

UNIVERSITETI I PRISHTINËS “HASAN PRISHTINA”

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



LËNDA: Shëndet dhe aktivitet fizik

TEMA: Prezantimi i Syllabusit

Prof. Ass. Dr. Besnik Morina

Prishtinë

Informatat themelore për lëndën

Njësia akademike:	Fakulteti i Edukimit fizik dhe i Sportit
Titulli i lëndës:	Shëndet dhe Aktivitet Fizik
Niveli:	BA
Statusi i lëndës:	Obligative
Viti i studimeve:	Viti i II - të, Semestri i IV
Numri i orëve në javë:	2+0
Kreditë ECTS:	4 Ects
Koha / Vendi:	Pjesa teorike: Kl. Nr. 2 Gr.1: (B,C - 08:00-09:20), Gr.2: (A,F1,F2 - 09:25-10:45),
Mësimdhënësi:	Prof. Ass. Dr. Besnik Morina
Të dhënat kontaktuese:	Email: besnik.morina@uni-pr.edu Tel: +383

Përmbajtja:

Përshkrimi i lëndës:

Lënda fokusohet në parandalimin e sëmundjeve dhe përmirësimin e cilësisë së jetës dhe mirëqenies. Lënda ofron evidencë se niveli i ulët i aktivitetit fizik është i lidhur me rritje të rrezikut për sëmundje jo-ngjitëse dhe vdekje të parakohshme. Do të definohen konceptet kryesore si shëndeti, mirëqenia, fitnesi, sëmundjet dhe vdekshmëria. Efektet akute dhe kronike të aktivitetit fizik në organizimin e njeriut dhe ndërlidhja e tij me sëmundjet më të zakonshme do të diskutohen në detaj, të cilat përfshijnë: sëmundjet kardiovaskulare, respiratore, obezitetin, sindromën metabolike, diabetin, kancerin, nyjet dhe eshtrat, fitnesin muskolor dhe shëndetin mendor. Një vështrim i veçantë do t'i kushtohet rëndësisë së aktivitetit fizik dhe fitnesit në fëmijëri dhe adoleshencë. Udhëzimet më të reja duke përshkruar efektin e dozimit dhe reagimit të aktivitetit fizik dhe shëndetit si dhe do të prezantohet përshkrimi i modaliteteve kryesore për të përmirësuar shëndetin dhe mirëqenien.

Qëllimet e lëndës:

Qëllimi i kësaj lënde është të prezantohen benefitet shëndetësore të cilat janë të lidhura me stil aktiv të jetës dhe të krahasohen pasojat eventuale shëndetësore të aktivitetit dhe mos aktivitetit fizik.

Pas Dëgjimit - përfundimit të kësaj Lënde studenti do të jetë në gjendje që të:

Definojë nocionet dhe konceptet themelore që kanë të bëjnë me shëndetin dhe aktivitetin fizik

Studentët do të pajisen me njohuri të shtuara dhe kompetencë të diskutojnë rëndësinë e aktivitetit fizik në parandalimin e sëmundjeve të ndryshme dhe përmirësimin e cilësisë së jetës dhe mirëqenies.

Të jetë në gjendje të analizoj dhe debatojë efektet shumë dimensionale të aktivitetit fizik në shëndetin e fëmijëve.

Ata do të kenë njohuri, kompetencë dhe aftësi të zgjedhin dhe përshkruajnë mënyra të ushtrimeve dhe aktiviteteve fizike të cilat rezultojnë në përmirësim të profilit të përgjithshëm të shëndetit dhe fitnesit.

