fitohen gjithsej 56 ECTS, nga 4 lëndë zgjedhore studenti është i obliguar të zgjedhë 1 lëndë në semestrin e dytë, 4 ECTS – kredi.

Viti i (III) Tretë

Semestri V			Orë/ javë			Ligjëruesi
No.	O/Z	Lëndët	L	U	ECTS	
1.	O	Mjekësi sportive	2	1	6	
2.	O	Futboll	2	2	6	
3.	O	Vallëzim	2	2	6	
4.	O	Gjymnastikë ritmike	2	2	6	
5.	O	Nutricioni në sport	2	0	5	
6.	O	Sportet luftarake	2	2	6	
7.	Z	Fëmijët në sport	2	1	4	
8.	Z	Akrobatikë	2	1	4	
9.	Z	Sporti dhe moshimi	2	1	4	
10.	Z	Procesi stërvitor në basketboll	2	1	4	
11.	Z	Procesi stërvitor në not	2	1	4	
Semestri VI			Orë/ javë			Ligjëruesi
No.	O/Z	Lëndët	L	U	ECTS	
1.	O	Mjekësi sportive	2	1	-	
2.	O	Filozofia dhe etika në sport	2	0	5	
3.	O	Futboll	2	2	-	
4.	O	Vallëzim	2	2	-	
5.	O	Skijim	2	2	6	
6.	O	Sportet luftarake	2	2	-	
7.	O	Kineziterapi	2	1	6	
8.	Z	Procesi stërvitor në gjymnastikë	2	1	4	
9.	Z	Mini Basketboll	2	1	4	
10.	Z	Traumatologjia dhe ndihma e parë	2	1	4	
11.	Z	Preventiva e lëndimeve në sport	2	1	4	
12.	Z	Edukim fizik special	2	1	4	

Sqarim: Numri total i kredive (ECTS) të akumuluarra për një vit është 60 ECTS – kredi.

Nga 10 lëndët obligative fitohen gjithsej 52 ECTS, nga 8 lëndë zgjedhore studenti është i obliguar t'i zgjedhë 2 lëndë zgjedhore, 8 ECTS – kredi. Përkatësisht një lëndë në semestrin e parë dhe një në të dytin.

TOTALI: 60 ECTS

Viti i (IV) Katërt

Semestri VII			Orë/ javë			Ligjëruesi
No.	O/Z	Lëndët	L	U	ECTS	
1.	O	Didaktikë e edukimit fizik	2	2	6	
2.	O	Teoria dhe metodologjia e stervitjes sportive	2	1	6	
3.	O	Përgatitja fizike e sportistëve	2	1	5	
4.	O	Matjet dhe testimet në sport	2	1	5	
5.	O	Fitnes	2	2	5	
6.	O	Bazat e planifikimit të mësimdhënies në shëndet dhe mirëqenie	2	1	5	
7.	Z	Aktivitete në ujë dhe siguria	2	1	4	
8.	Z	Procesi stërvitor në Vallëzim dhe Gjinnastikë ritmike	2	1	4	
9.	Z	Sporti për zhvillim	2	1	4	
10.	Z	Procesi stërvitor në futboll	2	1	4	
11.	Z	Procesi stërvitor në sportet luftarake	2	1	4	
Semestri VIII			Orë/ javë			Ligjëruesi
No.	O/Z	Lëndët	L	U	ECTS	
1.	O	Didaktikë e edukimit fizik	2	1	-	
2.	O	Teoria dhe metodologjia e stervitjes sportive	2	1	-	
3.	O	Fitnes	2	2	-	
4.	O	Bazat e planifikimit të mësimdhënies në shëndet dhe mirëqenie	2	1	-	
5.	O	Statistika dhe metodat kërkimore	2	2	5	
6.	O	Matjet dhe testimet në sport	2	1	-	
7.	Z	Menaxhimi dhe marketingu në sport	2	1	4	
8.	Z	Sporti inkluziv	2	1	4	
9.	Z	Futsall	2	1	4	
10.	Z	Kursi i avansuar i skijimit	2	1	4	
11.	O	Tema e diplomës			15	

Sqarim: Numri total i kredive (ECTS) të akumuluarra për një vit është 60 ECTS – kredi.

Nga 9 lëndët obligative fitohen gjithsej 52 ECTS, nga 10 lëndë zgjedhore studenti është i obliguar t'i zgjedhë 2 lëndë zgjedhore, 8 ECTS – kredi. Përkatësisht një lëndë në semestrin e parë dhe një në të dytin.

TOTALI: 60 ECTS

SYLLABUSET

VITI I SEMESTRI I

Lënda: Anatomi funksionale				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester I-II	Obligative	2	1	6
<u>Përmbajtja:</u> Eshtë lënda më e rëndësishme dhe më themelorja për studentët që studiojnë në këtë lëmi dhe mund të themi se është bazë për njohuri të mëtejme të studimeve. Pra është fundamentale për të pasur njohuri për studimin e eshtrave (skeletin), muskulaturën, nyjëtimet, organet etj.				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Ofron njohuri nga: a)Anatomia normale (forma dhe ndërtimi i organizmit të njeriut) b)Anatomia topografike e trupit të njeriut;ndarja e tij në regjione,raporte topografike me organet dhe elementet vaskulare,nervore,projektimin e tyre në sipërfaqen e trupit. c)Anatomia funksionale;ndërlidhja e formës së organit dhe sistemit te organeve me funksionin. d)Të përvehtësoj emërtimet latine sipas terminologjisë anatomike (nomenklatura anatomike 1998). (nënkuptomë njohuritë,aftësitë dhe shkathtësitë që do ti fiton studenti pas përfundimi të suksesshëm të këtij kursi.Për ti paraqitur këto të arritura,përdoren foljet si: din,nje,përshkruan,krahason,projekton,harton,zhvillon,etj)				
<u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u> Behnke R.S. Kinetic Anatomy. 3-rd edition. Human kinetics, Champign (2012) Delavier F. Strength Training Anatomy, 3-rd edition,Human Kinetics, Champign (2010)				
<u>Forma e vleresimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

Lënda: Zhvillimi Motorik				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester I-II	Obligative	2	2	6
<u>Përmbajtja:</u> Zhvillimi motorik në funksion të transformimit të statusit antropologjik e në veçanti zhvillimit të aftësive lëvizore				
<u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Informatat themelore të moduleve të parapara teorike dhe praktike, analiza konceptet themelore të lëvizjeve, llojet e lëvizjeve. Termonologjia e lëvizjeve trupore. Lëvizjet në funksion të transformimit dhe zhvillimit të aftësive motorike të njeriut. Lëvizjet elementare dhe ato të formimit në funksion të zhvillimit motorik. Rëndësia e lëvizjeve dhe roli i tyre në sistemin lokomotor, formimin e trupit, eliminimin e masës së tepërt trupore etj. Aftësitë lëvizore, lëvizjet për force, shpejtësi, koordinim, fleksibilitet, qëndrueshmëri etj. Të aplikojnë lëvizjet nga më të ndryshmet për realizimin e qëllimeve të sipërshënuara. Ti shfrytëzojnë stimulatorët kineziologjik lëvizorë në zhvillimin truporë. Të projektojnë modele të caktuara programore, varësisht nga qëllimi, kërkesat moshë, gjinia etj. Të ju mundësoj studentëve zotërimin me sukses/më me lehtësi/ të përmbajtjeve programore të kurseve tjera.				
<u>Metodat e mesimdhënie dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u> M. Aliu: Biomotorika, U.P., FKF, Prishtinë, 1997 H. Rushiti: Zhvillim motorik /material i prezentuar në igjërata/ 2024. FEFS, Prishtinë, 2024 E. Dashi: Teoria e lëvizjeve, Tiranë, 2001 Rushiti. H: Relacionet ndërmjet faktorit gjeneral të forcës dhe mekanizmit të rregullimit strukturorë të lëvizjeve (disertacion i doktoraturës).				
<u>Forma e vlerësimit:</u> Seminare 20%; vijim 10%; Pjesëmarrje aktive 10%; provimi teorik 25% Provimi praktik 35%. <u>Vlerësimi pozitiv fitohet me grumbullim kumulativ të pikëve (përqindjeve) ku minimum i nevojshëm është 51% i pikëve.</u>				

Lënda: Volejboll				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester I/II	Obligative	2	2	6
<u>Përmbajtja:</u> Detyrat eLendes jane: Njohuri ne Metodiken e te mesuarit ne lenden e Volejbollit per studente, njohuri ne aspektin profesional dhe shkencor, informata per Volejbollin ne aktivitetet e jashtme, garat shkollore, aktivitetete rekreative etj.				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Perfitimi I bazave didaktiko metodike ne aftesimin e elementeve tekniko taktike per nxenes ne shkolla fillore dhe te mesme. Edukim I arsimtareve te ardhshem te edukimit fizik per organizimin e seksioneve te Volejbollit, garave shkollore dhe ndershkollore, njohja me vlerat dhe ndikimine volejbollitne statusin antropologjikte nxenesve, studenteve dhe njerzve qe merren me rekreacion. Studentet qe me sukses plotesojne te gjitha detyrat e ketij moduli aftesohen qe te ardhmen te mesojne nxenesit ne; lojen e volejbollit, organizimin e garave shkollore, garave rekreative, njohjene rregullave te lojes, sistemeve te lojes etj.				
<u>Metodat e mesimdhenies dhe mesimnxenies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u> 1. Musa Selimi, Bahri Gjinovci, Enver Gjinolli (2014). Volejbollit – Metodologjia e te mesuarit. Digiprint. 2. www.fivb.org ; www.cev.org				
<u>Forma e vleresimit:</u> <u>Seminare 20%; vijim 10%; Pjesëmarrje aktive 10%; provimi teorik 25% Provimi praktik 35%.</u> <u>Vlerësimi pozitiv fitohet me grumbullim kumulativ te pikëve (perqindjeve) ku minimum i nevojshëm është 51% i pikëve.</u>				

Lënda: Hendboll				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester I/II	Obligative	2	2	6
<p><u>Përmbajtja:</u> Të arrihet aftësimi i studentëve si dhe proceset permanente e përvetësimi i tyre profesional e kërkimor, duke u bazuar në hendbollin më bashkëkohor në punën për paisjen dhe avancimin e studentëve. Studentët do të marrin njohuri themelore të përgjithshme, e të hartojnë planprograme bazike më relevante për hendbollin bashkëkohorë. Zhvillojnë aftësitë e tyre me format organizative të punës, dijnë t'i zgjedhin mjetet, metodat, dhe ngarkesat, të cilat paraqiten gjatë seancave stërvitore, sidomos ata të cilët orientohen në lëndën e hendbollit.</p>				
<p><u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Është që studentët të jenë në gjendje që tëtë: të marrin informata mbi të arriturat më të reja teori praktike, si bazë e planifikimit, kontrollimit të proceseve stërvitore në kuadër të lëmisë së hendbollit. Nënkuptojnë njohuritë, aftësitë dhe shkathtësitë, që do t'i fiton studenti pas përfundimit të suksesshëm të ligjëratave teorike e praktike.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Njohuritë metodike të elementeve tekniko- taktike - Të hartojë dhe planifikojë materien e lëndës së hendbollit. - Të udhëheqë dhe zhvillojë procesin e mësimin nga lënda e hendbollit. - Të vlerësojë nivelin e të arriturave gjatë procesit të transformimit - Të planifikojë dhe programojë punën praktike profesionale - Të demonstrojë të gjitha elementet teknike të hendbollit. - Të kenë njohuri përkatëse për rregullat mbi organizimin e seancave stërvitore dhe garave të niveleve të ndryshme. - Të jenë në gjendje të studiojnë literaturën 				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u> Çitaku.F."Stërvitja sportive në hendboll" – Tekst Mësimor Univeuniversitar – 2009. Prishtinë G.Kavaja.:J. Jarani; Hendboll (rregullat bazë). Tiranë-2004. Zyber. K."Hendboll për mësuesit dhe treneret e hendbollit Arthur D. Hando (2021). Handball Playbook: Practical Handball Game Coach Play Book. Zyber. K."Hendboll për mësuesit dhe treneret e hendbollit K. Atk- Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb - Gruić, I., Vuleta, D. (2008). Comparison of physical conditioning status of first and the male handball second league players. - Carol Demand: HANDBALL 101, 2023.</p>				
<p>Pjesëmarrja dhe angazhimi në mësim: 10% Puna praktike dhe seminarët 20 % Testet intermediere (semestrare dhe gjysmësemestrare) 30% Provimi final teorik dhe praktik 40% Rezultatet e vlerësimit përfundimtar 100%</p>				

Lënda: Pedagogji e edukimit fizik dhe sportit				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester I	Obligative	2	0	5
<u>Përmbajtja:</u>				
Pasqyre e njohjes se pedagogjise se sportit nga konteksti kulturor dhe social, disiplinat, parimet, faktoret, permbajtjet edukativo-arsimore, format dhe tipet e trajningut, psiko-pedagogjia si dhe metodat dhe detyrat e shkences se pedagogjise.				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u>				
Objektivi kryesor I kesaj lende eshte I orientuar kryesisht ne zhvillimin e pedagogjise se sportit neper etapa te ndryshme te educates se njerzimit. Kuptimi I kontekstit kulturor dhe social te pedagogjise, disiplinat e pedagogjise, parimet edukativo arsimor, format dhe tippet e trajningut mendor-mental.etj Pasi studenti ta perfundoj kete kurs (lende) ai duhet te jet ne gjendje ta njohe kuptimin dhe karakterin e shkences se pedagogjise, edukaten ne kuptimin e gjere dhe te ngushte, sistemin e shkences se pedagogjise, raportin e pedagogjise ndaj shkencave tjera, deri te shkolla, mesuesi-nxenesi mardhenjet e tyre.				
<u>Metodat e mesimdhenies dhe mesimnxenies:</u>				
Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u>				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bronikowski et al (perkthim ne shqip – 2014). Pedagogjia e Sportit – didaktika dhe shkencat mesimore. Night design studio. 2. Ligjerate e autorizuar – Pedagogjia e sportit. 				
<u>Forma e vleresimit:</u>				
<i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

Lënda: Shkrim akademik				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester I	Obligative	2	0	5
<p><u>Përmbajtja:</u> Lënda do të përfshijë mësimin dhe praktikën e të shkruarit: do të përfshijë edhe shkrimin dhe leximin e punimeve me shkrim gjatë orëve mësimore. Studentët do të nxiten t'i publikojnë shkrimet e tyre profesionale në media të shkruara, me qëllim të përplotësimit të kërkesave themelore të lëndës, përkatësisht përplotësimit të realizimit praktik të mënyrës së shkrimit.</p>				
<p><u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Qëllimi kryesor i lëndës Shkrim akademik është njohja e studentëve me kulturën e shkrimit, në aspektin drejtshkrimor, si dhe njohja me nocionet thelbësore të të shkruarit intelektual – akademik.</p> <ul style="list-style-type: none"> > të shprehin dhe demonstrojnë aftësitë e leximit dhe interpretimit kritik; > të demonstrojnë shkathtë në procesin e të shkruarit: gjenerimi i ideve, përgatitje e drafteve, rishikimi, editimi dhe prezantimi; > të shkruajnë drejt dhe sipas normave të kodifikuara fjalët dhe trajtat e ndryshme të tyre; > të aftësohen t'i vërejnë gabimet drejtshkrimore në tekste; 				
<p><u>Metodat e mesimdhenies dhe mesimnxenies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drejtshkrimi i gjuhës shqipe, “Rilindja”, Prishtinë, 1975 2. Eko, Umberto, Si të bëhet një punim diplome, “Dituria”, Tiranë, 1997. 				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i></p>				

Lënda: Gjuhe e huaj (Angleze)

Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester I/II	Obligative	2	0	5

Përshkrimi i lëndës: Kursi *Gjuhë Angleze* në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit ndërtohet mbi komponentin e anglishtes për qëllime të veçanta, i cili mëton që studentin ta përfushojë ndaj terminologjisë sportive, përfshirë secilin sport në përgjithësi, si atë të lojërave olimprike verore dhe dimërore, sporteve luftarake, sporteve ujore, dhe futbollit në veçanti, dhe për rrjedhojë përdorimin praktik të vokabularit sportiv. Më tej, kursi në fjalë ka për fokus kryesisht zhvillimin e dy shkathtësive gjuhësore: shkathtësisë së të shkruarit – ku studenti do të jetë në gjendje të shkruajë emaile formale dhe jo-formale, resume, letra motivuese, dhe shkathtësisë së të folurit, ku studenti do të jetë në gjendje të flasë rrjedhshëm në një nivel më të avancuar në ambiente të ndryshme.

Qëllimet dhe rezultatet e pritura:

- Kursi synon maksimizimin e performancës individuale e kolektive të studentëve, frymëzimin e interesit të tyre për mësimnxënie dhe brendësimin e një ndjenje të vetëbesimit te secili student. Kursi është paraparë që ta përgatisë studentin për shfrytëzimin e mëvonshëm të gjuhës angleze në veprimtaritë e tij profesionale dhe në punimet kërkimore shkencore. Përmes kursit në fjalë, synohet që studentit t'i ofrohet mundësia e përvetësimit të një anglishteje më të avancuar, duke e bartur atë në një nivel të mjaftueshëm për nivelet akademike. Kjo ia mundëson atij shfrytëzimin e literaturës në këtë gjuhë dhe kumtimin në konferenca të ndryshme ndërkombëtare dhe në diskutime të tjera profesionale në të ardhmen.
- Në përfundimin e këtij kursi, studenti i vlerësuar pozitivisht do të jetë në gjendje:
 - - të zotërojë vokabularin sportiv;
 - - të flas në mënyrë korrekte, rrjedhshëm dhe të avancojë në drejtshkrim;
 - - të arrijë të komunikojë për nevojat e veta në një ambient ku flitet gjuha angleze;
 - - të përdorë gjuhën angleze në një nivel më të avancuar për nevoja akademike;
 - - të përdorë gjuhën angleze në kontekste të ndryshme përdorimi;
 - - të jetë në gjendje të shkruaj emaile, kërkesa, letra motivuese, etj. në gjuhën angleze;
 - - të njihet me shtresimet më komplekse të anglishtes.

Metodat e mesimdhenies dhe mesimnxenies:

Vlerësimi mbështetet në këto aktivitete:

- Pjesëmarrja në klasë: **20%**
- Participim aktiv në klasë: **10%**
- Testi I: **30%**
- Prezantimi i punimit seminarik: **10%**
- Testi II: **30%**
- Totali: **100%**

Pikët (%) / Nota përfundimtare

92-100	10
81-91	9
70-80	8
60-69	7
50-59	6

Literatura:

- Redmond, A. & Warren, S. (2012). *English for Football*, Oxford University Press, United Kingdom.
- Kay, S. & Jones, V. *New Inside Out Sport*, Macmillan Education.
- Different materials downloaded from different internet sources.

Forma e vlerësimit:

Vlerësimi në pikë(%): Pjesëmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50pikë

Lënda: Atletikë				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester I/II	Obligative	2	2	6
<p><u>Përmbajtja:</u> Përmbledhja e lëndës do të zhvillohet në aspektin praktik dhe teorik. Njohja me prejardhjen historike të sportit të atletikës dhe vlerat e saj si mjet kryesor i edukimit fizik. - Njohja me bazat teorike dhe praktike në llojet kryesore atletikore. - Njohja e skenave teknike dhe praktike në llojet atletikore. - Te ushtruarit në llojet atletikore gjatë procesit arsimor, duke synuar në rritjen e aftësive fizike e demonstruese të skenave teknike.</p>				
<p><u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Paisja e studentëve me njohuri bazë mbi atletikën, si sport me vlera të mëdha jetësore, si mjet i edukimit fizik për formimin e shprehive metodike aplikative, mbi organizimin dhe demonstrimin e skenave teknike atletikore sipas programit.</p>				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u> Atletika “ Dispenc “ Prishtinë, 2006 N.Rashti, Broshura “Vrapimet e Sprintet” Tiranë. Bernans, E., & Saulgriezis, R. (2023). <i>The Effect of Velocity on Flight Phase Duration in Race Walking</i>. Peev, P., & Hristov, O. (2023). <i>Optimization of Race Walking Methods Through Preparatory Exercises</i>. ALTIS. (2019). <i>Coaching the Short Sprints</i>. SHBA. – (2013). <i>Sprinting: Training, Techniques and Improving Performance</i>. Mbretëria e Bashkuar. (2025). <i>Study on the Evaluation and Training Strategies of Middle-Distance Running</i>.</p>				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> Vlerësimi i lëndës do të zhvillohet në aspektin praktik dhe teorik. Vlerësimi i studentit do të bëhet mbi bazën e demonstrimit të saktë të teknikës, që është zhvilluar gjatë vitit. Ecje sportive skema teknike Starti dhe vrulli i startit dhe vrapimi në distancë (<i>teknike</i>) Vrapimet stafetore(<i>teknike</i>), Vrapimi me pengesa(<i>teknike</i>) Kërcimi së gjati me trup në hark, (<i>teknike</i>), Kërcimi së gjati me hapa në ajër(<i>teknike</i>) Kërcimi trehapësh (<i>teknike</i>), Kërcimi së larti “Barkush”(<i>teknike</i>) Kërcimi së larti “Shpinazi”(<i>teknike</i>), Kërcimi së larti me purtek (për shkak të kushteve teknike nuk ekzekutohet), Shtytja e gjylës” shpinazi ”, Hedhja e shtizës(<i>teknike</i>), Hedhja e diskut (<i>teknike</i>) Hedhja e çekanit (për shkak të kushteve teknike nuk ekzekutohet)</p> <p>Shënime: Studenti vlerësohet kalueshëm kur shlyen pozitivisht të gjitha të teknikat ,5-garshin: 1800 pikë =6, 2000 pikë =7, 2200 pikë=8, 2400 pikë=9 dhe 2600 pikë= 10, dhe teorinë e atletikës sipas planprogramit.</p> <p>Seminare 20%; vijim 10%; Pjesëmarrje aktive 10%; provimi teorik 25% Provimi praktik 35%. Vlerësimi pozitiv fitohet me grumbullim kumulativ të pikëve (perqindjeve) ku minimum i nevojshëm është 51% i pikëve.</p>				

