

## Formular për SYLLABUS të Lëndës HENDBOLL

| Të dhëna bazike të lëndës               |  |
|---|--|
| Njësia akademike:                       | Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit   |
| Titulli i lëndës:                       | HENDBOLL   |
| Niveli:                                 | Bachelor   |
| Statusi lëndës:                         | Obligative   |
| Viti i studimeve:                       | Viti -I- obligative  |
| Numri i orëve në javë:                  | 2+2  |
| Vlera në kredi – ECTS:                  | 6 ECTS:  |
| Koha / lokacioni:                       | Teori; 10:30-12:30 dhe 13:-15:00 / Klasa e mësimit: Ligj.Praktike; 13:00-18:30 në sallën sportive  |
| Mësimdhënësi i lëndës:                  | Dr.ass. Afrim KOCA   |
| Detajet kontaktuese:                    | <a href="mailto:afrimkoca@uni-pr.edu">afrimkoca@uni-pr.edu</a> cel: 044 194 805  |
| <b>Përshkrimi i lëndës</b>              |  |
|   | 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 seanceve stërvitore, sidomos ata të cilët orientohen në lëndën e hendbollit.  |
| <b>Qëllimet e lëndës:</b>               | <b>Qëllimi kryesor-</b> Është që studentët të jenë në gjendje që marrin informata mbi të arriturat më të reja teorike dhe praktike si bazë e planifikimit, kontrollimit të proceseve stërvitore në kuadër të lëmisë së hendbollit.   |
| <b>Rezultatet e pritura të nxënies:</b> | Nënkuptojnë njohuritë, aftësitë dhe shkathësitë, që do t'i fiton studenti pas përfundimit të suksesshëm të ligjëratave teorike e praktike. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Njohuritë metodike të elementeve tekniko- taktike</li> <li>- Të hartojë dhe planifikojë materien e lëndës së hendbollit.</li> <li>- Të udhëheqë dhe zhvillojë procesin e mësimit nga lënda e hendbollit.</li> <li>- Të vlerësojë nivelin e të arriturave gjatë procesit të transformimit</li> <li>- Të planifikojë dhe programojë punën praktike profesionale</li> <li>- Të demonstrojë të gjitha elementet teknike të hendbollit.</li> <li>- Të kenë njohuri përkatëse për rregullat mbi organizimin e seanceve stërvitore dhe garave të niveleve të ndryshme.</li> </ul> |

|   | - Të jenë në gjendje të studiojnë literaturën  |                  |                  |
|---|--|------------------|------------------|
| <b>Kontributi në ngarkesën e studentit ( gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënësit të studentit)</b> |  |                  |                  |
| <b>Aktiviteti</b>   | <b>Orë</b>   | <b>Ditë/javë</b> | <b>Gjithësej</b> |
| Ligjërata   | 2  | 15               | 30               |
| Ushtrime teorike/laboratorike   |  |                  |                  |
| Punë praktike   | 2  | 15               | 30               |
| Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet  | 2  | 4                | 8                |
| Ushtrime në teren   |  |                  |                  |
| Kollokfiime,seminare  | 2  | 2                | 4                |
| Detyra të shtëpisë  |  |                  |                  |
| Koha e studimit vetanak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)  | 2  | 15               | 30               |
| Përgaditja përfundimtare për provim   | 2  | 10               | 20               |
| Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz, provim final)  | 1  | 1                | 1                |
| Projektet, prezentimet ,etj   | 25-30 min.   | 4                | 4                |
| <b>Totali</b>   |  |                  | <b>127</b>       |
| <b>Metodologjia e mësimdhënies:</b>   | Ligjërata praktike dhe teorike, punime profesionale, metodika e të mësuarit të elementeve tekniko-taktike seminare, diskutime, puna individuale, në grupe etj  |                  |                  |
| <b>Metodat e vlerësimit:</b>  | Pjesëmarrja dhe angazhimi në mësim: 10%<br>Puna e seminarit 15 %<br>Testet intermediere (semestrare dhe gjysmësemestrare) 35%<br>Vlerësim praktik 40%<br><i>P.S. Studentë të cilët nuk e kanë kaluar pragun minimal të kërkuar do të vlerësohen me zero (0) pikë</i> |                  |                  |
| <b>Literatura</b>   |  |                  |                  |
| <b>Literatura bazë:</b>   | Çitaku.F.”Stërvitja sportive në hendboll” – Tekst Mësimor universitar – 2009. Prishtinë<br>G.Kavaja.:J. Jarani; Hendboll (rregullat bazë). Tiranë-2004.<br>Zyber. K.”Hendboll për mësuesit dhe treneret e hendbollit’  |                  |                  |
| <b>Literatura shtesë:</b>   | K. Atk- Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb<br>- Gruić, I., Vuleta, D. (2008). Comparison of physical conditioning status of first and the male handball second league players.                                      |                  |                  |

