



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
UNIVERSITETI I SPORTEVE TË TIRANËS
FAKULTETI I SHKENCAVE TË LËVIZJES
DEKANATI

**PROGRAMI PËR PROVIMIN E PËRGJITHSHËM PËRFUNDIMTAR PËR CIKLIN E
DYTE TË STUDIMEVE “MASTER PROFESIONAL”, FSHL.**

Moduli: Psikologji e zhvillimit.

Titullari i modulit: Prof. Dr. Ylli Zhurda

Programi:

Psikologjia e zhvillimit; Ç’është Psikologjia e Zhvillimit. Objekti dhe synimet e saj. Periudhat e zhvillimit. Karakteristikat e zhvillimit.

Teorite per zhvillimin njerezor. Teorita e Frojdit, teoria psikosociale e Eriksonit, teoria kognitiviste e Piazhës, teoria bihejvioriste.

Femijeria zhvillimi fizik, motorik, gjuhesor; kognitiv, psiko-social.

Adoleshenca, njohuri të përgjithëshme për adoleshencën, zhvillimi fizik. Zhvillimi kognitiv, zhvillimi psikosocial në adoleshencë, formimi i identitetit. Konceptimi i Erikson, Marcias për identitetin. Marrëdhëniet me prinderit, mësuesit, moshatarët. Probleme në zhvillimin në adoleshencë.

Literatura:

Karaj, Th. Psikologjia e zhvillimit te femijes. Shblu, Tiranë 2000. f. 1 - 14

Karaj, Th. Psikologjia e zhvillimit te femijes. ShBLU, Tirane 2000. f. 15-35, 46-60

Karaj, Th. Psikologjia e zhvillimit te femijes. Shblu, Tiranë 2000. f. 136-160, 161- 178, 179-192

Karaj, Th. Psikologjia e zhvillimit te femijes. Shblu, Tiranë 2000. f. 285-299, 299-307, 315-322.

Zhurda, Y. (2009). Psikologjia. Shblu, Tirane. f. 301- 310, 135-137, 312-317

Karaj, Th. Psikologjia e zhvillimit te femijes.

Moduli: Psikologji Shkollore.

Titullari i modulit: Dr. Marsela Shehu

Programi:

Psikologjia Shkollore, zhvillimi i saj në vite. Shërbimi psikologjik si nevojë në shkollë. Drejtimet e punës së psikologjisë shkollore.

Puna e psikologut shkollor në parandalim dhe ndërhyrje. Shëndeti mendor dhe sjellja sociale-emocionale. Çështje të shëndetit mendor nga një vështrim problem – zgjidhje. Adaptimi modeleve të parandalimit.

Këshillimi dhe shkolla. Modelet e konsultimit shkollor. Udhëheqja arsimore dhe konsultimi. Procesi i këshillimit. Këshillimi dhe orientimi profesional.

Menaxhimi i sjelljeve në shkollë. Problematikat e sjelljeve. Mësuesi dhe sjelljet negative në klasë. Kontrolli i klasës nga mësuesi. Sanksionet në shkollë.

Literatura:

Shehu, M. – Leksione të shkruara.

Moduli: Menaxhim Klase

Titullari i modulit: Dr. Marsela Shehu

Programi:

Përdorimi i njohurive psikologjike në mësimdhënie.

Ndryshueshmeritë tek nxënësit. Nxënës të dalluar dhe të talentuar. Nxënës me paaftësi në të mësuar, nxënës me probleme emocionale

Organizimi dhe Menaxhimi i klasës. Aktivitete të menaxhimit të klasës për të krijuar një mjedis afektiv, fizik e shoqëror të përshtatshëm për mësimdhënie dhe klima positive në klasë. Rutinat dhe procedura në klasë. Procesi i menaxhimit të klasës.

Si tu mësojmë nxënësve shprehitë sociale. Shprehitë sociale. Startegjitë e mësimdhënies.

Përfshirja e prindërve në edukim. Kuptimi i përfshirjes së prindërve në edukim. Formimi i partnerit shkollë-familje. Komunikimi shkollë – familje.