Lënda: Kineziologji				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester I	Obligative	2	1	6
<p><u>Përmbajtja:</u> Kineziologjia është shkencë shumëdisiplinore aplikative hulumton dhe udhëheq aktivitetet fizike të orientuara në drejtim të ngritjes dhe avansimit të shëndetit. Kineziologjia pra, është shkencë mbi aktivitetet e veçanta të kushtëzuara qëllimi i së cilës është vërtetimi i ligjshmërive të proceseve transformuese të dimensioneve psikosomatike nën ndikimin e atyre lëvizjeve. Lënda e kineziologjisë përfshinë: nocionin dhe zhvillimin e saj nëpër faza kohore, strukturën dhe diciplinat e kineziologjisë, aspektin antropologjik, detyrat dhe parimet, metodat e kineziologjisë, lidhjen e kibernetikes me kineziologjinë, përshkrimin e sistemeve dhe ligjshmëritë e transformimit.</p>				
<p><u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Qëllimi i kineziologjisë është prezantimi i njohurive mbi studimin e ligjshmërive të përgjithshme të lëvizjes së njeriut, ligjshmërive të përgjithshme të udhëheqjes me procesin stërvitor si dhe pasojat e ndikimit direkt dhe indirekt të këtyre proceseve në organizmin e sportistit dhe njerzve me përgatitjetë ndryshme kondicionale. Një ndër qëllimet e veçanta është hulumtimi dhe njoftimi me kushtet historiko-shoqërore në të cilat është lajmruar kineziologjia dhe formohet si lëmi e mvetësishme hulumtuese dhe shkencore. Detyra e kësaj lëmie është të njoftohen studentët me rezultatet themelore dhe metodologjinë e hulumtimit në lëminë e kineziologjisë, mënyrën e përcaktimit e të gjitha parametrave relevant të modelit të përgjithshëm të procesit transformues kineziologjik, pastaj me ndryshimet e mundshme të karakteristikave antropologjike, njohurive motorike dhe shëndetit dhe efekteve tjera nën ndikimin e udhëhequr të procesit së të ushtruarit me programe të caktuara të ushtrimeve. Pas përfundimit të ligjeratave ose nga lënda e kineziologjisë studentët do të aftësohen dhe do të jenë në gjendje që: Të njohin dhe krahasojnë zhvillimin e drejt psikosomatik si tek nxënësit ashtu edhe tek sportistët që i nënshtrohen tretmanit stërvitor. Të dallojnë parimet themelore të një jete të shëndosh në përmbushjen e nevojave biopsikosociale për lëvizje të drejta, për mënyrën e kohës së lirë si dhe përcjelljen dhe jenë në gjendje të vërtetojnë ndikimin e tretmaneve kineziologjike nëpër periudha kohore ose tranzitore si dhe njoftimi me pasojat e këtyre tretmaneve stërvitore.</p>				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Hoffman J. S., and Harris, C. J. (2000). Introduction to kinesiology. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc. Findak, V., D. Metikoš, M. Mraković, B. Neljak (1996). Primijenjena kineziologija u školstvu - NORME. Hrvatski pedagoško-književni zbor, Zagreb. Mraković M. (1993.) Osnove sistematske kineziologije. Priručnik za sportske trenere. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 19-61. 				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i></p>				

VITI I PARË - SEMESTRI II

Lënda: Informatike				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester II	Zgjedhore	2	1	5
<u>Përmbajtja:</u> Kjo lëndë do të përmban temat themelore mbi shkencat kompjuterike dhe temat nga përdorimi i veglave të MS Office-it.				
<u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Ky modul do të ndihmoj në ngritjen e shkathtësive të studentëve për përdorimin e veglave të MS Office-it në plotësimin e nevojave të tyre për të kryer punët e zyrës dhe për të zgjidhur problem të ndryshme në leminë e kultures fizike, të analizave të ndryshme të të dhënave si dhe llogaritjes së rezultateve të ndryshme në metodologjinë hulumtuese dhe të dhënave të ndryshme statistikore. Njohuri dhe shkathtësi të mjaftueshme në përdorimin e veglave të MS Office sic janë: – MS Word; - MS Excel; - MS Access; - MS Project dhe - MS Power Point sidhepërdorimmëtëpërparuartë - Internetidhe MS Outlook-ut.				
<u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u> 1. Dr.sc.Vehbi Rama, Msc.Helidon Kastrati; Bazat e Informatikës, Prishtinë, Nëntor, 2012.				
<u>Forma e vlerësimit:</u> <i>Vlerësimi në pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

<u>Lënda: Pingpong</u>				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 3
Semester II	Zgjedhore	1	1	4
<u>Përmbajtja:</u>				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pingpongu, rëndësia dhe karakteriatikat e lojës ✓ Elementet kryesore teknike të lojës ✓ Elementet kryesore te taktikës së lojës. 				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u>				
<p>Të përvetësoj informatat elementare lëvizore të lojes së Pingpong-ut.</p> <p>Të pavarësohet për mësimdhënie dhe udhëheqje në Pingpong</p> <p>Të përshkruaj dhe sqaroi problematikat që lidhet me lojen Pingpong-un</p> <p>Të hartoi dhe projektoi Ide në lidhje me organizimin e ndonjë aktiviteti në Pingpong</p> <p>Njohja me rregullat e garave.</p> <p>Përmbajtjet programore të kursit të ju mundësoj studentëve aplikimin praktik të informatave dhe njohurive të kësaj lëmie me kategori të ndryshme si ato për të rinjtë e deri te sendorët.</p> <p>Të aplikoj në formë rekreative dhe garuese teknikat kryesore të lojës.</p> <p>Shfrytëzimit të mjeteve dhe metodave didaktiko metodike të mesuarit të elementeve bazë të lojës.</p> <p>Të kenë njohuri përkatëse për aplikimin e rregullave, organizimit të garave etj.</p>				
<u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u>				
Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u>				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bahtiri. Të mesojmë të luajm Pingpong. Prishtinë 2006 2. Lary Hodges. Table Tennis Step to sukses, United States Tennis Assosiation 				
<u>Forma e vleresimit:</u>				
<u>Seminare 20%; vijim 10%; Pjesëmarrje aktive 10%; provimi teorik 25% Provimi praktik 35%.</u> <u>Vlerësimi pozitiv fitohet me grumbullim kumulativ te pikëve (perqindjeve) ku minimum i nevojshëm është 51% i pikëve.</u>				

Lënda: Fairplay ne sport				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester II	Zgjedhore	2	0	4
<p><u>Përmbajtja:</u> Lënda Fair Play në Sport fokusohet në vlerat themelore të ndershmërisë, respektit dhe integritetit, të cilat janë thelbësore jo vetëm për sportin, por edhe për jetën e përditshme.</p> <p>Ajo synon të zhvillojë te studentët kuptimin e drejtë të parimeve të fair play-t dhe rëndësinë e tyre në formimin personal dhe profesional.</p> <p>Përmes analizës teorike dhe shembujve praktikë, studentët njihen me korrektësinë e lojërave sportive dhe me rolin e edukatorit në promovimin e sjelljeve etike.</p> <p>Lënda inkurajon aplikimin e koncepteve të fair play-t në procesin mësimor, në institucionet shkollore dhe jashtë tyre. Në këtë mënyrë, studentët përgatiten të kontribuojnë në ndërtimin e një kulture sportive të bazuar në respekt, barazi dhe përgjegjësi shoqërore.</p>				
<p><u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Qëllimi i lëndës është të aftësojë studentët për të kuptuar, interpretuar dhe zbatuar në mënyrë profesionale parimet e ndershmërisë, respektit dhe korrektësisë, si bazë e edukimit sportiv dhe e sjelljes etike në jetën e përditshme. -Lënda synon të zhvillojë tek studentët kompetenca për të analizuar dhe promovuar rregullat e fair play-t, duke i ndihmuar ata të kuptojnë se pa drejtësi, besim dhe respekt humbet kuptimi i garës dhe dëmtohet integriteti i sportit. -Përmes diskutimeve, analizave dhe rasteve praktike, studentët aftësohen të identifikojnë dhe të menaxhojnë sjelljet joetike, duke promovuar vlera të ndershme në çdo mjedis sportiv. -Në thelb, qëllimi i lëndës është të nxisë ndërgjegjësimin për rolin e sportit si mjet edukativ, moral dhe social që bashkon njerëzit dhe forcon kulturën e respektit, solidaritetit dhe përgjegjësisë. <p>Studentet aftësohen që të ardhmen të mesojnë së si t'i aplikojnë vlerat si: Respekti, Miqësia, Shpirti ekipor, Garimi korrekt dhe Sporti pa doping si dhe vlerat e shkrura dhe të pashkrura të barazisë, integritetit, solidaritetit, tolerances, kujdesit etj</p>				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Metoda verbale, e demonstrimit , interactive</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fair Play në Sport , B.Ginovci 2. Fair Pplay The Ethics of Sport. R. L. Simon C. R. Torres, P F. Hager 3. Teaching Ethics with Sports: Recent Developments Teaching Ethics with Sports: Recent Developments. Adam Epstein, Barbara Osborne 4. International sporting events & human rights, © Jeff Mangione 				
<p><u>Forma e vleresimit:</u> Pjesëmarrja në ligjërata – 5%, testi i parë 30%, prezantimet- 15%, vlerësimi final teorik dhe praktik 50%</p>				

Lënda: Aerobi				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 3
Semester II	Zgjedhore	1	1	4
<p><u>Përmbajtja:</u> Njohuritë themelore teorike dhe praktike lidhur me programet e aerobisë grupore dhe individuale. Kjo lëndë ka për qëllim që të pasurojë aftësitë dhe njohuritë dhe gamën e aktiviteteve për studentët, në mënyrë që ata të kenë mundësi të shtuara për angazhim dhe punë në të ardhmen.</p>				
<p><u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Aplikimi i programeve bazë të aerobisë grupore me kategori të moshave të ndryshme, si nevojë e punës në arsim, rekreacion dhe sport. Pas përfundimit të kursit studentët do të jenë në gjendje të: - Kuptojnë rëndësinë e aerobisë si aktivitet për trupin dhe shëndetin - Të kuptojnë format lëvizore të aerobisë - Të dallojnë intensitetin e lëvizjeve për përshtatje më të mirë në bazë të aftësive individuale</p>				
<p><u>Metodat e mesimdhënis dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, punë individuale, detyra, kolokfiume, punë grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u> - AEROBIC INSTRUCTOR MANUAL (1997). American Council of Exercise, Ur: R.T. Cotton, R.L. Goldstein. - Anderson, B. (1997). Stretching. Gopal Zagreb. - Blažević, J., Blažević, M., Zenić, N. (2011) Fitnes i aerobika (OKT2)-priručnik KIFST</p>				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> Seminare 20%; vijim 10%; Pjesëmarrje aktive 10%; provimi teorik 25% Provimi praktik 35%. Vlerësimi pozitiv fitohet me grumbullim kumulativ të pikëve (përqindjeve) ku minimum i nevojshëm është 51% i pikëve.</p>				

Lënda: Aftësitë e komunikimit dhe prezantimit				
Viti I	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester II	Zgjedhore	2	0	4
<p><u>Përmbajtja:</u> Kjo lëndës synon të eksplorojë elementet kryesore të aftësive komunikuese, të intervistave dhe të prezantimit. Komunikimi unik njerëzor, gjuhën njerëzore dhe perceptimin e vetvetes. Për më tepër ka të bëjë me komunikimin ndërpersonal, komunikimin në grup dhe komunikimin publik pa injoruar disa elemente të të folurit publik, që është, të folurit informativ dhe bindës si dhe praktikën intervistuese. Për t'a bërë mësimin më tepër praktik, kjo lëndë përfshin çështje të ndryshme lidhur me komunikimin teknik dhe të biznesit siç është komunikimi në vendin e punës si dhe elemente të ndryshme të procesit të kërkimit duke u fokusuar në dokumente specifike dhe aplikime të larmishme gjetiu nëpër institucione të ndryshme.</p> <p>Qëllimet kryesore të lëndës përfshijnë, por nuk janë të limituara, një kuptim të përgjithshëm të komunikimit të njeriut si shkencë dhe një zgjidhje të ndërveprimeve kompetente si në vendin e punës ashtu dhe në të folurin publik. Si i tillë, në fund të kursit studentët priten të jenë kompetentë të lartë si në komunikimin verbal dhe atë joverbal.</p>				
<p><u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u></p> <p>Qëllimi kryesor i lëndës është që të aftësojë studentët në mënyrë teorike dhe praktike për zhvillimin e procesit mësimor për lëndën në fjalë. Për këtë qëllim lënda parashtron këto kompetenca: Studentët të aftësohen, të fitojnë dituri teorike dhe praktike në komunikim intervista të ndryshme dhe prezantime nëpër shkollat fillore dhe të mesme si dhe nëpër institucione të ndryshme mediale, televizive, në radio, gazeta ditore, javore sportive etj..</p> <p>Studentët do të përmirësojnë të kuptuarit e të gjitha fushave dhe komunikimit shkencor të cilat mësuesve apo shkencëtarëve të sportit iu nevojiten për promovimin e karrieres akademike të tyre. Në veçanti ata do t'i përmirësojnë aftësitë e tyre për komunikim në klase dhe në fushën e sportit dhe do të hasin përmirësim të aftësive dhe kompetencës për të zhvilluar dhe prezantuar lëndët mësimore të tyre dhe prezantimet në mënyrë dinamike dhe motivuese.</p>				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u></p> <p>Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Simonds CJ, Cooper PJ. Communication for Classroom Teachers. (9th ed.) Allyn & Bacon 2010 2. McCarthy P, Hatcher C. Presentation Skills. The Essential Guide for Students. Sage Pub. 2002 3. Finkelstein E, Samsonov P. Power Point for Teachers. Dynamic Presentations and Interactive Classroom Projects. John Wilkey & Sons 2008 4. Grout H, Long G. Improving Teaching and Learning in Physical Education. Mc Graw Hill 2009 5. D.Shehu; Strategjitë në komunikim, intervista dhe prezantime. 2015. Tiranë. 6. H. Lawrence. Johnston, L. Carpenter, L. Assistive technology access for all students. New Jersey. 2007. 7. Musai; Bardhyl, Godole Tidita, Abdurrahmani Jonila. Edukimi Mediatik. Tiranë. 2011. 8. Osmani, F. Teknikat dhe teknologjitë mësimore. Tetovë. 2008. 9. Projekt E-Shkollo. Doracak për përdorim inovativ të teknologjisë në shkollat fillore. Shkup. 2006. 10. Strategjia për Zhvillimin e Arsimit Parauniversitar në Kosovë, 2007-2017. 11. Sivakova, D. Ndikimi i teknologjisë së informacionit dhe komunikimit në përmirësimin e mësimin, Bitola, 2007. 12. Varosanec,S. Zbatimi i kompjuterit në mësim. Zagreb, 2017. 				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u></p> <p><i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i></p>				

VITI I DYTË – SEMSETRI III

Lënda: Fiziologjia e ushtrimeve dhe sportit				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester III/IV	Obligative	2	1	6
<u>Përmbajtja:</u> Lënda do të mbahet në formë të ligjeratave, ushtrimeve dhe seminareve.				
<u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Qëllimi kryesor i lëndës Fiziologjia e njeriut është të ofroj një prezentim në detaje të funksionit të organeve dhe sistemeve të organeve të trupit të njeriut. Kjo lëndë është e dizajnuar në atë mënyrë që studentët të kuptojnë funksionin e secilit organ dhe sistem të organeve, mekanizmat rregullues në trupin e njeriut dhe integrimin fiziologjik të sistemit të organeve në ruajtjen e homeostazës. Pas përfundimit të kësaj lënde studentët do të jetë në gjendje të sqarojnë: <ol style="list-style-type: none">1. Integrimin e sistemeve të organeve në mbajtjen e gjendjes stabile në ambientin e brendshëm2. Rregullimin e homeostazës përmes faktorëve nervor dhe endokrin3. Mënyrën se si sistemi kardiovaskular, sistemi limfatik, sistemi respirator, sistemi digjestiv, sistemi urinar dhe sistemi imunitar kontribuojnë në shpërndarjen e materieve dhe në ruajtjen e homeostazës4. Mënyrën se si sistemi nervor (qëndror, periferik dhe autonom), shqisat dhe sistemi endokrin kontribuojnë në funksionet rregullatore, komunikimin integruar dhe koordinimin e përgjithshëm të trupit të njeriut5. Mënyrën se si sistemi reprodiktiv kontribuon në reproduksion, rritje dhe zhvillim të trupit të njeriut.				
<u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u> <ol style="list-style-type: none">1. Vassillis Klissouras (2014). Bazat e fizilogjise se ushtrimeve dhe sportit. Night design studio. G2. Guyton & Hall - Medical Physiology Lauralee Sherwood -. Human Physiology				
<u>Forma e vleresimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

Lënda: Gjymnastikë sportive				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester III/IV	Obligative	2	2	6
<u>Përmbajtja e Lëndës:</u>				
<p>Lënda e Gjymnastikës jep një prezantim dhe përmbledhje rreth konceptit të gjymnastikës, njohurive thelbësore të lëndës teoriko-praktike, sfidave dhe përfitimeve të aplikimit të gjymnastikës në trupin e njeriut. Aplikimi i gjashtë disiplinave për meshkuj dhe katër disiplina të gjymnastikës për femra përmirëson shumë dhe drejtpërdrejt formën fizike si parakusht për plotësimin e kriterëve të mësimdhënies së edukimit fizik gjithashtu stimulon të menduarit dhe veprimin në kohë dhe hapësirë në boshte dhe rrafshet të ndryshme të lëvizjes. Qëllimi i lëndës së gjymnastikës është të aftësojë studentët me ushtrime lëvizore, të përdorin mjete gjymnastike si mjete të nevojshme në funksion të transformimit të statusit bio psiko-somatik, përkatësisht zhvillimit të psikomobilitetit ose funksionalizimit didaktik dhe arritjes së njohurive teorike.</p>				
<u>Qëllimi dhe rezultatet e pritura:</u>				
<p>Pas përfundimit të suksesshëm të kësaj lëndë studentët do të jenë në gjendje të:</p> <p>Njohuri:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Të kuptojnë nocionet dhe konceptet bazë nga Gjymnastika. - Të identifikojnë ushtrime nga Gjymnastika dhe t'i përshkruaj ushtrimet saktë. - Të jenë në gjendje të demonstroj drejt elemente nga Gjymnastika. - Të planifikojnë dhe të udhëheq një proces stërvitor konform grupmoshave të ndryshme. <p>Shkathtësi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Të jenë në gjendje të ndërlidhin njohuritë e fituara teorike dhe praktike për zhvillimin dhe zbatimin e programit të Gjymnastikës sipas grupmoshave të caktuara. - Të dëshmojnë aftësi për klasifikimin e ushtrimeve në Gjymnastikë dhe shpjegimin e ushtrimeve duke aplikuar edhe metodikën e të mësuarit. - Të demonstrojnë aftësi për përdorim të metodave dhe teknologjive të reja për të strukturuar dhe zbatuar një plan stërvitorë me elemente të Gjymnastikës me kategori dhe grupmosha të ndryshme. <p>Kompetenca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Të jenë në gjendje të zbatojnë programe stërvitore të bazuar në nevojat e grupit specifik duke respektuar karakteristikat zhvillimore të grupit (kuptimi i karakteristikave antropometrike- lëvizore, psikologjike, sociale). - Të planifikojnë dhe zbatojnë ushtrime specifike (për forcë, lëvizshmëri, ekuilibër dhe koordinim) të cilat kanë ndikim të drejtpërdrejt në realizimin e elementëve të Gjymnastikës. <p>Të jenë në gjendje të aplikojnë analiza statistikore themelore specifike dhe mjete ndihmëse të teknologjisë së informacionit me qëllim të mbledhjes dhe përpunimit të të dhënave për t'i përdorur në procesin e planifikimit dhe përcaktimit të ngarkesave në stërvitje.</p>				
<u>Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:</u>				
<p>Ligjerata, mësimi praktik dhe ushtrime, punim seminarik dhe prezantim i punimit seminarik, punë individuale, detyra, grupe, etj.</p>				
<u>Literatura:</u>				
<ul style="list-style-type: none"> - Hraski, Ž., Ž. Pedišić & M. Vunić, (2004). Gimnastička anamneza studenata druge godine Kineziološkog fakulteta. In K. Delija (Ed.), Zbornik radova 13. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske «Vrednovanje u području edukacije, sporta i rekreacije», Rovinj 2004, pp. 317-323 - Mitchell, D., B. Davis & R. Lopez (2002). Teaching Fundamental Gymnastic Skills. Human Kinetics - Fadil Mahmuti, (2012) Gjymnastika mbi Vegla – Tekst Universitar - Neshet Koshi, (1984) Gjymnastika Sportive – Përkthim Tekst Universitar - Federation Internationale De Gymnastique https://www.gymnastics.sport/site/ - MAG CoP 2025-2028 https://www.gymnastics.sport/site/rules/#2 1. WAG COP 2025-2028 https://www.gymnastics.sport/site/rules/#3 				
<u>Forma e vlerësimit:</u>				
<p>Pjesëmarrja në ligjerata dhe përkushtimi - 20%, prezantimet - 10%, Vlerësimi 1 - 15%, praktika 40%, Vlerësimi 2 - 15%</p> <p>Ps: Mungesa e plotësimin të kriterëve minimale nënkupton vlerën zero (0) në vlerësimin e vazhdueshëm.</p>				

Lënda: Psikologjia e edukimit fizik dhe sportit				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester III	Obligative	2	0	5
<u>Përmbajtja:</u> Hyrje: Perkufizimi I lendes, raportet e saj me shkencat tjera, metodat dhe teknikat e psikologji se sportit, teorite e personalitetit, agresiviteti ne sport, stresi dhe sporti, frika dhe sporti, psikodinamika e grupit sportiv.				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Psikologjia e edukimit fizik dhe sportit ka te beje me studimin e sjelljes se sportistit ne aktivitetet sportive dhe pergaditjen psikologjike per arritjen e rezultateve. Te njoftoje studentet sesa eshte e dobishme pergaditja psikologjike e sportistit. Fiton njohuri dhe aftesi ne pergaditjet psikologjike ne aktivitetet sportive, menjanimi i stresit para dhe gjate aktivitetit, metodat dhe teknikat educative dhe sportive.				
<u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u> 1. Mr.sc.Mahmut Germizaj, Psikologjia e Sportit 2. Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). <i>Foundations of Sport and Exercise Psychology</i> (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2013				
<u>Forma e vleresimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%): Pjesmarrja në ligjërrata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