| <b>Plani i dizajnuar i mësimit:</b>           |  |
|---|--|
| <b>Java</b>                                   | <b>Ligjerata që do të zhvillohet</b>   |
| <b>Java e parë:</b>                           | Njohja e studentëve me programin e kësaj lënde, me literaturën bazë dhe atë ndihmëse.  |
| <b>Java e dytë:</b>                           | Vlerësimi nismëtar i disa lëvizjeve themelore të arsimitit paraprak.   |
| <b>Java e tretë:</b>                          | Statusi trunor-trupor (psikosomatik) i hendbollit.   |
| <b>Java e katërt:</b>                         | Vendi i hendbollit në kuadër të klasifikimit të sporteve. Historiku. Literatura:- F. Citaku – Hendboll ss-faqe, 7,12° e 9. “Ditari i Ed.Sportive” faqe 21.   |
| <b>Java e pestë:</b>                          | Veçoritë lëvizore të aftësive bazike motorike në hendboll (teori e praktikë si:-fuqia, shpejtësia, qëndrueshmëria, koordinimi,saktësia, etj  |
| <b>Java e gjashtë:</b>                        | Literatura: “Hendboll ss” faqe 16. T. Bompa : “Periodization Theory and Methodology of training (dy kaptinat fundit)”. Illionis  |
| <b>Java e shtatë:</b>                         | Struktura e lëvizjeve tipike në hendboll . Lëvizjet pa top .   |
| <b>Java e tetë:</b>                           | Literatura: “Hendboll ss”. Faqe 13   |
| <b>Java e nëntë:</b>                          | Lëvizjet me top si : mbajtja, pranimi dhe gjuajtja themelore.  |
| <b>Java e dhjetë:</b>                         | Literatura: Hendboll ss – faqe 35 Basic Handball(6 ushtrimet e I)  |
| <b>Java e njëmbëdhjetë:</b>                   | Lëvizjet (gjuajtjet) me një , dy e tre hapa. Gjuajtja anësore me para hap dhe pas hap.   |
| <b>Java e dymbëdhjetë:</b>                    | Literatura: Hendboll ss – faqe 40. Dolenc.,Zvonarek : Anatomia rukometne igre. Zagreb 2000<br>Vlerësohen ana biomekanike e lëvizjeve themelore të kaluara.   |
| -   | Vlerësimi i njohurive paraprake (Kollokfium)   |
| <b>Java e trembëdhjetë:</b>                   | Komentim i rregullave në tërësi. Analizimi e sqarimi i 6 rregullave të para.   |
| <b>Java e katërmëdhjetë:</b>                  | Udhëheqja e topit, gjuajtjet anësore me rrotullim shuplake, loja e hendbollit e improvizuar në dy gjysmë fusha.<br>Literatura. Rregullat e lojës sipas IHF-it. Hendboll ss Tomljanovic.                          |
| <b>Java e pesëmbëdhjetë-gjashtëmbëdhjetë:</b> | Analizim e sqarim i rregullave 7 e tutje.Gjuajtjet speciale, pas qafe e shpine. Gjuajtjet në portë nga pozita e alove dhe pivotit. Loja e improvizuar e hendbollit ne dy gjysmë fusha                            |
| <b>Java e shtatëmbëdhjetë-tetëmbëdhjetë:</b>  | Gjuajtjet në portë nga thellësia e fushës, mashtrimet, loja e improvizuar në dy gjysmë fusha të ndarë në katër ekipe. Literatura “Hendboll ss” – faqe 58.  |
| <b>Java e nëntëmbëdhjetë-njëzetë:</b>         | Lëvizjet tipike të portierit pa top e me top. Taktika individuale në mbrojtje e sulm (përbërësit themelor). Loja e improvizuar në dy gjysmë fusha me katër ekipe.<br>Literatura: “Hendboll ss” faqe – 63, 64, 66 |
| <b>Java njëzetënjë-njëzetedy:</b>             | Taktika grupore e sulmit, përbërësit themelor dhe stërviija e tyre. Literatura “Hendboll ss” – faqe 67, 68, 69   |
| <b>Java njëzetetre-njëzetekatër:</b>          | Taktika grupore e mbrojtjes stërviija e përbërësve themelor. Literatura “Hendboll ss” – faqe 71  |
| <b>Java njëzetepesë-njëzetegjashtë:</b>       | Taktika kolektive e sulmit. Fazat dhe sistemet e sulmit. Loja e improvizuar në dy gjysmë fusha me katër ekipe. Literatura: “Hendboll ss” – faqe 82, 83 , 84  |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Java njëzeteshtatë-njëzetetë:</b>  | Taktika kolektive në mbrojtje. Sistemet zonale të mbrojtjes. Mbrojtja njeri-njeri. Literatura: “Hendboll ss” – faqe 93, 94, 95. |
| -                                     | Vlerësimi i njohurive paraprahe (Kollokfium)  |
| <b>Java e njëzetënëntë-tridhjetë:</b> | Sistemet e mbrojtjeve të kombinuara. Loja në tërë fushën mes ekipeve. Literatura: “Hendboll ss” – faqe 96.                      |

**Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:**

Vijimi i rregullt në ligjërata teorike e praktike dhe rregullat e mirësjelljes si: hyrja në mësim me kohë, mbajtja e qetësisë në mësim, ndalimi i përdorimit të celularve, etj.