

UNIVERSITETI "Hasan Prishtina" - Prishtinë

Njësia akademike:	Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit		
Titulli i lëndës:	Sporti dhe nutricioni		
Niveli:	Bachelor		
Statusi lëndës:	Zgjedhore		
Viti i studimeve:	II-të/ 2015/2016		
Numri i orëve në javë:	2 + 0		
Vlera në kredi – ECTS:	4		
Koha / lokacioni:	Semestri 2		
Mësimdhënësi i lëndës:	Dr. sc. Agim Rysha		
Detajet kontaktuese:	agimrysha@hotmail.com 044 121 271		
Përshkrimi i lëndës	Materiali mësimor i lëndës “Sporti dhe nutricioni” përfshinë studimin e elementeve bazë të nutricionit në sport. Lënda përbënë një varg kapitujsh të cilët trajtojnë raportin në mes të aktiviteteve fizike, ushqimit të duhur, efektivitetit sportiv si dhe mirëqenies së përgjithshme.		
Qëllimet e lëndës:	FAMILJARIZIMI I STUDENTËVE ME KONCEPTIN E TË USHQYERIT, RËNDËSINË E DIETAVE DHE NUTRIENTËVE SI PARA ASHTU EDHE PAS AKTIVITETEVE FIZIKO-SPORTIVE.		
Rezultatet e pritura të nxënies:	Pas përfundimit të kësaj lënde , studentët do të kuptojnë: rëndësinë e nutrientëve për trupin e njeriut. Në mënyrë specifike, ata do të përvetësojnë njohuri që kanë të bëjnë me: rëndësinë e secilit nutrient veç e veç, dietat e balancuara, të ushqyerit para, gjatë dhe pas aktiviteteve fizike/sportive, balancimin e lëngjeve si dhe do të arrijnë njohuri bazë rreth ushqimeve plotësuese në sport.		
Kontributi në ngarkesën e studentit (gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënies të studentit)			
Aktiviteti	Orë	Ditë/javë	Gjithsej
Ligjërata	2	15	30
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	1	15	15
Koha e studimit vetjak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)	2	15	30
Përgatitja përfundimtare për provim	2	11	42
Koha e kaluar në vlerësim (teste, provim final)	1	3	3
Vërejtje: Lënda i ka 4 ECTS kredi, kështu që studenti duhet të ketë 120 orë angazhim gjatë semestrit.		Ngarkesa totale	120
Metodologjia e mësimdhënies:	Ligjëratat do të prezantohen përmes programit		

	Power Point si dhe do të ketë diskutim aktiv.
Metodat e vlerësimit:	Vlerësimi i parë (deri në 25 % të notës përfundimtare). Vlerësimi i dytë (deri në 25 % të notës përfundimtare). Pjesëmarrja, diskutimi gjatë ligjëratave, ushtrimeve (deri në 10% të notës përfundimtare) Provimi final (deri në 40% të notës përfundimtare) Total 100%
Literatura	
Literatura bazë:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Martin Eastwood (2003): Principles of Human Nutrition, Edinburgh, UK 2. Ronald J. Maughan (2000): Nutrition in Sport 3. Ronald J. Maughan and Louise M. Burke (2002) Handbook of Sport Medicine and Science-Sport Nutrition University Medical school Aberdeen, UK, Australian Institute of Sport, Australia
Literatura shitesë:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carolyn D. Berdanier (2002) Handbook of Nutrition and Food – CRC PRESS, Boca Raton London New York Washington, D.C. 2. Judy A. Driskell and Ira Wolinsky (2011): Nutritional Assessment of Athletes, CRC PRESS, Boca Raton London New York Washington, D.C.
Plani i dizajnuar i mësimit:	
Java	Ligjërata që do të zhvillohet
<i>Java e parë:</i>	Përbërësit e ushqimit (nutrientët dhe jo-nutrientët)
<i>Java e dytë:</i>	Makronutrientët (karbohidratet, proteinat dhe yndyrat)
<i>Java e tretë:</i>	Mikronutrientët (vitaminat dhe mineralet)
<i>Java e katërt:</i>	Jo-nutrientët (uji dhe fibrat)
<i>Java e pestë:</i>	Tretja dhe absorbimi i karbohidrateve
<i>Java e gjashtë:</i>	Absorbimi i proteinave dhe yndyrave
<i>Java e shtatë:</i>	Lëngjet dhe bilanci i elektroliteve
<i>Java e tetë:</i>	Balancimi i burimeve kryesore të energjisë (karbohidratet, yndyrat) para aktiviteteve sportive
<i>Java e nëntë:</i>	Ndikimi i ushtrimeve të gjata në shfrytëzimin e karbohidrateve, yndyrave dhe proteinave
<i>Java e dhjetë:</i>	Të ushqyerit gjatë aktiviteteve sportive
<i>Java e njëmbëdhjetë:</i>	Të ushqyerit pas aktiviteteve sportive
<i>Java e dymbëdhjetë:</i>	Nutricioni dhe lodhja gjatë aktiviteteve fizike
<i>Java e trembëdhjetë:</i>	Balancimi i fluideve gjatë aktiviteteve fizike
<i>Java e katërbëdhjetë:</i>	Përdorimi i ushqimeve plotësuese
<i>Java e pesëmbëdhjetë:</i>	Të ushqyerit e grupeve të caktuara të sportistëve (femrat,

	sportistët e rinj, sportistët vegjetarian, sportistët me diabet,
Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:	
Vijimi i rregullt i ligjëratave, ushtrimeve dhe vizitave në teren janë të obligueshme. Respektimi i kodit të mirësjelljes në sallat e mësimit, laboratorët e ushtrimeve si dhe gjatë vizitave në teren është gjithashtu i obligueshëm.	