Vlersimi sjelljes së nxënësve. Vlersimi i sjelljes dhe ndërhyrjet, sjelljet agresive dhe problematike. Sjellje të tjera problematike.

Literatura:

Leksione të shkruara.

A. Tamo, Th. Karaj, E. Rapti. “Mesimdhënia dhe të nxënësit”. Mokra 2005, Tiranë. F 247-270;

Th. Karaj. Menaxhimi i klasës. 2009. f. 43-55, 12-30

Th. Karaj. Menaxhimi i klasës. 2009. f. 43-55, 12-30

Th. Karaj. Menaxhimi i klasës. 2009. f. 43-55, 12-30; fq. 90-125

Th. Karaj. Menaxhimi i klasës. 2009. f. 127 – 136, f. 137 – 155, f. 156 – 168.

Moduli: Mesim, Kontroll Motor.

Titullari i modulit: Prof. Dr. Bardhyl Misja

Programi:

Principet e të Mësuarit Motor.

Klasifikimi i aftësive sipas organizimit të detyres.

Klasifikimi i aftësive sipas rëndësisë relative të elementëve motorike dhe konjitive.

Klasifikimi i aftësive sipas nivelit të parashikueshmerise se ambjentit.

Një vështrim i përgjithshëm mbi tendencat e studimit të Levizjes Njerëzore.

Literatura: Literatura e shkruar (Leksionet)

Moduli: Kurrikula Shkollore

Titullari i modulit: Dr. Marsela Shehu

Programi:

Parime të përgjithshme të kurrikulës. Përkufizimet e konceptit kurrikul. Teoria e Kurrikulës. Metodatat e kurrikulës.

Qëllimet, synimet dhe objektivat. Nivelet dhe formulimi i synimeve të arsimit. Metodatat e përcaktimit të objektivave mësimorë.

Teoria e Kurrikulës. Bazat klasike të teorizimit mbi kurrikulën. Fazat e ndërtimit të teorisë. Teoritë e kurrikulës..

Zhvillimi i Kurrikulës. Metoda tekniko-shkencore dhe joteknike-shkencore e zhvillimit të kurrikulës.

Hartimi i Kurrikulës. Pjesët përbërëse të hartimit të kurrikulës. Organizimi horizontal dhe vertikal i hartimit të kurrikulës. Modelet përfaqësuese të kurrikulës.

Zbatimi i kurrikulës. Natyra e zbatimit të kurrikulës. Zbatimi si proces ndryshimi. Modele të zbatimit të kurrikulës.

Literatura:

Shehu, M. – Leksione të shkruara.

Moduli: Të Nxënët

Titullari i modulit: Dr. Marsela Shehu

Programi:

Të nxënët. Kushtëzimi klasik. Kushtëzimi operant. Pikëpamja e Skinnerit.

Teoria bihejvioriste e të nxënët. Përdorimi i shpërblimeve dhe ndëshkimeve.

Teoria kognitive e të nxënët. Të nxënët nëpërmjet vëzhgimit. Të nxënët social kognitiv. Teoria e të nxënët kuptimplotë të Ausubel.

Teoria humaniste e të nxënët. Teknikat dhe vlerësimi humanist në procesin e të nxënët. Mësuesit humanist. Të nxënët social dhe emocional.

Teoria konstruktiviste. Teoria e Vygotskit. Mësimdhënia konstruktiviste. Zona e Zhvillimit të Përafërt.

Literatura:

M. Shehu – Leksione të shkruara.

Moduli: Edukim Lëvizor

Titullari i modulit: Dr. Najada Quka

Programi:

Kategoritë shkencore metodologjike.

Aftësitë Lëvizore.

Forca.

Rezistenca.

Aftësitë Koordinativ.

Ushtrime me karakter të përgjithshëm.

Testimet, normimet dhe vlerësimi.

