

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	<i>FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT</i>
Titulli i lëndës:	<i><u>Gjmnastikë Ritmike</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	Në kuadër të edukimit fizik dhe aktiviteteve sportive, lënda Gjmnastikë Ritmike trajton zhvillimin e aftësive motorike, fleksibilitetit, balancës dhe harmonisë trupore përmes lëvizjeve ritmike të sinkronizuara me muzikën dhe përdorimit të pajisjeve specifike, si topi, rrethi, litari, shiriti dhe birrilat. Procesi mësimor ndihmon në formimin e bazave për interpretim artistik, ndërtimin e koreografive komplekse dhe zhvillimin e aftësive për punë kreative individuale dhe në grup me prezantim në nivel profesional, duke kontribuar në përmirësimin e qëndrueshmërisë fizike, zhvillimin e sistemit muskolor dhe elasticitetit të nyjeve.
Qëllimet e lëndës:	Gjmnastika Ritmike ka për qëllim që studentët të marrin njohuri teorike dhe praktike për organizimin dhe zbatimin efektiv të procesit stërvitor në këtë disiplinë. Fokusi në metodat dhe teknikat më të mira për zhvillimin e aftësive ritmike, fleksibilitetit, forcës dhe harmonisë së lëvizjeve. Organizimin dhe planifikimin e stërvitjeve, duke marrë parasysh qëllimet, kohëzgjatjen, moshën dhe faktorët e tjerë që ndikojnë në performancën e gjmnastikës ritmike. Zhvillimin e aftësive fizike dhe psikologjike të sportistëve për të maksimizuar suksesin në gara.

Rezultatet e pritura të nxënies:	<ul style="list-style-type: none"> • Kuptojnë bazat teorike dhe praktike të gjimnastikës ritmike. • Planifikojnë dhe zbatojnë programe stërvitore efektive. • Zhvillojnë aftësi teknike, fleksibilitet dhe koordinim. • Vlerësojnë performancën teknike dhe artistike. • Trajtojnë aspektet psikologjike dhe motivimin e gjimnastëve. • Krijojnë koreografi kreative dhe të balancuara.
Metodologjia e mësimdhënies:	<i>a. Ligjerata, b. Ushtrime praktike, c. Punë individuale d. Punë në grupe, e. Analiza e performancës</i>
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 (15 pikë) Kollokfium II (10 pikë) Projekt (10 pike) Vijushmeria (15 pikë)</p> <p>Vlerësimi i semestrit të II-të në pike:</p> <p>Koreografia (25 pikë) Prezantim me shkrim (10 pikë) Vijushmeria (15 pikë)</p> <p>Vlerësimi</p> <p>Pikët < 50, nota = 5 Pikët > = 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. Gjymnastika Ritmike Sportive - Dr.SadikKrasniqi, Dr.Gentiana Beqa,FEFS, Prishtinë.
Literatura shtesë:	DanceComposition Basics -Pamela Anderson Sofras Dance teching methods and curriculum design Gayle Kassing-Danielle M.Jay
Plani i dizejnuar i mësimi: Semestri I-re	
Java	Ligjerata që do të zhvillohet
<i>Java e pare-dytë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mësimi i teknikave themelore të lëvizjeve. • Ushtrime bazë për zhvillimin e fleksibilitet dhe forcës fizike. • Teknikat e pozitive dhe qëndrimeve. • Percjellja e lëvizjeve themelore me muzikë.
<i>Java e –tretë-katërt:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Teknikat e pozitive dhe qëndrimeve me kordinim me muzike . • Lëvizjet bazë te gjymnastikës ritmike. • Elementet themelore me rreth (koreografi me rreth nga lënda e gjymnastikës ritmike. • Kordinimi i lëvizjeve me muzikën.Ushtrime për qëndrueshmëri,fleksibilitetin,forcë.
<i>Java e pestë- gjashtë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kordinimin dhe sinkronizimi i lëvizjeve me muzike. • Elementet teknike bazike me top. • Koreografi me rekuiziten top. • Performanca individuale dhe grupore të teknikave me rreth dhe top.
<i>Java e –shtatë- tetë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Studimi i strukturës së një shfaqjeje ritmike. • Ushtrime për fleksibilitet dhe elasticitet • Java e tetë: Vlerësim

<i>Java e nëntë- dhjetë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinimi i avancuar me muzikën. • Përmirësimin e teknikave te avancuara në kordinim me muzikë . • Përgatitja për kollogvium. Përmisimet për paraqitje artistike e kompozimit. • Udhëzime për aplikimin e muzikës në Gjmnastikën Ritmike.

<i>Java e - njëmbëdhjetë: - dymbëdhjetë</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Roli i vlerësimeve të vazhdueshme në zhvillimin e shprehjes artistike. • Analizimi i performancës dhe përmirësimi i elementeve që mund të kenë nevojë për rregullim. • Ushtrime koreografike individuale dhe grupore
<i>Java e - trembëdhjetë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Përgatitja për performancën finale. • Ushtrime intensive për përmirësimin e teknikave • Rishikimi i teknikave të mësuara dhe përsosja e tyre.
<i>Java e katërbëdhjetë</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Harmonia dhe koordinimi: Punë intensive për të krijuar një performancë harmonike dhe të shpejtë. • Demonstrimi i rutinave individuale dhe në grupe për vlerësim të Kollogviumit I dhe II.
<i>Java e pesëmbëdhjetë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Vlerësimi koreografik • Demonstrimi i rutinave në grupe.

Plani i dizajnuar i mësimit: Semestri II-të	
Java	Ligjerata që do të zhvillohet
<i>Java e pare-dytë:</i>	<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.
<i>Java e –tretë-katërt:</i>	<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
<i>Java e pestë- gjashtë:</i>	<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
<i>Java e –shtatë- tetë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Përdorimi i vallëzimit për të shprehur ndjenja dhe emocione. • Interpretimi i lëvizjeve dhe krijimi i një stili personal. <p>Përsosja e aftësive për të zhvilluar një performancë emocionale.</p> <p><i>Java e tetë: Vlerësim</i></p>
<i>Java e nëntë- dhjetë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Krijimi i shfaqjeve. • 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

<p><i>Java e - njëmbëdhjetë: - dymbëdhjetë</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Përgatitja intensive për performancën finale. • Rishikimi i teknikave dhe koreografive. • Prova të përbashkëta për perfeksionimin e performancës.
<p><i>Java e - trembëdhjetë: katërbëdhjetë</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vlerësimi i performancave individuale dhe grupore. • Përgatitja për provimin përfundimtar.
<p><i>Java e pesëmbëdhjetë</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Provimi final për teknikë dhe koreografi. • Demonstrimi i punës individuale dhe grupore. • Vlerësimi teorik dhe praktik i studentëve.