

## PROGRAMI MËSIMOR I LËNDËS (SYLLABUSI)

Niveli: Bachelor Edukim Fizik dhe Sport

Lënda: Gjimnastikë Sportive

Viti Akademik 2024/25

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 premte, ora 08:00 – 09:20

Vendi: Amfiteater 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 akse dhe plane të ndryshme (boshtet dhe rrafshet). Qëllimi i kursit të gjimnastikës është të aftësojë studentët me ushtrime motorike të përdorin mjete gjimnastikore 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:

Njohuri:

- Të kuptoj nocionet dhe konceptet bazë nga Gjimnastika.
- Të identifikoj ushtrime nga Gjimnastika dhe t'i përshkruaj ushtrimet saktë.
- Të jet në gjendje të demonstroj drejt elemente nga Gjimnastika.
- Të planifikoj dhe të udhëheq një proces stërvitor konform grupmoshave të ndryshme.

Shkathësi:

- Të jenë në gjende të ndërlidhin njohuritë e fituara teorike dhe praktike për zhvillimin dhe zbatimin e programit të Gjimnastikës sipas grupmoshave të caktuara.
- 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.

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).
- Planifikon dhe zbaton ushtrime specifike (për forcë, lëvizshmëri, ekuilibër dhe koordinim) të cilat kanë ndikim të drejtpërdrejt në realizimin e elementëve të Gjimnastikës.
- 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.

### Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies:

Ligjerata, Mësimi praktik dhe ushtrime, punim seminarik dhe prezantim i punimit seminarik, punë individuale, detyra, grupe, 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
- 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%, prezantimet - 10%, Vlerësimi 1 - 20%, praktika 40%, Vlerësimi 2 – 20%

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