Ngarkesa e studentit (duhet të jetë në përputhje me Rezultatet e Nxënies të studentit)

Aktiviteti – Semestri i IV	Orë mësimore	Ditë/Javë	Gjithsej
Ligjëratat	2	15	30
Teori/Punë në laborator/Ushtrime	/	/	/
Përgatitje për test intermediar	1	5	5
Konsultime me mësimdhënësin	0.6	15	9
Puna në terren	1	15	15
Testi, punimi seminarik	1	3	3
Detyrë shtëpie	0.6	15	9
Mësimi individual (në bibliotekë apo në shtëpi)	1	10	10
Përgatitja për provimin final	1	10	10
Koha e vlerësimit (testi, kuizi, provimi final)	3	1	3
Projektet, prezantimet, etj.	2	3	6
Total			100

<p>Metodat e mësim-dhënies:</p>	<p>Ligjëratat, duke përdorë materiale të ndryshme, punë në grup prej 2-3 studentëve në një projekt (punë e pavarur), detyrë shtëpie, punë individuale etj.</p>																
<p>Metodat e vlerësimit:</p>	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="652 321 2230 449">Kufiri i kalueshmërisë së lëndës është</td> <td data-bbox="2230 321 2492 449">51%;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="652 449 2230 578">Vijueshmëria e studentit dhe angazhimi gjatë ligjëratave</td> <td data-bbox="2230 449 2492 578">15%;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="652 578 2230 806">Detyrat individuale të kryera në klasë-angazhimi në klasë, dhe shtëpi</td> <td data-bbox="2230 578 2492 806">5%;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="652 806 2230 935">Punimi seminarik</td> <td data-bbox="2230 806 2492 935">9%;</td> </tr> <tr> <td data-bbox="652 935 2230 1063">Vlerësimi gjysmësemestral, Sem. VII</td> <td data-bbox="2230 935 2492 1063">10%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="652 1063 2230 1192">Vlerësimi gjysmësemestral, Sem. VIII</td> <td data-bbox="2230 1063 2492 1192">10%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="652 1192 2230 1320">Provimi final</td> <td data-bbox="2230 1192 2492 1320">51%.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="652 1320 2230 1428">Gjithsej</td> <td data-bbox="2230 1320 2492 1428">100%</td> </tr> </table>	Kufiri i kalueshmërisë së lëndës është	51%;	Vijueshmëria e studentit dhe angazhimi gjatë ligjëratave	15%;	Detyrat individuale të kryera në klasë-angazhimi në klasë, dhe shtëpi	5%;	Punimi seminarik	9%;	Vlerësimi gjysmësemestral, Sem. VII	10%	Vlerësimi gjysmësemestral, Sem. VIII	10%	Provimi final	51%.	Gjithsej	100%
Kufiri i kalueshmërisë së lëndës është	51%;																
Vijueshmëria e studentit dhe angazhimi gjatë ligjëratave	15%;																
Detyrat individuale të kryera në klasë-angazhimi në klasë, dhe shtëpi	5%;																
Punimi seminarik	9%;																
Vlerësimi gjysmësemestral, Sem. VII	10%																
Vlerësimi gjysmësemestral, Sem. VIII	10%																
Provimi final	51%.																
Gjithsej	100%																

Literatura

1. Global recommendations on Physical activity for health, WHO, 2022.
2. Global recommendations on physical activity for health 2009
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=5B033F35729517F47089D1FBA8CCB0D9?sequence=1
3. Global recommendations on physical activity for health 2010
https://www.iscaweb.org/files/Global_Recommendation_on_physical_activity_for_health_WHO.pdf
4. Barbara Bushman (2011). Complete Guide to Fitness & Health. ACSM – Physical activity and nutrition guidelines for every age. Human Kinetics.
<https://www.amazon.com/ACSMs-Complete-Guide-Fitness-Health/dp/0736093370>
5. Physical Activity & Health 5th Edition
https://www.amazon.com/Physical-Activity-Health-Jerome-Kotecki/dp/1284102300/ref=d_pd_vtp_vft_none_sccl_2_3/146-5853234-7520613?pd_rd_w=FKnGf&content-id=amzn1.sym.8e065679-52e9-4d16-ae63-fa3d08b93cef&pf_rd_p=8e065679-52e9-4d16-ae63-fa3d08b93cef&pf_rd_r=QSD17Z5XM800FXZ7Y7JG&pd_rd_wg=fdlBX&pd_rd_r=d20fd38b-0f80-4a71-bad3-3442a8f651eb&pd_rd_i=1284102300&psc=1
6. Global status report on physical activity 2022
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>

