

## 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:	<b>Teori; 09:25-12:10 /Klasa e mësimi: 2</b> <b>Ligj.Praktike; 13:00-18:30 në sallën sportive</b>
Mësimdhënësi i lëndës:	<b>Dr.ass. Afrim KOCA</b>
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 seancave 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 të 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 shkathtësitë, që do t'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 mësimi 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 seancave stërvitore dhe garave të niveleve të ndryshme.</li> <li>- Të jenë në gjendje të studiojnë literaturën</li> </ul>

<b>Kontributi në ngarkesën e studentit ( gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënit 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% Puna praktike dhe seminarët 20 % Testet intermediere (semestrare dhe gjysmësemestrare) 30% Provimi final teorik dhe praktik 40% Rezultatet e vlerësimit përfundimtar 100%		
<b>Literatura</b>			
<b>Literatura bazë:</b>	Çitaku.F.”Stërviçja sportive në hendboll” – Tekst Mësim universitar – 2009. Prishtinë - Arthur D. Hando (2021). Handball Playbook: Practical all Game Coach Play Book. 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 - Gruić, I., Vuleta, D. (2008). Comparison of physical conditioning status of first and the male handball second league players. - Carol Demand: HANDBALL 101, 2023.		

<b>Plani i dizajnuar i mësimi:</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 arsimimit 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,
<b>Java e gjashtë:</b>	koordinimi,saktësia, etj 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, pranimit dhe gjuajtja themelore.
<b>Java e dhjetë:</b>	Literatura: Hendboll ss – faqe 35 Basic Handball(6 ushtrimet e D)
<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 Vlerësohen ana biomekanike e lëvizjeve themelore të kaluara.
<b>Java e trembëdhjetë:</b>	Komentim i rregullave në tërësi. Analizimi e sqarimi i 6 rregullave të para.
<b>Java e katërbëdhjetë:</b>	Udhëheqja e topit, gjuajtjet anësore me rrotullim shuplake, loja e hendbollit e improvizuar në dy gjysmë fusha. 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>	Vlerësimi gjysmë-semesteral 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. Literatura: “Hendboll ss” faqe – 63, 64, 66
<b>Java njëzetënjë-njëzetedy:</b>	Taktika grupore e sulmit, përbërësit themelor dhe stërvitja e tyre. Literatura “Hendboll ss” – faqe 67, 68, 69
<b>Java njëzetetre-njëzetekatër:</b>	Taktika grupore e mbrojtjes stërvitja e përbërësve themelor. Literatura “Hendboll ss” – faqe 71

<b><i>Java njëzetepesë-njëzetegjashtë:</i></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><i>Java njëzeteshtatë-njëzetetetë:</i></b>	Taktika kolektive në mbrojtje. Sistemet zonale të mbrojtjes. Mbrojtja njeri-njeri. Literatura: “Hendboll ss” – faqe 93, 94, 95.
<b><i>Java e njëzetënëntë-tridhjetë:</i></b>	Sistemet e mbrojtjeve të kombinuara. Loja në tërë fushën mes ekipe. Literatura: “Hendboll ss” – faqe 96.

<b>Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:</b>
--

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.
---