

SYLLABUSI I LËNDËS AKTIVITETE NË UJË DHE SIGURIA NË PISHINË

Lënda: Aktivitete në ujë dhe siguria në pishinë				
Viti 4 Semestri VIII	Statusi	Ligjërata	Ushtrime praktike	ECTS
	Me zgjedhje	2	1	4
<p><u>Përmbajtja:</u> Kjo lëndë do t'u ofrojë studentëve një pasqyrë të njohurive teorike dhe praktike për studentët në fushën përshtatjës në ujë, lojërave rekreative në dhe rreth hapësirave ujore, sigurisë në dhe rreth pishinës. Përveç kësaj, studentët do të dinë për aspektet kineziologjike të këtyre disiplinave me theks të veçantë në aktivitete me qëllime loje, argëtimi dhe sigurisë në ujë. Kështu, studentët do të pajisen me informata në lidhje me kënaqësitë dhe rreziqet potenciale gjatë aktiviteteve në ujë, lojëra të ndryshme me qëllime argëtimi, sportin e vaterpolos dhe rregullat e tij dhe për shpëtimin nga përmbytja në ujë. Studentët do të pajisen me informacion dhe kompetencë të nevojshme për të planifikuar, programuar, analizuar, udhëhequr dhe zbatuar aktivitete të ndryshme për kategori të ndryshme të cilët bëjnë aktivitet në dhe rreth uji, duke marrë parasysh karakteristika të ndryshme tiike për moshën, aftësitë apo edhe nivelin e performancës së tyre.</p>				
<p><u>Objektivat dhe rezultatet e të nxënët:</u> Programi mësimor i lëndes Aktivitetet në ujë dhe siguria në pishinë synon përvetësimin dhe thellimin e mëtejshëm të njohurive teorike dhe praktike për studentë në fushën adaptimit, lojërave rekreative në ujë dhe rreth hapësirave ujore, sigurisë në pishinë dhe rreth saj, shpëtimin e të përmbyturve në ujë në kushte të ndryshme në nivelet e standardet bashkëkohorë, me kategoritë e nxënësve nga mosha dhe kategori të ndryshme. Qëllimi i kursit është t'u sigurojë studentëve informata dhe kompetencë të zgjeruar në not dhe në procesin e ushtrimeve në nivele të ndryshme. Studentët do të thellojnë njohuritë e tyre për metodologjitë e ndryshme të stërvitjes dhe aplikimin e tyre në sportin e notit për të qenë në gjendje të përmirësojnë performancën në stërvitje dhe modele të ndryshme në mënyrë që notarët të arrijnë rezultate më të mira. Përveç kësaj, studentët do të mësojnë rreth sistemeve të përfshira energjetike dhe mënyrave për t'i përmirësuar ato. Për më tepër, studentët do të jenë në gjendje të dallojnë ngarkesat e stërvitjes bazuar në nivelin e fitnesit të sportistëve, përkatësisht gjininë dhe moshën e tyre. Pas përfundimit të këtij kursi, studenti do të jetë në gjendje të: - Të njoh dhe praktikoi disa lojëra elementare në ujë të cilat i paraprijnë ambientimit në ujë. - Të planifikoj, programoj dhe organizoi aktivitete argëtuese të karakterit rekreativ në dhe përreth ujit. - Të fitojnë njohuri të mjaftuara për rreziqet e mundshme në dhe përreth ujit (pishinës). - Të ekzekutojnë disa metoda të shpëtimit të viktimës potenciale dhe dhënien e ndihmës së parë. - Të fitoj njohuri lidhur me kërcimet në ujë - Organizoi dhe praktikoi në mënyrë të pavarur hapësirat për aktivitet të sigurtë në dhe rreth uji, - Të njohë elementet bazë të sportit të vaterpolos</p>				
<p><u>Metodologji e mësimdhënies:</u> Ligjërata teorike; Ligjërata Praktike; Punë në grupe; Diskutim; Ushtrime praktike etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u> - Ligjërata teorike - Ernst W. Maglischo (1993). Swimming Fastest. Human Kinetics. - Dave Salo, PhD. Scott A. Riewald, PhD (2008). Complete Conditioning for Swimming. Human Kinetics - Dick Hanula (2003). Coaching Swimming Successfully. Human Kinetics</p>				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> Vijimi i rregullt 10%; Punim seminari 15%; Vlerësim me shkrim (Kolokvium) 35%; Vlerësim praktik 40% Vlerësimi pozitiv fitohet nëse në mënyrë kumulative grumbullohen së paku 51% e totalit të përgjithshëm. Në secilin instrument vlerësues që nuk arrihet PRAGU MINIMAL, kalueshmëria do të vlerësohet me zero (0) pikë.</p>				