Hartimi i planit mësimor

Java	Titulli i ligjëratës
Java 1:	Prezantimi i syllabusit
Java 2:	Ndikimi i aktivitetit fizik në shëndetin e njerëzve
Java 3:	Përfitimet në shëndet nga aktiviteti i rregullt fizik
Java 4:	Aktiviteti fizik në natyrë, rëndësia e saj në shëndetin e njeriut
Java 5:	Aspektet gjinore të edukimit fizik dhe sportit
Java 6:	Karakteristikat e përgjithshme moshore të zhvillimit të nxënësve
Java 7:	Ndikimi i aktiviteteve trupore në organizmin e fëmijve
Java 8:	Kolokiumi 1 - Përfitimet që sjell aktiviteti fizik te fëmijët me aftësi të ndryshme

Hartimi i planit mësimor

Java	Titulli i ligjëratës
Java 8:	Kolokiumi 1 - Përfitimet që sjell aktiviteti fizik te fëmijët me aftësi të ndryshme
Java 9:	Femije hiperaktiv ADHD
Java 10:	Loja, rëndësia e saj për shëndetin e fëmijëve
Java 11:	Të ushqyerit e shëndetshëm gjatë aktivitetit fizik
Java 12:	Ushtrimet anaerobe dhe aerobike
Java 13:	Rëndësia e shëndetit dental dhe oral tek fëmijët
Java 14:	Rëndësia e larjes së duarve te fëmijët
Java 15:	Kolokiumi 2 - Matja e nivelit të fitnesit të fëmijëve përmes bateris së testeve të EUROFITIT

Politikat akademike dhe Kodi i Sjelljes

- Pjesëmarrje aktive e studentëve në ligjërata.
- Pjesëmarrje në diskutim, komente dhe shprehje e lirë e opinionit, mendimit dhe qëndrimit akademik (me argumente).
- E obligueshme puna e pavarur dhe shfrytëzimi i burimeve shtesë të informacionit (web-faqet e ndryshme shkencore, revista shkencore, përmbledhje punimesh të konferencave etj.).
- Respektimi i orareve të ligjëratave, pa cenuar lirinë akademike.
- Respektimi i fjalës, mendimeve dhe ideve të kolegëve.

- Telefonat mobil/të mençur dhe pajisjet tjera elektronike (p.sh. iPod-ët) duhet të fikën (apo të kurdisen në vibrim) dhe të mos ekspozohen gjatë orëve të mësimit
- Laptopët dhe kompjuterët tabletë lejohen të përdorën vetëm në heshtje; aktivitetet tjera siç janë kontrollimi i e-mailit personal apo shfletimi i ueb-faqeve në internet janë të ndaluara.
- Mos përcjellja e ligjëratave për më shumë se 30% të orëve të parapara i pamundëson studentit daljen në provim dhe obligonë atë në përcjelljen e sërishme të kursit në vitin vijues akademik.
- Tolerancë e ulët ndaj ardhjeve me vonesë dhe daljeve pa ndonjë arsye të qëndrueshme.
- Përgatitja dhe pajisja me ligjëratat përkatëse, (obligim i mësimdhënësit).
- **Shënim** | Nëse 3 detyra të klasës të një studenti vlerësohen nën 50%, atëherë ai/ajo do ta humb të drejtën që t'i nënshtrohet provimit final. Vlerësimi bëhet nga 0-100 %..

JU FALEMINDERIT PËR VËMENDJEN TUAJ

A KEMI NDONJË PYETJE ?

Me respekt,

Prof. Ass. Dr. Besnik MORINA