Lënda: Basketboll				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 7
Semester III/IV	Obligative	2	2	6
<p><u>Përmbajtja:</u> Arrihet aftësi i studentëve si dhe proceset permanente e përvetësimi i tyre profesional e kërkimor, duke u bazuar në basketbollin më bashkëkohor në punën për paisjen dhe avancimin e studentëve. Studentët do të marrin njohuri themelore të përgjithshme, e të hartojnë planprograme bazike më relevante për basketbollin bashkëkohorë. Zhvillojnë aftësitë e tyre me format organizative të punës, dijnë t'i zgjedhin mjetet, metodat, dhe ngarkesat të cilat paraqiten gjatë seancave stërvitore sidomos ata të cilët orientohen në lëndën e basketbollit</p>				
<p><u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Është që studentët të jenë në gjendje që të të: të marrin informata mbi të arriturat më të reja teori praktike, si bazë e planifikimit, kontrollimit të proceseve stërvitore në kuadër të lëmisë së basketbollit. Nënkuptojnë njohuritë, aftësitë dhe shkathtësitë që do t'i fiton studenti pas përfundimit të sukses ligjëratave.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Njohuritë metodike të elementeve tekniko- taktike - Të hartojë dhe planifikojë materien e lëndës së basketbollit - Të udhëheqë dhe zhvillojë procesin e mësimin nga lënda e basketbollit - Të vlerësojë nivelin e të arriturave gjatë procesit të transformimit - Të planifikojë dhe programojë punën praktike profesionale - Të demonstrojë të gjitha elementet teknike të basketbollit - Të kenë njohuri përkatëse për rregullat mbi organizimin e seancave stërvitore dhe garave të niveleve të ndryshme. 				
<p><u>Metodat e mesimdhënie dhe mesimxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basketboll - Tekst Mësimor Universitar – 2006. Prishtinë. 2. Basketball offenses and play. 1st The coach's guide. 2005 3. BaH.Salihu.: Basketboll – Tekst Mësimor Universitar – 2006. Prishtinë. 4. Q. Shalsi.: Stërvitja është shkencë, loja është art. Tiranë-2004. 5. Isi.;Q. Karaj.;G. Kavaja.:S. Kuvarati.: Basketboll Teknika dhe Taktika. Tiranë-1991 6. H,Salihu: Taktika në Basketboll. Tekst Mësimor. 2017. 				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> Forma e vlerësimit: Prezantime, seminare 20%; vijueshmëria 10%; Pjesëmarrje aktive 10%; provimi teorik 25% Provimi praktik 35%.</p>				

Lënda: Hyrje në Biomekanikë				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester III/IV	Obligative	2	1	6
<u>Përmbajtja:</u>				
Studimi bazik anatomiko- mekanik i aparatit lokomotor te njeriut me zbatimin e ligjshmërive mekanike gjate perfotmancave sportive.				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u>				
Kuptimi i bazave të mekanikës së lëvizjeve të trupit të njeriut përmes teknikës sportive, simulimit të lëvizjeve të trupit të njeriut duke i përcjell madhësitë themelore mekanike me zbatimin e ligjeve te Biomekanikës.				
<ul style="list-style-type: none"> - te njehe mekaniken e elementeve themelor strukturale te sistemit lokomotor te njeriut, - te njehe ligjshmëritë biomekanike të vendosjes së lëvizjes së pjesëve të trupit dhe tërëtrupit të njeriut - te analizoj lëvizjet themelore të pjesëve të trupit dhe tërë trupit të njeriut, - te njehe ligjshmëritë e bazës së krijimit të lëvizjeve të ndërlikuara të aparatit lokomotor - të zbatojnë parimet biomekanike për të përmirësuar performancën dhe për të ulur rrezikun e lëndimeve. 				
<u>Metodat e mesimdhenies dhe mesimnxenies:</u>				
Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u>				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hyrje në Biomekanikë (ligjerata te autorizuara) (A.Dujaka 2015) 2. Biomekanikë me kinezilogji (2022) Sh. Rrecaj-Malaj, Dafinë Ibrahim-Kaçuri, Universiteti i Prishtinës 3. Lukman, L .(1989), Praktikum nga biomekanika (përkthim A. Dujaka) FKF,Prishtinë 4. Ballreich, R., Bauman, W. (1996), Grundlagen der Biomechanik sports, Enke, Stuttgart 5. Hall, S. J. (2018). Basic Biomechanics. McGraw-Hill. 6. McGinnis, P. M. (2013). Biomechanics of Sport and Exercise. Human Kinetics. 7. Hamill, J., Knutzen, K. M., & Derrick, T. R. (2015). Biomechanical Basis of Human Movement. Lippincott Williams & Wilkins. 				
<u>Forma e vleresimit:</u>				
<i>Vlerësimi ne pikë(%): Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, kolokfiumi me shkrim 20 pikë, Provimi me shkrim 50pikë</i>				

Lënda: Not				
Viti 2	Statusi	Ligjërata	Ushtrime praktike	ECTS
Semestri III dhe IV	E obliguar	2	2	6
<p><u>Përmbajtja:</u> Historia e notit dhe zhvillimi i teknikave të notit. Organizimi dhe rregullat e garave të notit. Klasifikimi i garave të notit. Bazat hidromekanike dhe hidrodinamike të pluskimit dhe notit. Analiza biomekanike, strukturore, kinematike dhe dinamike e teknikave të notit me starte dhe kthime. Analizë kineziologjike dhe antropologjike e teknikave të notit me starte dhe kthime. Efektet e notit në statusin antropologjik të notarëve. Rëndësia e karakteristikave antropologjike për suksesin në teknika dhe gara noti. Ndikimi i programit të notit në zhvillimin e karakteristikave antropologjike të fëmijëve, të rinjve dhe të rriturve në procesin e mësimdhënies, rekreacionit dhe rehabilitimit. Bazat e metodave të mësimdhënies dhe stërvitjeve në not. Analiza e metodave në not - metodat e mësimimit të notit, kërcimit në ujë dhe zhytjes, teknikat e notit me starte dhe kthime. Pjesëmarrësit duhet të jenë në gjendje të notojnë duke ekzekutuar një teknikë noti në gjatësi 100 m (4 gjatësi pishinës gjysmë olimpike) pa u ndalur. Aktivitetet përkatëse që janë pjesë e kursit të notit do të prezantohen edhe: Teknikat themelore të mbijetesës personale dhe shpëtimit të jetës, organizimi i ngjarjeve të notit - sporteve ujore.</p> <p><u>Objektivat dhe rezultatet e të nxënit:</u> Lënda not synon të zhvillojë kompetencë dhe teknikat në not. Nga pjesëmarrësit pritet që të praktikojnë, të përvetësojnë dhe së fundi, të demonstrojnë teknikë korrekte dhe efikase në të paktën tre nga katër teknikat e notit (krol, krol në shpinë, bretkosë dhe delfin). Në fund të modulit studentët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zhvillojnë mësimin e notit për jonotarët në moshën parashkolllore, shkollore dhe të rritur; • Realizojnë aktivitetet e lidhura me kurrikulën në lidhje me përmirësimin e shkathtësive në not; • Analizojnë teknikat e notit dhe të aplikoi aktivitete për përmirësim të teknikave notuese; • Notojnë lirshëm deri në një nivel të pranueshëm qëndrueshmërie; • Ekzekutojnë me sukses të paktën tri (3) teknika notuese dhe të kuptojnë rregullat bazë të Federatës së Sporteve të Ujit për teknikat referente; • Pjesëmarrësit do të jenë gjithashtu në gjendje të ekzekutojnë Startet, Kthimet dhe Përfundimet në 4 teknikat; • Përvetësojnë njohuri bazë për sigurinë në ujë; • Mbijetesën personale dhe teknikat e shpëtimit – informata bazike; • Të jenë të informuar lidhur me aftësitë e shpëtimit: shpëtimin e jetës, tërheqje e viktimës potenciale, zhytje vertikale, rrëshqitje nën ujë, not me rroba/veshje trupi, hyrje dhe dalje të sigurta; • Marrin njohuri bazike për praktikën e sigurta dhe organizative e aktivitetëve të Ujit dhe Sporteve Ujore. <p><u>Metodologji e mësimdhënies:</u> Ligjërata teorike; Ligjërata Praktike; Punë në grupe; Diskutim; Ushtrime praktike etj.</p> <p><u>Literatura:</u> Ligjërata teorike; Noti, Dr. Mehdi Jashari, nentor 20001 Colwin, C. M. (1992). Swimming into the 21st century. Champaign, IL: Human Kinetics. Maglischo, E. W. (1993). Swimming even faster. Palo Alto, CA: Mayfield Publishing Company. YMCA (1999). The youth and adult aquatic program manual. Champaign, IL: Human Kinetics. Costill, D.L., E.W. Maglischo, A.B. Richardson (1992). Swimming. Backwell Scientific Publication. YMCA (1999). The youth and adult aquatic program manual. Champaign, IL: Human Kinetics American Red Cross. Swimming and Water Safety. The American National Red Cross. 2004.</p> <p><u>Forma e vlerësimit:</u> Vijueshmëria 20%; Punim seminari 10%; Vlerësim me shkrim (Kolokvium I dhe II) 15% dhe 15%; Vlerësim praktik 40% Vlerësimi pozitiv fitohet nëse në mënyrë kumulative grumbullohen së paku 51% e totalit të përgjithshëm. Në secilin instrument vlerësues që nuk arrihet PRAGU MINIMAL, kalueshmëria do të vlerësohet me zero (0) pikë.</p>				

Lënda: Rekreacion sportiv				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 4
Semester III	Obligative	2	1	5
<p><u>Përmbajtja:</u> Lënda e rekreacionit përmban pjesën teorike të ligjeratave si dhe pjesën praktike e cila realizohet në sallën e fakultetit, në sallën e fitnesit dhe aerobisë si dhe përmes shetive të organizuara në natyrë të hapur si dhe në objekte hoteliere.</p>				
<p><u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Njoftimi i studentëve me kulturën rekreative dhe sportive si dhe vendin e tyre në kuadër të kulturës fizike. Qëllim tjetër i kësaj lënde është ofrimi i ndjenjes së kënaqësisë, zbavitjes, freskisë dhe forcimit të organizmit përmes aktiviteteve rekreative-sportive. Përmes metodave, detyrave dhe parimeve aktivitetet rekreativo sportive ndikojnë në rruajtjen e shëndetit të ushtruesve, rritjen e efektshmërisë punuese, pengimin e pleqërisë së parakohshme, rruajtjen e vitalitetit si dhe edukimin dhe arsimimin e personave që mirren me keto aktivitete. Pas vijimit të këtij moduli studenti: - fiton njohuri dhe shkathtësi si dhe aftësohet për organizimin e mësimit në salla fitesi, trim kabinete si dhe në kushte natyrore (përmes pikniqeve) -informohet dhe pasurohet me informata për përpilimin e planit dhe programit të punës duke pas parasysh programet rekreativo-sportive -njoftohet për përparsitë e të marrunit me ushtrime rekreative pa dallim moshe, gjinie apo nivelit të tyre punues si dhe -njoftohet për kujdesin që duhet patur gjatë përpilimit të programeve varsisht nga aftësitë e ushtruesve, mosha dhe gjinia e tyre.</p>				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ligjerata të autorizuara (B.Turjaka) Prishinë 2013 2. https://ourdaysoutside.com/20-surprising-outdoor-winter-activities/ 3. https://missrover.com/outdoor-winter-activities/ 4. https://rusticpathways.com/blog/summer-camp-activities 5. https://www.realsimple.com/work-life/entertainment/summer-activities 6. Grup autorësh (2002) Sportska rekreacija, Sarajevë 7. M. Andrijasevic (2000), Rekreacijom do zdravlja i ljepote, Zagreb 				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> <i>Vlerësimi në pikë(%): Pjesëmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 10 pikë, Testi parë 40 pikë, Tesi dytë 40 pikë</i></p>				

Lënda: Sociologji e edukimit fizik dhe sportit				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester III	Obligative	2	0	4
<p><u>Përmbajtja:</u> Kursi është koncipuar për të përfshi sa më shumë tematika nga jeta e organizuar shoqërore dhe sportive si dhe trendët aktuale të zhvillimit të cultures fizike dhe aktivitetëve sportive brenda dhe jashtë vendit. Tifozëria normale dhe e çmëndur si dhe dhuna e manifestuar në aktivitetet sportive , etj.</p>				
<p><u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Njohje me kategorite fundamentale te sociologjise dhe të sociologjisë së sportit; vënia në dukje e ndikimit interaktiv të fenomenëve të shoqërisë dhe fenomenëve të sportit. Të kuptuarit e dinamizimit të shoqërisë përmes sportit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Të mësojnë e kuptojnë fenomenet sociologjike në krijimin dhe zhvillimin e sportit. - Të projektojnë dialektiken zhvillimore sport-shoqëri dhe shoqëri-sport. - Të zhvillojnë projekte studimore për t'u eksplikuuar strukturimi dhe funksionalizimi i shoqërisë. - Të kuptohen varëshmëritë dhe ligjësitë bio-somato-sociologjike dhe biopsiko-sociologjike: të kuptohet bio-sociogjeniteti i fenomenit të sportit dhe fenomeni i tërësisë sociabile. 				
<p><u>Metodat e mesimdhenies dhe mesimnxenies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fatos Gjata, Sociologjia e sportit, II. Tiranë, 2010 2. A. Anastasovski, Bazat e sociologjise se kultures fizike, Shkup, 1988. 				
<p><u>Forma e vleresimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%): Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i></p>				

Lënda: Lojerat elementare				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 4
Semester III	Zgjedhore	2	1	4
<u>Përmbajtja:</u> Klasifikimi i lojërave. Lojërat si pjesë integrale e jetës. Llojet dhe karakteristikat e lojërave elementare. Zgjedhja e lojërave për stinë të ndryshme të vitit. Zgjedhja e lojërave në formë të ndryshme organizative etj.				
<u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Kompetence për aplikimin e lojërave elementare për zhvillimin e aftësive dhe karakteristikave të ndryshme në fushën e edukimit fizik, sportit dhe rekreacionit.				
<u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, punë individuale, detyra, kolokfiume, punë grupore etj.				
<u>Literatura:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Findak, V., V. Šnajder, (1987). Tjelesne aktivnosti djece i učenika na zimovanju. Zagreb: Školske novine. 2. Dale N. Le Fevre (2012). Best New Games. Human Kinetics 				
<u>Forma e vlerësimit:</u> <i>Vlerësimi në pikë(%): Pjesëmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

Lënda: Procesi stërvitor në Volejball				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester III	Zgjedhore	2	1	4
<u>Përmbajtja:</u> Kjo lëndë ka për qëllim që të paraqes metodat më të reja në fushën e trajningut në volejball, të bazuara në hulumtimet më të reja shkencore në këtë fushë pa dallim moshe dhe gjinie.				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Pas përfundimit të kësaj lënde studenti do të jetë në gjendje që: <ul style="list-style-type: none"> - Të udhëheqë me procesin e të mësuarit me metoda cilësore të trajningut. - Të programojë procesin stërvitorë dhe të udhëheqë stërvitjen me grupmosha të reja. 				
<u>Metodat e mesimdhënie dhe mesimnxenie:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gjinolli .E volejball 2006 2. Shtjepani. S, Maqi. E dhe Gaxho. Teknika e lojës së volejbollit . 2005 3. Musa Selimi & Bahri Gjinovci, Enver Gjinolli (2014). Volejboli - Metodologjia e te mesuarit. Digiprint 				
<u>Forma e vleresimit:</u> Seminare 20%; vijim 10%; Pjesëmarrje aktive 10%; provimi teorik 25% Provimi praktik 35%. <u>Vlerësimi pozitiv fitohet me grumbullim kumulativ te pikëve (perqindjeve) ku minimum i nevojshëm është 51% i pikëve.</u>				

Lënda: Procesi stërvitor në Hendboll				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester III	Zgjedhore	2	1	4
<p><u>Përmbajtja:</u> Kjo lëndë ka për qëllim që të paraqes metodat më të reja në fushën e trajningut në hendboll, të bazuara në hulumtimet më të reja shkencore në këtë fushë pa dallim moshe dhe gjinie. Ky kurs poashtu do të ofrojë informacione rreth aspekteve teknike dhe taktike në lojën e hendbollit duke u bazuar në analiza laboratorike dhe informacione të mbledhura nga databazat e qasshme online. Të arrihet aftësimi i studentëve si dhe përvetësimi i tyre profesional e kërkimor, duke u bazuar në hendbollin më bashkëkohor. Studentët do të marrin njohuri themelore të përgjithshme, e të hartojnë planprograme bazike më relevante për hendbollin bashkëkohorë. Zhvillojnë aftësitë e tyre me format organizative të punës, dijnë t'i zgjedhin mjetet, metodat, dhe ngarkesat të cilat paraqiten gjatë seancave stërvitore, sidomos ata të cilët orientohen në lëndën e hendbollit.</p>				
<p><u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Është që studentët të jenë në gjendje që tëtë: të te marrin informata mbi të arriturat më të reja teorike dhe praktike, si bazë e planifikimit dhe kontrollimit të proceseve stërvitore në kuadër të lëmisë së hendbollit. Pas përfundimit të kësaj lënde studenti do të jetë në gjendje që: <ul style="list-style-type: none"> - Të udhëheqë me procesin e të mësuarit me metoda cilësore të trajningut. - Të programojë procesin stërvitorë dhe të udhëheqë stërvitjen me grupmosha të ndryshme - Të kuptojë sistemet e ndryshme në lojën e hendbollit, përparësitë dhe mangësitë e tyre - T'i kuptojë format stërvitore për përmirësimin e parametrave relevant për lojën e hendbollit. - Të vlerësojë nivelin e të arriturave gjatë procesit të transformimit - Të planifikojë dhe programojë punën praktike profesionale - Të demonstrojë të gjitha elementet teknike të hendbollit. - Të kenë njohuri përkatëse për rregullat mbi organizimin e seancave stërvitore dhe garave të niveleve të ndryshme. - Të jenë në gjendje të studiojnë literaturën </p>				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjërata praktike dhe teorike, punime profesionale, metodika e të mësuarit të elementeve tekniko-taktike seminare, diskutime, puna individuale, në grupe etj</p>				
<p><u>Literatura:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Çitaku.F."Stërvitja sportive në hendboll" – Tekst Mësimor Univeuniversitar – 2009. Prishtinë - G.Kavaja.:J. Jarani; Hendboll (rregullat bazë). Tiranë-2004. - Zyber. K."Hendboll për mësuesit dhe treneret e hendbollit - Arthur Arthur .D. Hando (2021). Handball Playbook: Practical Handball Game Coach Play Book. <p>Gruić, I., Vuleta, D. (2008). Comparison of physical conditioning status of first and the male handball second league players. Carol Demand: HANDBALL 101, 2023.</p> </p>				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> Pjesëmarrja dhe angazhimi në mësim: 10% Puna praktike dhe seminarët 20 % Testet intermediere (semestrare dhe gjysmësemestrare) 30% Provimi final teorik dhe praktik 40% Rezultatet e vlerësimit përfundimtar 100%</p>				

Lënda: Menaxhimi i objekteve sportive				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester III	Zgjedhore	2	0	4
<u>Përmbajtia:</u> Kjo lende ka për qëllim zhvillimin e të kuptuarit të procedurave menaxhuese të cilat përdoren për menaxhimin e objekteve sportive dhe rekreative. Studentet do të fitojnë njohuri bazike në lidhje me qëllimet dhe objektivat primare të menaxhimit të objekteve; si të ndërtohet dhe financohet objekti; shfrytëzimi i objektit; administrimi dhe marketing; financat në lidhje me organizimin dhe menaxhimin e ngjarjeve dhe fusha të tjera me rëndësi.				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Studentet, me përfundimin e kësaj lende do të kenë aftësi me të mëdha për të kuptuar se çka nevojitet për të zhvilluar dhe menaxhuar objektet sportive dhe rekreative si dhe për sfidat të cilat shfaqen gjatë procesit të menaxhimit të këtyre objekteve në praktikë.				
<u>Metodat e mesimdhënis dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, punë individuale, detyra, kolokfiume, punë grupore etj.				
<u>Literatura:</u> 1. Menaxhimi i Organizatave Sportive Olimpike 2007 2. Fried G (2010). Managing Sport Facilities (2 nd ed.). Human Kinetics. Champaign Il. 3. Westerbeek H, Smith A (2006). Managing Sport Facilities and Major Events. Routledge.				
<u>Forma e vlerësimit:</u> <i>Vlerësimi në pikë(%): Pjesëmarrja në ligjëratat 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

VITI I DYTË – SEMESTRI IV

Lënda: Histori e edukimit fizik dhe sportit				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 4
Semester IV	Obligative	2	0	4
<u>Përmbajtia:</u> Lindja, zhvillimi, I aftësive fizike-motorike neper etapa te ndryshme nga paraklasikja deri te sporti modern Përshkruani lëndën.				
<u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Objektivi kryesor I kesaj lende eshte I orientuar kryesisht ne zhvillimin e aftësive levizore dhe funksionale te adaptuara neper periudha te ndryshme qe nga periudha e privitzmit, si dhe ku jan zhvilluar sportet individuale dhe kolektive.kur dhe ku jan mbajtur lojrat olimpike krijimi I fedaratave etj. Duhet të korrespondojnë me objektivat e Fakulteti përkatës. Pasi studenti ta perfundoj kete kurs ai duhet te jet ne gjendje ta dije si eshte zhvilluar levizja, cilat kan qen lojerat e para, disiplinat sportive si jan zhvilluar neper periusha te ndryshme. Te dije se prej nga e kan preardhjen disiplinat sportive. Si jan mbajt lojerat olimpike dhe si jan zhvilluar deri ne kohen moderne.				
<u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u> 1. Historia e edukimit fizik dhe sportit dr.Bardhyl Misija Tirane 1997. 2. Swaddling, Judith, The ancient olympic games, university of texas press: 2 nd edition (2008).				
<u>Forma e vleresimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

