

PROGRAMI MËSIMOR I LËNDËS (SYLLABUSI)

Niveli: Bachelor Edukim Fizik dhe Sport

Lënda: Gjimnastikë Sportive

Viti Akademik 2025/26

Viti i Studimeve: II, Semestri: III-IV

Kreditet: 6 ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System)

Ngarkesa: 2+2

Mësimdhënësi: Dr. Besim Halilaj

Kontakti: besim.halilaj@uni-pr.edu

Orari: E enjte, ora 10:50–12:10; 12:15–13:35

Vendi: Klasa 2, FEFS - Prishtinë

Përmbajtja e Lëndës:

Lënda e Gjimnastikës jep një prezantim dhe përmbledhje rreth konceptit të gjimnastikës, njohurive thelbësore të lëndës teoriko-praktike, sfidave dhe përfitimeve të aplikimit të gjimnastikës në trupin e njeriut. Aplikimi i gjashtë disiplinave për meshkuj dhe katër disiplina të gjimnastikës 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 rrafshje të ndryshme të lëvizjes. Qëllimi i lëndës së gjimnastikës është të aftësojë studentët me ushtrime lëvizore, të përdorin mjete gjimnastike si mjete te nevojshme në funksion të transformimit të statusit bio psiko-somatik, përkatësisht zhvillimit të psikomobilitetit ose funksionalizimit didaktik dhe arritjes së njohurive teorike.

Qëllimi dhe rezultatet e pritura: Pas përfundimit të suksesshëm të kësaj lëndë studentët do të jenë në gjendje të fitojn:

Njohuri:

Të kuptojnë nocionet dhe konceptet bazë nga Gjimnastika.

Të identifikojnë ushtrime nga Gjimnastika dhe t'i përshkruaj ushtrimet saktë.

Të jenë në gjendje të demostroj drejt elemente nga Gjimnastika.

Të planifikojnë dhe të udhëheq një proces stërvitor konform grupmoshave të ndryshme.

Shkathësi:

Të jenë në gjendje të ndërlihdin njohuritë e fituara teorike dhe praktike për zhvillimin dhe zbatimin e programit të Gjimnastikës sipas grupmoshave të caktuara.

Të dëshmojnë aftësi për klasifikimin e ushtrimeve në Gjimnastikë 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 Gjimnastikës me kategori dhe grupmosha të ndryshme.

Kompetenca:

Të jenë në gjendje të zbatojnë programe stërvitore të bazuar në nevojat e grupit specifik duke respektuar karakteristikat zhvillimore dhe gjinore 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 Gjimnastikës.

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.

Të kuptohet rëndësia e komunikimit efektiv, marrëdhënieve ndërpersonale dhe barazisë gjinore.

Të promovojnë punën dhe aktivitetin e vullnetarizmit si një komponentë e rëndësishme e organizimit sportiv.

Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:

Ligjerata, mësimi praktik dhe ushtrime, punim seminarik dhe prezantim i punimit seminarik, punë individuale, detyra, grupe, pjesëmarrje në aktivitete vullnetarizmi për Universitetin, Fakultetin dhe komunitetin etj.

Literatura:

- 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
- Neshet Koshi, (1984) Gjimnastika Sportive – Përkthim 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>

Forma e vlerësimit:

Pjesëmarrja në ligjerata dhe përkushtimi - 10%, vullnetarizmi – 10%, prezantimet - 10%, Vlerësimi 1 - 15%, praktika 40%, Vlerësimi 2 - 15%

Ps: Mungesa e plotësimi të kriterëve minimale nënkupton vlerën zero (0) në vlerësimin e vazhdueshëm.