Literatura :

Libri “Edukimi Lëvizor- Bazat e veprimtarisë lëvizore për moshat 3-16 vjeç”, L.Markola., B.Misja., B.Markola., N. Shore (Quka), 2016. Faqe 30-35, 55-59, 121-136, 137-148, 160-166 217-224, 282-316.

Moduli: Lojëra Lëvizore

Titullari i modulit: Doc. Dr. Anesti Qeleshi

Programi:

Leksion 1. Nje prezantim mbi lojerat levizore.

Leksioni 2: Lojrat levizore dhe klasifikimi i tyre.

Leksioni 3: Metodika e edukimit te aftesive senso-perceptive

Leksioni 6: Aftësia e ekuilibrit dhe e reaksionit

Leksioni 7: Orientim në hapësirë dhe në kohë, ritmi, transformimi dhe diferencimi motor

Literatura: Leksionet e shkruara

Moduli: Sociologji Edukimi

Titullari i modulit: Prof.Dr. Fatos GJATA

Programi:

Sportet dhe aspektet edukative.

Sportet dhe shoqërimi.

Devijancat ndaj normave etike.

Agresiviteti dhe dhuna. Format e shmangies

Literatura:

“Sociologji e Sportit I”, 2000: fq.7-11, 50-61

“Sociologji e Sportit II”, 2010: fq. 49-88, 91-109,113-120,123-135.

“Sporti dhe feja – një perspektivë sociologjike”, 2005 : fq.74-107

“Etnografi e Sportit”, 2017 : fq. 63-85

Moduli: Metodatat e Mesimdhënies në EF

Titullari i modulit: Prof.Dr. Agron Cuka

Programi:

Koncepti mbi metodatat e mësimit
Metodat që kanë në qendër veprimtarinë e nxënësit,
Grupimi i metodave të ushtrimit sipas përdorimit
Radhët metodike të të mësuarit në edukimin fizik
Ecuritë metodike të mësimeve në edukimin fizik
Ecuritë metodike të mësimeve në edukimin fizik

Literatura:

Daci J. & Belliu V., “Metodika e edukimit fizik për klasat I-IV të shkollës 8 vjeçare”, Tiranë, 2000.

Jacques Cathelineau & Christian Target, “Pedagogie Sportive”, Paris, 1990.

Subashi G., “Përmbledhje ekstrakti leksionesh”, periodikisht.

Subashi G. & Daci J., “Didaktika e edukimit fizik”, Tiranë, 2004.

Moduli: Vlerësimi në Edukimin Fizik

Titullari i modulit: Prof.Dr. Agron Cuka

Programi:

Kontrolli si paraprijës e bashkëveprues i vlerësimit
Karakteristikat e llojeve të kontrolleve
Vlerësimi-hallkë e rëndësishme e punës së mësuesit
Metodologjia e vlerësimit në edukimin fizik
Teknikat e vlerësimit në edukimin fizik

Literatura:

Daci J. & Belliu V., “Metodika e edukimit fizik për klasat I-IV të shkollës 8 vjeçare”, Tiranë, 2000.

Jacques Cathelineau & Christian Target, “Pedagogie Sportive”, Paris, 1990.

Subashi G., “Përmbledhje ekstrakti leksionesh”, periodikisht.

Subashi G. & Daci J., “Didaktika e edukimit fizik”, Tiranë, 2004.

Moduli: Planifikim i Mësimdhënies.

Titullari i modulit: Prof.Dr. Agron Cuka

Programi:

Planifikimi i mësimi.- Koncepti “Planifikim” në edukimin fizik.Dokumentacioni i planifikimit.Plani mësimor.Programi mësimor. Planifikimi vjetor (ose semestral). Plan grafik, Planifikimi ditor (konceptimi i përmbajtjes së mësimdhënies)

Organizimi i procesit mësimor. - Struktura e organizimit të mësimi të edukimit fizik. Tipet e mësimi të edukimit fizik.Tipet e mësimi. Format e aktivizimit të nxënësve në mësimin.

