

SYLLABUSI I LËNDËS NOT

Lënda: Not				
Viti 2 Semestri III dhe IV	Statusi	Ligjërata	Ushtrime praktike	ECTS
	E obliguar	2	2	6
<p><u>Përmbajtja:</u> Historia e notit dhe zhvillimi i teknikave të notit. Organizimi dhe rregullat e garave të notit. Klasifikimi i garave të notit. Bazat hidromekanike dhe hidrodinamike të pluskimit dhe notit. Analiza biomekanike, strukturore, kinematike dhe dinamike e teknikave të notit me starte dhe kthime. Analizë kineziologjike dhe antropologjike e teknikave të notit me starte dhe kthime. Efektet e notit në statusin antropologjik të notarëve. Rëndësia e karakteristikave antropologjike për suksesin në teknika dhe gara noti. Ndikimi i programit të notit në zhvillimin e karakteristikave antropologjike të fëmijëve, të rinjve dhe të rriturve në procesin e mësimdhënies, rekreacionit dhe rehabilitimit. Bazat e metodave të mësimdhënies dhe stërvitjeve në not. Analiza e metodave në not - metodat e mësimin të notit, kërcimit në ujë dhe zhytjes, teknikat e notit me starte dhe kthime. Pjesëmarrësit duhet të jenë në gjendje të notojnë duke ekzekutuar një teknikë noti në gjatësi 100 m (4 gjatësi pishinës gjysmë olimpike) pa u ndalur. Aktivitetet përkatëse që janë pjesë e kursit të notit do të prezantohen edhe: Teknikat themelore të mbijetesës personale dhe shpëtimit të jetës, organizimi i ngjarjeve të notit - sporteve ujore.</p>				
<p><u>Objektivat dhe rezultatet e të nxënit:</u> Lënda not synon të zhvillojë kompetencë dhe teknikat në not. Nga pjesëmarrësit pritet që të praktikojnë, të përvetësojnë dhe së fundi, të demonstrojnë teknikë korrekte dhe efikase në të paktën tre nga katër teknikat e notit (krol, krol në shpinë, bretkosë dhe delfin). Në fund të modulit studentët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zhvillojnë mësimin e notit për jonotarët në moshën parashkollore, shkollore dhe të rritur; • Realizojnë aktivitetet e lidhura me kurrikulën në lidhje me përmirësimin e shkathtësive në not; • Analizojnë teknikat e notit dhe të aplikoi aktivitete për përmirësim të teknikave notuese; • Notojnë lirshëm deri në një nivel të pranueshëm qëndrueshmërie; • Ekzekutojnë me sukses të paktën tri (3) teknika notuese dhe të kuptojnë rregullat bazë të Federatës së Sporteve të Ujit për teknikat referente; • Pjesëmarrësit do të jenë gjithashtu në gjendje të ekzekutojnë Startet, Kthimet dhe Përfundimet në 4 teknikat; • Përvetësojnë njohuri bazë për sigurinë në ujë; • Mbijetesën personale dhe teknikat e shpëtimit – informata bazike; • Të jenë të informuar lidhur me aftësitë e shpëtimit: shpëtimin e jetës, tërheqje e viktimës potenciale, zhytje vertikale, rrëshqitje nën ujë, not me rroba/veshje trupi, hyrje dhe dalje të sigurta; • Marrin njohuri bazike për praktikat e sigurta dhe organizative e aktiviteteve të Ujit dhe Sporteve Ujore. 				
<p><u>Metodologji e mësimdhënies:</u> Ligjërata teorike; Ligjërata Praktike; Punë në grupe; Diskutim; Ushtrime praktike etj.</p>				
<p><u>Literatura:</u> Ligjërata teorike Colwin, C. M. (1992). Swimming into the 21st century. Champaign, IL: Human Kinetics. Maglischo, E. W. (1993). Swimming even faster. Palo Alto, CA: Mayfield Publishing Company. YMCA (1999). The youth and adult aquatic program manual. Champaign, IL: Human Kinetics. Costill, D.L., E.W. Maglischo, A.B. Richardson (1992). Swimming. Backwell Scientific Publication. YMCA (1999). The youth and adult aquatic program manual. Champaign, IL: Human Kinetics</p>				
<p><u>Forma e vlerësimit:</u> Vijueshmëria 20%; Punim seminari 10%; Vlerësim me shkrim (Kolokvium I dhe II) 15% dhe 15%; 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>				