

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	<i>FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT</i>
Titulli i lëndës:	<i><u>Vallëzim</u></i>
Niveli:	<i>Bachelor</i>
Statusi lëndës:	<i>Oblikative</i>
Viti i studimeve:	<i>III-të</i>
Lokacioni:	<i>Fakulteti I Edukimit Fizik dhe I Sportit</i>
Mësimdhënësi i lëndës:	<i>Prof. Asst.Genntiana Beqa</i>
Detajet kontaktuese:	<i>gentiana.beqa@uni-pr.edu</i>
Përshkrimi i lëndës	
	<p>Lënda e vallëzimit ka të bëjë me zhvillimin e aftësive motorike dhe koordinimit trupor përmes lëvizjeve ritmike dhe koreografive, duke integruar elemente të shprehjes artistike dhe aftësive fizike. Procesi mësimor mbështetet në principe shkencore që përfshijnë mekanizmat fiziologjikë, biomekanikë dhe psikologjikë, të cilat ndihmojnë në përmirësimin e balancës, fleksibilitetit, forcës dhe qëndrueshmërisë fizike. Përmes stërvitjeve të dizajnuara individuale dhe grupore, studentët zhvillojnë aftësi për të krijuar dhe interpretuar koreografi, duke optimizuar sinergjinë ndërmjet ritmit, muzikës dhe lëvizjeve trupore. Ky proces synon rritjen e aftësive kreative dhe profesionale, duke përfshirë adaptimin e trupit ndaj ngarkesave fizike dhe përmirësimin e performancës në nivele artistike.</p>
Qëllimet e lëndës:	<p>Qëllimi i lëndës së vallëzimit është të mundësojë zhvillimin e aftësive motorike, koordinimit trupor dhe shprehjes artistike përmes lëvizjeve ritmike dhe koreografive, duke ofruar njohuri teorike dhe praktike mbi teknikat e vallëzimit, duke u fokusuar në zhvillimin e fleksibilitetit, forcës, balancës dhe ritmit, përmes metodave shkencore që lidhen me biomekanikën e lëvizjeve dhe adaptimin e trupit ndaj ngarkesave fizike. Lënda do të mbështetet në studimin e proceseve fiziologjike dhe psikologjike që ndihmojnë në përmirësimin e performancës, si dhe përdorimin e teknologjive moderne për analizimin dhe optimizimin e lëvizjeve.</p>

Rezultatet e pritura të nxënies:	<ul style="list-style-type: none"> Zhvillimi i aftësive motorike dhe koordinimit trupor, si dhe zhvillimin e balancës, fleksibilitetit dhe forcës muskulore. Studentët do të rrisin aftësinë për të krijuar dhe interpretuar koreografi, duke integruar muzikën dhe ritmin me lëvizjet trupore në mënyrë të sinkronizuar. Ata do të zhvillojnë aftësi për punë në grup dhe për të realizuar performanca profesionale, ndërkohë që do të fitojnë njohuri mbi aspektet fiziologjike dhe psikologjike të performancës. Gjithashtu, studentët do të jenë në gjendje të analizojnë dhe vlerësojnë performancat e tyre dhe të tjerëve
Metodologjia e mësimdhënies:	<p>A .Ligjerata, b. Demonstrime praktike, c. Punë individuale , d.Punë në grupe, e.Analiza e performancës</p>
Metodat e vlerësimit:	<p>Studentët do të vlersohën si më poshtë</p> <p>Vlerësimi I semestrit të I-rë në pike:</p> <p>Kollokfium -I (10 pikë) Kollokfium - II (15 pikë) Prezantim -10 pikë Vijushmeria (15 pikë)</p> <p>Vlerësimi i semestrit të II-të në pike:</p> <p>Kollokfium I (10 pikë) Koreografia (15 pikë) Prezantim (10 pikë) Vijushmeria (15 pikë)</p> <p>Vlerësimi</p> <p>Pikët < 50, nota = 5 Priët > = 50 dhe Pikët < 60, nota = 6 Pikët > = 60 dhe Pikët < 70. nota = 7 Pikët > = 70 dhe Pikët < 80, nota = 8 Pikët > = 80 dhe Pikët <90, nota = 9</p> <p>Pikët > = 90, nota = 10</p>