Proçesi i organizimit të orës së mësimi. - Kushtet, Masat metodike për realizimin e një organizimi të mirë të orës së mësimi. Ndërhyrja në rast dështimi ose pas suksesit.

Komunikimi me nxënësit. - Difektet klasike , Teknikat e komunikimit, Përbërësit themelorë të çdo komunikimi.Pengesat dhe Lehtësuesit e të komunikimit.

Rregullimi i punës së mësuësit.- Gabimet klasike që duhen evituar në rregullimin e punës. Në cilin moment, Mbi çfarë ,Si të verifikojmë që rregullimi i punës ka arritur suksesin?

Menaxhimi i klasës në edukimin fizik. - Roli kritik i menaxhimit. Kontrolli i sjelljeve problematike.Menaxhim i grupeve speciale. Përforcimi i aspekteve pozitive. Përfshirja e nxënësve në mësim

Literatura:

1. Leksione të shkruara . A. Cuka
2. Krasniqi F., “Metodika e edukimit fizik”, Prishtinë, 2006.
3. Subashi G. & Daci J., “Didaktika e edukimit fizik”, Tiranë, 2004.
4. Allan C. Ornstein, Francis P. Hunkins, “Kurrikula” Tiranë, 2003.
5. Woolfolk, A. Psikologji Edukimi. Tiranë 2011. CDE
6. Bp., “Programi Mësimor i Edukimit Fizik (për shkollën 9 vjeçare dhe të mesme)”, IZHA-Tiranë, 2016-2018.
7. Udhëzues kurrikular lëndor për edukimin fizik, sporte dhe shëndet, IZHA-Tirane, 2018

Moduli: Shkrim Akademik

Pedagogu i modulit: Dr. Mirjeta Cenaj

Programi:

Hyrje e lëndës. Njohja me shkrimin akademik dhe karakteristikat e përdorimit të tij. Rëndësia e kulturës së gjuhës dhe shkrimit akademik.

Metodat dhe teknikat shkencore; Të dijmë të shkruajmë; Parimet e një shkrimi akademik
Hapat e parë e një shkrimi akademik.; Nga ideja te plani.Tema dhe qëllimi; Teknikat e zhvillimit të ideve

Kërkimi dhe gjetja e literaturës përkatëse, leximi dhe mbajtja e shënimeve. ; Kërkimi dhe dokumentimi i burimeve

Elementët e shkrimit

Mbledhja e materialit, lidhja e tyre dhe përshtatja finale e një teme diplome

Lënda përbërëse e një teme diplome. Procedura të tjera rreth përgatitjes së një teme

Literatura:

Leksione të shkruara të bazuara mbi literaturën: Gjovalin Shkurtaj, “Si të shkruajmë shqip”, Toena, Tiranë, 2008; Holger Kachelein, “Shkrim Akademik”, *albPAPER*, Tiranë, 2011; Ferit F.Baca, “Hartimi i një teme diplome”, *Globus R*, Tiranë, 2010.

Moduli: Legjislacioni dhe Politikat Arsimore

Pedagogu i modulit: Doc. Dr. Anesti Qeleshi

Programi:

Legjislacioni dhe Politikat Arsimore

E drejta e edukimi t dhe koncepte për Legjislacionin Arsimor

Aktet normative. Llojet e akteve normative dhe fuqia juridike e tyre

Sistemi arsimor. Llojet dhe tiparet e sistemit

Literatura:

Raporte nga IZHA, Shtator 2016

Kushtetuta Republikës së Shqipërisë

Ligji për Sitemin Arsimor Parauniversitar

Strategjia për arsimin parauniversitar

Kontrata Kolektive e Punës

Dispozitat Normative tëshkollës

Moduli: Edukimi Fizik dhe Teknologjite e reja.

Pedagogu i modulit: Dr. Keida Ushtelenca

Programi:

Efektet e Teknologjise ne Edukimin Fizik (Perdorimi dhe ndikimi i teknologjise ne ecurine e edukimit fizik).

