

SYLLABUSI i Lëndës: HYRJE NË B I O M E K A N I K Ë (Bachelor-obligative)

Të dhëna bazike të lëndës			
Njësia akademike:	FAKULTETI I SHKENCAVE SPORTIVE		
Titulli i lëndës:	HYRJE NË BIOMEKANIKË		
Niveli:	BACHELOR		
Statusi lëndës:	OBLIGATIVE		
Viti i studimeve:	1 (PARË)		
Numri i orëve në javë:	2+1, 2+0		
Vlera në kredi – ECTS:	5 (pese)		
Koha / lokacioni:	E merkre-enjete 80.00 - 11.00 , klasa nr.23		
Mësimdhënësi i lëndës:	Prof. asc. Aziz Dujaka,dr		
Detajet kontaktuese:	FSHS,zyra nr.42, tel. 038245801,lokali 20, azizdujaka@hotmail.com , konsultime: e merkre 12.00-14.00, e enjete 12.00-14.00		
Përshkrimi i lëndës			
Përshkrimi i lëndës	Studimi bazik anatomiko- mekanik i aparatit lokomotor te njeriut me zbatimin e ligjeshmerive mekanike gjate perfortmancave sportive.		
Qëllimet e lëndës:			
Qëllimet e lëndës:	Kuptimi i bazave të mekanikës së lëvizjeve të trupit të njeriut permes teknikës sportive, simulimit të lëvizjeve të trupit të njeriut duke i percjellur madhësit themelore mekanike me zbatimin e ligjeve te Biomekanikës.		
Rezultatet e pritura të nxënies:			
Rezultatet e pritura të nxënies:	<ol style="list-style-type: none"> 1. te njehe mekaniken e elementeve themelor struktural te sistemit lokomotor te njeriut, 2. te njehe ligjeshmerit biomekanike të vendosjes së lëvizjes së pjesëve të trupit dhe tër trupit të njeriut, 3. te analizoj lëvizjet themelore të pjesëve të trupit dhe tër trupit të njeriut, 4. te njehe ligjshmerit e baze së krijimit të lëvizjeve të ndërlikuara të aparatit lokomotor. 		
Kontributi në ngarkesën e studentit (gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxëniet të studentit)			
Aktiviteti	Orë	Ditë/javë	Gjithësej
Ligjërata	3	15	45

Ushtrime teorike/laboratorike	1	15	15
Punë praktike	-	-	-
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	1	5	5
Ushtrime në teren	-	-	-
Kollokfiume,seminare	1	3	3
Detyra të shtëpisë	-	-	-
Koha e studimit vetanak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)	2	10	20
Përgaditja përfundimtare për provim	2	15	30
Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz,provim final)	1	8	8
Projektet,prezentimet ,etj	-	-	-
Totali			126
Metodologjia e mësimdhënies:	ligjeratë, diskutim ,punë në grupe – ushtrime laboratorike		
Metodat e vlerësimit:	1.Kater(4) testet periodike (P-1,2,3,4),4x10=40 pike 2. Dy (2) ushtrime (U-1,2), 2x6 =12 pike 3. Kolokviumi (K), 1x7=7 pike 4. Vijimi i rregullt = 4 pike 5. Provimi përfundimtar (teori-test) =37pikë SUKSESI: 51-60 = 6(E) , 61-70= 7(D) , 71-80= 8(C) , 81-90= 9(B) , 91–100= 10(A)		
Literatura			
Literatura për njësit 1-7:	1. Lukman, L .(1989), Praktikum nga biomekanika (perkthim A.Dujaka) FKF,Prishtinë. 2. Dujaka, A (2005/2012), Biomekanoika (teksti), Praktikum (skripta). FSHS,UP Prishtine		
Literatura për njësit 8-15:	1.Medved , V . (1995), Analiza e Elektromiogramit ne Sport (në tekstin Mjeksia sportive),Zagreb. 2. Mejovshek, M . (1993), Biomekanika e sportit (në tekstin Doracak për trajner sportive).Zagrab. 3.Ballreich, R., Bauman, W. (1996), Grundlagen der Biomechanik sports, Enke, Stuttgart		
Plani i dizajnuar i mësimi:			
Java	Ligjerata që do të zhvillohet		
Java e parë:	1.Zhvillimi i biomekanikës si shkencë _(konceptet e hulumtimit,vlera inter disiplinare. 2.Metodologjia e hulumtimeve biomekanike (zhvillimi i teknikave të regjistrimit të lëvizjes,instrumentet mates,organizimi i punes në laboratorët biomekanik).		

