

Formular për SYLLABUS të Lëndës – Zhvillimi motorik

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT
Titulli i lëndës:	Zhvillim motorik
Niveli:	Bachelor
Statusi lëndës:	Obligative
Viti i studimeve:	Viti I pare (sem I dhe II)
Numri i orëve në javë:	1+2
Vlera në kredi – ECTS:	9
Koha / lokacioni:	E enjte – e premte Klasa Nr 3 dhe palestra
Mësimdhënësi i lëndës:	Dr. Hasim Rushiti, prof.dr
Detajet kontaktuese:	hasim.rushiti@uni-pr.edu
Përshkrimi i lëndës	
	Zhvillimi motorik në funksion të transformimit të statusit antropologjik, e në veçanti zhvillimit të aftësive lëvizore.
Qëllimet e lëndës:	<p>Informatat themelore të moduleve të parapara teorike dhe praktike, analiza konceptet themelore të lëvizjeve, llojet e lëvizjeve. Termonologjia e lëvizjeve trupore.</p> <p>Lëvizjet në funksion të transformimit dhe zhvillimit të aftësive motorike të njeriut.</p> <p>Lëvizjet elementare dhe ato të formimit në funksion të zhvillimit motorik..</p> <p>Rëndësia e lëvizjeve dhe roli i tyre në sistemin lokomotor, formimin e trupit, eliminimin e masës së tepërt trupore etj.</p> <p>Aftësitë lëvizore, lëvizjet për force, shpejtësi, koordinim, fleksibilitet, qëndrueshmëri etj.</p>
Rezultatet e pritura të nxënies:	<p>Të aplikojnë lëvizjet nga më të ndryshmet për realizimin e qëllimeve të sipërsënuara.</p> <p>Ti shfrytëzojnë stimulatorët kineziologjik lëvizorë në zhvillimin truporë.</p> <p>Të projektojnë modele të caktuara programore, varësisht nga qëllimi, kërkesat mosha ,gjinia etj.</p> <p>Të ju mundësoj studentëve zotërimin me sukses/më me lehtësi/ të përmbajtjeve programore të kurseve tjera.</p>
Kontributi në ngarkesën e studentit (gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënit të	

studentit)			
Aktiviteti	Orë	Ditë/javë	Gjithësej
Ligjërata	1	2X15+15/	30
Ushtrime teorike/laboratorike			
Punë praktike	3	2/30	15
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	1	1/4	4
Ushtrime në teren	3	2	6
Kollokfiume,seminare	1	1/1	2
Detyra të shtëpisë			
Koha e studimit vetanak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)	1	15+15	30
Përgaditja përfundimtare për provim	1	10	10
Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz,provim final)	2	1	1
Projektet,prezentimet ,etj	30min	1	1
Totali			100
Metodologjia e mësimdhënies:	<p><u>Ligjërata teorike</u> - informatat elementare mbi lëvizjen, sist.lëvizorë dhe aftësive ëvizore</p> <p><u>Ligjërata praktike</u> - modelet konkrete të permbajtjeve lëvizore në transformimin e statusit motorik dhe antropometrik.</p> <p><u>Ushtrime praktike</u> - konkretizimi me mjete plotësuese - lëvizje dhe rekuizita të përmbajtjeve programore</p> <p><u>Puna në grupe:</u> Përsëritja sipas nevojave individuale të permbajtjeve programore. Puna në grupe dhe nëngrupe</p>		
Metodat e vlerësimit:	<p>. Pjesëmarrja aktive e studentëve në ligjërata - 10%</p> <p>2. Vlerësimi gjysmësemestral dhe semestral - 15%</p> <p>3. Testimi praktik I aftësive lëvizore të stud. - 40%</p> <p>3. Vlerësimi final teorik dhe praktik - 35%</p>		
Literatura			