Integrimi dhe implementimi i teknologjise ne oren e Edukimit Fizik

Mjetet teknologjike te Edukimit Fizik , (Mjetet ndihmese ne oren e mesimit)

Zhvillimi Web – Site në shkollë (Rëndësia e ndërtimit të një Web-site në shkollë, strategjia e ndjekur për ndërtimin e një Web-sitë).

Teknologjitë e përdorura gjatë procesit të Edukimit Fizik (Teknologjite e përgjithëshme, Pedometri, monitori “hard rate”, Vlerësimi i kapaciteteve Lëvizore, matjet fizike.

Teknologjia e informacionit në Procesin e mësimëdhënjes

Ndikimi i faqes Web në përmirësimin e orës së edukimit fizik (Navigimi ne Internet)

Literatura: Leksione të shkruara

Moduli: Fiziologji e Avancuar.

Titullari i modulit: Prof. Asc. Dr. Dhimitraq Prifti

Programi:

Qeliza.

Aparatoi Kardio Vaskular.

Aparati Muskular.

Sistemet Energjitike.

Neurofiziologjia.

Aparati i frymemarrjes.

Sistemi Endokrin.

Vleresimi i performances fizike mbi bazen e testeve te vleresimit dhe rikuperimit.

Moduli: Biologji e Avancuar

Pedagogu i modulit: Prof.As.Dr Silvana Turku

Programi:

Biologjia qelizore, përbërësit inorganikë dhe organikë, qeliza njësia ndërtimore dhe funksionale e organizmave të gjallë.

Qeliza humane, struktura dhe ultrastruktura. Përshkrim i organeleve dhe sistemeve kryesore brendaqelizore dhe veçantitë e tyre në qelizat e indet humane.

Organelet energjitike qelizore;; ndërtimi, vendndodhja dhe shumllojshmëria në indet humane, vecanërisht në ato të lëvizjes. Funksionet kryesore.

Përshatja qelizore dhe e organeleve gjatë aktivitetit dhe stresit fizik. Sistemi lëvizor qelizor: citoskeleti

Acidet nukleike, ndërtimi dhe organizimi i tyre. Kromatina dhe kromozomet, nivelet e paketimit të AND-së. Kromozomet, ndërtimi dhe kariotipi human, autozomet dhe kromozomet seksuale.

Trashëgimia, gjenetika e përgjithshme dhe humane. Faktorët e shumllojshmërisë biologjike, faktortë gjenetikë dhe mjedisorë.

Ligjet mendeliane të trashëgimisë dhe parimet e gjenetikës klasike. Tiparet autosomike dhe të lidhura me seksin; shembuj të tipareve të tilla humane. Grupet e gjakut tek njeriu dhe tipare të tjra gjenetike të lidhura me lëvizjen.

Baza të gjenetikës së aktivitetit fizik. Kodi gjenetik, vetitë e kodit gjenetik dhe mutacionet. Nga gjenet tek proteinat. Efektet fenotipike të mutacioneve, shembuj tek njeriu dhe të lidhura me aktivitetin fizik.

Aparati mbështetës dhe lëvizor: kockat, muskujt, tendinet. Sistemi muskular, llojet e muskujve dhe qelizave përbërëse. Ngjashmëritë dhe dallimet në strukturë dhe funksion, qelizat kryesore muskulare tek njeriu.

Mekanizmi i tkurrjes muskulare dhe përshtatja në kushte të ndryshme të aktivitetit fizik, aspekte biokimike dhe qelizore, fermentimi dhe frymëmarrja në muskul në ngarkesë të ndryshme. Sistemi HLA. Përshtatja fiziologjike afatshkurtër dhe afatgjatë. Sistemi nervor , qelizat nervore, ndërtimi dhe funksioni. Impulsi nervor, rregullimi hormonal, sinapset, mekanizmi i transmetimit të impulsit nervor midis qelizave nervore.

Moduli: Edukim Shëndetësor

Pedagogu i Modulit : Dr. Genta Nallbani

Programi:

Cfare eshte shendeti. Perkufizimi, rendesia e tij, shendeti ne nje bote ne zhvillim, si vleresohet ai ne moshat te ndryshme.

