

<b>Të dhëna bazike të lëndës</b>	
<b>Njësia akademike:</b>	<b><i>FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT</i></b>
<b>Titulli i lëndës:</b>	<b><i>Gjmnastikë Ritmike</i></b>
<b>Niveli:</b>	<i>Bachelor</i>
<b>Statusi lëndës:</b>	<i>Oblikative</i>
<b>Viti i studimeve:</b>	<i>III</i>
<b>Numri i orëve në javë:</b>	<i>2+0</i>
<b>Vlera në kredi – ECTS:</b>	<i>5 (pese)</i>
<b>Koha/ lokacioni:</b>	<i>-Fakulteti I Edukimit Fizik dhe I Sportit</i>
<b>Mësimdhënësi i lëndës:</b>	<i>Prof. Asst.Genntiana Beqa</i>
<b>Detajet kontaktuese:</b>	<i>gentiana.beqa@uni-pr.edu</i>
<b>Përshkrimi i lëndës</b>	Në kuadër të edukimit fizik dhe aktiviteteve sportive, lënda <b>Gjmnastikë Ritmike</b> 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 muskular dhe elasticitetit të nyjeve.
<b>Qëllimet e lëndës:</b>	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 dhepsikologjike të sportistëve për të maksimizuar suksesin në gara.
<b>Rezultatet e pritura të nxënies:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuptojnë bazat teorike dhe praktike të gjimnastikës ritmike.</li> <li>• Planifikojnë dhe zbatojnë programe stërvitore efektive.</li> <li>• Zhvillojnë aftësi teknike, fleksibilitet dhe koordinim.</li> <li>• Vlerësojnë performancën teknike dhe artistike.</li> <li>• Trajtojnë aspektet psikologjike dhe motivimin e gjimnastëve.</li> <li>• Krijojnë koreografi kreative dhe të balancuara.</li> </ul>
<b>Metodologjia e mësimdhënies:</b>	a. Ligjerata, b.Ushtime praktike, c.Punë individuale d.Punë në grupe, e. Analiza e performancës
<b>Metodat e vlerësimit:</b>	<p>Studentët do të vlersohën si më poshtë</p> <p>Vlerësimi në <b>pikë</b>:</p> <p>Kollogvium-I (25 pikë)  Kollogvium II (25 pikë)  Koreografia (30 pikë)  Prezantimi me shkrim (10 pikë)  Vijushmeria (10 pikë)</p> <p><b>Vlerësimi</b></p> <p>Pikët &lt; 50, nota = 5  Pikët &gt; = 50 dhe Pikët &lt; 60, nota = 6  Pikët &gt; = 60 dhe Pikët &lt; 70. nota = 7  Pikët &gt; = 70 dhe Pikët &lt; 80, nota = 8  Pikët &gt; = 80 dhe Pikët &lt;90, nota = 9</p> <p>Pikët &gt; = 90, nota = 10</p>

<b>Literatura</b>	
<b>Literatura bazë:</b>	1. Gjymnastika Ritmike Sportive - Dr.SadikKrasniqi, Dr.Gentiana Beqa,FEFS, Prishtinë.
<b>Literatura shtesë:</b>	DanceComposition Basics -Pamela Anderson Sofras Dance teching methods and curriculum design Gayle Kassing-Danielle M.Jay
<b>Plani i dizejnuar i mësimi:</b>	
<b>Java</b>	<b>Ligjerata që do të zhvillohet</b>
<i>Java e pare-dytë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyrje në Gjymnastikën ritmike dhe rëndësia e saj.</li> <li>• Ushtrime bazë për fleksibilitet dhe ngrohje.Njohje të lëvizjet pa rekuizita Njohje me elementet teknike bazike me rekuizita..</li> <li>• Elementet themelore të teorisë së muzikës.</li> <li>• Përcjellja muzikore.Rregullat e gjymnastikës ritmike</li> </ul>
<i>Java e –tretë-katërt:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknika dhe te mësuarit e ushtrimeve me rreth.</li> <li>• Elementet teknike bazike me rreth. Kompozimi me rreth nga lënda e gjymnastikës ritmike.</li> <li>• Kordinimi i lëvizjeve me muzikën.Ushtrime për qëndrueshmëri,fleksibilitetin,forcë.</li> </ul>
<i>Java e pestë- gjashtë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknika dhe te mësuarit e ushtrimeve me top..</li> <li>• Elementet teknike bazike me top.Kompozim me top nga lënda e gjymnastikës ritmike.</li> <li>• Ushtrime për balancë dhe kontroll.</li> <li>• Performanca individuale dhe grupore të teknikave me rreth dhe top.</li> </ul>
<i>Java e –shtatë- tetë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknika dhe te mësuarit e ushtrimeve me shirit</li> <li>• Elementet teknike bazike me shirit.Integrimi i lëvizjeve me pajisje të ndryshme.</li> <li>• Ushtrime për fleksibilitet dhe elasticitet</li> <li>•</li> </ul>

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

<b><i>Java e - njëmbëdhjetë: - dymbëdhjetë</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roli i vlerësimeve të vazhdueshme në zhvillimin e shprehjes artistike.</li> <li>• Analiza të videove për teknika të ndryshme nga kompozimet e mesuara.</li> <li>• Ushtrime koreografike individuale dhe grupore</li> </ul>
<b><i>Java e - trembëdhjetë:</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Përgatitja për performancën finale.</li> <li>• Ushtrime intensive për përmirësimin e teknikave</li> <li>• Rishikimi i teknikave të mësuara dhe përsosja e tyre.</li> </ul>
<b><i>Java e katërmbëdhjetë</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verësimi I kollogviumit të I- dhe II</li> <li>• Demonstrimi i rutinave individuale dhe në grupe për vlerësim të Kollogviumit I dhe II.</li> </ul>
<b><i>Java e pesëmbëdhjetë:</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlerësimi Koreografik dhe Teorik</li> <li>• Demonstrimi i rutinave në grupe.</li> </ul>