

UNIVERSITETI I PRISHTINËS “HASAN PRISHTINA”

Fakulteti i Shkencave Sportive

Modeli i Programit mësimor të lëndës (Syllabusi)

Lënda: AEROBIA

Kodi i lëndës : zgjedhore

Statusi: Me zgjedhje

Semestri: IV, Viti i II-të

Fondi i orëve: Sipas programit të aprovuar 2+0

ECTS: 3

Viti akademik: 2013/2014

Mësimdhënësi: Dr. Nazim Myrtaj , telefoni: +37744163889 /E-mail : n.myrtaj@hotmail.com

QËLLIMI	✓ Njohuritë themelore teorike dhe praktike lidhur me programet e aerobisë grupore. Aplikimi i programeve bazë të aerobisë grupore me kategori të moshave të ndryshme, si nevojë e punës në arsim, rekreacion dhe sport.		
P R O G R A M I	Javët	Tema	Literatura
	Java - I	Ligjërata Teorike: Udhëzime për studentët, mbi lëndën, literaturën, vlerësimin, termin e aerobisë, historikun e aerobisë.	Literatura bazë:
	Java - II	L. Teorike: Ndikimi i aerobisë në statusin antropologjik, Programet e aerobisë bashkohore.	Literatura bazë:
	Java - III	L. Teorike: Rekuizitat dhe mjetet ndihmëse në aerobi, Pjesët e orës së aerobisë, Muzika dhe cueing në aerobi.	Literatura bazë: Literatura ndihmëse
	Java - IV	L. Teorike: Step aerobia, koreografia në aerobi, Metodika e stërvitjes dhe metodat e të mësuarit në aerobi.	Literatura bazë:
	Java - V	L. Interaktive: Analiza e programeve të aerobisë grupore (step aerobia, aqua aerobia, new body etj.).	Literatura ndihmëse Vidio inçizimet e programeve të aerobisë grupore
	Java - VI	L. Teorike: Planifikimi dhe programimi i orës së aerobisë, Dozimi i vëllimit të ngarkesës në orën e aerobisë.	Literatura bazë:
	Java - VII	L. Teorike: Parimet e stërvitjes në aerobi, Përcjellja e progresit dhe vlerësimi i programeve, Pse duhet të ushtrojmë.	Literatura bazë: Literatura ndihmëse

	Java - VIII	L. Teorike: Aplikimi i stërvitjes qarkore dhe intervale në aerobi, Ushtrime të forcës dhe zgjatjes në aerobi. L.praktike: Muzika dhe cueing në aerobi.	Literatura bazë: Literatura ndihmëse
	Java - IX	L. Teorike: Lëndimet në aerobi, Aplikimi i aerobisë moderne në sport, Figura e instruktorit të aerobisë. L. praktike: Hapat themelore të intensitetit të ulët dhe të lartë në aerobi.	Literatura bazë:
	Java - X	L. praktike: Nxemja në aerobi, Teknika e punës në stepper (pulsant, stol).	Literatura bazë: Literatura ndihmëse
	Java - XI	L. Interaktive Analiza e programeve të aerobisë grupore (body teknika, fat burning, pilates, aero mix etj.) , komentim dhe interpretim. L.praktike: Metodika e stërvitjes hi-lo aerobi.	Literatura ndihmëse Vidio inçizimet e programeve të aerobisë grupore
	Java - XII	L. praktike: Metodika e stërvitjes të step aerobisë.	Literatura bazë:
	Java - XIII	L. praktike: Metodatat mësimore në aerobi, Ushtrimet e forcës dhe të zgjatjes në aerobi.	Literatura bazë: Literatura ndihmëse
	Java - XIV	L. praktike: Shembull i stërvitjes qarkore dhe intervale në aerobi, Shembull i stërvitjes së aerobisë në sport.	
	Java - XV	- L. Teorike: Përmbledhja e ligjëratave teorike, interpretimi, diskutimi , përgatitja për vlerësimin final teorik. L. praktike: Përgatitja grupore për vlerësimin final praktik (koreografia).	Literatura bazë: Literatura ndihmëse
ARRITSHMËRIA	<ul style="list-style-type: none"> • Përbajtjet programore të kursit të ju mundësoj studentëve aplikimin praktik të informatave dhe njohurive elementare me kategori të moshave të ndryshme, si nevojë e punës në arsim, rekreacion dhe sport. • Të fitojnë njohuri lidhur me planifikimin dhe programimin e orës së aerobisë, për parimet themelore metodologjike të punës. • Teknikisht drejtë duhet të demonstrojnë hapat me intensitet të ulët dhe të lartë në aerobi. • Të fitojnë njohuri praktike se si duhet aplikuar aerobin në sport. • Në nivelin elementar të planifikojnë, të programojnë dhe të zbatojnë programe të aerobisë sipas zgjedhjes. 		

LITERATURA	<p>Literatura bazë:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. AEROBIC INSTRUCTOR MANUAL (1997). American Council of Exercise, Ur: R.T. Cotton, R.L. Goldstein. 2. Anderson, B. (1997). Stretching. Gopal Zagreb. 3. Blažević, J., Blažević, M., Zenić, N. (2011) Fitnes i aerobika (OKT2)-priručnik KIFST 4. Bergoč, Š., M. Zagorc (2000). «Metode poučevanja v aerobiki». Ljubljana: Fakulteta za šport. <p>Litaratura ndihmëse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zagorc, M., Zaletel, F. i Ižanc N., (1996). «Aerobika». Ljubljana: Fakulteta za šport 2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books 3. Siler, B: «Pilates tijelo», Biovega, Zagreb, 2003
METODOLOGJIA E MËSIMDHËNIES	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Ligjëratat teorike –</u> <ul style="list-style-type: none"> ► Informatat themelore të moduleve të caktuara, duke shfrytëzuar analizën e detajizuar të lëvizjeve, hapave me ndikim të lartë dhe të ulët, momenteve kyçe, të arriturat bashkëkohore në aerobi të ilustruara, kinograme, foto, videoinçizime të ushtrimeve të aerobisë grupe etj. <p>Ligjëratat teorike përfshijnë edhe formën interaktive, diskutimet dhe vlerësimin brenda semestral.</p> <ul style="list-style-type: none"> ► <u>Ligjëratat praktike –</u> <ul style="list-style-type: none"> - Rugët didaktike metodike të të mësuarit të lëvizjeve dhe hapave në aerobi . - Format dhe shembuj të ushtrimeve praktike të ekzekutimit të lëvizjeve themelore në aerobin grupe. - Realizimi i lëvizjeve të ndryshme – përmesë strukturës së orës së aerobisë. - Puna në grupe dhe nëngrupe. - Vlerësimi sistematik mujor
VLERËSIMI	<p>► <u>Instrumentet e vlerësimit</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pjesëmarrja aktive e studentëve në ligjëratat - 10% 2. Vlerësimi gjysmësemestral praktik - 40% 3. Vlerësimi final teorik dhe praktik - 50%
POLITIKAT AKADEMIKE	<p>Caktohen kriteret për vijueshmëri të rregullt dhe rregullat e mirësjelljes gjatë organizimit të mësimit.</p>

Bartësi i lëndës:

Dr. Sci. Nazim Myrtaj