Lënda: Shëndeti dhe Aktiviteti Fizik				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 4
Semester IV	Obligative	2	0	4
<u>Përmbajtja:</u>				
<p>Përmbajtja e lëndës përfshin temat themelore të lidhura me konceptet bazë të shëndetit publik, mirëqenien psikofizike dhe ndikimin e aktivitetit fizik në sistemet fiziologjike të trupit. Theksohet rëndësia e parandalimit të sëmundjeve përmes aktivitetit fizik të rregullt, si dhe lidhja ndërmjet stilit të jetesës dhe shëndetit afatgjatë.</p> <p>Temat kryesore përfshijnë: Konceptet themelore të shëndetit dhe mirëqenies; Aktiviteti fizik dhe ndikimi në sistemin kardiovaskular, respirator, muskolor e skeletor; Aktiviteti fizik si faktor mbrojtës ndaj sëmundjeve kronike (obeziteti, hipertensioni, diabeti, sëmundjet kardiovaskulare); Roli i aktivitetit fizik në shëndetin mendor dhe reduktimin e stresit; Aktiviteti fizik në grupe të veçanta të popullsisë (fëmijë, adoleshentë, të moshuar, persona me aftësi të kufizuara); Udhëzimet ndërkombëtare për aktivitetin fizik dhe shëndetin (p.sh. OBSH); Planifikimi dhe zhvillimi i programeve të aktivitetit fizik për shëndet publik dhe personal; Vlerësimi i gjendjes fizike dhe përcaktimi i objektivave shëndetësore.</p>				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u>				
<p>Qëllimi i kësaj lënde është të zhvillojë te studentët njohuri të thelluara teorike dhe praktike për rolën e aktivitetit fizik në promovimin e shëndetit fizik dhe mendor. Studentët do të aftësohen të kuptojnë lidhjen ndërmjet aktivitetit fizik, stilit të jetesës dhe mirëqenies shëndetësore, si dhe të aplikojnë praktika të bazuara në evidencë për përmirësimin e shëndetit individual dhe të komunitetit. Lënda synon gjithashtu të zhvillojë kompetenca profesionale që lidhen me parandalimin e sëmundjeve jo-transmetuese, promovimin e zakoneve të shëndetshme dhe zhvillimin e programeve të përshtatura të aktivitetit fizik për grupe të ndryshme të popullsisë (fëmijë, të rritur dhe të moshuar).</p>				
<u>Rezultatet e pritura:</u>				
<ul style="list-style-type: none"> • Kuptojnë konceptet bazë të shëndetit dhe ndikimin e aktivitetit fizik në mirëqenie; • Shpjegojnë rolin e aktivitetit fizik në parandalimin e sëmundjeve jo-transmetuese; • Hartojnë dhe aplikojnë programe bazike të aktivitetit fizik për grupe të ndryshme të popullsisë; • Përdorin udhëzimet ndërkombëtare për promovimin e shëndetit në praktikë; • Ndërgjegjësojnë komunitetin për rëndësinë e aktivitetit fizik dhe stilit të jetesës së shëndetshme. 				
<u>Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:</u>				
<p>Ligjërata, diskutime në grup, mësimi i bazuar në raste, mësimi i bazuar në kërkim, klasa e kthyer (Flipped Classroom), të mësuarit përmes përvojës, mësimdhënia e simuluar.</p>				
<u>Literatura bazë</u>				
<ul style="list-style-type: none"> • Physical Activity and Health. (2019). 2nd ed. Human Kinetics. • Mišigoj-Duraković, M., & bashkëpunëtorët. (2018). <i>Ushtrimi fizik dhe shëndeti</i> (Botimi i dytë i plotësuar). Znanje d.o.o. • Exercise and Physical Activity for Health. (2020). Routledge. • World Health Organization. (2020). <i>Guidelines on physical activity and sedentary behaviour</i>. Geneva: WHO. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 • Global status report on physical activity 2022 https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153 				
<u>Literatura plotësuese:</u>				
<ul style="list-style-type: none"> • Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2018). <i>Physical activity and health</i>. Human Kinetics. • Pescatello, L. S. (Ed.). (2021). <i>ACSM's guidelines for exercise testing and prescription</i> (11th ed.). American College of Sports Medicine. • Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review. <i>Current Opinion in Cardiology</i>, 32(5), 541–556. • World Health Organization. (2018). <i>Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world</i>. WHO. 				
<u>Forma e vleresimit:</u>				
<p>Vijueshmëria e studentit dhe angazhimi gjatë ligjëratave - 20%; Detyrat individuale të kryera në klasë dhe shtëpi - 10%; Punimi seminarik - 10%; Vlerësimi semestral i parë - 30%; Vlerësimi semestral i dytë - 30%.</p>				

Lënda: Procesi stërvitor në atletikë				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester IV	Zgjedhore	2	1	4
<u>Përmbajtja:</u>				
<p>Programi i mësimor i lëndes se atletikes mbi bazën e një përvoje te gjate ne procesin mësimor me studentet e Fakulteti Kulturës Kulturës dhe Sportit. Pajisja e studentit me njohuri bazë mbi atletiken si sport, dhe mjet i edukimit fizik, si dhe me shprehive e dukura aplikative dhe metodike mbi organizmin dhe zhvillimin e ushtrimeve dhe skemave atletikore, sipas programit të karakterit atletikor te mbështetur mbi baza te shëndosha e metodike organizative, për te gjitha kategoritë e shkollave ne Kosovë.</p>				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u>				
<p>Nënkuptojnë njohuritë, aftësitë dhe shkathtësitë që do ti fiton studenti pas përfundimit të suksesshëm të këtij kursi. Për ti paraqitur këto tw arritura pwrdozen foljet si: din, pwrshkruan, krahason, projektton, harton, zhvillon etj.</p> <p>Pas përfundimit‘ të këtij kursi (lënde) studenti do te jetë në gjendje që:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Njohja me vlerat qe merr atletika,si sport baze ne drejtim te edukimit e formimit te mjaft cilësive fizike,aq te domosdoshme për te gjithë kategoritë . - Njohja me bazat teorike e metodike te teknikave ne llojet atletikore. - Pajisja e studenteve me shprehi lëvizore teknike e shprehi jetësore. - Kompletimi i studenteve me aftësi organizative për te drejtuar dhe zhvilluar me kompetence orët e mësimit atletikor ne shkolle. - Pajisja e studenteve me njohuri mbi organizimin, zhvillimin dhe drejtimin e garave atletikore etj. 				
<u>Metodat e mesimdhenies dhe mesimnxenies:</u>				
Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u>				
<p>ALTIS. (2019). <i>Coaching the Short Sprints</i>. SHBA. – (2013). <i>Sprinting: Training, Techniques and Improving Performance</i>. Mbretëria e Bashkuar. (2025). <i>Study on the Evaluation and Training Strategies of Middle-Distance Running</i>. (2024). <i>The Effect of Strength Training Methods on Middle-Distance and Long-Distance Runners' Athletic Performance</i>. (2024). <i>Pacing Strategies in Marathons: A Systematic Review</i>.</p>				
<u>Forma e vleresimit:</u>				
<p>Seminare 20%; vijim 10%; Pjesëmarrje aktive 10%; provimi teorik 25% Provimi praktik 35%. Vlerësimi pozitiv fitohet me grumbullim kumulativ te pikëve (perqindjeve) ku minimum i nevojshëm është 51% i pikëve.</p>				

Lënda: Fushim malor dhe bregdetar				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester IV	Zgjedhore	2	1	4
<u>Përmbajtja:</u> Lënda e fushimit malor dhe bregdetar përmban pjesën teorike të ligjeratave si dhe pjesën praktike e cila realizohet përmes shetive të organizuara në natyrë të hapur dhe bregdet si dhe në objekte hoteliere.				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Arritja e njohurive dhe përvojave praktike për ekzistimin në kushtet natyrore, si dhe pranë sipërfaqeve ujore, Arritja e njohurive dhe përvojave në përvetësimin e hapësirave dhe pengesave natyrore, Organizimi i shetive, fushimeve dhe turneve sportive me planprogram të caktuar, Organizimi i shetive, fushimeve dhe turneve tipike shkollore. Organizimi i shetive bregdetare, fushimeve bregdetare dhe turneve tipike shkollore. Pas vijimit të këtij moduli studentifiton njohuri dhe shkathësi nga kjo lëmi: <ul style="list-style-type: none"> - do të aftësohet për organizimin e mësimit në kushte natyrore si dhe ambientimin në këto kushte. - do të jetë në gjendje të përpiloj programin e punës duke pasqyruar kushtet e ambientit të jashtëm për grupmosha të ndryshme - do të fiton njohuri dhe përvoja për zgjedhjen e lokacionit dhe terreneve malore për aktivitetet në natyrë. - do të fiton njohuri dhe përvoja për zgjedhjen e lokacionit dhe terreneve bregdetare për aktivitetet në natyrë. 				
<u>Metodat e mesimdhënieve dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, punë individuale, detyra, kolokfiume, punë grupore etj.				
<u>Literatura:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dispense e perkthyer dhe e pershtatur nga profesori i landes 2. M. Jevdovic (1998), Osnovi alpinisticke tehnike, Sarajevo 3. N. Nurkovic, I. Hmjelovec, E. Kazazovic (2006), Boravak u prirodi, Mostar 				
<u>Forma e vlerësimit:</u> <u>Seminare 20%; vijim 10%; Pjesëmarrje aktive 10%; provimi teorik 25% Provimi praktik 35%.</u> <u>Vlerësimi pozitiv fitohet me grumbullim kumulativ të pikëve (përqindjeve) ku minimumi i nevojshëm është 51% i pikëve.</u>				

Lënda: Beach Volley				
Viti I/Semestri -II	Statusi	Ligjërata	Ushtrime	ECTS
	Zgjedhore	2	1	4
<u>Përmbajtja:</u>				
<p>Lënda ofron njohuri të avancuara në metodikën e të mësuarit dhe në procesin stërvitor të volejbollit në rërë, duke i orientuar studentët drejt zhvillimit të kompetencave profesionale dhe shkencore në këtë disiplinë sportive. Përmbajtja e lëndës përfshin studimin e elementeve teknike dhe taktike, veçorive të trajnimit në ambiente të hapura, si dhe zbatimin e rregullave zyrtare të beach volley-it</p> <p>Gjithashtu, lënda synon të pajisë studentët me njohuri për organizimin dhe menaxhimin e aktiviteteve sportive jashtëshkollore, garave universitare dhe aktiviteteve rekreative, duke i mundësuar atyre aplikimin praktik të koncepteve teorike në kontekstin e edukimit fizik</p>				
<u>Qëllimi dhe rezultatet e pritura:</u>				
<p>-Qëllimi i lëndës është të zhvillojë tek studentët kompetenca profesionale, metodike dhe shkencore në procesin e mësimdhënies dhe stërvitjes së volejbollit në rërë. Lënda synon përvetësimin e bazave didaktiko–metodike për zhvillimin e elementeve tekniko–taktike, planifikimin e stërvitjeve dhe menaxhimin e situatave mësimore në kushte të jashtme.</p> <p>Në kuadër të formimit profesional të studentëve, lënda synon gjithashtu të aftësojë ata për organizimin e seksioneve sportive, garave shkollore dhe ndërshkollore, si dhe aktiviteteve rekreative që promovojnë pjesëmarrjen aktive në sport. Përmes këtij procesi, studentët pritet të kuptojnë dhe të vlerësojnë ndikimin edukativ dhe shëndetësor të beach volley-it.</p> <p>Pas përfundimit me sukses të këtij moduli, studentët pritet të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Zbatojnë njohuritë didaktiko–metodike në procesin e mësimdhënies dhe stërvitjes së volejbollit në rërë, -Aftësohen për mësimdhënie praktike të elementeve tekniko–taktike të lojës së Beach Volley-it në nivelet shkollore dhe recreative, -Planifikojnë, organizojnë dhe udhëheqin seksione sportive, gara shkollore, ndërshkollore dhe aktivitete rekreative në ambient të hapur, 				
<u>Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:</u>				
Metoda verbale, e demonstrimit , interactive ,te ushtruarit praktik.				
<u>Literatura:</u>				
<ul style="list-style-type: none"> - Karakteristikat dhe loja e volejbollit në rërë. Bahri Gjinovci -Libër i ushtrimeve të Volejbollit në rërë, V.Nikqi B.GjInovci - Rregullat Zyrtare të Volejbollit në Rërë 2021-2024 Publikuar nga FIVB në 2021 – -Beach Volleyball . Karch Kiraly, Byron Shewman -Beach volleyball drill –book, www.fivb.com matrialet per edukim www.cev.eu -OFFICIAL BEACH VOLLEYBALL RULES 2021-2024 (Approved by the 37th FIVB World Congress 202) 				
<u>Forma e vlerësimit:</u>				
Pjesëmarrja në ligjërata – 5%, testi i parë 20%, prezantimet- 10%, pjesa praktike 25% vlerësimi final teorik 40%				

<u>Lënda: Tenis</u>				
Viti II	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester IV	Zgjedhore	2	1	4
<u>Përmbajtja:</u>				
<p>Zhvillimi historik i tenisit; Llojet e raketave dhe të sipërfaqeve të fushës; Rregullat e lojës; Ndikimi i tenisit në statusin psikosomatik; Analiza biomekanike e elementeve themelore teknike (drajv, sllajs, volej, smash, shërbimi); Veprimet themelore taktike, loja nga vija bazë, dalja në rrjetë, loja shërbim volej); Veprimet e ndryshme metodike për përvetësimin e elementeve teknike.</p>				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u>				
<p>Të njohë studentët me sportin e tenisit, të aftësojë studentët për kryerjen praktike të elementeve teknike të tenisit. Të aftësojë studentët për demonstrimin e ushtrimeve. Poashtu studentët do të aftësohen që njohuritë dhe shkathtësitë e fituara të jenë në gjendje t'i transmetojnë deri te nxënësit, përkatësisht të dinë metodologjinë e mësimin të elementeve të tenisit.</p> <p>Pas përfundimit të këtij kursi (lënde) studenti do të jetë në gjendje që:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Të kryejë ushtrimet themelore në mënyrë të pavarur; 2. Të demonstrojë elementet teknike dhe taktike të tenisit; 3. Që njohuritë dhe shkathtësitë e fituara t'i përcjellë te të tjerët. 4. Në mënyrë të pavarur do të dijë të organizojnë gara në formë të turneve individual dhe gara ekipore. 				
<u>Metodat e mesimdhënis dhe mesimnxenis:</u>				
<p>Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p> <p>Mësimi do të zhvillohet kryesisht përmes ligjëratave praktike, por do të mbahen edhe ligjërata teorike. Gjatë ligjëratave praktike elementet teknike do të shpjegohen nga mesimdhënësi dhe do të demonstrohen nga asistenti. Gjatë ligjëratave teorike do të punohet në mënyrë interaktive, ku studentët do të kenë mundësi të shprehin mendimin e tyre, të komentojnë, sugjerojnë dhe bëjnë pyetje.</p>				
<u>Literatura:</u>				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rive J., Williams S. Tennis Skills and Drills. Human Kinetics. Champaign 2012 2. Roetert P., Ellenbecker T. Complete Conditioning for Tennis. Human Kinetics. Champaign 2007 3. United States Tennis Federation. Coaching Tennis – Technical and Tactical Skills. Human Kinetics. Champaign 2009 4. Matsuzaki, Karol: Tennis Fundamentals, Human Kinetics, 2004. 5. PeterScholl: Tennis, Hachette, 1995, Paris. 6. Bahtiri, A.: Ligjërata të autorizuara, Prishtinë, 2007 7. David Foster Wallace, String Theory On Tennis, 2024 				
<u>Forma e vleresimit:</u>				
<i>Testimet e ndërmjetme</i>				35 %
<i>Vijueshmëria</i>				5 %
<i>Angazhim gjatë mësimi</i>				10 %
<i>Testiminë fund të semestrit</i>				50 %

VITI I TRETË – SEMESTRI V

Lënda: Mjekësi sportive				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester V/VI	Obligative	2	1	6
<p><u>Përmbajtja:</u> Kjo lëndë ka për qëllim të ofrojë njohuri teorike dhe praktike mbi mjekësinë sportive, duke theksuar rolin e parandalimit, rehabilitimit dhe promovimit të shëndetit tek sportistët dhe popullata e përgjithshme aktive fizikisht. Studentët do të njoftohen me aspektet biologjike, klinike, psikosociale, higjienike dhe ligjore të fushës së mjekësisë sportive, si dhe me metodologjitë e vlerësimit, diagnostikimit dhe menaxhimit të lëndimeve sportive. Gjithashtu, lënda trajton ushqyerjen tek sportistët, antidopingun, si dhe qasjen e personalizuar ndaj grupeve të ndryshme të sportistëve (fëmijë, femra, të moshuar).</p>				
<p><u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Qëllimi i lëndës “Mjekësi Sportive” është të pajisë studentët me njohuri themelore mbi parimet e mjekësisë sportive dhe higjienës, duke theksuar ndikimin e aktivitetit fizik në organizmin e njeriut, parandalimin dhe menaxhimin e lëndimeve, promovimin e shëndetit dhe zakoneve të shëndetshme, si dhe zhvillimin e aftësive praktike për mbështetje dhe kujdes shëndetësor të sportistëve dhe individëve aktivë fizikisht. Lënda synon të forcojë aftësitë e studentëve për të lidhur konceptet mjekësore me praktikën sportive dhe edukimin fizik, duke kontribuar në përgatitjen e tyre si profesionistë të aftë për të promovuar shëndetin dhe performancën në sport e aktivitet fizik. Pas përfundimit të lëndës, studentët do të jenë në gjendje që:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të shpjegojnë konceptet bazë të mjekësisë sportive dhe higjienës tek sportistët. • Të kuptojnë ndikimin e aktivitetit fizik në shëndetin individual dhe publik. • Të identifikojnë dhe udhëzojnë për menaxhimin e drejtë të lëndimeve sportive të shpeshta. • Të njohin bazat ligjore, etike dhe të sigurisë në mbrojtjen e sportistëve. • Të aplikojnë konceptet e higjienës trupore, ushqimore dhe mjedisore në sport. • Të zhvillojnë aftësi për vlerësimin e sportistëve para pjesëmarrjes në sport. • Të kuptojnë rëndësinë e ushqyerjes së drejtë tek sportistët dhe parandalimin e dopingut në sport. • Të aplikojnë parimet e ndihmës së parë pas lëndimeve. • Të promovojnë jetesën aktive dhe zakonet e shëndetshme në popullatë. 				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ligjërata interaktive (me prezantime, diskutime dhe shembuj praktikë). • Ushtrime praktike (vlerësime funksionale, testime të thjeshta, simulime të ndihmës së parë, analiza të rasteve klinike). • Diskutime dhe punë në grup mbi raste studimore. • Punë individuale: përgatitje e prezantimeve të shkurtra mbi temat e përzgjedhura. 				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brukner, P., & Khan, K. (2017). Brukner & Khan’s Clinical Sports Medicine (5th ed.). McGraw-Hill. 2. Bahr, R., & Engebretsen, L. (2014). Sports Injury Prevention. Wiley Blackwell. 3. Maughan, R. J., Burke, L., & Coyle, E. (2013). Food, Nutrition and Sports Performance. Routledge. 4. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins. 5. WHO, IOC & WADA materiale online për shëndetin sportiv, higjienën dhe antidopingun. 				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pjesëmarrja aktive në ligjërata dhe ushtrime: 20% • Prezantime individuale: 20% • Kolloqfiumi I: 30% • Kolloqfiumi II: 30% • Provimi përfundimtar: 60% 				

Lënda: Futboll				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester V/VI	Obligative	2	2	6

Përmbajtja:

Futbolli ne kurrikulen e edukimit fizik nw shkolle, shkolle e mesme te larte, fakultet, futbollit si aktivitet rekreativ, futsal, futbollit garues, historia e futbollit ne Kosove dhe bote. Rregullat e futbollit, rregullat e futsal-it. Analizat kineziologjike te lojes se futbollit. Karakteristikat e lojtareve varesisht nga pozicioni i tyre ne fushe etj.

Oëllimet dhe rezultatet e pritura:

- Marrja bazike e informatave ne lidhje me futbollin, kuptimi i principeve dhe faktoreve te lidhur me performance e lojes se futbollit.
- Jane te afte te tregojne aftesi bazike te elementeve teknike dhe taktike dhe manovrave te ndryshme.
- Te kualifikuar per te punuar me futbollist te rinj dhe mosha te ndryshme.

Metodat e mesimdhenies dhe mesimnxenies:

Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.

Literatura:

1. Aleksic, V., Jankovic A. (2006): FOOTBALL - history, theory, methodology. SPE, Belgrade
2. Jankovic, A., Leontijević, b. (2007): PRACTICUM - T and M football. SPE, Belgrade

Forma e vleresimit:

Seminare 20%; vijim 10%; Pjesëmarrje aktive 10%; provimi teorik 25% Provimi praktik 35%. Vlerësimi pozitiv fitohet me grumbullim kumulativ te pikëve (perqindjeve) ku minimum i nevojshëm është 51% i pikëve.

