

UNIVERSITETI I PRISHTINËS “HASAN PRISHTINA”  
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



LËNDA: SHËNDETI DHE AKTIVITETI FIZIK

TEMA: Prezantimi i Syllabusit

Prof. Dr. Ass. Besnik Morina

Prishtinë, 2021

# ***UNIVERSITETI I PRISHTINËS***



*Modeli i Programit mësimor të lëndës (Syllabusi)*

*Fakulteti/Departamenti: Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit*

*Lënda: Shëndeti dhe Aktiviteti Fizik*

*Statusi: Obligative*

*Semestri: III*

*Fondi i orëve: 2+0*

*ECTS: 5*

*Viti akademik: 2021/2022*

*Mësimdhënësi: Prof. Dr. Ass. Besnik Morina*

*telefoni: +38349 246 121*

*E-mail: besnik.morina@[uni-pr.edu](mailto:besnik.morina@uni-pr.edu)*



## SEMESTRI III

Qëllimi i kësaj lënde është të prezantohen benefitet shëndetësore të cilat janë të lidhura me stilin e jetesës aktiv.

Lënda fokusohet në parandalimin e sëmundjeve dhe përmirësimin e cilësisë së jetesës dhe mirëqenien e njerëzve.

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 si: sëmundjet kardiovaskulare, respiratore, obezitetin, sindromën metabolike, diabetin, kancerin, nyjet, eshtrat, fitnesin muskular 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 e njerëzve.



**P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
I**

<b>Javët</b>	<b>Tema</b>
<b>Java I</b>	Dobitë nga aktiviteti i rregullt fizik
<b>Java II</b>	Përfitimet në shëndet nga Aktiviteti fizik
<b>Java III</b>	Ndikimi i aktiviteteve trupore në organizmin e fëmijëve dhe të rriturve
<b>Java IV</b>	Mësimi në Ed. Fizike. Detyrat, dituritë, shkathtësitë
<b>Java V</b>	Natyra, rrezet e diellit dhe uji
<b>Java VI</b>	Parimet e arsimit parauniversitar
<b>Java VII</b>	Konceptet dhe Modelet e të Mësuarit



**P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
I**

**Javët**

**Tema**

**Java VIII**

Format tjera të punës në Ed. Fizik

**Java IX**

Masat organizative dhe sigurimi i procesit stervitor dhe mësimor në Ed. Fizik

**Java X**

Ushtrimet anaerobe dhe aerobe

**Java XI**

Format tjera të organizimi në Ed. Fizik

**Java XII**

Loja dhe Garat

**Java XIII**

Karakteristikat sipas moshave

**Java XIV**

Matja e nivelit të fitnesit të fëmijëve përmes bateris së testeve të EUROFITIT

**Java XV**

**Vlerësimi Semestral**



## **Rezultatet e pritura:**

Me përfundimin e suksesshëm të kësaj lënde, studentët do të pajisen me njohuri të mjaftueshme për të ditur rëndësinë e aktivitetit fizik në parandalimin e sëmundjeve të ndryshme dhe përmirësimin e cilësisë së jetesës dhe mirëqenies së njerëzve.

Studentët 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 të njerëzve.



- Global recommendations on Physical activity for health, WHO, 2010.
- Barbara Bushman (2011). Complete Guide to Fitness & Health. ACSM – physical activity and nutrition guidelines for every age. Human Kinetics.
- Jerrold S. Greenberg, George B. Dintiman, Barbee Myers Oakes. Physical Fitness and Wellness – changing the way you look, feel and perform. Human Kinetics.
- Edward T. Howley, Dixie L. Thompson (2012). Fitness Professional’s Handbook. Sixth edition, Human Kinetics.
- Beqir Hasangjekaj „Metodika e Edukatës Fizike“, Prishtinë, 1998.
- Guido Subashi dhe Jani Daci „Didaktika e Edukimit Fizikë”, Tiranë, 2004.
- PEDAGOGJIA E SPORTIT, Michal Bronikowski, Ewa Szczepanowska, Adam Kantanista, Ida Laudanska-Krzeminska, Malgorzata Bronikowska, Harald Tschan, Fakulteti i Shkencave Sportive, Prishtinë, Kosovë, 2012.
- Physical Activity and Health-2nd Edition, **Author:** [Claude Bouchard](#); [Steven N. Blair](#); [William Haskell](#), 2012.



## **METODOOGJIA E MËSIMIT**

Ligjërata, punë individuale, detyra, kolokfiume, punë grupore, etj.

## **VLERËSIMI**

Provimi final mbahet me test - testim me shkrim apo përgjegjëje me të folur-gojë

- Pjesëmarrja dhe angazhimi në mësim: 20%
- Puna seminarike 20%
- Testet intermediere 30%
- Provimi 30%

## **POLITIKAT AKADEMIKE**

Studentët janë të obliguar që të përcjellin ligjëratat në mënyrë të rregullt.

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.

**THANK YOU FOR  
ATTENTION!**



**Have a nice day!!!**