

Formular për SYLLABUS të Lëndës: REKREACIONI, SHËNDETI DHE MIRËQENIA NË EDUKIM FIZIK DHE SPORT

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
Titulli i lëndës:	REKREACIONI, SHËNDETI DHE MIRËQENIA NË EDUKIM FIZIK DHE SPORT
Niveli:	Master
Statusi lëndës:	Obligative
Viti i studimeve:	II-të
Numri i orëve në javë:	2+1
Vlera në kredi – ECTS:	5
Koha / lokacioni:	E ejte, Klasa nr.2
Mësimdhënësi i lëndës:	Bujar Turjaka, prof.dr
Detajet kontaktuese:	bujar.turjaka@uni-pr.edu
Përshkrimi i lëndës	Lenda: Rekreacioni, Shendetit dhe mireqenia ne EF dhe Sport përmban pjesën teorike të ligjeratave si dhe pjesën praktike e cila realizohet në sallën e fakultetit, në sallën e fitnesit dhe aerobisë.
Qëllimet e lëndës:	Njoftimi i studentëve me kulturën rekreative dhe sportive si dhe vendin e tyre në kuadër të kulturës fizike në funksion të ruajtjes së shëndetit. Qëllim tjetër i kësaj lënde është ofrimi i ndjenjës së kënaqësisë, zbavitjes, freskisë dhe forcimit të organizmit përmes aktiviteteve rekreative-sportive duke patur çdo herë në fokus mireqenien fizike, shpirtërore dhe sociale. Përmes metodave, detyrave dhe parimeve aktivitetet rekreative sportive ndikojnë në ruajtjen e shëndetit të ushtruesve, rritjen e efektshmërisë punuese, pengimin e pleqërisë së parakohshme, ruajtjen e vitalitetit si dhe edukimin dhe arsimimin e personave që mirren me këto aktivitete. Si dhe qëllim tjetër do të jetë paraqitja e informatave bazike rreth administrimit me të sukseshem të aktiviteteve sportive konkretisht administrimit të Rekreacionit.
Rezultatet e pritura të nxënies:	Pas vijimit të këtij moduli studenti: - fiton njohuri dhe shkathtësi si dhe aftësohet për organizimin e mësimin në salla fiteshi, trim kabinete si dhe në kushte natyrore (shetive në natyrë, vikendeve të organizuara dhe përmes pikniqeve) -informohet dhe pasurohet me informata për

	<p>përpilimin e planit dhe programit të punës duke pas parasysh programet rekreativo-sportive</p> <p>-njoftohet për përparsitë e të marrunit me ushtrime rekreative pa dallim moshe, gjinie apo nivelit të tyre punues,</p> <p>-njoftohet për kujdesin që duhet patur gjatë përpilimit të programeve varsisht nga aftësitë e ushtruesve, moshë dhe gjinia e tyre si dhe</p> <p>- merr informata për organizim dhe administrim të sukseshëm të fitnesit</p>												
Kontributi në ngarkesën e studentit (gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënës të studentit)													
Aktiviteti	Orë	Ditë/javë	Gjithësej										
Ligjërata	2	15	30										
Ushtrime teorike/laboratorike													
Punë praktike	1	15	15										
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	1	5	5										
Ushtrime në teren	1	15	15										
Kollokfiime,seminare	1	2	2										
Detyra të shtëpisë													
Koha e studimit vetanëk të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)	1	10	10										
Përgaditja përfundimtare për provim	1	10	10										
Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz,provim final)	1	1	1										
Projektet,prezentimet ,etj													
Totali			78										
Metodologjia e mësimdhënies:	Mësimi organizohet në formë të: ligjeratave teorike, diskutimeve dhe demonstrimit të ligjeratave praktike në grupe												
Metodat e vlerësimit:	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">Pjesmarja aktive në ligjerata</td> <td style="text-align: right;">15 %</td> </tr> <tr> <td>Seminari/prezentimi</td> <td style="text-align: right;">15 %</td> </tr> <tr> <td>Vlerësimi teorik (test)</td> <td style="text-align: right;">70 %</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px dashed black;"></td> </tr> <tr> <td>Totali</td> <td style="text-align: right;">100 %</td> </tr> </table> <p>P.S. Studentet të cilët nuk arrijnë prapë minimal, vlerë e poenave llogaritet zero</p>			Pjesmarja aktive në ligjerata	15 %	Seminari/prezentimi	15 %	Vlerësimi teorik (test)	70 %			Totali	100 %
Pjesmarja aktive në ligjerata	15 %												
Seminari/prezentimi	15 %												
Vlerësimi teorik (test)	70 %												
Totali	100 %												

Literatura	
Literatura bazë:	Lifetime physical fitness@wellness , (2010) Werner Hoeger, Sharon Hoeger Essentials for fitness instructors (2015) Rita Santos Rocha, Thomas Rieger, Alfonso Jiemenez Rekreacijom do zdravlja i ljepote , Zagreb M. Andrijasevic (2000), Outdoor Recreation, Health, and Wellness Geoffrey Godbey (2009)
Literatura shtesë:	M. Relac; M. Bartoluci (1987) Turizam i sportska rekreacija, Zagreb S. Vuckovic (1994) Teorija i metodika rekreacije Hadzikadunic M, Rado I, Pasalic Emir (2000) Upotreba Fitness programa u sportu i rekreaciju, Sarajevë
Plani i dizajnuar i mësimi:	
Java	Ligjerata që do të zhvillohet
Java e parë:	Koha e lire, Rekreacioni, Definicioni i rekreacionit dhe etimologjia e termit mirëqenie dhe llojet e mirëqenies
Java e dytë:	Rendësia e lëvizjes për shëndetin
Java e tretë:	Aktiviteti fizik dhe mireqenia
Java e katërt:	Shëndeti dhe mireqenia
Java e pestë:	Ushqyeshmëria e drejtë dhe lëvizja
Java e gjashtë:	Prezentim i seminareve
Java e shtatë:	Promovimi i shëndetit
Java e tetë:	Ambienti dhe shëndeti
Java e nëntë:	Aplikimi i programeve fizioprofilaktike në rekreacionin sportiv
Java e dhjetë:	Administrimi i Rekreacionit dhe fitnesit
Java e njëmbëdhjetë:	Instruktori i fitnesit dhe roli i tij
Java e dymbëdhjetë:	Aktivitete praktike ne salle fitnesi dhe aerobie
Java e trembëdhjetë:	Aktivitete praktike ne qendra te rehabilitimit
Java e katërmëdhjetë:	Aktivitete praktike ne ambient te jashtem natyre)
Java e pesëmbëdhjetë:	Testi vlerësues
Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:	
Konform statusit të UP-së.	