Lënda: Vallëzim				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 5
Semester V/VI	Obligative	2	2	6
<p><u>Përmbajtia:</u> Zhvillimi historik i vallëzimit dhe formave të tij; aplikimi i vlerave të vallëzimit – edukim, rekreacion sportiv, nivel elitari i sportit, sistematizimi i strukturave të vallëzimit (folklori, struktura sociale dhe moderne e sportit); analizat strukturore dhe biomekanike të lëvizjeve bazike në vallëzim; ndërveprimi në mes të vallëzimit dhe mënyrave për shprehje të muzikës (ritmi, tempo, tingulli, dinamika). Analiza strukturore dhe biomekanike e strukturave lëvizore dhe lëvizjeve fine me rekuizita të ndryshme (litar, rreth, top etj.) Rregullat e gjimnastikës ritmike. Implementimi i gjimnastikës në edukim, sport, rekreacion, kineziterapi.</p>				
<p><u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Studentwt do tw fitojnw njohuri nw konceptet kineziologjike tw vallwzimit i cili i pwrmbush nevojat sociale, biologjike por mbi tw gjitha emocionale tw shoqwrsw. Pas pwrfundimit tw kwsaj lwndw studentwt do tw jenw nw gjendje tw:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Të demonstrojnë aftësi për të transmetuar lëvizje teorike dhe mbështetje praktike të tyre (forma themelore lëvizore dhe të elemente themelore të vallëzimit dhe teknikës), tek fëmijët nivelit të ulët dhe të lartë para-universitar. - Implementimin e programeve të vallëzimit dhe gjimnastikës ritmike në të gjitha nivelet e edukimit, duke punuar me grupe të gjinisë dhe moshave të ndryshme. 				
<p><u>Metodat e mesimdhënie dhe mesimnxenie:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cerny-Minton, S. (1989). Choreography. Human Kinetics Publisher, Champaign 2. FIG Pravilnik za ocjenjivanje ritmičko-sportske gimnastike (2004) Federation International of Gymnastic. 3. Wolf-Cvitak, J. (2000). Ritmička gimnastika. (Course material), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. 4. Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. KuglerHess, R., Nichlas, I., Schwablowski, R., Wendt, H. (1981). Gymnastik ohne Handgeräte. Sportverlag, Berlin 5. Jastrjemskaia, N., Y. Titov (1998). Rhythmic Gymnastics. Champaign: Human Kinetics. 				
<p><u>Forma e vleresimit:</u> <u>Seminare 20%; vijim 10%; Pjesëmarrje aktive 10%; provimi teorik 25% Provimi praktik 35%.</u> <u>Vlerësimi pozitiv fitohet me grumbullim kumulativ te pikëve (perqindjeve) ku minimum i nevojshëm është 51% i pikëve.</u></p>				

Course: Gjinnastikë Ritmike				
Year III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester V	Obligative	2	2	6
<p><u>Përmbajtja:</u> Zhvillimi historik i gjinnastikës ritmike dhe format e saj; vlera e zbatimit të vallëzimit - edukimi, rekreacioni sportiv, sporti i nivelit të lartë; sistematizimi i strukturave të vallëzimit (folklor, strukturë moderne sociale dhe sportive); analiza strukturore dhe biomekanike e strukturave themelore të lëvizjes në vallëzim; Ndërveprimi midis vallëzimit dhe mjeteve të shprehjes së muzikës (ritmi, tempo, tingulli, dinamika); Rëndësia e dimensioneve motorike, morfologjike, funksionale dhe njohëse në procesin e trajnimit dhe realizimit të strukturave të vallëzimit; metodat e mësimdhënies në vallëzim; metodat dhe mjetet dhe zbatimi i tyre në procesin mësimor; procesi transformues i statusit antropologjik në lidhje me moshën, seksin dhe nivelin e vrasjeve të vallëzimit; parametrat e ngarkesës në vallëzim; përbërësit e procesit të transformimit. Analiza strukturore dhe biomekanike e strukturave të lëvizjes dhe artit të vogël të dorës (litar, rrathë, top, kllapa, fjongo). Rregullat e gjinnastikës ritmike. Zbatimi i gjinnastikës ritmike në arsim, sport, rekreacion, kinesiterapi. Metodat e mësimin të elementeve të trupit në gjinnastikën ritmike (ecja, vrapimi, hapat specifike të vallëzimit, luhatjet, rrathët, valët, figura e tetë, kërcimet, kërcimet, kthesat dhe piruetat, ekuilibrat dhe elementët akrobatikë). Metodat e mësimdhënies së elementeve të ekzekutuara nga të gjitha artistikat e vogla të dorës (litar, hoop, top, kllapa dhe fjongo) dhe zbatimi i tyre në edukimin fizik. Bazat e koreografisë së ushtrimeve individuale dhe në grupe.</p>				
<p><u>Qëllimi dhe rezultatet e të nxënit:</u> Studentët do të fitojnë njohuri mbi konceptin kineziologjik të vallëzimit që plotëson nevojat biologjike, sociale dhe veçanërisht, emocionale në shoqërinë moderne. Njohuritë dhe aftësitë teorike dhe motorike të nevojshme për realizimin e përmbajtjeve të vallëzimit në procesin arsimor në të gjitha nivelet, si dhe në punën me individë të tjerë, njohuritë dhe aftësitë e nevojshme në realizimin e përmbajtjeve të vallëzimit në rekreacion, kinezoterapi dhe sporte. Njohuritë themelore të fituara të dace, kuptojnë parimet dhe faktorët e performancës së aktivitetit të vallëzimit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Të demonstrojnë aftësinë për të transmetuar aftësi teorike dhe lëvizëse (format themelore të lëvizjes dhe elementët e vallëzimit të teknikës), tek fëmijët e shkollës fillore dhe të mesme. • Zbatimi i programeve në procesin arsimor të vallëzimit në të gjitha nivelet, duke punuar me grupe të moshës dhe seksit të ndryshëm në rekreacion dhe sport. • Shprehni kreativitetin përmes mbledhjes së kompozimeve më të vogla lëvizje dhe lëvizje dhe përbërje vallëzimi, vallëzime popullore, shoqërore dhe për fëmijë. <p>Studentët do të mësojnë në lidhje me përvojën më të fundit kineziologjike, antropologjike dhe specifike të metodave. Qëllimi është t'i mësojmë ata elementët themelorë të teknikave të lëvizjeve trupore dhe teknikat në lidhje me përdorimin e artit të vogël të duarve duke marrë parasysh kushtet e punës. Studentët do të mësohen të përdorin gjinnastikë ritmike me qëllim të proceseve transformuese dhe përvetësimit të aftësive motorike kur punojnë me kategori të caktuara të moshës - parashkollor, shkollë fillore dhe të mesme - si dhe në rekreacion, kinezoterapi dhe sport, dhe rreth ritmit gjinnastika si bazë për sportet e tjera.</p>				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupe etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u> Cerny-Minton, S. (1989). Choreography. Human Kinetics Publisher, Champaign FIG Pravilnik za ocjenjivanje ritmičko-sportske gimnastike (2004) Federation International of Gymnastic. Wolf-Cvitak, J. (2000). Ritmička gimnastika. (Course material), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. KuglerHess, R., Nichlas, I., Schwablowski, R., Wendt, H. (1981). Gymnastik ohne Handgeräte. Sportverlag, Berlin Jastrjemskaia, N., Y. Titov (1998). Rhythmic Gymnastics. Champaign: Human Kinetics. Lomšek-Macura, U., B. Vajngerl (1999). Prvi koraki v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.</p>				
<p><u>Forma e vleresimit:</u> Attendance – 10% Seminar – 20% First intermediary test – 30% Final examination – 40%</p>				

Lënda: Nutricioni në Sport

Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester V	Obligative	2	0	5

Përmbajtja:

Materiali mësimor i lëndës “Sporti dhe nutricioni” përfshinë studimin e elementeve bazë të nutricionit në sport. Lënda përbën një varg kapitujsh të cilët trajtojnë raportin në mes të aktiviteteve fizike, ushqimit të duhur si dhe efektivitetit sportiv.

Oëllimet dhe rezultatet e pritura:

Familjarizimi i studentëve me konceptin e të ushqyerit, rëndësinë e dietave dhe nutrientëve si para ashtu edhe pas aktiviteteve fiziko-sportive.

Pas përfundimit të kësaj lënde, studentët do të kuptojnë: rëndësinë e nutrientëve për trupin e njeriut. Në mënyrë specifike, ata do të përvetësojnë njohuri që kanë të bëjnë me rëndësinë e secilit nutrient veç e veç, dietat e balancuara, të ushqyerit para, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike/sportive, balancimin e lëngjeve si dhe do të arrijnë njohuri bazë rreth ushqimeve plotësuese në sport.

Metodat e mesimdhënie dhe mesimnxënies:

Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.

Literatura:

1. Martin Eastwood (2003): Principles of Human Nutrition, Edinburgh, UK
2. Ronald J. Maughan (2000): Nutrition in Sport
3. Ronald J. Maughan and Louise M. Burke (2002) Handbook of Sport Medicine and Science- Sport Nutrition University Medical school Aberdeen, UK, Australian Institute of Sport, Australia

Forma e vlerësimit:

Vlerësimi në pikë(%): Pjesëmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë

Lënda: Sportet luftarake

Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 7
Semester V/VI	Obligative	2	2	6

Përmbajtja:

Kjo lëndë ka për qëllim pajisjen e studentëve me njohuritë mbi teknikat bazike të disiplinave të ndryshme të sporteve luftarake dhe aplikimi i tyre në fushën e edukimit fizik dhe sportit.

Oëllimet dhe rezultatet e pritura:

Të gjithë studentët të mësojnë katër teknika të Karatesës, elemente teknike të Karatesës, Xhudos dhe Mundjes dhe të aftësohen për punë të pavarur në mësimdhënie.

Pas përfundimit të kësaj lënde Studenti do të jetë në gjendje që:

1. Të din së paku tri Kata të Karatesës
2. Të din elementet teknike të Karatesës
3. Të din elementet teknike të Xhudos
4. Të din elementet teknike të Mundjes
5. Të pavarësohet për mësimdhënie në keto sporte
6. Të sqaroi problematikat që lidhen me Sporte Luftarake

Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:

Ligjerata, ushtrime, punë individuale, detyra, kolokfiume, punë grupore etj.

Literatura:

1. Kules, B. Trajningu i karatistëve. Universiteti i Zagrebit. 2004
2. Maric, J. Mundja - stili i lirë. Universiteti i Zagrebit. 2004
3. Rexhepi, F. Xhudo. Universiteti i Prishtinës. 2004

Forma e vleresimit:

Seminare 20%; vijim 10%; Pjesëmarrje aktive 10%; provimi teorik 25% Provimi praktik 35%.

Vlerësimi pozitiv fitohet me grumbullim kumulativ të pikëve (përqindjeve) ku minimum i nevojshëm është 51% i pikëve.

Lënda: Fëmijët në sport

Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 4
Semester V	Zgjedhore	2	1	4

Përmbajtja:

Përmbajtja e kësaj lënde përfshin konceptet bazë të zhvillimit të fëmijëve dhe ndikimin që aktiviteti fizik dhe sporti kanë në aspekte të ndryshme të rritjes. Fokusi vendoset në konceptet themelore të sportit për fëmijë, fazat e zhvillimit fizik dhe motorik, karakteristikat psikologjike dhe emocionale të fëmijëve në sport, rëndësinë e lojës dhe lëvizjes si bazë për zhvillimin sportiv, principet e planifikimit dhe organizimit të trajnimeve për grupmosha të ndryshme, parimet e sigurisë dhe mbrojtjes së fëmijëve në ambientet sportive, përfshirjen gjithëpërfshirëse dhe qasjet motivuese për fëmijë me aftësi të ndryshme, rolin e prindërve, trajnerëve dhe shkollave në zhvillimin e sportit për fëmijë, bazën e përzgjedhjes sportive (talent identification) në moshat e hershme, si dhe parandalimin e mbingarkesës dhe traumave në sportin e fëmijëve.

Qëllimet dhe rezultatet e pritura:

Qëllimi i kësaj lënde është të zhvillojë njohuri teorike dhe praktike te studentët për **rëndësinë, rolin dhe ndikimin e sportit në zhvillimin fizik, motorik, psikologjik dhe social të fëmijëve**. Studentët do të aftësohen të: Kuptojnë proceset e zhvillimit të fëmijëve në raport me sportin, njohin karakteristikat zhvillimore të grupmoshave, aplikojnë metoda të përshtatura trajnimi dhe mësimdhënieje për fëmijët në sport, promovojnë pjesëmarrjen e sigurt, të barabartë dhe gjithëpërfshirëse të fëmijëve në aktivitete sportive. Lënda ka për synim të përgatisë profesionistë që do të kontribuojnë në ndërtimin e **bazave të shëndetshme të zhvillimit sportiv afatgjatë** dhe në krijimin e **mjedisve sportive edukative dhe motivuese** për fëmijë.

Rezultatet e pritura:

as përfundimit të kësaj lënde, studentët pritet të jenë në gjendje të:

- Shpjegojnë ndikimin e aktivitetit fizik dhe sportit në zhvillimin e fëmijëve.
- Identifikojnë fazat e zhvillimit fizik, motorik dhe psikologjik të fëmijëve dhe t'i lidhin ato me qasjet pedagogjike në sport.
- Zhvillojnë programe të përshtatura të trajnimit për grupmosha të ndryshme fëmijësh.
- Aplikojnë metoda mësimore dhe sportive që respektojnë nevojat individuale të fëmijëve dhe parimet e sigurisë.
- Promovojnë sportin si mjet për zhvillimin fizik, emocional dhe social të fëmijëve.
- Analizojnë faktorët që ndikojnë në motivimin, përfshirjen dhe qëndrueshmërinë e fëmijëve në sport.
- Vlerësojnë mjedisin sportiv në aspektin edukativ, të barazisë dhe gjithëpërfshirjes.

Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:

Ligjërata, diskutime në grup, mësimi i bazuar në raste, mësimi i bazuar në kërkim, klasa e kthyer (Flipped Classroom), të mësuarit përmes përvojës, mësimdhënia e simuluar.

Literatura bazë:

- Children and Youth in Sport: A Biopsychosocial Perspective. (2020). Human Kinetics.
- Developmental Physical Education for All Children. (2019). Human Kinetics.
- Mišigoj-Duraković, M., & bashkëpunëtorët. (2018). *Ushtrimi fizik dhe shëndeti* (Botimi i dytë i plotësuar). Znanje d.o.o.

Literatura plotësuese:

- Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. WHO.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- Bailey, R. (2018). *Youth sport and physical activity: The social and developmental contexts*. Routledge.

Forma e vlerësimit:

Vijueshmëria e studentit dhe angazhimi gjatë ligjëratarave - 20%; Detyrat individuale të kryera në klasë dhe shtëpi - 10%; Punimi seminarik - 10%; Vlerësimi semestral i parë - 30%; Vlerësimi semestral i dytë - 30%.

Lënda: Akrobatikë				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester V	Zgjedhore	2	1	4
<p><u>Përmbajtja e Lëndës:</u> Lënda Akrobatika ka për qëllim që studentët të pajisen me informata teorike dhe demonstrimin e elementeve praktike në tapetin gjimnastikor. T'i përgatis studentët për demonstrimin e drejt të ushtrimeve dhe metodikën e të mësuarit të elementeve të Akrobatikës dhe të udhëheqin me procesin e mësimdhënies dhe stërvitor konform grupmohave të caktuara. Në mënyrë specifike lënda synon të:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Të njoftohen studentët lidhur me metodikën e të mësuarit të elementeve, asistimit dhe përvetësimin e demonstrimit sa më të mirë, lidhjen e elementeve të Akrobatikës dhe krijimin e kompozimeve. - Të aftësoj studentët për të kuptuar ushtrimet e Akrobatikës sipas grupmohave të ndryshme në shkollë dhe në klube sportive. <p>T'i përgatis studentët që në mënyrë të pavarur ta hartojnë dhe udhëheqin një program stërvitor nga Akrobatika.</p>				
<p><u>Qëllimi dhe rezultatet e pritura:</u> Pas përfundimit të kursit studentët pritet të dijë, kuptoj ose të jetë në gjendje të demonstroj: Njohuri: Të kuptoj nocionet dhe konceptet bazë nga Akrobatika. Të identifikoj ushtrime nga Akrobatika dhe t'i përshkruaj ushtrimet saktë. Të jetë në gjendje të demonstroj drejt elemente nga Akrobatika. Të planifikoj dhe të udhëheq një proces stërvitor konform grupmohave të ndryshme. Shkathtësi: Të jenë në gjendje të ndërldhin njohuritë e fituara teorike dhe praktike për zhvillimin dhe zbatimin e programit të Akrobatikës sipas grupmohave të caktuara. Dëshmojnë aftësinë për klasifikimin e ushtrimeve në Akrobatikë dhe shpjegimin e ushtrimeve duke aplikuar edhe metodikën e të mësuarit. Demonstrojnë aftësi për përdorim të metodave dhe teknologjive të reja për të strukturuar dhe zbatuar një plan stërvitorë me elemente të Akrobatikës me kategori dhe grupmosha të ndryshme.</p>				
<p><u>Kompetenca:</u> Të jenë në gjendje të zbatojnë programe stërvitore të bazuar në nevojat e grupit specifik duke respektuar karakteristikat zhvillimore të grupit (kuptimi i karakteristikave biologjike- lëvizore, psikologjike, sociale). Planifikon dhe zbaton ushtrime specifike (për forcë, lëvizshmëri, ekuilibër dhe koordinim) të cilat kanë ndikim të drejtpërdrejt në realizimin e elementeve të Akrobatikës. Janë në gjendje të aplikojnë analiza statistikore themelore specifike dhe mjete ndihmëse të teknologjisë së informacionit me qëllim të mbledhjes dhe përpunimit të të dhënave për t'i përdorur në procesin e planifikimit dhe përcaktimit të ngarkesave në stërvitje.</p>				
<p><u>Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:</u> Ligjerata, Mësimi praktik dhe ushtrime, punim seminarik dhe prezantim i punimit seminarik, punë individuale, detyra, grupe, etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mitchell, D., B. Davis & R. Lopez (2002). Teaching Fundamental Gymnastic Skills. Human Kinetics ○ Mamuti, F. (2012). <i>Akrobatika metodika e të mësuarit, Tetovë.</i> ○ Mamuti, F. (2012). <i>Gjimnastika Libri, Tetovë.</i> ○ Mamuti, F. (2013). <i>Gjimnastika mbi vegla metodika e të mësuarit, Tetovë.</i> ○ Federation Internationale De Gymnastique https://www.gymnastics.sport/site/ ○ ACRO CoP 2025-2028 https://www.gymnastics.sport/site/rules/#8 				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> Pjesëmarrja në ligjerata dhe përkushtimi – 20%, Seminarit - 10%, praktika 40%, Vlerësimi teorik Final – 30% Ps: Mungesa e plotësimi të kriteve minimale nënkupton vlerën zero (0) në vlerësimin e vazhdueshëm.</p>				

Lënda: Sporti dhe moshimi				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 4
Semester V	Zgjedhore	2	1	4
<u>Përmbajtja:</u> Lënda ka për qëllim rritjen e njohurive të studentëve në lidhje me ndryshimet fizike në struktura, kapacitet, qëndrueshmëri dhe faktor tjerë të lidhur me koordinimin, kontrollin motorik dhe mësimin e aftësive gjatë procesit të plakjes. Studentët do të mësojnë për efektet pozitive që i kanë ushtrimet e rregullta dhe aktiviteti fizik për shëndetin në përgjithësi dhe zvogëlimin e gjasave për sëmundje, shtyerjen e shfaqjes së disa sëmundjeve të caktuara, rritjen e cilësisë së jetës dhe eventualisht jetëgjatësisë.				
<u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Pas përfundimit të kësaj lënde studentët do të jenë në gjendje të kuptojnë ndryshimet që ndodhin në aftësitë fizike dhe motorike si pasojë e plakjes dhe do të mund të diskutojnë efektet pozitive të aktivitetit fizik dhe ushtrimeve për shëndetin, mirëqenien dhe cilësinë e jetës tek personat e moshuar.				
<u>Metodat e mesimdhënie dhe mesimnxenie:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wojtek Chodzko-Zajko et al., Exercise and Physical Activity for Older Adults, 2021 American College of Sports Medicine (ACSM) 2. Taylor AW., Johnson MJ. Physiology of Exercise and Healthy Aging. Human Kinetics. Champaign Il. 2008. 3. Jones JC., Rose DJ. Physical Activity Instructions of Older Adults. Human Kinetics. Champaign Il. 2005. 4. Van Norman KA. Exercise and Wellness for Older Adults. Human Kinetics. Champaign Il. 2010 				
<u>Forma e vleresimit:</u> <i>Vlerësimi në pikë(%): Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

Lënda: Procesi stërvitor në basketboll				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester V	Zgjedhore	2	1	4
<p><u>Përmbajtia:</u> Pasqyra e programit të procesit të trajnimit në temën e basketbollit përmban objektivat, qëllimin, synimet, leksionet praktike, seminarin, metodat dhe procesin e sesioneve të trajnimit, si dhe analizën e përgjithshme të sondazhit, ushtrimet gjurmuese dhe identifikuese - ushtrime, të cilat do të hartohen nga specialist (ekspert) i fushës së basketbollit. Ai do të harmonizojë marrëdhëniet midis leksioneve dhe seancave stërvitore praktike, veçanërisht duke përfshirë kthimin në të gjitha fazat e para-sezoneve gjatë garave dhe garave. Ata përparuan në shprehjen bashkëkohore të temës, përvojën tonë pozitive në organizimin dhe kryerjen e procesit të trajnimit me studentë të diplomuar në fushën e të mësuarit - trajnimit dhe performancës së sportit që nga mosha e hershme. Choiceshtë zgjedhje e vlefshme e pjesëmarrësve teknikë - taktikë dhe metodikë të leksioneve (problemeve) si faktori themelor për përgatitjen e një mësuesi kuadri më të mirë dhe specialist në të gjithë basketbollin, duke zbatuar metodat më bashkëkohore gjatë trajnimit, për të arritur rezultate të avancuara.</p>				
<p><u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Trajnimi i studentëve që do të mbajnë aftësitë e tyre të fituara nga procesi i trajnimit, nga brezi në brez dhe përmbajtja në një fazë më të thellë të kornizës pasuniversitare është e një rëndësie të veçantë për arritjen e njohurive të duhura mbi konceptet fushë bashkëkohore e të mësuarit - trajnimit në basketboll. Fitimi i aftësive dhe teknike - metodologjike dhe i aplikuar për organizimin e lëndës së basketbollit bazuar në nivele të shëndosha metodologjike - didaktike dhe shkencore të pjesëmarrjes së hershme në këtë sport i cili kërkon përgatitje të përgjithshme sistematike psiko-fizike për arritjen e garave bashkëkohore në nivele të ndryshme, lokale, kombëtare, ndërkombëtare , etj. - Përvetësimi i njohurive dhe mësimi i koncepteve të reja - përvojat e reja të trajnimit të vendit, ndërkombëtar, evropian, botëror dhe përvoja jonë pozitive. - Azhurnimi dhe evokimi i aftësive teorike dhe praktike më herët, duke u pasuruar me mësim të reja shkenca moderne. - T'u mundësojë kandidatëve kërkesa për veprimtari shkencore dhe kërkime shkencore për t'iu përgjigjur hartimit dhe përpunimit të tezës mikro. - Në fund të leksionit, studenti pritet të jetë në gjendje të sqarojë, diskutojë, formulojë, demonstrojë, krahasojë, përcaktojë, klasifikojë, demonstrojë, ilustrtojë, përfundojë përgatisë dhe organizojë klasën e lëndës në fjalë.</p>				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u> 1. Qemal Shalsi; Members Gavrosh; Kemal Karaj; Spiro Kuvarati: Basketball Techniques and Tactics 2. Qemal Shalsi: Game is an art, a science training 3. Hazir Salihu: Basketball - textbook; Script - Basketball Contemporary (Master) Script - contemporary basketball training sessions (Master II)</p>				
<p><u>Forma e vleresimit:</u> Participation and engagement in learning: 10% Practical work and seminars 20% Intermediate tests (half-semester) 30% Theoretical and practical final exam 40%</p>				