Edukimi shendetesor.

Rendesia dhe qellimi i edukimit shendetesor.

Promocioni i Shendetit.

Metodat e edukimit shendetesor

Mjetet e edukimit shendetesor

Promocioni Shendetit ne Shkolla

Çeshtje te edukimit seksual ne shkolla

Karta e Otaves

Moduli: Shëndeti në Moshat Shkollore

Titullari i modulit: Dr. Qamil Dika

Programi:

Rendesia e njohjes se zhvillimit femijeve dhe detyrat e edukatorit ne shkolla. Periudhat e moshes se femijeve

Ligjet e pergjithshme te rritjes e te zhvillimit te femijeve . Vecorite e zhvillimit të fëmijëve Vecoritë e aparatit tretës. Vecorite e aparatit lëvizor

Zhvillimi dhe vecorite e skeletit sipas grup-moshave.Skeleti i femijeve deri 6 vjec

Skeleti i femijeve 6-12 vjec. Skeleti i femijeve 12-18 vjec

Zhvillimi dhe veçorite e gjymtyreve

Zhvillimi dhe veçorite e sistemit muskular 0-3 vjec. Zhvillimi dhe veçorite e sistemit muskular 3-6 vjec. Zhvillimi dhe veçorite e sistemit muskular mbi 6 vjec

Postura dhe masat per parandalimin e jo-korrektes. Postura jo korrekte dhe terapia levizore

Zhvillimi dhe vecorite e sistemit kardiovaskular. Zhvillimi dhe vecorite e sistemit respirator

Vecorite e regjimit ditor te ushqyerjes femijeve. Vecorite e ushqimit qe perdoret per femijet.

Ndikimi i mjedisit ne zhvillimin e femijes

Ushqimi dhe rregullat per femijet ne zhvillim. Aspekte sociale te zhvillimit te femijes

Moduli: Didaktike ne Edukim Shendetesor

Titullari i modulit: Prof. Dr. Dhimitraq Stratoberdha

Programi:

1-Didaktika si koncept i përgjithshëm.

2-Përmbajtja e didaktikës së edukimit shëndetësor

3-Konsiderata të përgjithshme mbi të mësuarit në edukimin shëndetësor

4.- Specifikat didaktike të mësimit të edukimit shëndetësor në grupmoshat shkollore.

5- Cilësitë e mësuesit edukator shëndetësor bazuar në filozofinë e edukimit shëndetësor

6- Domosdoshmëria e njohjes shumëplanëshe të njeriut si individ si bazë shkencore e didaktikës

7- Grupet në shenjë (target) në edukim shëndetësor

8- Tematika e edukimit shëndetësor

9- Linjat bazë të metodologjisë në edukimin shëndetësor

10-Metodat që përdoren në edukimin shëndetësor, vështrim I përgjithëshëm

11-Metoda individuale. Metodat e qasjes për promocionin e shëndetit të individit. Qellimi I tyre.

12-Metoda e punës në grupe

13-Karakteristikat e punës në grupe të vogla

14-Karakteristikat e punës me grup të madh, komunitetin dhe popullatën

15-Mjetet që përdoren për edukimin shëndetësor. Vështrim I përgjithëshëm.

16-Mjetet e konkretizimit, që përdoren në edukim shëndetësor

17- Mjetet e konkretizimit, që përdoren në edukim shëndetësor

18-Fjala dhe mjetet e komunikimit masiv

19-Peer education.

