

Formular për SYLLABUS të Lëndës

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	FAKULTETI I SHKENCAVE SPORTIVE
Titulli i lëndës:	HENDBOLL
Niveli:	Bachelor
Statusi lëndës:	Obligative
Viti i studimeve:	Viti -I- obligative
Numri i orëve në javë:	1+2
Vlera në kredi – ECTS:	6 ECTS:
Koha / lokacioni:	Teori; 10:30-12:30 dhe 13:-15:00 / Klasa e mësimit: Ligj.Praktike; 13:00-18:30 në sallën sportive
Mësimdhënësi i lëndës:	Dr.ass. Afrim KOCA
Detajet kontaktuese:	afrimkoca@yahoo.com cel: 044 194 805
Përshkrimi i lëndës	
	Të arrihet aftësimi i studentëve si dhe proceset permanente e përvetësimi i tyre profesional e kërkimor, duke u bazuar në hendbollin më bashkëkohor në punën për paisjen dhe avancimin e studentëve. Studentët do të marrin njohuri themelore të përgjithshme, e të hartojnë planprograme bazike më relevante për hendbollin bashkëkohorë. Zhvillojnë aftësitë e tyre me format organizative të punës, dijnë t'i zgjedhin mjetet, metodat, dhe ngarkesat, të cilat paraqiten gjatë seancave stërvitore, sidomos ata të cilët orientohen në lëndën e hendbollit.
Qëllimet e lëndës:	
	Qëllimi kryesor- Është që studentët të jenë në gjendje që të marrin informata mbi të arriturat më të reja teorike dhe praktike, si bazë e planifikimit, kontrollimit të proceseve stërvitore në kuadër të lëmisë së hendbollit.
Rezultatet e pritura të nxënies:	
	Nënkuptojnë njohuritë, aftësitë dhe shkathësitë, që do t'i fiton studenti pas përfundimit të suksesshëm të ligjëratave teorike e praktike. <ul style="list-style-type: none"> - Njohuritë metodike të elementeve tekniko- taktike - Të hartojë dhe planifikojë materien e lëndës së hendbollit. - Të udhëheqë dhe zhvillojë procesin e mësimit nga lënda e hendbollit. - Të vlerësojë nivelin e të arriturave gjatë procesit të transformimit - Të planifikojë dhe programojë punën praktike profesionale - Të demonstrojë të gjitha elementet teknike të hendbollit. - Të kenë njohuri përkatëse për rregullat mbi organizimin e seancave stërvitore dhe garave të niveleve të ndryshme.

	- Të jenë në gjendje të studiojnë literaturën		
Kontributi në ngarkesën e studentit (gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxëniet të studentit)			
Aktiviteti	Orë	Ditë/javë	Gjithësej
Ligjërata	2	15	30
Ushtrime teorike/laboratorike			
Punë praktike	2	15	30
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	2	4	8
Ushtrime në teren			
Kollokfiime,seminare	2	2	4
Detyra të shtëpisë			
Koha e studimit vetanë të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)	2	15	30
Përgaditja përfundimtare për provim	2	10	20
Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz,provim final)	1	1	1
Projektet,prezentimet ,etj	25-30 min.	4	4
Totali			127
Metodologjia e mësimdhënies:	Ligjërata praktike dhe teorike, punime profesionale, metodika e të mësuarit të elementeve tekniko-taktike seminare, diskutime, puna individuale, në grupe etj		
Metodat e vlerësimit:	Pjesëmarrja dhe angazhimi në mësim: 10% Puna praktike dhe seminarët 20 % Testet intermediere (semestrare dhe gjysmësemestrare) 30% Provimi final teorik dhe praktik 40% Rezultatet e vlerësimit përfundimtar 100%		
Literatura			
Literatura bazë:	Çitaku.F.”Stërvitja sportive në hendboll” – Tekst Mësimor universitar – 2009. Prishtinë G.Kavaja.:J. Jarani; Hendboll (rregullat bazë). Tiranë-2004. Zyber. K.”Hendboll për mësuesit dhe treneret e hendbollit”		
Literatura shtesë:	K. Atk- Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb - Gruić, I., Vuleta, D. (2008). Comparison of physical conditioning status of first and the male handball second league players.		