Lënda: Procesi stërvitor në not				
Viti 3	Statusi	Ligjërata	Ushtrime praktike	ECTS
Semestri V	Me zgjedhje	2	1	4
<p><u>Përmbajtja:</u> Kjo lëndë do t'u ofrojë studentëve një pasqyrë të aspekteve teorike dhe praktike të disiplinave të notit. Përveç kësaj, studentët do të dinë për aspektet kineziologjike të këtyre disiplinave dhe metodologjinë e stërvitjes për rritjen e performancës në not si dhe procesin e stërvitjes me grupmosha nga fillestarët deri tek sportistët garues. Kështu, studentët do të pajisen me informata në lidhje me sistemet energjetike të përfshira në furnizim me energji gjatë disiplinave të ndryshme dhe metodat se si të përmirësojnë secilën prej tyre. Studentët do të pajisen me informacion dhe kompetencë të nevojshme për të planifikuar, programuar, analizuar, udhëhequr dhe zbatuar programe stërvitore për sportistët e notit duke marrë parasysh moshën dhe nivelin e performancës së tyre, si dhe dallimet mes moshës dhe gjinisë.</p>				
<p><u>Objektivat dhe rezultatet e të nxënit:</u> Qëllimi i kursit është t'u sigurojë studentëve informata dhe kompetencë të zgjeruar në not dhe në procesin e ushtrimeve në nivele të ndryshme. Studentët do të thellojnë njohuritë e tyre për metodologjitë e ndryshme të stërvitjes dhe aplikimin e tyre në sportin e notit për të qenë në gjendje të përmirësojnë performancën në stërvitje dhe modele të ndryshme në mënyrë që notarët të arrijnë rezultate më të mira. Përveç kësaj, studentët do të mësojnë rreth sistemeve të përfshira energjetike dhe mënyrave për t'i përmirësuar ato. Për më tepër, studentët do të jenë në gjendje të dallojnë ngarkesat e stërvitjes bazuar në nivelin e fitnesit të sportistëve, përkatësisht gjininë dhe moshën e tyre. Pas përfundimit të këtij kursi, studenti do të jetë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Njohë proceset dhe angazhimin për të zhvilluar një sportist elitari në not, - Njohë faktorët që ndikojnë në performancën e notit, - Kët informata të qarta për kërkesat e sistemeve energjetike dhe metodat e përmirësimit të tyre, - Organizoi në mënyrë të pavarur seancat e trajnimit të notit, - Organizoi sesione trajnimi për lidhshmëri të pavarur për disiplina specifike, - Të njohë dallimet ndërmjet koncepteve të stërvitjes aerobike për disiplina të ndryshme të garës. - Të njohë rolin e stërvitjes së forcës për përmirësimin e performancës aerobike. 				
<p><u>Metodologji e mësimdhënies:</u> Ligjërata teorike; Ligjërata Praktike; Punë në grupe; Diskutim; Ushtrime praktike etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ligjërata teorike - <u>M. Jashari, Noti. FKF. Prishtinë. 2001.</u> - <u>A. Abazi, Fillet e Notit. Enti i Teksteve dhe i Mjeteve Mësimore. Prishtinë. 1977.</u> - <u>FINA-rregullat e notit</u> - <u>American Red Cross. Swimming and Water Safety. The American National Red Cross. 2004</u> - Ernst W. Maglischo (1993). <u>Swimming Fastest. Human Kinetics.</u> - Dave Salo, PhD. Scott A. Riewald, PhD (2008). <u>Complete Conditioning for Swimming. Human Kinetics</u> - Dick Hanula (2003). <u>Coaching Swimming Successfully. Human Kinetics</u> 				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> Vijimi i rregullt 20%; Punim seminari 10%; Vlerësim me shkrim (kolokvium) 35%; Vlerësim praktik 35% Vlerësimi pozitiv fitohet nëse në mënyrë kumulative grumbullohen së paku 51% e totalit të përgjithshëm. Në secilin instrument vlerësues që nuk arrihet PRAGU MINIMAL, kalueshmëria do të vlerësohet me zero (0) pikë.</p>				

VITI I TRETË- SEMESTRI VI

Lënda: Filozofia dhe etika ne sport				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VI	Obligative	2	0	5
<u>Përmbajtja:</u> Filozofia ne sport: subjektet dhe perspektivat. Filozofet e sportit: Herakliti, Platoni, Wittegensteini. Si e permireson shkenca e filozofise kineziologjine (sportin, vallezimin, ushtrimet, lojerat, garat). Dualizimi dhe holizmi. Vlerat e sportit dhe edukimit fizik. Domethenia e garave dhe lojerave. Dilemat etike ne fushen e sportit (mastrimet, fitorja, dhuna, doping). Estetika dhe sporti.				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Me perfundimin e kesaj lende studentet do te jene ne gjendje te kuptojne pyetje qenesore ne fushen e filozofise se sportit: çeshtjet etike ne sport, te kene konsiderate per shume pyetje filozofike.				
<u>Metodat e mesimdhenies dhe mesimnxenies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u> 1 Kretchmar, R.S. (2005). Practical Philosophy of Sport and Physical Activity. Human Kinetics 2. Holowchak, M.A. (2002). Philosophy of Sport: Critical Readings. Crutial Issues. Prentice Hall 3. Malloy, D.C., Ross, S.&Zakus, D.H. (2003). Sport Ethics: Concepts and Cases in Sport. Thompson Educational Pub				
<u>Forma e vleresimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

Lënda: Skijim				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 6
Semester VI	Obligative	2	2	6
<p><u>Përmbajtja:</u> Lënda e skijimit përmban pjesën teorike të ligjeratave si dhe pjesën praktike e cila realizohet në kohëzgjatje prej 10 ditësh në ndonjë qendër të skijimit.</p>				
<p><u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Njoftimi dhe aftësimi i studentëve për punën me grupmosha të ndryshme të shkollës fillestare të skijimit alpik. Qëllim tjetër do të jetë zbatimi i teknikës dhe metodikës së elementeve të shkollës fillestare të skijimit alpik. - Informimi i studentëve për rëndësin dhe vlerën e ski sportit. -Përgatitja fizike para shkuarjes në skijim (ushtrimet e imitimit) si dhe përgatitja specifike. -Njoftimi i studentëve me <i>Bazat e biomekanikës së rrëshqitjes me ski</i> – forcat të cilat veprojnë në sistemin skiator – skitë (forca e rëndimit, inercionit, reaksionit të sipërfaqës mbështetëse, centripetale, centrifugale, rezistencës së borës, ajrit dhe forca muskulare) si dhe - Rreziqet në mal gjatë dimrit Pas vijimit të këtij kursi studenti do të fiton njohuri dhe shkathtësi nga lënda e skijimit dhe do të aftësohet që të udheheq një kurs të skijimit në kuptimin e organizimit të mësimin në terren me nxënës.</p>				
<p><u>Metodat e mesimdhenies dhe mesimnxenies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. M. Nixha(1998), SKI –disiplinat alpikë 2. N. Jurkovic; D. Jurkovic (2003), Skijanje- teknika i metodika 3. Petrovic, Smitek, Zvan (2000) The path to success 4. ZUTS Slovenije (2000) Ljubljana – Smucanje 2000+ 5. M.Rieder/M.Fiala (2006) – Skiing fitness 				
<p><u>Forma e vleresimit:</u> <u>Seminare 20%; Testi parë 20%; Tesi dytë 20% Provimi praktik 50%.Vlerësimi pozitiv fitohet me grumbullim kumulativ të pikëve (përqindjeve) ku minimum i nevojshëm është 51% i pikëve.</u></p>				

Lënda: Kineziterapi				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VI	Obligative	2	1	6
<p><u>Përmbajtia:</u> Kineziterapia si degë e kineziologjisë aplikative hulumton dhe udhëheq aktivitetet trupore të orientuara në drejtim të shërimit dhe rehabilitimit të individit me deformitete, lëndime, sëmundje, ose mungesë të pjesëve të caktuara. Zakonisht, lënda e kineziterapisë përfshinë: parimet, mjetet (ushtrimet), metodat dhe format e punës, madhësit matëse të sistemit lokomotor, shkaqet e deformiteteve të trupit, ushtrimet për parandalimin dhe menjanimin e tyre, Ushtrimet në traumatologji, te sëmundjet e zemres, te paralizat, ushtrimet gjatë shtatëzanisë dhe te dhimbjet lumbale.</p>				
<p><u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Qëllimi është të njoftohen studentët me zgjedhjen dhe vërtetimin e metodave të shërimit me lëvizje dhe modelet e procedurave terapeutike në procesin e parandalimit, shërimit dhe rehabilitimit të personave me nevoja të veçanta. Detyra e lëndës është ti njoftoj dhe mësojë studentët me esencën e gjendjeve klinike, tek të cilat është i nevojshem aplikimi i procedurave themelore të terapisë me lëvizje. Pas përfundimit të ligjeratave studentët do të aftësohen dhe do të jenë në gjendje që: Të njohin zhvillimin e drejt psikosomatik, të përdorin ushtrime në parandalimin e deformiteteve trupore dhe në ngritjen e aftësive funksionale. Gjithashtu të jenë në gjendje të aplikojnë ushtrime terapeutike tek personat, sportistët dhe te nxënësit si te ata me deformitete trupore ashtu edhe te ata të sëmurë nga sëmundjet e ndryshme të lindura apo të fituara.</p>				
<p><u>Metodat e mesimdhënis dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Karaikovič, E. (1997) Kineziterapia. Universitet u Sarajevo, Fakultet za fizičku kulturu. 2. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija sustava za kretanje. Sveučilište u Splitu. 3. Majkič, M. (1998). Klinicka kineziterapija. Inmedia, Zagreb 				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i></p>				

Lënda: Procesi stërvitor në gjimnastikë				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VI	Zgjedhore	2	1	4
<u>Përmbajtja e Lëndës:</u>				
<p>Procesi stërvitor në gjimnastikë synon të sigurojë studentëve njohuri teorike dhe praktike cilësore dhe kompozime lëvizjeje në funksion të transformimit të strukturës bio-psikosomatike. Lënda ofron informacione rreth identifikimit të talentëve, disiplinave të ndryshme të konkurrencës dhe gjithashtu siguron një përmbledhje në lidhje me ndryshimet në moshën biologjike dhe kronologjike në gjimnastikë.</p>				
<u>Qëllimi dhe rezultatet e pritura:</u>				
<p>Të identifikojnë fëmijët e talentuar të gjimnastikës dhe të jenë në gjendje të vlerësojnë dhe përshkruajnë trajnime në përputhje me rrethanat për moshën dhe gjininë e tyre. Studentët gjithashtu do të kenë aftësitë dhe kompetencat e nevojshme për të hartuar programe trajnime për gjimnastikë për gjimnast bazuar në karakteristikat e tyre individuale. Për më tepër, studentët do të kenë informacion të kuptohet se si të përmirësojnë jo vetëm performancën e tyre fizike në gjimnastikë, por edhe përpjekjet teknike, morale dhe emocionale.</p> <p>Njohuri: Të kuptoj nocionet dhe konceptet bazë nga Gjimnastika.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Të identifikoj ushtrime nga Gjimnastika dhe t'i përshkruaj ushtrimet saktë. - Të jet në gjendje të demostroj drejt elemente nga Gjimnastika. - Të identifikoj fëmijët e talentuar të gjimnastikës - Të planifikoj dhe të udhëheq një proces stërvitor konform grupmoshave të ndryshme. <p>Shkathtësi: Të jenë në gjende të ndërlidhin njohuritë e fituara teorike dhe praktike për zhvillimin dhe zbatimin e programit të Gjimnastikës sipas grupmoshave të caktuara.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dëshmojnë aftësinë për klasifikimin e ushtrimeve në Gjimnastikë dhe shpjegimin e ushtrimeve duke aplikuar edhe metodikën e të mësuarit. - Demonstrojnë aftësi për përdorim të metodave dhe teknologjive të reja për të strukturuar dhe zbatuar një plan stërvitorë me elemente të Gjimnastikës me kategori dhe grupmosha të ndryshme. <p>Kompetenca: Të jenë në gjendje të zbatojnë programe stërvitore të bazuar në nevojat e grupit specifik duke respektuar karakteristikat zhvillimore të grupit (kuptimi i karakteristikave antropometrike- lëvizore, psikologjike, sociale).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planifikon dhe zbaton ushtrime specifike (për forcë, lëvizshmëri, ekuilibër dhe koordinim) të cilat kanë ndikim të drejtpërdrejt në realizimin e elementëve të Gjimnastikës. <p>Janë në gjendje të aplikojnë analiza statistikore themelore specifike dhe mjete ndihmëse të teknologjisë së informacionit me qëllim të mbledhjes dhe përpunimit të të dhënave për t'i përdorur në procesin e planifikimit dhe përcaktimit të ngarkesave në stërvitje.</p>				
<u>Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:</u>				
Ligjerata, Mësimi praktik dhe ushtrime, punim seminarik dhe prezantim i punimit seminarik, punë individuale, detyra, grupe, etj.				
<u>Literatura:</u>				
<ul style="list-style-type: none"> - Bexhet Toçi, Bardhyl Misja, Fadil Nika dhe Robert Çina, (2012). Bazat e teorisë dhe lëvizjes humane Universiteti i Tetovës - Hraski, Ž., Ž. Pedišić & M. Vunić, (2004). Gimnastička anamneza studenata druge godine Kineziološkog fakulteta. In K. Delija (Ed.), Zbornik radova 13. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske «Vrednovanje u području edukacije, sporta i rekreacije», Rovinj 2004, pp. 317-323 - Mitchell, D., B. Davis & R. Lopez (2002). Teaching Fundamental Gymnastic Skills. Human Kinetics - Fadil Mahmuti, (2012) Gjimnastika mbi Vegla – Tekst Universitar - Federation Internationale De Gymnastique https://www.gymnastics.sport/site/ - MAG CoP 2025-2028 https://www.gymnastics.sport/site/rules/#2 - WAG COP 2025-2028 https://www.gymnastics.sport/site/rules/#3 - Peter H. Werner, Lori H. Williams, Tina J. Hall (2012). Teaching children gymnastics. Human Kinetics - Debby Mitchell, Barbara Davis, Raim Lopez (2002). Teaching fundamental gymnastic skills. Human Kinetics 				
<u>Forma e vlerësimit:</u>				
Pjesëmarrja në ligjerata dhe përkushtimi – 10%, prezantimet – 10%, praktika 40%, Vlerësimi – 40%				
Ps: Mungesa e plotësimin të kritereve minimale nënkupton vlerën zero (0) në vlerësimin e vazhdueshëm.				

Lënda: Mini Basketball				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VI	Zgjedhore	2	1	4
<p><u>Përmbajtia:</u> <u>Mini-basketbolli është krijuar për shkolla, komunitet ose klube te basketbollit dhe per programe te ndryshme ne kete sport.</u> <u>Filozofia e MiniBasket është që t'u lejojë fëmijëve të luajnë një lojë që është më e përshtatshme në zhvillimin e tyre fizik, mendor dhe aftësive te basketbollit duke krijuar zhvillimin e një sportisti afatgjatë deri ne moshen e rritur.</u> Qëllimi i Mini-Basket është që te siguroj një cilësi të larte dhe të pasur me njohuri specifike si dhe te krijoj përvojën e duhur per basketbollistët e rinje. Një përvojë pozitive do të ndihmojë në nxitjen e pasionit të tyre derisa ata rriten me këtë sport. Theksi i Mini-Basket është në cilësinë e përvojës dhe përshtatshmërise me moshën. Ky kurs afteson studentet ne zbatimin e programit mini basketboll me fëmijë parashkollorë dhe fëmijë të moshës më të re shkollore, si në programin mësimor (klasa III dhe IV të shkollës fillore) ashtu edhe në aktivitetet jashtëshkollore.</p>				
<p><u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Rezultatet e të nxëniet në nivelin e programit në të cilin kontribuon kursi. Studentet do te janë të kualifikuar për të aplikuar programin mini basketboll me fëmijë parashkollorë dhe fëmijë të moshës më të re shkollore, si në programin mësimor (klasa III dhe IV të shkollës fillore) ashtu edhe në aktivitetet jashtëshkollore. Rezultatet e pritura të të nxëniet në nivelin e lëndës jane: -Krijimi i një programi mini basketbolli për fëmijët parashkollorë, -krijimi i një programi mini basketbolli për fëmijët më të vegjël të shkollës, -zbatimi dhe kontrolli i programeve të mini basketbollit, -zbatimi i formave të përshtatura dhe të modifikuara të konkurrencës në programin mini basketboll.</p>				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Knjaz, D., Matković, B. (1997). Motor characteristics of the attendands in the mini basketball school Cibona. Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije Kineziologija - Sadašnjost i budućnost. Dubrovnik, 149-151. 2. Krause, J., Brown, B. (2006). Youth Basketball Coaching Handbook. USA: Coaches choise. 3. Prusak, K. (2005). Basketball Fun & Games. USA: Human Kinetics. 4. Coaches Manual Mini-Basketball Fiba https://www.fiba.basketball/documents/Mini-Basketball-English.pdf 				
<p><u>Forma e vleresimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i></p>				

Lënda: Traumatologjia dhe ndihma e parë

Year III	Statusi	Ligjerata	Ushtreime	ECTS
Semester VI	Zgjedhore	2	1	4

Content:

Për të siguruar një vlerësim të përgjithshëm të Ndhmës së Parë në Sport, të dimë si të reagojmë në raste urgjente në terrene sportive që kërcënojnë jetën, të bëheni efikas në procedurat e marrjes së historisë së pacientit dhe ekzaminimeve themelore në sport, për të kuptuar dhe demonstruar parimet e imobilizimit dhe kompresimit duke përdorur nyje, për të kuptuar parimet e termoterapisë, krioterapisë dhe masazhit në fushën e mjekësisë sportive, si dhe të jetë në gjendje të përcaktojë se kur një atlet mund t'i kthehet ushtrimeve dhe lojës. Më në fund, studentët kanë shansin të rishikojnë praktikatat e bazuara në prova në fushën e traumës.

Goal and Learning Outcomes:

Studentët që mbarojnë këtë kurs do të jenë në gjendje:

Demonstrimi të kuptuarit me kompetencë në lidhje me traumën.

Kryen dhe demonstroi njohuri për:

Triazh themelor të lëndimeve.

Menaxhimi themelor i frakturave (gjymtyrë e sipërme dhe e poshtme)

Lëndime të vogla dhe të mëdha në kokë

Diagnoza diferenciale në traumën akute të fytyrës

Kuptimi i parimeve dhe praktikës së përdorimit të anestezisë lokale duke përfshirë anestezionin fushor dhe rajonal

Metodat e mesimdhënie dhe mesimnxenie:

Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.

Literatura:

Landreau, Philippe, Sports and Traumatology

Skeletal Trauma in Sport, Neil E. Green, MD and Marc F. Swiontkowski, MD

Assessment Form:

Vijueshmeria 10 %

Seminari 30%

Testi parë 30%

Testi dytë 30 %

Lënda: Preventiva e lëndimeve në sport				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VI	Zgjedhore	2	1	4
<p><u>Përmbajtja:</u> Sistemi i parandalimit të lëndimeve në sport përbëhet nga diagnostifikimi parandalues i gjendjes së sportistëve, nga zhvillimi dhe mirëmbajtja e tipareve kondicionale, të mësuarit dhe përvetësimi i njohurive motorike, përgatitjet afatgjate sportive (e cila nënkupton respektimin e parimeve të trajningut sportiv dhe arritjen e një përgatitjeje integrale). Diagnostifikimi preventiv është bazë për planifikimin e programeve për të parandaluar lëndimet e sportistëve. Pjesët e rëndësishme të trajningut preventive janë: përmirësimi i indeve të muskujve, përmirësimi i indeve lidhës, zhvillimi i fleksibilitetit dhe trajningu proprioceptiv.</p>				
<p><u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Fitimi i njohurive themelore teorike mbi bazën e të cilit studentët do të jenë në gjendje të planifikojnë programe parandaluese të ushtrimeve për sportistët e të gjitha moshave, gjinive dhe të orientimeve sportive.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aftësimi i studentëve për përzgjedhjen e procedurave metodologjike të trajningut preventiv. Ato do të aplikohen, më së shpeshti, si programe individuale dhe programe të grupeve homogjene të cilat studenti i diplomuar do të jetë në gjendje ti planifikoj, zbatoj dhe monitoroj. - Aftësimi i studentëve për njohjen e faktorëve të rrezikut dhe mekanizmat e shfaqjes së lëndimeve në sport. - Aftësimi i studentëve për përzgjedhjen e metodave dhe programeve të trajningut preventiv. - Aftësimi i studentëve për kërkime të mëtejshme në fushën e parandalimit të lëndimeve të sportistëve, si dhe për aplikimin sistematik të njohurive të reja në praktikën sportive. 				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Renstrom, P.A.F.H.(ur.) (1994). Clinical Practice of Sports Injury Prevention and Care. Oxford: Blackwell Scientific Publications. 2. Janković, S., Trošt, T. (2004). Rehabilitacija ozljeda skočnog zgloba. Kondicijski trening, 1(2), 53-61. 				
<p><u>Forma e vleresimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i></p>				

Lënda: Edukimi fizik special				
Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VI	Zgjedhore	2	1	4
<u>Përmbajtja:</u> Edukimi fizik special është edukim i dizajnuar në mënyrë speciale për të përfshirë personat me aftësi të kufizuara fizike, sensorike, intelektuale, mendore dhe emocionale si dhe të personave me çrregullimeve perversive të zhvillimit.				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Kuptimi i koncepteve të aftësisë së kufizuar fizike, sensorike, intelektuale, mendore dhe emocionale si dhe të çrregullimit perversiv të zhvillimit Kuptimi i rëndësisë së edukimit fizik në rehabilitimin integrimin e personave me aftësi të kufizuara Njohja me zhvillimin historik të konceptit të edukimit fizik special ndër vite dhe përvojat e shteteve individuale, përfshirë vendin tonë Njohja me modifikimet e përgjithshme të lojërave për përfshirjen e personave me aftësi të kufizuara në këto lojëra. Njohja me modifikimet e lojërave të veçanta si futboli, hendbolli, basketbolli, volejboli dhe të tjera për t'iu përshtatur nevoja të veçanta të personave me aftësi të kufizuara Njohja me lojërat paraolimpike Përvetësimi i njohurive elementare dhe i shkathësive të nevojshme për të inkuadruar personat me nevojat e veçanta në aktivitetet e edukimit fizik.				
<u>Metodat e mesimdhënis dhe mesimnxenies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u> 1. Luan M. Jaha, MD, PhD. Edukimi fizik special – 100 pyetje dhe përgjigje. Doracak për studentët. Prishtinë 2015.				
<u>Forma e vleresimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