Literatura bazë:	<p>M. Aliu: Biomotorika, U.P., FKF, Prishtinë, 1997 H.Rushiti: Lëvizjet per forcë dhe zgjatje /dispensë/FKFS, Prishtinë, 2005 E.Dashi: Teoria e lëvizjeve, Tiranë, 2001</p> <p>Rushiti.H.: Relacionet ndërmjet faktorit gjeneral të forcës dhe mekanizmit të rregullimit strukturorë të lëvizjeve. (disertacion i doktoraturës).</p>
Literatura shtesë:	<p>Revista: Acta kineziologica, FKF, Prishtinë Revista: Studime sportive, Tiranë dhe Kineziologija, Zagreb. www.human.kinetic www.cathe.com Programi i ushtrimeve në fitnes, 2005, H. Rushiti, Prishtinë www.topendsport.com</p>

Plani i dizajnuar i mësimi:

Sem I

Java	Ligjerata që do të zhvillohet
Java e parë:	Lënda. Programi, nocionet themelore dhe struktura e lëndës
Java e dytë:	Teoria e zhvillimit motorik
Java e tretë:	Dimensionet antropologjike
Java e katërt:	Ndikimi I të ushtruarit sistematik në zhvillimin motorik.
Java e pestë:	Fazat e zhvillimit motorik.
Java e gjashtë:	Format themelore të lëvizjeve natyrore
Java e shtatë:	Ligjëratë interactive, modele të lëvizjeve natyrore
Java e tetë:	Sistemi lokomotorë
Java e nëntë:	Zhvillimi motorik sipas moshave kronologjike, për fëmijë, të rritur dhe moshën të moshuara.
Java e dhjetë:	Aplikimi praktik I lëvizjeve të formimit, në zhvillimin motorik.
Java e njëmbëdhjetë:	Prezantimi i modeleve praktike të lëvizjeve të – komentim dhe
Java e dymbëdhjetë:	Vlerësimi gjysmësemestral
Java e trembëdhjetë:	Modele të zhvillimit motorik me rekuizita të ndryshme
Java e katërmëdhjetë:	Aftësitë lëvizore motorike – konceptet themelore
Java e pesëmbëdhjetë:	Kontrolli i aftësive motorike te studentët

Plani i dizajnuar i mësimit: Sem II	
Java	Ligjerata që do të zhvillohet
<i>Java e parë:</i>	Relacionet e aftësive lëvizore me karakteristykat tjera morfologjike
<i>Java e dytë:</i>	Definimi I aftësive lëvizore – konceptet themelore
<i>Java e tretë:</i>	Disa teori të zhvillimit të aftësive lëvizore motorike
<i>Java e katërt:</i>	Ligj. Interactive: Prezentimi I hulumtimit të aftësive lëvizore te moshat e reja.
<i>Java e pestë:</i>	Relacionet e lëvizjeve me karakteristikat tjera të personalitetit
<i>Java e gjashtë:</i>	Definimi I lëvizjeve për forcë
<i>Java e shtatë:</i>	Lëvizjet për nxemje dhe zgjatje
<i>Java e tetë:</i>	Lëvizjet për force eksplozive dhe shpejtësi
<i>Java e nëntë:</i>	Aktivitete lëvizore në natyrë
<i>Java e dhjetë:</i>	Zhvillimi I aftësive aerobe dhe anaerobe në natyrë
<i>Java e njëmbëdhjetë:</i>	Vlerësimi praktik I aftësive lëvizore
<i>Java e dymbëdhjetë:</i>	Vlerësimi gjysmësemestral
<i>Java e trembëdhjetë:</i>	Format e testeve të aftësive lëvizore
<i>Java e katërmëdhjetë:</i>	Dimensioni I koordinimit llojet dhe format e vlerësimit
<i>Java e pesëmbëdhjetë:</i>	Kontrolli i aftësive motorike te studentët sipas programit të vlerësimit

(P.S - Për shkak të natyrës specifike të lëndës të gjitha ligjëratat teorike, shoqërohen dhe plotësohen me ligjëratat praktike si dhe ushtrime, të cilat realizohen në grupe të caktuara,

me termine të shpalluar për çdo grup).

Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:

Studentët përveq pjesmarrjes active në ligjëratat, vijueshmërisë së rregullt së paku 70% e ligjëratave, duhet formuar edhe personalitetin e përgjegjësisë dhe kompetencës për punë në të ardhmen.

