

## Formular për SYLLABUS të Lëndës – Zhvillimi motorik

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT
Titulli i lëndës:	Zhvillim motorik
Niveli:	Bachelor
Statusi lëndës:	Obligative
Viti i studimeve:	Viti I pare ( sem I dhe II)
Numri i orëve në javë:	2+2
Vlera në kredi – ECTS:	7
Koha / lokacioni:	E enjte – e premte Klasa Nr 3 dhe palestra
Mësimdhënësi i lëndës:	Dr. Hasim Rushiti, prof.dr
Detajet kontaktuese:	<a href="mailto:hasim.rushiti@uni-pr.edu">hasim.rushiti@uni-pr.edu</a>
<b>Përshkrimi i lëndës</b>	Zhvillimi motorik në funksion të transformimit të statusit antropologjik, e në veçanti zhvillimit të aftësive lëvizore.
<b>Qëllimet e lëndës:</b>	<p>Informatat themelore të moduleve të parapara teorike dhe praktike, analiza konceptet themelore të lëvizjeve, llojet e lëvizjeve. Termonologjia e lëvizjeve trupore.</p> <p>Lëvizjet në funksion të transformimit dhe zhvillimit të aftësive motorike të njeriut.</p> <p>Lëvizjet elementare dhe ato të formimit në funksion të zhvillimit motorik..</p> <p>Rëndësia e lëvizjeve dhe roli i tyre në sistemin lokomotor, formimin e trupit, eliminimin e masës së tepërt trupore etj.</p> <p>Aftësitë lëvizore, lëvizjet për force, shpejtësi, koordinim, fleksibilitet, qëndrueshmëri etj.</p>
<b>Rezultatet e pritura të nxënies:</b>	<p>Të aplikojnë lëvizjet nga më të ndryshmet për realizimin e qëllimeve të sipërsënuara.</p> <p>Ti shfrytëzojnë stimulatorët kineziologjik lëvizorë në zhvillimin truporë.</p> <p>Të projektojnë modele të caktuara programore, varësisht nga qëllimi, kërkesat moshë ,gjinia etj.</p> <p>Të ju mundësoj studentëve zotërimin me sukses/më me lehtësi/ të përmbajtjeve programore të kurseve tjera.</p>
<b>Kontributi në ngarkesën e studentit ( gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënës të</b>	

studentit)			
Aktiviteti	Orë	Ditë/javë	Gjithësej
Ligjërata	1	2X15+15/	30
Ushtrime teorike/laboratorike			
Punë praktike	3	2/30	15
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	1	1/4	4
Ushtrime në teren	3	2	6
Kollokfiume,seminare	1	1/1	2
Detyra të shtëpisë			
Koha e studimit vetanak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)	1	15+15	30
Përgaditja përfundimtare për provim	1	10	10
Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz,provim final)	2	1	1
Projektet,prezentimet ,etj	30min	1	1
<b>Totali</b>			<b>100</b>
<b>Metodologjia e mësimdhënies:</b>	<p><b><u>Ligjërata teorike</u></b> - informatat elementare mbi lëvizjen, sist.lëvizorë dhe aftësive ëvizore</p> <p><b><u>Ligjërata praktike</u></b> - modelet konkrete të përmbajtjeve lëvizore në transformimin e statusit motorik dhe antropometrik.</p> <p><b><u>Ushtrime praktike</u></b> - konkretizimi me mjete plotësuese - lëvizje dhe rekuizita të përmbajtjeve programore</p> <p><b><u>Puna në grupe:</u></b> Përsëritja sipas nevojave individuale të përmbajtjeve programore. Puna në grupe dhe nëngrupe</p>		
<b>Metodat e vlerësimit:</b>	<p>1. Vijueshmëria -Pjesëmarrja aktive - 10%</p> <p>2. Vlerësimi I parë - 25%</p> <p>3. Vlerësimi I dytë - 25%</p> <p>3. Testimi praktik i aftësive lëvizore të stud. - 40%</p>		
<b>Literatura</b>			
<b>Literatura bazë:</b>	<p>M. Aliu: Biomotorika, U.P., FKF, Prishtinë,1997</p> <p>H.Rushiti: Zhvillim motorik /skripta/FEFS, Prishtinë,2018</p>		