Literatura	
Literatura bazë:	1. Vallëzim Dr.SadikKrasniqi, Dr.Gentiana Beqa, FEFS, Prishtinë.
Literatura shitesë:	DanceComposition Basics -Pamela Anderson Sofras Dance teching methods and curriculum design Gayle Kassing-Danielle M.Jay
Plani i dizajnuar i mësimi: Semestri I-rë	
Java	Ligjerata që do të zhvillohet
Java e pare-dytë:	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentimi i lëndës dhe rëndësisë së vallëzimit artistike dhe kulturore. • Historia e vallëzimit, nga periudhat më të hershme deri te zhvillimet moderne. • Vallëzimi ne trashëgimin kulturore dhe rëndësia e tij në shoqëri.
Java e –tretë-katërt:	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentimi i teknikave themelore të vallëzimit (pozitat e trupit, lëvizjet themelore). • Parimet bazë të vallëzimit: qëndrimi i trupit, kontrolli i hapësirës dhe orientimi i lëvizjeve. • Demonstrim dhe praktikë .
Java e pestë- gjashtë:	<ul style="list-style-type: none"> • Ndërveprimi mes ritmit dhe lëvizjeve. • Harmonia mes ritmit dhe teknikes trupore. • Ushtrime për zhvillimin e muzikalitetit dhe koordinimit trupor.
Java e –shtatë- tetë:	<ul style="list-style-type: none"> • Prezantimi dhe analiza e vallëzimeve tradicionale të zonave të ndryshme. • Interpretimi i motiveve kombëtare dhe kulturorë në vallëzim. • Përdorimi i muzikës tradicionale për të ndihmuar studentët të kuptojnë thelbin e vallëzimeve tradicionale • Java e tetë: Vlerësim

<p>Java e nëntë- dhjetë:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koreografimi i lëvizjeve ritmike bazuar në muzikë tradicionale dhe moderne. • Kompozimi i koreografisë në grupe dhe ushtrime për bashkëpunim. • Përshtatja e teknikave të mësuara në forma koreografike.
<p>Java e - njëmbëdhjetë: - dymbëdhjetë</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rëndësia e vlerësimeve të vazhdueshme për zhvillimin e shprehjes artistike. • Analizimi i videove për teknika të ndryshme të kompozimeve dhe koreografive të mësuara. • Kritika dhe analiza e paraqitjeve personale dhe grupore.
<p>Java e - trembëdhjetë - katërbëdhjetë</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ushtrime intensive për përmirësimin e teknikave dhe prezantimin e koreografive. • Rishikimi i teknikave të mësuara dhe përsosja e tyre për performancën finale. • Diskutimi dhe planifikimi i performancës së fundit (individuale dhe grupore)
<p>Java e pesëmbëdhjetë:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrimi i rutinave të vallëzimit individuale dhe grupore. • Vlerësimi i performancave të studentëve (koreografik dhe teorik). • Diskutimi për përmirësimin dhe rritjen e mundësive për zhvillim të mëtejshëm.

Plani i dizajnuar i mësimit: Semestri II-të	
Java	Ligjerata që do të zhvillohet
Java e pare-dytë:	<ul style="list-style-type: none"> • Rishikimi i teknikave të mësuara në semestrin e parë dhe thellimi i praktikës. • Avancimi i elementeve të tjera ndihmesa e muzikës në ndërtimin e performancave.
Java e –tretë-katërt:	<ul style="list-style-type: none"> • Parimet e krijimit të një koreografie të avancuar. • Koreografimi për grupe të mëdha dhe individë. • Zhvillimi i aftësive për të krijuar lëvizje që përputhen me emocionet
Java e pestë- gjashtë:	<ul style="list-style-type: none"> • Analizimi i muzikës dhe ndikimi i saj në lëvizjet e trupit. • Kombinimi i muzikës moderne dhe tradicionale në koreografi. (vazhdimi I koreografis) • Praktikë e avancuar për koordinimin e trupit me ritmin dhe melodinë
Java e shtatë- tetë:	<ul style="list-style-type: none"> • Përdorimi i vallëzimit për të shprehur ndjenja dhe emocione. • Vallëzimet Standarde • Interpretimi i lëvizjeve dhe krijimi i një stili personal. • Përsosja e aftësive për të zhvilluar një performancë emocionale. • Java e tetë: Vlerësim

Java e nëntë- dhjetë:	<ul style="list-style-type: none"> • Vallëzimet Latine • Koreografi grupore dhe roli i secilit valltar në koreografi. • Zhvillimi i aftësive të menaxhimit të grupeve dhe komunikimi për një performancë të suksesshme. • Analiza e kompozimeve të tjera dhe adaptimi në grupe
Java e njëmbëdhjetë - dymbëdhjetë	<ul style="list-style-type: none"> • Përgatitja intensive për performancën finale. • Rishikimi i teknikave dhe koreografive. • Prova të përbashkëta për perfeksionimin e performancës.
Java e trembëdhjetë -katërmbëdhjetë	<ul style="list-style-type: none"> • Vlerësimi i performancave individuale dhe grupore. • Përgatitja për provimin përfundimtar.
Java e pesëmbëdhjetë:	<ul style="list-style-type: none"> • Provimi final për teknikë dhe koreografi. • Demonstrimi i punës individuale dhe grupore. • Vlerësimi teorik dhe praktik i studentëve.