

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT
Titulli i lëndës:	<u>Vallëzim</u>
Niveli:	<i>Bachelor</i>
Statusi lëndës:	<i>Oblikative</i>
Viti i studimeve:	<i>III</i>
Numri i orëve në javë:	<i>2+2</i>
Vlera në kredi – ECTS:	<i>6 (gjashte)</i>
Koha/ 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 vlersohen si më poshtë</p> <p>Vlerësimi në pikë:</p> <p>Kollogvium-I (20 pikë) Koreografia grupore (15 pikë) Prezantim me shkrim (10 pikë) Vijushmeria (5 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. Vallëzim 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 dizajnuar i mëimit:	
Java	Ligjerata që do të zhvillohet
<i>Java e pare-dytë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezantimi i lëndës dhe historia e vallëzimit • Teknikat Bazë dhe Vallëzimet Tradicionale • Diskutim mbi rëndësinë e vallëzimit në zhvillimin kulturor
<i>Java e –tretë-katërt:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Teknikat bazë të vallëzimit • Parimet bazë të vallëzimit • Demonstrim i teknikave për fillestar
<i>Java e pestë- gjashtë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ritmi, muzikaliteti dhe koordinimi i trupit • Harmonizimi lëvizjeve me ritmin • Kompozimi ritmik (struktura e levizjeve ritmik)
<i>Java e –shtatë- tetë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Vallëzimet tradicionale • Metoda për të prezantuar vallëzimet tradicionale, • Interpretimi I motiveve kombëtare si pjesë e trashigimisë kulturore në vallëzim. • Përdorimi i muzikës tradicionale për të nxitur interesin.

Java e nëntë- dhjetë:	<ul style="list-style-type: none"> • Ushtrime koreografike individuale dhe grupore • Kompozimi ritmik (vazhdimi o koreografis struktura e levizjeve ritmik • Planifikimi i ushtrimeve për të nxitur bashkëpunimin mes studentëve.
Java e - njëmbëdhjetë: - dymbëdhjetë	<ul style="list-style-type: none"> • Roli i vlerësimeve të vazhdueshme në zhvillimin e shprehjes artistike. • Analiza te videove për teknika të ndryshme nga kompozimet e mesuara.
Java e - trembëdhjetë:	<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.
Java e katërbëdhjetë	<ul style="list-style-type: none"> • Verësimi I kollogviumit të I-
Java e pesëmbëdhjetë:	<ul style="list-style-type: none"> • Vlerësimi Koreografik dhe Teorik • Demonstrimi i rutinave në grupe.

Java e - njëmbëdhjetë: Dymbëdhjetë	<p>Përgatitja për performancën finale.</p> <p>Ushtrime intensive për përmirësimin e teknikave. Rishikimi i teknikave të mësuara dhe përsosja e tyre. Analiza te videove për teknika të ndryshme nga kompozimet e mesuara.</p>
Java e - trembëdhjetë:	<p>Verësimi I kollogviumit të I- dhe II</p> <p>Demonstrimi i rutinave individuale dhe në grupe për vlerësim të Kollogviumit të I.</p>
Java e katërbëdhjetë- pesëmbëdhjetë:	<p>Vlerësimi Koreografik dhe Teorik</p> <p>Demonstrimi i rutinave individuale dhe në grupe.</p>