20-Edukimi shëndetësor si proces komunikimi

21-Koncepte për promocionin e shëndetit

22-Hartimi dhe implementimi I një programi për edukimin e promocionin shëndetesor

Moduli: Koncepti i Mirëgenies Fizike

Titullari i modulit: Dr. Qamil Dika

Programi:

Si definohet mirëgenia, koncepte e teori të ndryshme. Pse është e nevojshme mirëgenia për shëndetin public

Raporti i mirëgenies me edukimin dhe promocionin shëndetësor. Si mund të matet mirëgenia Disa tregues të korelacionit dhe përcaktues të mirëgenies tek individi

Diferenca midis termave cilësi e jetës, mirëgenie, shendet, kënaqësi e jetës etj

Dimensionet e mirëgenies

Mirëgenia fizike dhe shëndeti. Mirëgenia dhe stili i shëndetshem i jetës

Duhani. Alkooli, Shëndeti seksual. Shendet mendor

Mosha e tretë dhe shëndeti. Karakteristika të mirëgenies fizike

Aktiviteti fizik që nevojitet sipas moshës. Intensiteti I Aktivitetit fizik dhe matja e tij

Aktiviteti fizik pjesë e jetës së fëmijëve dhe mirëgenies tyre. Aktiviteti fizik si pjesë e jetës në moshën e tretë. Mjedisi në mbështetje të mirëgenies fizike

Punësimi dhe të ardhurat ekonomike në mbështetje të mirëgenies fizike -Politikat e shëndetëshme në mbështetje të mirëgenies fizike dhe shëndetit

Moduli: C'është Kritike të Shëndetit

Titullari i modulit: Prof. Dr. Dhimitraq Stratobërdha

Programi:

Faktorët që influencojnë Shendetin.

Faktorët individualë të stilit të jetesës.

Faktorët socialë, influence e jetesës në komunitet

Faktorët influencues ne vendit ku jeton dhe ku punon

Faktorët influencues mbi shëndetin nga mjedisi rrethues. Fushat e natyrës qe influencojnë shëndetin (4 fushat)

Potenciali për ndikimin në mjedis në favor të shëndetit. Përrjashtimi social dhe pabarazitë ne shëndet.

Dimensionet e shëndetit dhe mirëgenies. Dëmtimet e shëndetit

Faktorët që influencojnë sjelljen e shëndetshme

Komponentët e shëndetit mendor ,(psikologjik). Stresi dhe shëndeti. Tipat e stresit dhe si përgjigjet organizmi ynë

Faktori Fitness dhe shendeti. Faktori Aktivitet fizik dhe shendeti

Të ushtruarit me sport dhe shëndeti. Stresi dhe shëndeti. Të ushqyerit, tipat e ushqyesve (6 tipat)

Shëndeti dhe aktiviteti Kardiovaskular. Mënyra e vlerësimit të faktorëve përcaktues të shëndetit

Moduli: Atletike

Titullari i modulit:: Prof. Dr. Dhimitraq Skenderi

Programi:

Organizimi i ores mesimore ne llojet atletikore.
Levizja atletikore.
Metodologjia e mesimit ne llojet atletikore.
Organizimi i procesit te mesuarit ne disiplinat atletikore.

Literatura:

Leksione te shkruara.

Moduli: Basketboll

Titullari i modulit: Prof. Asc. Dr. Spiro Kuvarati

Programi:

Historiku ne Basketboll evolucioni dhe rregullorja.
Basketbolli ne shkollë.
Metodika e elementit tekniko taktik ne basketboll.
Mbrojtja dhe llojet e saj.
Sulmi, llojet e tij ne basketboll.

Literatura:

Leksione te shkruara.

Moduli: Volejboll

Titullari i modulit: Doc. Dr. Aida Shehu

Programi:

Planifikimi i stërvitjes sportive ne volejboll. Përmbajtja e stërvitjes sportive.
Vecorite e te mesuarit te teknikes ne volejboll.
Lidhja reciproke e aneve kryesore te pergatitjes se volejbollisteve.
Metoda e lojes ne formimin tekniko-taktik te lojtarit dhe skuadres.
Volejbolli ne shkollë dhe organizimi i aktiviteteve.

Literatura:

Leksionet e masterit professional (autore, Aida Shehu)
Teksti Volejbollit (autore, Aida Shehu)

Moduli: Futboll

Titullari i modulit: Prof. Dr. Mehmet Spahiu

Programi:

Futbolli bashkekohor. (kushtezimi fizik, mendor dhe psiqik, stervitja dhe planifikimi i saj)

Taktikat ne Futbollin bashkekohor.