Plani i dizajnuar i mësimit:	
Java	Ligjerata që do të zhvillohet
Java e parë:	Njohja e studentëve me programin e kësaj lënde, me literaturën bazë dhe atë ndihmëse.
Java e dytë:	Vlerësimi nismëtar i disa lëvizjeve themelore të arsimitit paraprak.
Java e tretë:	Statusi trunor-trupor (psikosomatik) i hendbollit. Vendi i hendbollit në kuadër të klasifikimit të sporteve. Historiku.
Java e katërt:	Literatura:- F. Citaku – Hendboll ss-faqe, 7,12° e 9. “Ditari i Ed.Sportive” faqe 21.
Java e pestë:	Veçoritë lëvizore të aftësive bazike motorike në hendboll (teori e praktikë si:-fuqia, shpejtësia, qëndrueshmëria, koordinimi,saktësia, etj
Java e gjashtë:	Literatura: “Hendboll ss” faqe 16. T. Bompa : “Periodization Theory and Methodology of training (dy kaptinat fundit)”. Illionis
Java e shtatë:	Struktura e lëvizjeve tipike në hendboll . Lëvizjet pa top .
Java e tetë:	Literatura: “Hendboll ss”. Faqe 13
Java e nëntë:	Lëvizjet me top si : mbajtja, pranimit dhe gjuajtja themelore.
Java e dhjetë:	Literatura: Hendboll ss – faqe 35 Basic Handball(6 ushtrimet e I)
Java e njëmbëdhjetë:	Lëvizjet (gjuajtjet) me një , dy e tre hapa. Gjuajtja anësore me para hap dhe pas hap.
Java e dymbëdhjetë:	Literatura: Hendboll ss – faqe 40. Dolenc.,Zvonarek : Anatomia rukometne igre. Zagreb 2000 Vlerësohen ana biomekanike e lëvizjeve themelore të kaluara.
Java e trembëdhjetë:	Komentim i rregullave në tërësi. Analizimi e sqarimi i 6 rregullave të para.
Java e katërbëdhjetë:	Udhëheqja e topit, gjuajtjet anësore me rrotullim shuplake, loja e hendbollit e improvizuar në dy gjysmë fusha. Literatura. Rregullat e lojës sipas IHF-it. Hendboll ss Tomljanovic.
Java e pesëmbëdhjetë-gjashtëmbëdhjetë:	Analizim e sqarim i rregullave 7 e tutje.Gjuajtjet speciale, pas qafe e shpine. Gjuajtjet në portë nga pozita e alove dhe pivotit. Loja e improvizuar e hendbollit ne dy gjysmë fusha
Java e shtatëmbëdhjetë-tetëmbëdhjetë:	Gjuajtjet në portë nga thellësia e fushës, mashtrimet, loja e improvizuar në dy gjysmë fusha të ndarë në katër ekipe. Literatura “Hendboll ss” – faqe 58.
Java e nëntëmbëdhjetë-njëzetë:	Vlerësimi gjysmë-semesteral Lëvizjet tipike të portierit pa top e me top. Taktika individuale në mbrojtje e sulm (përbërësit themelor). Loja e improvizuar në dy gjysmë fusha me katër ekipe. Literatura: “Hendboll ss” faqe – 63, 64, 66
Java njëzetënjë-njëzetedy:	Taktika grupore e sulmit, përbërësit themelor dhe stërvitja e tyre. Literatura “Hendboll ss” – faqe 67, 68, 69
Java njëzetetre-njëzetekatër:	Taktika grupore e mbrojtjes stërvitja e përbërësve themelor. Literatura “Hendboll ss” – faqe 71
Java njëzetepesë-njëzetegjashtë:	Taktika kolektive e sulmit. Fazat dhe sistemet e sulmit. Loja e improvizuar në dy gjysmë fusha me katër ekipe. Literatura: “Hendboll ss” – faqe 82, 83 , 84

<i>Java njëzeteshtatë-njëzetetë:</i>	Taktika kolektive në mbrojtje. Sistemet zonale të mbrojtjes. Mbrojtja njeri-njeri. Literatura: “Hendboll ss” – faqe 93, 94, 95.
<i>Java e njëzetënëntë-tridhjetë:</i>	Sistemet e mbrojtjeve të kombinuara. Loja në tërë fushën mes ekipeve. Literatura: “Hendboll ss” – faqe 96.

Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:
--

Vijimi i rregullt në ligjëratat teorike e praktike dhe rregullat e mirësjelljes si: hyrja në mësim me kohë, mbajtja e qetësisë në mësim, ndalimi i përdorimit të celularve, etj.
--