

Formular për SYLLABUS të Lëndës: SKIJIM

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	Fakulteti i Edukimit fizik dhe Sportit
Titulli i lëndës:	SKIJIM
Niveli:	Bachelor
Statusi lëndës:	Obligative
Viti i studimeve:	III-të
Numri i orëve në javë:	2+2
Vlera në kredi – ECTS:	5
Koha / lokacioni:	E henë, Klasa nr.2
Mësimdhënësi i lëndës:	Bujar Turjaka, prof.dr
Detajet kontaktuese:	bujar.turjaka@uni-pr.edu
Përshkrimi i lëndës	
	Lenda e skijimit përmban pjesën teorike të ligjeratave si dhe pjesën praktike e cila realizohet në kohëzgjatje prej 10 ditësh në ndonjë qendër të skijimit.
Qëllimet e lëndës:	
	<ul style="list-style-type: none"> - Njoftimi dhe aftësimi i studentëve për punën me grupmosha të ndryshme të shkollës fillestare të skijimit alpik. Qëllim tjetër do të jetë zbatimi i teknikës dhe metodikës së elementeve të shkollës fillestare të skijimit alpik. - Informimi i studentëve për rëndësin dhe vlerën e ski sportit. -Përgatitja fizike para shkuarjes në skijim (ushtrimet e imitimit) si dhe përgatitja specifike. - Njoftimi i studentëve me <i>Bazat e biomekanikës së rrëshqitjes me ski</i> – forcat të cilat veprojnë në sistemin skiator – skitë (forca e rëndimit, inercionit, reaksionit të sipërfaqës mbështetëse, centripetale, centrifugale, rezistencës së borës, ajrit dhe forca muskulare) si dhe - Rreziqet në mal gjatë dimrit
Rezultatet e pritura të nxënies:	
	Pas vijimit të këtij kursi studenti do të fiton njohuri dhe shkathtësi nga lënda e skijimit dhe do të aftësohet që të udheheq një kurs të skijimit në kuptimin e organizimit të mësimin në terren me nxënës.

Kontributi në ngarkesën e studentit (gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënit të studentit)			
Aktiviteti	Orë	Ditë/javë	Gjithësej
Ligjërata	1	15	15
Ushtrime teorike/laboratorike			
Punë praktike			
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	1	5	5
Ushtrime në teren	6	10	60
Kollokfiume,seminare	1	2	2
Detyra të shtëpisë			
Koha e studimit vetanak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)			
Përgaditja përfundimtare për provim	1	10	10
Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz,provim final)	1	1	1
Projektet,prezentimet ,etj			
Totali			93
Metodologjia e mësimdhënies:	Mësimi organizohet në formë të: ligjeratave teorike, diskutimeve, video analizës dhe demonstrimit të ligjeratave praktike në grupe		
Metodat e vlerësimit:	Pjesmarja aktive në ligjerata 10 % Vlerësimi i parë (test) 20 % Vlerësimi i dytë (test) 20 % Vlerësimi i tretë në terren – praktika 50 % ----- Totali 100 %		
Literatura			
Literatura bazë:	M. Nixha(1998), SKI –disiplinat alpikë N. Jurkovic; D. Jurkovic (2003), Skijanje-tehnika i metodika		
Literatura shtesë:	B. Matkovic; S Ferencak(1996), Skijajte s nama,		
Plani i dizajnuar i mësimi:			
Java	Ligjerata që do të zhvillohet		
Java e parë:	Pasqyrë e shkurtër e historikut të skijimit në Botë dhe në Kosovë		
Java e dytë:	Rëndësia dhe vlera e ski sportit		

Java e tretë:	Pajisja për ski
Java e katërt:	Shkolla e skijimit
Java e pestë:	Ndarja e shkollës së skijimit sipas programit të unifikuar dhe në baze të teknikave të rreshqitjes
Java e gjashtë:	Shkolla fillestare, Teknika dhe metodika e mesimit të: Zbritjes drejtë; Zbritjes diagonale; Rreshqitjes anësore
Java e shtatë:	Testi i pare vleresues Shkolla fillestare, Teknika dhe metodika e mesimit të: Kthesës kah shpati; Pllugut; Kthesës pllugore
Java e tetë:	Shkolla fillestare, Teknika dhe metodika e mesimit të: Kthesës themelore; Gjarpërimit; Hapit patinator
Java e nëntë:	Përgatitja fizike me skitar
Java e dhjetë:	Bazat e biomekanikës së rreshqitjes me ski Forcat e jashtme që veprojnë në sistemin skiator-ski
Java e njëmbëdhjetë:	Bazat e biomekanikës së rreshqitjes me ski Forcat e brendshme që veprojnë në sistemin skiator-ski
Java e dymbëdhjetë:	Rreziqet në mal gjatë dimrit
Java e trembëdhjetë:	Video analiza e elementeve të shkollës fillestare
Java e katërmëdhjetë:	Video analiza e elementeve të shkollës perparimtare
Java e pesëmbëdhjetë:	Testi dyte vleresues Përgatitjet përfundimtare para nisjes për në bjeshkë për realizimin e mësimit praktik

Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:
<i>Studentët përveq pjesmarrjes aktive në ligjërata, duhet të marrin pjesë edhe në kursin e rregullt në ligjeratat praktike ku përpos mesimit të teknikave të rrëshqitjes me ski, ata formojnë edhe personalitetin e pedagogut dhe njoftohen me përgjegjësitë dhe kompetencat për punë të pavarur në të ardhmen.</i>