Afetesite fizike

Forca dhe Stervitja e Forces ne Futboll

Qëndrueshmëria në futboll

Literatura:

Futbolli bashkekohor. - Prof.As.Dr.Skender Dedja, Dr. Mehmet Spahiu – Biblioteka, UST.

Taktikat ne Futbollin bashkekohor. - Prof.As.Dr.Skender Dedja, Dr. Mehmet Spahiu

Biblioteka, UST (S- 59/79), (Faqe.39)

Moduli: Gjinnastike

Titullari i modulit: Prof. Dr. Adriatik Meta

Literatura:

Meta A, “Cikël leksionesh metematikat perkatese të modulit të Gjinnastikës ” 2015-2016.

Grup autorësh, “Gjinnastika” fq.5-31, 38-66, 69-115, 119-187, 214-225, 243-249,374-379.v.1980.

Grup autorësh, “Gjinnastika - pjesa praktike” fq. 4-59, 75-294, 350-367. v.1981.Meta A , “Metodika e Përgatitjes Lëvizore e Gjinnastëve të Rinj” fq.9-18,37-48,59-74, 103- 119.v. 2001.

Kuqo Sh, “Bazat e Terminologjisë së Gjinnastikës” fq.11-231.v.2004.

Kuqo Sh , Mara F, Dako N, “Terminologjisa e Gjinnastikës në Edukimin Fizik dhe në Sport” fq. 11-205.v. 2005.

Mitchell, D.Davis, B. Lopes . “Teaching fundamental Gymnastics skills” fq.5-193.v. 2002.

Peter.H. Eëerner. Edition 2-te “Teaching children gymnastics”, “Human kinetics”,fq.39-64, 83-216. v.2005

Ronald Dienstmann “Games for motor learning” , “human kinetics” fq.1-106.v.2008

Moduli: Dans

Titullari i modulit: Prof. Asc. Dr. Natasha Dako

Programi:

Bazat teorike në dans. (nr.1,2,3,) - Karakteristika të Dansit Social. Karakteristikat, teknika, metodika e hapave të kërcimit Vals. Karakteristikat, teknika ,metodika e hapave të kërcimit Cha-Cha.

Struktura e Vallëzimit (nr.1,3) - Gjuha e kërcimit. Elementët e kërcimit. Stilet e kërcimit.

Mësimi i Dansit (nr.1) - Vecoritë e mësimi të dansit. Modelet e orës së mesimit në dans. Pjesët e orës së mësimi, detyrat që zgjidhin.

Literatura:

Leksione të shkruara, Dako.N. ,2016.

Kassing.G-m.Jay.D., “Dance teaching methods and curriculum desing”, 2003, fq 276-297, 289-292.

Wright. J.P - “Social Dance - Steps to Succes”, 2003, fq. 105-113,141-160.

Moduli: Aerobi

Titullari i modulit: Prof. Asc. Dr. Natasha Dako

Programi:

Aerobia si disiplinë mësimore dhe sportive. (nr. 1) - Përmbajtja dhe klasifikimi i gjimnastikës aerobike. Llojet e aerobisë, sipas strukturës dhe intensitetit. Përfitimet nga gjimnastika aerobike. Format e komunikimit në gjimnastikën aerobike.

Metodat e ndërtimit të seancave të aerobisë. (nr.1, 2) - Tre metodat e ndërtimit të seancave të aerobisë. Ushtrimet kryesore të cdo pjese të seancës së aerobisë. Të mësuarit e ushtrimeve në aerobi dhe kriteret e kryerjes së tyre. Step- Aerobia, si aktivitet fizik aerobik. Zumba, si aktivitet fizik aerobik.

Literatura:

Leksione të shkruara , Dako.N.,2016.

Gunda Slommka, “Das neue Aerobics Tranig”, 2003, fq.18-25, 59-68, 91-101.