	<p><b>E.Dashi: Teoria e lëvizjeve, Tiranë, 2001</b></p> <p>Rushiti.H.: Relacionet ndërmjet faktorit gjeneral të forcës dhe mekanizmit të rregullimit strukturorë të lëvizjeve. ( disertacion i doktoraturës).</p>
<b>Literatura shtesë:</b>	<p>Revista: Acta kineziologica,FKF,Prishtinë.</p> <p>Revista: Studime sportive,Tiranë dhe Kineziologija,Zagreb.</p> <p><a href="http://www.human.kinetic">www.human.kinetic</a></p> <p><a href="http://www.cathe.com">www.cathe.com</a></p> <p>Programi i ushtrimeve në fitnes, 2005, H. Rushiti, Prishtinë</p> <p><a href="http://www.topendsport.com">www.topendsport.com</a></p>
<b>Plani i dizajnuar i mësimi:</b>	
<b>Sem I</b>	
<b>Java</b>	<b>Ligjerata që do të zhvillohet</b>
<i>Java e parë:</i>	Lënda. Programi, nocionet themelore dhe struktura e lëndës
<i>Java e dytë:</i>	<b>Teoria e zhvillimit motorik</b>
<i>Java e tretë:</i>	Dimensionet antropologjike
<i>Java e katërt:</i>	Ndikimi I të ushtruarit sistematik në zhvillimin motorik.
<i>Java e pestë:</i>	Fazat e zhvillimit motorik.
<i>Java e gjashtë:</i>	Format themelore të lëvizjeve natyrore
<i>Java e shtatë:</i>	Ligjëratë interactive, modele të lëvizjeve natyrore
<i>Java e tetë:</i>	Sistemi lokomotorë
<i>Java e nëntë:</i>	Zhvillimi motorik sipas moshave kronologjike, për fëmijë, të rritur dhe moshën të moshuara.
<i>Java e dhjetë:</i>	Aplikimi praktik I lëvizjeve të formimit, në zhvillimin motorik.
<i>Java e njëmbëdhjetë:</i>	Prezantimi i modeleve praktike të lëvizjeve të – komentim dhe
<i>Java e dymbëdhjetë:</i>	Vlerësimi gjysmësemestral
<i>Java e trembëdhjetë:</i>	Modele të zhvillimit motorik me rekuizita të ndryshme
<i>Java e katërmëdhjetë:</i>	Aftësitë lëvizore motorike – konceptet themelore
<i>Java e pesëmbëdhjetë:</i>	Kontrolli i aftësive motorike te studentët

<b>Plani i dizajnuar i mësimit: Sem II</b>	
<b>Java</b>	<b>Ligjerata që do të zhvillohet</b>
<i>Java e parë:</i>	Relacionet e aftësive lëvizore me karakteristikat tjera morfologjike
<i>Java e dytë:</i>	<b>Definimi I aftësive lëvizore – konceptet themelore</b>
<i>Java e tretë:</i>	Disa teori të zhvillimit të aftësive lëvizore motorike
<i>Java e katërt:</i>	Ligj. Interactive: Prezentimi I hulumtimit të aftësive lëvizore te moshat e reja.
<i>Java e pestë:</i>	Relacionet e lëvizjeve me karakteristikat tjera të personalitetit
<i>Java e gjashtë:</i>	Definimi I lëvizjeve për forcë
<i>Java e shtatë:</i>	Lëvizjet për nxemje dhe zgjatje
<i>Java e tetë:</i>	Lëvizjet për force eksplozive dhe shpejtësi
<i>Java e nëntë:</i>	Aktivitete lëvizore në natyrë
<i>Java e dhjetë:</i>	Zhvillimi I aftësive aerobe dhe anaerobe në natyrë
<i>Java e njëmbëdhjetë:</i>	Vlerësimi praktik I aftësive lëvizore
<i>Java e dymbëdhjetë:</i>	Vlerësimi gjysmësemestral
<i>Java e trembëdhjetë:</i>	Format e testeve të aftësive lëvizore
<i>Java e katërmëdhjetë:</i>	Dimensioni I koordinimit llojet dhe format e vlerësimit
<i>Java e pesëmbëdhjetë:</i>	Kontrolli i aftësive motorike te studentët sipas programit të vlerësimit

**(P.S - Për shkak të natyrës specifike të lëndës të gjitha ligjëratat teorike, shoqërohen dhe plotësohen me ligjëratat praktike si dhe ushtrime, të cilat realizohen në grupe të caktuara,**

**me termine të shpalluar për çdo grup).**

**Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:**

**Studentët përveq pjesmarrjes active në ligjëratat, vijueshmërisë së rregullt së paku 70% e ligjëratave, duhet formuar edhe personalitetin e përgjegjësisë dhe kompetencës për punë në të ardhmen.**

