

## **Formular për SYLLABUS të Lëndës: REKREACION**

<b>Të dhëna bazike të lëndës</b>	
<b>Njësia akademike:</b>	<b>Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit</b>
<b>Titulli i lëndës:</b>	<b>REKREACIONI SPORTIV</b>
<b>Niveli:</b>	<b>Bachelor</b>
<b>Statusi lëndës:</b>	<b>Obligative</b>
<b>Viti i studimeve:</b>	<b>II-të</b>
<b>Numri i orëve në javë:</b>	<b>2+1</b>
<b>Vlera në kredi – ECTS:</b>	<b>5</b>
<b>Koha / lokacioni:</b>	<b>E enjte, Klasa nr.2</b>
<b>Mësimdhënësi i lëndës:</b>	<b>Prof.dr. Bujar Turjaka,</b>
<b>Detajet kontaktuese:</b>	<b><a href="mailto:bujar.turjaka@uni-pr.edu">bujar.turjaka@uni-pr.edu</a></b>
<b>Përshkrimi i lëndës</b>	
	Lenda e Rekreacionit sportiv përmban pjesën teorike të ligjeratave si dhe pjesën praktike e cila realizohet në sallën e fakultetit, në sallën e fitnessit dhe aerobisë si dhe përmes shetive të organizuara në natyrë të hapur si dhe në objekte hoteliere.
<b>Qëllimet e lëndës:</b>	
	Njoftimi i studentëve me kulturën rekreative dhe sportive si dhe vendin e tyre në kuadër të kulturës fizike. Qëllim tjetër i kësaj lënde është ofrimi i ndjenjës së kënaqësisë, zbavitjes, freskisë dhe forcimit të organizmit përmes aktiviteteve rekreative-sportive. 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.
<b>Rezultatet e pritura të nxënies:</b>	
	Pas vijimit të këtij moduli studenti: - fiton njohuri dhe shkathtësi si dhe aftësohet për organizimin e mësimin në salla fitnessi, trim kabinete si dhe në kushte natyrore (përmes pikniqeve) -informohet dhe pasurohet me informata për përpilimin e planit dhe programit të punës duke pas parasysh programet rekreative-sportive -njoftohet për përparsitë e të marrunit me ushtrime rekreative pa dallim moshe, gjinie apo nivelit të tyre punues si dhe -njoftohet për kujdesin që duhet patur gjatë përpilimit të programeve varsisht nga aftësitë e ushtruesve, moshës dhe gjinisë së tyre.

<b>Kontributi në ngarkesën e studentit ( gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënit 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 vetanak 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, video analizës dhe demonstrimit të ligjeratave praktike në grupe		
<b>Metodat e vlerësimit:</b>	Pjesmarja aktive në ligjerata 10 % Seminari 10 % Vlerësimi i parë (test) 40 % Vlerësimi i dytë (test) 40 % ----- Totali 100 % P.S. Studentet te cilet nuk arijne prapun minimal, vlera e poenave llogaritet zero		
<b>Literatura</b>			
<b>Literatura bazë:</b>	Grup autorësh (2002) Sportska rekreacija, Sarajevë M. Andrijasevic (2000), Rekreacijom do zdravlja i ljepote, Zagreb M. Andrijasevic (1996), Sportska rekreacija u mestu rada i stanovanja, Zagreb		

<b>Literatura shtesë:</b>	M. Relac; M. Bartoluci (1987) Turizam i sportska rekreacija, Zagreb S. Vuckovic (1994) Teorija i metodika rekreacije Hadzикаdunic M, Rado I, Pasalic Emir (2000) Upotreba Fitness programa u sportu i rekreaciju, Sarajevë

**Plani i dizajnuar i mësimi:**

<b>Java</b>	<b>Ligjerata që do të zhvillohet</b>
<b>Java e parë:</b>	Rekreacioni si nevojë e njeriut bashkohor, Definicioni i rekreacionit
<b>Java e dytë:</b>	Qëllimi, detyrat dhe principet e rekreacionit
<b>Java e tretë:</b>	Sistematizimi i programit të rekreacionit sportiv
<b>Java e katërt:</b>	Ushtrimet rekreative
<b>Java e pestë:</b>	Zgjedhja e aktiviteteve rekreativo-sportive
<b>Java e gjashtë:</b>	Modeli i organizimit të rekreacionit sportiv jashtë vendbanimit, Kategorizim i pushimeve aktive të programuara
<b>Java e shtatë:</b>	Vlerësimi i parë intermediar
<b>Java e tetë:</b>	Forcimi i trupit përmes ushtrimeve (fitnesi dhe aerobia)
<b>Java e nëntë:</b>	Ushtrimet për zgjatjen e muskujve në rekreacion
<b>Java e dhjetë:</b>	Ushtrimet për forcimin e muskujve në rekreacion
<b>Java e njëmbëdhjetë:</b>	Zhvillimi i aftësive bazike motorike përmes rekreacionit
<b>Java e dymbëdhjetë:</b>	Largimi i dhimbjes përmes rekreacionit
<b>Java e trembëdhjetë:</b>	Aplikimi i programeve fizioprofilaktike në rekreacionin sportiv
<b>Java e katërmëdhjetë:</b>	Rëndësia e rekreacionit në zhvillimin e turizmit
<b>Java e pesëmbëdhjetë:</b>	Vlerësimi i dytë intermediar

**Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:**

*Studentët përveq pjesmarrjes aktive në ligjërata, duhet të marrin pjesë edhe në ligjeratat praktike ku përpos mesimit të teknikave të gjindshmerisë në natyrë ata do të ambientohen në kushte natyrore, formojnë edhe personalitetin e pedagogut dhe njoftohen me përgjegjësitë dhe kompetencat për punë të pavarur në teren në të ardhmen.*