VITI IV – SEMESTRI VII

Lënda: Didaktika e edukimit fizik				
Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VII/VIII	Obligative	2	2	6
<u>Përmbajtja:</u> Përmbajtja e kësaj lënde përfshin studimin e bazave teorike dhe praktike të procesit mësimor në edukimin fizik, duke theksuar rëndësinë e didaktikës si disiplinë shkencore dhe instrument zhvillimor në mësimdhënie. Trajtohen konceptet themelore të didaktikës, raporti ndërmjet objektivave, përmbajtjes, metodave, mjeteve mësimore dhe vlerësimit. Fokus i veçantë i kushtohet: planifikimit të procesit mësimor në edukimin fizik, strukturës së orës, zgjedhjes së metodave bashkëkohore, mënyrave të motivimit të nxënësve, menaxhimit të klasës dhe sigurimit të një ambienti të shëndetshëm e gjithëpërfshirës për të nxënë. Lënda gjithashtu trajton qasjet moderne në edukimin fizik, integrimin e TIK-ut në mësimdhënie dhe lidhjen e praktikës mësimore me kompetencat jetësore të nxënësve.				
<u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Qëllimi i kësaj lënde është t'u ofrojë studentëve njohuri të thelluara teorike dhe praktike mbi procesin didaktik në edukimin fizik, duke i aftësuar ata të planifikojnë, organizojnë dhe realizojnë orë mësimore efikase dhe bashkëkohore. Studentët do të zhvillojnë kompetenca për të: <ul style="list-style-type: none">• kuptuar parimet themelore të didaktikës në edukimin fizik,• zbatuar metodat dhe format më të përshtatshme të mësimdhënies sipas grupmoshave dhe objektivave,• analizuar procesin mësimor në funksion të rezultateve të të nxënit,• krijuar mjedise mësimore gjithëpërfshirëse, motivuese dhe të sigurta,• reflektuar në mënyrë kritike mbi rolin e tyre si mësimdhënës.				
<u>Rezultatet e pritura:</u> Pas përfundimit të kësaj lënde, studentët pritet të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none">• Shpjegojnë konceptet dhe parimet bazë të didaktikës në edukimin fizik.• Analizojnë faktorët që ndikojnë në procesin e mësimdhënies dhe mësimnxënies.• Planifikojnë dhe realizojnë orë mësimore të strukturuar dhe të përshtatura për nivele të ndryshme zhvillimi.• Zbatojnë metoda dhe forma bashkëkohore të mësimdhënies në edukimin fizik.• Përdorin mjete mësimore dhe teknologji edukative për të rritur efektivitetin e orës mësimore.• Vlerësojnë rezultatet e të nxënit përmes teknikave të përshtatshme të vlerësimit formativ dhe sumativ.• Reflektojnë në mënyrë kritike mbi praktikën e tyre didaktike dhe zhvillojnë strategji për përmirësim të vazhdueshëm profesional.				
<u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjërata, diskutime në grup, mësimi i bazuar në raste, mësimi i bazuar në kërkim, klasa e kthyer (Flipped Classroom), të mësuarit përmes përvojës, mësimdhënia e simuluar.				
<u>Literatura bazë:</u> <ul style="list-style-type: none">• Subashi, G and Daci, J. (2004). Didactics of Physical Education. Tirana, Albania:• Didactics in Physical Education and Sport. (2021). Routledge.• Teaching Physical Education and Sport. (2022). Human Kinetics.• Physical Education and Development: A Didactic Approach. (2020). Springer.• Physical Education: Essential Issues. (2021). Routledge.				
<u>Literatura plotësuese:</u> <ul style="list-style-type: none">• Kirk, D. (2010). <i>Physical education futures</i>. Routledge.• O'Sullivan, M. (2018). <i>Learners in physical education: Student-centered teaching approaches</i>. Human Kinetics.• Bailey, R. (2018). <i>Philosophy, theory and practice in physical education</i>. Routledge.• World Health Organization. (2020). <i>Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world</i>. WHO.				
<u>Forma e vlerësimit:</u> Vijueshmëria e studentit dhe angazhimi gjatë ligjëratarave - 20%; Detyrat individuale të kryera në klasë dhe shtëpi - 10%; Punimi seminarik - 10%; Vlerësimi semestral i parë - 30%; Vlerësimi semestral i dytë - 30%.				

Lënda: Teoria dhe metodologjia e stervitjes sportive				
Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 6
Semester VII/VIII	Obligative	2	1	6
<u>Përmbajtja:</u> Teoria e Trajningut sportiv është një proces i përbërë arsimor, edukativ e shkencor realizuar në aspektin teorik për të shpjeguar ngarkesat dhe ripërteritjen e tyre, zhv. e aftësive fizike, psikike, tekniko taktike dhe rritjen e performancës sportive				
<u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Qëllimi i kësaj lende është planifikimi, organizimi dhe drejtimi në edukimin e sportistëve duke u mbështetur në të dhënat nga fiziologjia, psikologjia, sociologjia dhe eksperiencën e fituar nga praktika. Trajningu sportiv ndikon në zhvillimin e shumanshëm, njohuritë specifike, zhvillimin fizik të sportistit, aftësitë e skuadërës, faktorët teknik, aspektet psikologjike, faktorët shëndetsorë dhe ata taktik.				
<u>Metodat e mesimdhënis dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, punë individuale, detyra, kolokfiume, punë grupore etj.				
<u>Literatura:</u> 1. Stervitja sportive – Arben Jorgoni 2. Teoria e stervitjes sportive- Milanovic D 3. Bompa TO. 1999 Periodization Training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics.				
<u>Forma e vlerësimit:</u> <i>Vlerësimi në pikë(%): Pjesëmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

Lënda: Përgatitja fizike e sportistëve

Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VII	Obligative	2	1	5

Përmbajtja:

- Përgatitja fizike në funksion të transformimit dhe zhvillimit të aftësive motorike.
- Njohja me strukturën dhe parimet themelore të stërvitjes kondicionale.

Qëllimet dhe rezultatet e pritura:

Ligjshmëritë themelore të moduleve të caktuara, duke analizuar konceptet themelore, llojet e programeve kondicionale ,mjetet, parimet , ngarkesat dhe metodat e stërvitjes kondicionale, të përgjithshme dhe ato specifike, duke aplikuar modele praktike në të arriturat bashkëkohore në sportet përkatëse, të ilustruara me skema, kinograme, foto, videoincizime etj.

- Përmbajtjet programore të kursit të ju mundësoj studentëve aplikimin praktik të informatave dhe njohurive të kësaj lëmie me kategori të ndryshme si ato për të rinjtë e deri te sendorët.
- Të projektoj modele të caktuara programore kondicionale për aktivitete përkatëse sportive.
- Shfrytëzimit sa ma të madh të mjeteve dhe metodave në aspektin e ngritjes së nivelit kondicional.
- Të kenë njohuri përkatëse për procesin e diagnostifikimit të aftësive motorike / kondicionale.

Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:

Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.

Literatura:

1. Bompà.T. : Periodization.Theori and Metodology of training, Ilionis, 2000.
2. Broën.L,Ferrigno.V,Santana.J.C.:Training for spid, agility, quicknesss, 2004,Gopal.
3. Rushiti.H: Relacionet ndërmjet faktorit gjeneral të forcës dhe mekanizmit të rregullimit strukturorë të lëvizjeve. (disertacion i doktoraturës).
4. Mackenzie.B. (2005): 101 Performance Evaluation Tests, British Library, London

Forma e vlerësimit:

Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë

Lënda: Matjet dhe testimet në sport

Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VII/VIII	Obligative	2	1	5

Përmbajtja:

Kuptimi i bazave të matjes, testimeve në sport të mostra e entitetit të pjesëmarrësve në Edukimin Fizik dhe Aktivitetet Sportive.

Në kontekstin e edukimit fizik dhe aktiviteteve sportive, matjet dhe testimet në sport janë elemente kyçe që ndihmojnë në vlerësimin e aftësive, performancës dhe progresit të individëve, si dhe në ndihmën për zhvillimin e mëtejshëm të tyre. Këto procese janë thelbësore për të përcaktuar kapacitetet fizike dhe sportive të individëve dhe grupeve në aktivitetet edukativo-sportive

Qëllimet dhe rezultatet e pritura:

- Qëllimi i lëndës Matjet dhe testimet në sport është të pajisë studentët me njohuri teorike dhe praktike mbi rëndësinë, parimet dhe metodologjinë e matjeve në fushën e edukimit fizik dhe sportit. Lënda synon zhvillimin e aftësive për përzgjedhjen, aplikimin dhe interpretimin e testeve standarde në vlerësimin e komponentëve fizikë, funksionalë dhe motorikë të sportistëve. Përmes kësaj studentët aftësohen të kryejnë hulumtime shkencore, të analizojnë në mënyrë kritike të dhënat e fituara dhe të zbatojnë rezultatet në optimizimin e procesit stërvitor dhe të performancës sportive.

Pas përfundimit të lëndës, studenti pritet të jetë në gjendje të:

Shpjegojë konceptet themelore të matjeve dhe testimeve në sport, si dhe rëndësinë e tyre në procesin e vlerësimit të gjendjes fizike dhe performancës sportive.

Zbatojë metodologjitë e matjeve dhe testimeve për vlerësimin e komponentëve fizikë, funksionalë dhe motorikë, duke përdorur instrumentet dhe pajisjet laboratorike të nevojshme.

1. Të përdorë në mënyrë efikase pajisjet e Laboratorit Biomedicinal të FEFS, duke demonstruar saktësi dhe siguri në kryerjen e matjeve dhe regjistrimin e të dhënave.

Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:

Ligjerata, diskutime, punë në grupe – ushtrime laboratorike

Literatura:

1. Matjet, testimet dhe në sport (ligjerata te autorizuar), B.Gjinovci, B.Turjaka: FEFS, Prishtinë.
2. Libri: 101 Teste per vlersimin e Performances (101 Performance Evaluation Tests.: Brian Mackenzie)
3. Lorena Martin Ph.D Sports Performance
4. Measurement and Analytics. Dr. J. Jackson
5. Sutharsingh.
6. Laboratory Manual for Exercise Physiology:
7. G. Gregory Haff, PhD, CSCS'D, FNCSA,
8. Measurement and Evaluation in Human Performance, James R. Morrow, Jr. Allen W. Jackson, James G. Disch,• Dale P. Mood
9. Laboratory Manual for Exercise Physiology, G. Gregory Haff, Charles Dumke

Forma e vlerësimit:

Pjesëmarrja në ligjërata 10%, testi i parë 20%, pjesa praktike 30 % prezantimet- 10%, vlerësimi final teorik 30%

Lënda: Fitnes				
Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VII/VIII	Obligative	2	2	5
<u>Përmbajtja:</u>				
<p>Klasifikimi i aktiviteteve kineziologjike në ushtrimet e fitnesit (ndërtim trupor, fkardio-fitnes,aerobi). Analizimi i grupeve muskulore aktive gjatë formave të ndryshme të ushtrimeve për ndërtim trupor, kardio-fitnes, dhe programe të ushtrimeve aerobe. Metabolizmi gjatë performimit të formave të ndryshme të ushtrimeve. Relacionet ndërmjet fitnesit kardio-respirator, aftësive motorike dhe karakteristikat morfologjike të individëve. Metodatat në mësimin e ushtrimeve në fushën e ndërtimit trupor, kardio-fitnesit dhe ushtrimeve aerobe.</p>				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u>				
<p>Studentët do të fitojnë njohuri sa i përket ndikimit të programeve të fitnesit në fitnesin kardio-respirator, aftësi motorike dhe karakteristikat morfologjike të individëve.</p> <p>Aftësi për forma të ndryshme të ushtrimeve për ndërtim trupor, kardio-fitnes dhe ushtrime aerobe për zhvillimin dhe ruajtjen e karakteristikave morfologjike, aftësive motorike dhe fitnesit kardio-respirator tek individët e moshës, gjinisë dhe eksperiencës dhe nivelit paraprak të fitnesit fizik.</p> <p>Të jenë në gjendje të definojnë qëllime të ndryshme në lidhje me ushtrimet për fitness.</p>				
<u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxenies:</u>				
Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u>				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Howley, E.T., Franks, B.D (2001). Health fitness instructors handbook. Human Kinetics, Champaign. 2. Delavier, F. (2001). Strength training anatomy. Human Kinetics, Champaign. 3. Schwarzenegger, A., Dobbins, B. (2000). The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding: The Bible of Bodybuilding, Fully Updated and Revised. Simon & Schuster 				
<u>Forma e vleresimit:</u>				
<p><i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i></p>				

Lënda: Bazat e planifikimit të mesimdhënieve në shëndet dhe mirëqenie				
Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VII/VIII	Obligative	2	1	5
<p><u>Përmbajtja:</u> Definimi dhe koncepti i mirëqenieve. Pozita dhe roli i mirëqenieve në botë. Faktoret e zhvillimit të mirëqenieve. Koncepte bazike të mirëqenieve. Roli i mirëqenieve në jetën moderne të popullsisë urbane dhe rurale. Mundësitë e implementimit të mirëqenieve në kushte të ndryshme socio-ekonomike. Mirëqenia si furnizues i rëndësishëm turistik. Modelimi i ofrimit të mirëqenieve. Roli i programeve kineziologjike në ofrimin e mirëqenieve.</p>				
<p><u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Përmirësim bazik i njohurive me modelet dhe programet në fushën e rekreacionit kineziologjik dhe njohuri të shtesë në prezantimin dhe aplikimin e sistemit të mirëqenieve.</p>				
<p><u>Metodat e mesimdhënieve dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, punë individuale, detyra, kolokfiume, punë grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corbin B.C. Lindsey R. Welk I. G. & Corbin R.W. (2002). Concepts of fitness and wellness, Mc Graw Hill Companies, New York, USA. 2. Andrijašević M. (2002). Raising the quality of the sports-recreational offer in tourism, In: 16th biennial International Congress, Hotel & tourism, University of Rijeka. 				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> <i>Vlerësimi në pikë(%): Pjesëmarrja në ligjerata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i></p>				

Lënda: Aktivitete në ujë dhe siguria				
Viti 4 Semestri VII	Statusi	Ligjërata	Ushtrime praktike	ECTS
	Me zgjedhje	2	1	4
<p><u>Përmbajtja:</u> Kjo lëndë do t'u ofrojë studentëve një pasqyrë të njohurive teorike dhe praktike për studentët në fushën përshtatjes në ujë, lojërave rekreative në dhe rreth hapësirave ujore, sigurisë në dhe rreth pishinës. Përveç kësaj, studentët do të dinë për aspektet kineziologjike të këtyre disiplinave me theks të veçantë në aktivitete me qëllime loje, argëtimi dhe sigurisë në ujë. Kështu, studentët do të pajisen me informata në lidhje me kënaqësitë dhe rreziqet potenciale gjatë aktiviteteve në ujë, lojëra të ndryshme me qëllime argëtimi, sportin e vaterpolos dhe rregullat e tij dhe për shpëtimin nga përmbytja në ujë. Studentët do të pajisen me informacion dhe kompetencë të nevojshme për të planifikuar, programuar, analizuar, udhëhequr dhe zbatuar aktivitete të ndryshme për kategori të ndryshme të cilët bëjnë aktivitetet në dhe rreth uji, duke marrë parasysh karakteristika të ndryshme tipike për moshën, aftësitë apo edhe nivelin e performancës së tyre.</p>				
<p><u>Objektivat dhe rezultatet e të nxënësve:</u> Programi mësimor i lëndes <i>Aktivitetet në ujë dhe siguria</i> synon përvetësimin dhe thellimin e mëtejshëm të njohurive teorike dhe praktike për studentët në fushën adaptimit, lojërave rekreative në ujë dhe rreth hapësirave ujore, sigurisë në pishinë dhe rreth saj, shpëtimin e të përmbyturve në ujë në kushte të ndryshme në nivelet e standardet bashkëkohorë, me kategoritë e nxënësve nga mosha dhe kategori të ndryshme. Qëllimi i kursit është t'u sigurojë studentëve informata dhe kompetencë të zgjeruar në not dhe në procesin e ushtrimeve në nivele të ndryshme. Studentët do të thellojnë njohuritë e tyre për metodologjitë e ndryshme të stërvitjes dhe aplikimin e tyre në aktivitete në ujë, shpëtim, aktivitete rekreative në ujë, rreziqe në ujë, ndihma e parë, rreth kërcimeve në ujë dhe sportin e vaterpolos. Pas përfundimit të këtij kursi, studenti do të jetë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> - Të njoh dhe praktikoi disa lojëra elementare në ujë të cilat i paraprijnë ambientimit në ujë. - Të planifikoj, programoj dhe organizoi aktivitete argëtuese të karakterit rekreativ në dhe përreth ujit. - Të fitojnë njohuri të mjaftuara për rreziqet e mundshme në dhe përreth ujit (pishinës). - Të ekzekutojnë disa metoda të shpëtimit të viktimës potenciale dhe dhënien e ndihmës së parë. - Të fitoj njohuri lidhur me kërcimet në ujë - Organizoi dhe praktikoi në mënyrë të pavarur hapësirat për aktivitetet të sigurtë në dhe rreth uji, - Të njohë elementet bazë të sportit të vaterpolos </p>				
<p><u>Metodologji e mësimdhënies:</u> Ligjërata teorike; Ligjërata Praktike; Punë në grupe; Diskutim; Ushtrime praktike etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ligjërata teorike - Ernst W. Maglischo (1993). <i>Swimming Fastest</i>. Human Kinetics. - Dave Salo, PhD. Scott A. Riewald, PhD (2008). <i>Complete Conditioning for Swimming</i>. Human Kinetics - Dick Hanula (2003). <i>Coaching Swimming Successfully</i>. Human Kinetics 				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> Vijimi i rregullt 20%; Punim seminari 10%; Vlerësim me shkrim (kolokvium) 35%; Vlerësim praktik 35% Vlerësimi pozitiv fitohet nëse në mënyrë kumulative grumbullohen së paku 51% e totalit të përgjithshëm. Në secilin instrument vlerësues që nuk arrihet PRAGU MINIMAL, kalueshmëria do të vlerësohet me zero (0) pikë.</p>				

Lënda: Procesi stërvitor në vallëzim dhe gjimnastikë ritmike

Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS 5
Semester VII	Zgjedhore	2	1	4

Përmbajtja:

Analiza strukturore dhe biomekanike e strukturave të lëvizjes dhe artit të vogël të dorës (litar, rrathë, top, kllapa, fjongo). Rregullat e gjimnastikës ritmike. Zbatimi i gjimnastikës ritmike në arsim, sport, rekreacion, kinesiterapi. Metodatat e mësimimit të elementeve të trupit në gjimnastikën ritmike (ecja, vrapimi, hapat specifike të vallëzimit, luhatjet, rrathët, valët, figura e tetë, kërcimet, kërcimet, kthesat dhe piruetat, ekuilibrat dhe elementët akrobatikë). Metodatat e mësimdhënies së elementeve të ekzekutuara nga të gjitha artistikat e vogla të dorës (litar, hoop, top, kllapa dhe fjongo) dhe zbatimi i tyre në edukimin fizik. Bazat e koreografisë së ushtrimeve individuale dhe në grupe.

Qëllimi dhe rezultatet e të nxënit:

Studentët do të fitojnë njohuri mbi konceptin kineziologjik të vallëzimit që plotëson nevojat biologjike, sociale dhe veçanërisht, emocionale në shoqërinë moderne. Njohuritë dhe aftësitë teorike dhe motorike të nevojshme për realizimin e përmbajtjeve të vallëzimit në procesin arsimor në të gjitha nivelet, si dhe në punën me individë të tjerë, njohuritë dhe aftësitë e nevojshme në realizimin e përmbajtjeve të vallëzimit në rekreacion, kinezoterapi dhe sporte. Njohuritë themelore të fituara të dace, kuptojnë parimet dhe faktorët e performancës së aktivitetit të vallëzimit.

- Të demonstrojnë aftësinë për të transmetuar aftësi teorike dhe lëvizëse (format themelore të lëvizjes dhe elementët e vallëzimit të teknikës), tek fëmijët e shkollës fillore dhe të mesme.
- Zbatimi i programeve në procesin arsimor të vallëzimit në të gjitha nivelet, duke punuar me grupe të moshës dhe seksit të ndryshëm në rekreacion dhe sport.
- Shprehni kreativitetin përmes mbledhjes së kompozimeve më të vogla lëvizje dhe lëvizje dhe përbërje vallëzimi, vallëzime popullore, shoqërore dhe për fëmijë.

Studentët do të mësojnë në lidhje me përvojën më të fundit kineziologjike, antropologjike dhe specifike të metodave. Qëllimi është t'i mësojmë ata elementët themelorë të teknikave të lëvizjeve trupore dhe teknikat në lidhje me përdorimin e artit të vogël të duarve duke marrë parasysh kushtet e punës. Studentët do të mësohen të përdorin gjimnastikë ritmike me qëllim të proceseve transformuese dhe përvetësimit të aftësive motorike kur punojnë me kategori të caktuara të moshës - parashkollor, shkollë fillore dhe të mesme - si dhe në rekreacion, kinezoterapi dhe sport, dhe rreth ritmit gjimnastika si bazë për sportet e tjera.

Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:

Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.

