

<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><u>Gjmnastikë Ritmike</u></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.

<p><b>Rezultatet e pritura të nxënies:</b></p>	<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>
<p><b>Metodologjia e mësimdhënies:</b></p>	<p>a. Ligjerata, b. Ushtrime praktike, c. Punë individuale d. Punë në grupe, e. Analiza e performancës</p>
<p><b>Metodat e vlerësimit:</b></p>	<p>Studentët do të vlersohën si më poshtë</p> <p><b>Vlerësimi I semestrit të I-rë në pike:</b></p> <p>Kollogvium-I (25 pikë)  Kollogvium II (20 pikë)  Vijushmeria ( 5 pikë)</p> <p><b>Vlerësimi i semestrit të II-të në pike:</b></p> <p>Koreografia (35 pikë)  Prezantim me shkrim (!0 pikë)  Vijushmeria ( 5 pikë)</p> <p><b>Vlerësimi</b>  Pikët &lt; 50, nota = 5  Priët &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>

Literatura	
<b>Literatura bazë:</b>	1. Gjymnastika Ritmike Sportive - Dr.SadikKrasniqi, Dr.Gentiana Beqa,FEFS, Prishtinë.
<b>Literatura shitesë:</b>	DanceComposition Basics -Pamela Anderson Sofras Dance teching methods and curriculum design Gayle Kassing-Danielle M.Jay
Plani i dizejnuar i mësimit: Semestri I-re	
Java	Ligjerata që do të zhvillohet
<i>Java e pare-dytë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mësimi i teknikave themelore</b> të lëvizjeve.</li> <li>• <b>Ushtrime bazë</b> për zhvillimin e fleksibilitet dhe forcës fizike.</li> <li>• <b>Teknikat e pozitive</b> dhe qëndrimeve.</li> <li>• <b>Percjellja e lëvizjeve</b> themelore me muzikë.</li> </ul>
<i>Java e –tretë-katërt:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Teknikat e pozitive dhe qëndrimeve</b> me kordinim me muzike .</li> <li>• <b>Lëvizjet bazë</b> te gjymnastikës ritmike.</li> <li>• <b>Elementet themelore me rreth</b> (koreografi me rreth nga lënda e gjymnastikës ritmike.</li> <li>• <b>Kordinimi i lëvizjeve</b> me muzikën.Ushtrime për qëndrueshmëri,fleksibilitetin,forcë.</li> </ul>
<i>Java e pestë- gjashtë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kordinimin dhe sinkronizimi</b> i lëvizjeve me muzike.</li> <li>• <b>Elementet teknike bazike me top.</b></li> <li>• <b>Koreografi</b> me rekuiziten top.</li> <li>• <b>Performanca individuale</b> dhe grupore të teknikave me rreth dhe top.</li> </ul>
<i>Java e –shtatë- tetë:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Teknika dhe te mësuarit</b> e ushtrimeve me shirit</li> <li>• <b>Elementet teknike bazike me shirit</b> kordinim me muzike</li> <li>• <b>Studimi i strukturës</b> së një shfaqjeje ritmike.</li> <li>• <b>Ushtrime për fleksibilitet</b> dhe elasticitet</li> </ul>

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

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

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

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