

## 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:	<a href="mailto:bujar.turjaka@uni-pr.edu">bujar.turjaka@uni-pr.edu</a>
Përshkrimi i lëndës	Lenda: <b>Rekreacioni, Shendetit dhe mireqenia ne EF dhe Sport</b> 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>														
<b>Kontributi në ngarkesën e studentit (gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxëniet të studentit)</b>															
<b>Aktiviteti</b>	<b>Orë</b>	<b>Ditë/javë</b>	<b>Gjithësej</b>												
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												
Kollokfiume,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															
<b>Totali</b>			<b>78</b>												
<b>Metodologjia e mësimdhënies:</b>	Mësimi organizohet në formë të: ligjeratave teorike, diskutimeve dhe demonstrimit të ligjeratave praktike në grupe														
<b>Metodat e vlerësimit:</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">Pjesmarja aktive në ligjerata</td> <td style="text-align: right;">10 %</td> </tr> <tr> <td>Seminari/prezentimi</td> <td style="text-align: right;">20 %</td> </tr> <tr> <td>Testi I-re</td> <td style="text-align: right;">35 %</td> </tr> <tr> <td>Testi II-te</td> <td style="text-align: right;">35 %</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px dashed black;"></td> </tr> <tr> <td><b>Totali</b></td> <td style="text-align: right;"><b>100 %</b></td> </tr> </table> <p>P.S. Studentet të cilët nuk arrijnë prapë minimal, vlerë e poenave llogaritet zero</p>			Pjesmarja aktive në ligjerata	10 %	Seminari/prezentimi	20 %	Testi I-re	35 %	Testi II-te	35 %			<b>Totali</b>	<b>100 %</b>
Pjesmarja aktive në ligjerata	10 %														
Seminari/prezentimi	20 %														
Testi I-re	35 %														
Testi II-te	35 %														
<b>Totali</b>	<b>100 %</b>														

<b>Literatura</b>	
<b>Literatura bazë:</b>	<b>Lifetime physical fitness@wellness</b> , (2010) Werner Hoeger, Sharon Hoeger <b>Essentials for fitness instructors</b> (2015) Rita Santos Rocha, Thomas Rieger, Alfonso Jiemenez <b>Rekreacijom do zdravlja i ljepote</b> , Zagreb M. Andrijasevic (2000), <b>Outdoor Recreation, Health, and Wellness</b> Geoffrey Godbey (2009)
<b>Literatura shtesë:</b>	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
<b>Plani i dizajnuar i mësimi:</b>	
<b>Java</b>	<b>Ligjerata që do të zhvillohet</b>
<b>Java e parë:</b>	Koha e lire, Rekreacioni, Definicioni i rekreacionit dhe etimologjia e termit mirëqenie dhe llojet e mirëqenies
<b>Java e dytë:</b>	Rendësia e lëvizjes për shëndetin
<b>Java e tretë:</b>	Aktiviteti fizik dhe mireqenia
<b>Java e katërt:</b>	Shëndeti dhe mireqenia
<b>Java e pestë:</b>	Ushqyeshmëria e drejtë dhe lëvizja
<b>Java e gjashtë:</b>	Testi i Pare vlerësues
<b>Java e shtatë:</b>	Ambienti dhe shëndeti
<b>Java e tetë:</b>	Aplikimi i programeve fizioprofilaktike në rekreacionin sportiv
<b>Java e nëntë:</b>	Administrimi i Rekreacionit dhe fitnesit
<b>Java e dhjetë:</b>	Instruktori i fitnesit dhe roli i tij
<b>Java e njëmbëdhjetë:</b>	Aktivitete praktike ne salle fitnesi dhe aerobie
<b>Java e dymbëdhjetë:</b>	Aktivitete praktike ne qendra te rehabilitimit
<b>Java e trembëdhjetë:</b>	Promovimi i shëndetit
<b>Java e katërmëdhjetë:</b>	Prezentim i seminareve
<b>Java e pesëmbëdhjetë:</b>	Testi Dytë vlerësues
<b>Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:</b>	
Konform statusit të UP-së.	