Literatura:

Cerny-Minton, S. (1989). Choreography. Human Kinetics Publisher, Champaign
FIG Pravilnik za ocjenjivanje ritmičko-sportske gimnastike (2004) Federation International of Gymnastic.
Wolf-Cvitak, J. (2000). Ritmička gimnastika. (Course material), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. KuglerHess, R., Nichlas, I., Schwablowski, R., Wendt, H. (1981). Gymnastik ohne Handgeräte. Sportverlag, Berlin
Jastrjemskaia, N., Y. Titov (1998). Rhythmic Gymnastics. Champaign: Human Kinetics.
Lomšek-Macura, U., B. Vajngerl (1999). Prvi koraki v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Forma e vlerësimit:

Vlerësimi në pikë(%): Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë

Lënda: Sporti për zhvillim				
Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VII	Zgjedhore	2	1	4
<p><u>Përmbajtja:</u> Subjekti Sport për zhvillim synon të nxisë përfshirjen e popullatave në nevojë përmes sportit në Kosovë. Popullsia e synuar janë 1) gra dhe vajza, 2) persona me aftësi të kufizuara, 3) komunitete pakicë dhe 4) grupe të desocializuara. Qëllimi i këtij kursi është të sigurojë informacion teorik dhe kontribut praktik i cili do të rrisë kompetencën e studentit për të punuar me popullata të cënueshme dhe të nxisë ndryshime pozitive në jetën e tyre shoqërore ose në kontekstin e punës. Do të diskutohen dhe përcaktohen konceptet kryesore si fuqizimi i popullatës së prekshme përmes sportit, gjithëpërfshirja përmes sportit dhe ndryshimi i mendjes për stereotipet dhe paragjykimet.</p>				
<p><u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> Pas përfundimit të suksesshëm të kësaj lënde studentët do të jenë në gjendje të :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sporti dhe Gjini: Studentët do të mësojnë se si të përzihen vajzat / gratë dhe djemtë / burrat në një fushë sportive për të arritur një ndryshim progresiv në stereotipet gjinore, dhe fuqizimin e vajzave dhe grave përmes bashkëpunimit dhe punës ekipore midis gjinive; - Sport & Ri-socializim : studentët do të mësojnë se si të trajtojnë fëmijët ose të rriturit që kanë pasur përvoja traumatike të kaluara (dhuna fizike ose psikologjike, përdorimi i drogës, delikuenca, neglizhenca e prindërve ose abuzimi, etj.), Si të rritet vetëbesimi i tyre dhe aftësi shoqërore me qëllim që ato të ri-integrohen në shoqëri. - Sport & Aftësi të Kufizuara : studentët do të mësojnë për llojet e ndryshme të aftësive të kufizuara (fizike, sensuale dhe mendore), dhe mënyrat për të përshtatur një seancë sportive në mënyrë që të dy personat me dhe pa aftësi të kufizuara të ndjehen të integruar dhe pjesë e një ekipi ; - Etiketa "Sport për të gjithë" : Etiketa "Sport për të gjithë" për të njohur aftësinë e tyre për të zbatuar projekte cilësore gjithëpërfshirëse sportive. Vlerësimi bazohet në një seri të kriterëve të matshme. Studentët do të mësojnë se si të marrin etiketën dhe përfitimet e lidhura me organizatën tuaj. - Edukimi përmes sportit: studentët do të mësojnë se si sporti mund të përdoret për të mësuar dhe rritur vetëdijen e lojtarëve të tij për tema të ndryshme. 				
<p><u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Holly Collison, Simon C. Darnell, Richard Giulianotti, P. David Howe. Routledge Handbook of Sport for Development and Peace – 1st edition. Routledge, 2018. - Simon Darnell. Sport for Development and Peace – a critical sociology. Bloomsburry Academic, 2012. - 3. GIZ booklets dealing with sports for development: https://www.sport-for-development.com/tools. - 1. Holly Collison. Youth and Sport for Development – The seduction of football in Liberia. 				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> Vlerësimi në pikë(%): Pjesëmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</p>				

Lënda: Procesi Stërvitor në Futboll

Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VII	Zgjedhore	2	1	4

Përmbajtja:

Procesi stërvitor në Futboll është vazhdimësi e të mësuarit të lëndës së Futbollit në kurrikulën e edukimit fizik në shkollë, shkollë të mesme të lartë, fakultet, futbollin rekreativ, futbollin garues, futsal, histori e futbollit në Kosovë dhe botë etj.

Procesit Stërvitor në Futboll si lëndë është e fokusuar tashmë në të mësuarit e organizimit të Procesit Stërvitor në Futboll (Orën stërvitore në futboll).

Organizimi dhe planifikimi I Procesit stërvitor në Futboll, Ndarja e Procesit stërvitor, Kohëzgjatja e procesit stërvitor në futboll sipas qëllimit dhe moshës së futbollistëve, Procesi stërvitor bazuar në Analizat kineziologjike dhe taktiken e lojës së ekipeve kundërshtarë etj

Oëllimet dhe rezultatet e pritura:

- Të mësuarit në lidhje me Organizimin dhe Planifikimin e Procesit stërvitor në Futboll, Kuptimi i Procesit stërvitor : qëllimit, kohëzgjatjes, moshës dhe faktorëve të tjerë të lidhur me stërvitjen si tërësi dhe me performancën e lojës së futbollit.
- Janë të aftë dhe të përgatitur të tregojnë aftësi bazike të Organizimit të Procesit stërvitor në Futboll.
- Të përgatitur për të organizuar orë mësimore/stërvitore me futbollist të rinj dhe moshë të ndryshme.

Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:

Ligjërata, ushtrime, punë individuale, detyra, kolokfiume, punë grupore etj.

Literatura:

1. DEDJA, S. SPAHIU, M. : Futbollit Bashkohorë, TIRANË, 2000
2. FIFA: YOUTH FOOTBALL <https://resources.fifa.com/image/upload/youth-football-training-manual-2866317.pdf?cloudid=mxpozhr2gjsmrxrlpf>

Forma e vlerësimit:

Vlerësimi në pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë

Lënda: Procesi stërvitor në sporte luftarake

Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VII	Zgjedhore	2	1	4

Përmbajtja: Kursi synon të japë informacion shtesë për studentët të cilët janë të ndërlidhur në një mësim, njohuri dhe kompetencë të shtuar në lidhje me procesin e trajnimit të sportit luftarak ndërsa analizon parametrat fizikë, psikologjikë, si dhe të performancës në sporte të tilla si; karate, xhudo, mundje, boks dhe shumë disiplina të tjera. Kursi do të sigurojë informacion të thelluar në lidhje me metodologjitë e trajnimit në mënyrë që të përmirësojë parametrat e rëndësishëm për sportin specifik. Kursi do të sigurojë informacion në lidhje me rëndësinë e forcës, fuqisë, qëndrueshmërisë, si dhe përbërësve gjenetikë për arritjen e rezultateve të performancës elitare.

Oëllimi dhe rezultatet e të nxënit: Pas përfundimit të suksesshëm të këtij kursi, studentët do të jenë në gjendje të identifikojnë cilët janë parametrat më të rëndësishëm që ndikojnë në performancën në sportet luftarake dhe si të merren me këto parametra, cilat nga këto ndikohen nga trajnimi (pozitivisht dhe negativisht) . Përveç kësaj, studentët do të mësojnë për rolin e sporteve luftarake dhe lidhjen e tij me sportet e tjera në mënyrë që të rrisin agresivitetin e atletëve. Studentët gjithashtu do të jenë në gjendje të vlerësojnë, monitorojnë, hartojnë dhe përshkruajnë seanca stërvitore në mënyrë të pavarur në mënyrë që t'u sigurojnë atletëve regjimet e nevojshme të trajnimit për përmirësimin e performancës.

Metodat e mësimdhënies dhe të të nxënit:

Ligjerata, ushtrime, punë individuale, detyra, kollokium, punë në grupe, etj.

Literatura:

1. Jerry Beasley (2003). Mastering Karate. Human Kinetics
2. Master Young Sup Kil (2006). Competitive Taekwondo. Human Kinetics
3. Adam Gibson, Bill Wallace (2004). Competitive Karate. Human Kinetics
4. Jay Dawes, Mark Roozen (2012), NSCA. Developing Agility and Quickness. Human Kinetics
5. Jeffrey M. Willardson (2014), NSCA. Developing the Core. Human Kinetics

Forma e vlerësimit:

Pjesëmarrja - 10%

Punë në seminar - 30%

Provimi përfundimtar (teori dhe praktikë) - 60%

Lënda: Statistika dhe metodat kërkimore				
Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VIII	Obligative	2	2	5
<u>Përmbajtja:</u> Kjo lëndë ka për qëllim prezantimin e studentëve me metodat statistikore dhe metodologjinë e punës në edukim fizik dhe sport.				
<u>Oëllimet dhe rezultatet e pritura:</u> <ul style="list-style-type: none"> - të njohë studentet me strukturën, përmbajtjen, format dhe fushat e organizimit të kërkimit shkencor - t'i afësoj studentet për realizimin në praktikë të kërkimit shkencor dhe t'u krijojë kushte për përgatitjen e mikrotezës - t'i parapregatisë me aftësi e dije të mjaftueshme për mbrojtjen e tezës së punimit të diplomës, në veqanëti ato të nivelit bachelor <p>Gjate periudhës së studimeve, studentet të marrin dijet e nevojshme:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Për qëllimet, objektivat specifike dhe finalitetet e kërkimit shkencor - Për metodat dhe teknikat e kërkimit shkencor - Për planifikimin dhe evidencën e kërkimit shkencor - Për përmbajtjen e kërkimit shkencor, me theks në konceptet, tezat, ligjësit e shkencave shoqërore e ato të natyrës - Për format kryesore të shprehjes së kërkimit shkencor - Për fushat (linjat) dhe organizimin operativ të kërkimit shkencor, krijimi i databazës, klasifikimi, pëpunimi dhe interpretimi i rezultateve. 				
<u>Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:</u> Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.				
<u>Literatura:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si të shkruajm një punim shkencor, Tiran 2004 2. Rushiti.H (2024) Ligjëratat e autorizuara. FEFS Prishtinë. 3. Thomas, J.R. and J.K. Nelson (2001). Research methods in physical activity. ChampaignIL: Human Kinetics Publishers, Inc. 4. Dizdar.D (2006). K u a n t i t a t i v n e m e t o d e . Zagreb. 5. Matthrs.B,Ross.L(2010). Metodat e hulumtimit, Udhëzues praktik për shkencat sociale dhe humane përkthim. www.cde.al Tiranë 				
<u>Forma e vlerësimit:</u> <i>Vlerësimi ne pikë(%):Pjesmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë</i>				

Lënda: Menaxhimi dhe marketing në sport

Viti III	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VI	Obligative	2	1	4

Përmbajtja:

Kjo lëndë do të shërbejë si një përmbledhje e menaxhmentit sportiv. Do t'i kushtohet vëmendje hulumtimit të zhvillimit të industrisë së sportit, gjendjes aktuale, dhe trendeve në ardhje në sportin rekreativ, amator dhe profesional. Studentët do të njohohen me parimet dhe principet e menaxhmentit sportiv. Nëpërmjet vizitave në terren, studentët do të kenë mundësi të shohin nga afër zbatimin e teorisë në praktikë në ngjarje, klube dhe biznese të ndryshme.

Oëllimet dhe rezultatet e pritura:

Studentët do të jenë në gjendje t'i identifikojnë principet themelore të menaxhmentit sportiv

- Do të fitojnë njohuri për karrierën në menaxhment sportiv
- Do të jenë në gjendje të identifikojnë çështje të rëndësishme shoqërore dhe trende të mundshme të së ardhmes në fushën e menaxhmentit sportiv
- Do të mësojnë menaxhmentin dhe lidërsipin organizativ
- Do të zhvillojnë kuptimin e Menaxhimit të Riskut dhe të Drejtës Sportive
- Do të fitojnë njohuri mbi marketingun dhe promocionet në sport
- Studentët do të fitojnë njohuri mbi menaxhmentin organizativ në nivelin mikro dhe makro dhe të jenë në gjendje të identifikojnë teorinë organizative në nivelet profesionale, ndërkombëtare, bazike, të rinisë dhe bashkësisë.
- Studentët do të demonstrojnë kuptimin e ekonomisë që aplikohet në menaxhimin e organizatave sportive duke përfshirë teorinë bazike të ekonomisë dhe krijimin e buxheteve dhe bilancit të gjendjes.
- Studentët do të jenë në gjendje të identifikojnë mundësitë për karrierë në menaxhment sportiv duke - përfshirë zhvillimin, detyrat e veçanta, si dhe shtegun për arritjen e atyre mundësive.

Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:

Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.

Literatura:

1. Prof. Dr. Berim Ramosaj. Management. Bazat e Menaxhimit (2007)
2. Vjollca Panajoti (Hysi); Arjan Abazi; Artan Xh. Duka; Klodiana Gorica; Mirdaim Axhami. Bazat e Marketingut (2014)
3. Schermerhorn. Management 9e. www.wiley.com/college/schermerhorn
4. Lisa P. Masteralexis; Carlo A. Barr; Mary A. Hums Principles and Practice of Sport Management (6th Edition, 2019)
5. Paul M. Pedersen; Lucie Thibault Contemporary Sport Management (6th Edition, 2019)
Bernard J. Mullin; Stephen Hardy; William A. Sutton Sport Marketing (4th Edition, 2014)

Forma e vlerësimit:

Vlerësimi në pikë(%): Pjesëmarrja në ligjerata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë

Lënda: Sporti Inkluziv

Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VIII	Zgjedhore	2	1	4

Përmbajtja:

Programi i lëndës përfshin sportet, objektivat, qëllimin, synimet, leksionet teorike, punimet seminarike, metodat e procesit të aktiviteteve sportive-rekreative si dhe analiza e përgjithshme e vëzhgimit, përcjelljes dhe evidentimit të aktiviteteve sportive gjithëpërfshirëse, të cilat do të hartohen nga specialistët (ekspertë) të lëmisë së sportit. Do të harmonizohet lidhja midis leksioneve teorike dhe praktike, sidomos nga ana e trajtimit dhe didaktikës së tyre. Ata shprehin mendimin e përparuar e bashkëkohorë për këtë lëmi, përvojën tonë pozitive në organizimin dhe zhvillimin e aktiviteteve rekreative sportive me studentët në fushën e 'sportit për të gjithë' si dhe ecurinë e këtyre aktiviteteve nga të gjitha moshat, nga mosha më e re e deri tek mosha më e vjetër, pa dallim gjinie religjioni etj. Pra, është e vlefshme zgjedhja e leksioneve si mësues dhe specialist për organizimin e aktiviteteve sportive gjithëpërfshirëse, si dhe pjesëmarrja masive në aktivitetin 'sporti për të gjithë'.

Oëllimet dhe rezultatet e pritura:

Aftësimin e studentëve dhe përmbajtja në një stad më të thelluar të kuadrit profesional, është e rëndësishë së veçantë për arritjen e diturisë me koncepte të mirëfillta më bashkëkohore nga fusha e organizimit të aktiviteteve sportive-rekreative. Përfitimi i shprehive tekniko – metodike dhe aplikative për organizimin e aktiviteteve 'sporti për të gjithë' mbi baza më të shëndosha metodiko – didaktike e shkencore, në nivelet më të hershme të pjesëmarrjes në këto aktivitete sportive nga mosha më e re, e deri tek mosha më e vjetër, pa dallim gjinie, aftësie, rase apo religjioni, në veçanti duke i dhënë trajtim më meritator personave me aftësi të kufizuar.

Metodat e mesimdhënies dhe mesimnxënies:

Ligjerata, ushtrime, pune individuale, detyra, kolokfiume, pune grupore etj.

Literatura:

1. United Nations Report – Harnessing the Power of Sport for Development and Peace. Social Inclusion, Conflict Prevention and Peace Building. United Nations. Beijing 2008
2. United Nations Report – Harnessing the Power of Sport for Development and Peace. Sport and Persons with Disabilities. Fostering Inclusion and Well-Being. United Nations. Beijing 2008.
3. Liebermann LJ, Houston-Wilson C. Strategies for Inclusion. A Handbook for Physical Educators (2nd ed). Human Kinetics. 2009
4. Rouse P. Inclusion in Physical Education. Fitness, motor and social skills for students of all abilities. Human Kinetics. Champaign Il. 2010
5. Woods RB. Social Issues in Sport. Human Kinetics. Champaign Il. 2011

Forma e vlerësimit:

Vlerësimi në pikë(%): Pjesëmarrja në ligjërata 10 pikë, Prezantime seminarike 20 pikë, Testime të ndryshme me shkrim 5 pikë, Punime të ndryshme krijuese (grupore) 15 pikë, Provimi me shkrim 50 pikë

Lënda: Futsall				
Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semester VIII	Zgjedhore	2	1	4
<u>Përmbajtia:</u>				
<p>Futsal është një sport mjaft popullor në vendin tonë dhe i cili është i bazuar në lojën e futbollit por si një version i “futbollit të vogël” që është shumë i përhapur edhe në shkollat e vendit tonë në arsimin parauniversitar, dhe praktikuar shumë edhe në aktivitetet rekreative shoqërore dhe së fundmiedhe si sport garues i organizuar mjaft mirë në ligat përkatëse në Kosovë.</p> <p>Lënda e Futsall-it do t’iu ofrojë studentëve informata të nevojshme rreth Futsall-it duke pasur fokusin në historikun, rregullat, teknikën dhe taktiken, organizimin e procesit të rritjes, përgatitjen fizike etj.</p>				
<u>Qëllimet dhe rezultatet e pritura:</u>				
<p>Pas përfundimit me sukses të kësaj lënde studentët do të duhej të jenë të përgatitur dhe të gatshëm të demonstrojnë aftësi, njohuri dhe të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posedojnë informacione në lidhje me Historikun e Futsall-it - Interpretojnë rregullat e lojës së Futsall-it - Të organizojnë në mënyrë të pavarur orën mësimore / seancën stërvitore . - Të tregojnë aftësi të mjaftueshme për praktikimin e lojës së Futsall-it në arsimin parauniversitar dhe kudo tjetër në shoqëri. 				
<u>Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:</u>				
Ligjërata, ushtrime, punë individuale, detyra, kolokfiume, punë grupore etj.				
<u>Literatura:</u>				
<ol style="list-style-type: none"> 3. UEFA Futsal Coaching Manual / https://www.uefa.com/multimediafiles/download/uefaorg/coachingcoachedu/02/50/17/35/2501735_download.pdf 4. FIFA Futsal Coaching manual / https://digitalhub.fifa.com/m/2535e729d6d7d12a/original/s5yvzkdqyevndrtdcke4-pdf.pdf 5. FFK - P R O P O Z I C I O N E T E G A R A V E Për Superligë, dhe Ligen e parë Kampionati i Kosovës në Futsall ; 2022 - 2023 				
<u>Forma e vlerësimit:</u> Pjesëmarrja në ligjërata – 5%, përkushtimi 5%, prezantimet - 10%, testi i parë - 30%, vlerësimi final teorik dhe praktik – 50%				

Lënda: Procesi stërvitor ne skijim				
Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semestri VIII	Zgjedhore	2	1	4
<p><u>Përmbajtja:</u> Kursi i avancuar në lëndën e skijimit synon të japë informacion shtesë për studentët të cilët ndërpriten në një mësim të shtuar dhe njohuri dhe kompetencë në lidhje me teknikat e skijimit në përgjithësi. Kursi do të ofrojë një pasqyrë të përparuar në lidhje me skijimin apline në veçanti duke marrë parasysh nivelin e palestrës, moshën dhe gjininë e sportistëve të skive. Për më tepër, kursi do të sigurojë informacion në lidhje me metodologjitë e trajnimit të cilat ndihmojnë më së miri në përmirësimin e performancës së skijimit apline të atletëve.</p>				
<p><u>Oëllimi dhe rezultatet e të nxënit:</u> Pas përfundimit të suksesshëm të këtij kursi, studentët do të jenë në gjendje të identifikojnë problemet që kanë të bëjnë me ski alpine dhe gjithashtu do të jenë në gjendje të përcaktojnë dhe përgatisin shpatet e skive bazuar në standardet ndërkombëtare. Ata gjithashtu do të jenë në gjendje të organizojnë gara midis atletëve të skive dhe do të jenë në gjendje të japin rekomandime në lidhje me performancën e tyre dhe mënyrën dhe teknikat se si ta përmirësojnë atë.</p>				
<p><u>Metodat e mësimdhënies dhe të të nxënit:</u> Ligjerata, ushtrime, punë individuale, detyra, kollokium, punë në grupe, etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. M. Nixha (1998), SKI –disiplinat alpikë, Universiteti i Prishtinës 2. N. Jurkovic; D. Jurkovic (2003), Skijanje - tehnika i metodika 3. Petrovic, Smitek, Zvan (2000) The path to success 4. ZUTS Slovenije (2000) Ljubljana – Smucanje 2000+ 5. M.Rieder/M.Fiala (2006) – Skiing fitness 				
<p><u>Formula e vlerësimit:</u> Vlerësimi në terren - 50%: Testi para vlerësues – 20% Testi dyte vlerësues – 20% Seminari - 10%</p>				

Lënda: Punimi i diplomës				
Viti IV	Statusi	Ligjerata	Ushtrime	ECTS
Semestri VIII	Obligative			15
<p><u>Përmbajtja:</u> Qëllimet e këtij moduli janë që studentëve tu jepet mundësia që të planifikojnë dhe ta zbatojnë një studim hulumtues origjinal, qoftë ai primar apo sekondar, duke përdorur njohuritë e fituara gjatë moduleve dhe lëndëve tjera përgjatë ciklit studimor të dyja niveleve (BA dhe MA). Tema do të rezultojë dhe konsiderohet si specializim në fushën përkatëse të cilën e ka përzgjedhur student/ja, gjë që do të mundësonte që i njëjti/a ta gjej vetën më mirë në tregun e punës pas diplomimit.</p>				
<p><u>Qëllimi dhe rezultatet e pritura:</u> Nga studentët pritet që jo vetëm të përdorin njohuritë e fitura nga modulet tjera të programit, por gjithashtu t'i zgjerojnë ato. Normalisht studentët pajtohen për fushën e titullit/lëndës dhe kushtet e referencës të projektit me një mentor pjesë e stafit sa më herët që të jetë e mundur në semestrin pranverorë. Asnjë punë nuk duhet të fillojë para se propozimi formal i shkruar të aprovohet nga mentori. Studentët duhet të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> - Zgjedhin dhe të vlerësojnë në mënyrë kritike një temë hulumtuese të përshtatshme; - Mbledhin dhe konsiderojnë provat, duke pranuar çka është e nevojshme dhe duke refuzuar çka është e tepërt - Përdorin në mënyrë efektive dhe kritike njohuritë dhe të kuptuarit e qështjeve në Aktivitet Fizik dhe Sport me specializim në EF kur hulumtojnë në fushën e zgjedhur. - Zgjidhjen e problemeve - Shkruajnë dhe të prezantojnë Planifikojnë dhe menaxhojnë një projekt hulumtues</p>				
<p><u>Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:</u> Ligjërata, ushtrime, vizita në qendrat me nevoja të veçanta, punë individuale, detyra, punë grupore, etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Joseph P. Winnick (2010). Adapted physical education and sport. Human Kinetics 1. Own scientific research databases by students. </p>				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> Pjesëmarrja në ligjërata – 5%, përkushtimi 5%, prezantimet - 10%, testi i parë - 30%, vlerësimi finalteorik dhe praktik – 50%</p>				