	3. Anatomia funksionale – lëvizjet e pjesëve dhe segmenteve të trupit ,muskujt e skeletit të trungut dhe gjymtyrëve.
Java e dytë:	Lëvizjet e aparatit lokomotor (muskujt): 1. vetit e përgjithshme të fijos muskulare, forca muskulare si vektor, llojet e muakujve. 2.veprimi i muskujve ne kushte natyrore,momenti rrotullues i forces së muskujve,roli i muskujve në lokomocion.
Java e tretë:	Lëvizjet e aparatit lokomotor (eshtrat – nyjet): 1.forma,llojet dhe funksionet,vetit mekanike adaptimi plastik, llojet e lëvizjeve në nyje. 2_vetit mekanike ,adaptimi plastic,llojet e lëvizjeve në nyje.
Java e katërt:	Aparati lokomotor i njeriut: 1._struktura dhe funksioni ,modelet e trupit dhe segmenteve të ti (proporcionet – kanoni i Frich-ut), ushtrimi – 1 (rrafshi frontal- sagjital)
Java e pestë:	Aparati lokomotor injeriut: 2. stabiliteti i pozicionit ekuilibrues (qendra e rëndesës, pozicionet ekuilibruese, ushtrimi -2 (përcaktimi i QR të segmenteve dhe trupit me metoden e mbledhjes së forcave paralele) 3. stabiliteti i pozicionit ekuilibrues (lëvizjet kompenzuese,këndi I sigurisë,vëndosja e lëvizjes nga pozicioni ekuilibrues, ushtrimi -2 (përcaktimi i QR të segmenteve dhe trupit me metoden analitike dhe poligonin vargor).
Java e gjashtë:	Lëvizjet themelore: 1. vetit mekanike të levës ,veva dhe kushtet e ekuilibrit, zbërthimi i forces e cila vepron në levë, levat e aparatit lokomotor, njëanëshe, dyanëshe e shpejtsisë dhe e forces. 2. veprimi i muskujve në levë, këndi optimal në nyje dhe stabiliteti i levës ideale, veprimi i ekstensorëve në sistemin e dy levave, momenti i rezultantes së forces te lëvizjet themelore.
Java e shtatë:	Zgjidhje detyrash nga kolokviumi: - llogaritja me metoden e mbledhjes dhe zbërthimit të vektorve të forces, momenteve të sistemit, kushteve të baraspeshës te vargjeve kinetike.
Java e tetë:	I. LËVIZJET E NDËRLIKUARA TË NJERIUT 1. Nga drejtqëndrimi (këmbë anash, në shputa të vëndosura paralel, mbi gishtërinjë, këmbë mbledhur, lëvizjet e njëres gjymtyrë të poshtme, lëvizjet e pjesës së sipërme të trupit).
Java e nëntë:	2. Nga pozicioni i ulur (si pozicion fillëstar për ushtrime, si mbajtje specifike).

	3. Nga pozicionet e shtrira (si pozicion fillëstar për ushtrime, si mbajtje specifike).
Java e dhjetë:	4. Nga pozicionet e mbështetjeve (si pozicion fillëstar për ushtrime, si mbajtje specifike). 5. Nga pozicionet e varrjes (si pozicion fillëstar për ushtrime, si mbajtje specifike)
Java e njëmbëdhjetë:	II. KINEMATIKA E APARATIT LOKOMOTOR 1. Hyrje në Kinematikë (nocionet themelore kinematike).
Java e dymbëdhjetë:	2. Ndarja e lëvizjeve ne Biomekanikë
Java e trembëdhjetë:	3. Vlersimi dhe matja e madhësive kinematike të lëvizjes (metoda kinematografike)
Java e katërbëdhjetë:	4. Kinematika e trupit në fazat e fluturimit (hudhja e pjertë, hudhja horizontale, hudhja vertikale ,ndikimi i kushteve fillëstare në distancën dhe lartësin e hudhjes, lëvizja optimale në fazën e fluturimit).
Java e pesëmbëdhjetë:	5. Kinematika e lëvizjeve fundamentale (ecja, vrapimi – ndrimi i shpejtësis).

Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:
<i>Konfor statusit të UP-së.</i>