

Fakulteti i Edukimit fizik dhe sportit

SYLLABUS

Fitnes

| Të dhënat bazë të lëndës | | | |
|--|--|-------------|-----------|
| Njësia akademike: | Fakulteti i Edukimit fizik dhe sportit | | |
| Titulli i lëndës: | Fitnes | | |
| Niveli: | Bachelor | | |
| Statusi i lëndës: | Zgjedhore | | |
| Viti i studimeve: | II - të | | |
| Numri i orëve në javë: | 2 + 0 | | |
| Vlera në kredi – ECTS: | | | |
| Koha / lokacioni: | Palestra e fitnesit | | |
| Mësimdhënësi i lëndës: | Dr. Sylejman Shala | | |
| Detajet kontaktuese: | sylejmanshala8@gmail.com * 044 948 888 | | |
| Të dhënat bazë të lëndës | | | |
| Përshkrimi i lëndës: | | | |
| Qëllimi i lëndës: | Njoftimi dhe aftësimi i studentit për punë nga lëmi i fitnesit. Përgatitja e studentëve për punë me grupmosha të ndryshme si dhe puna me garues. Qëllimi tjetër është zbatimi i metodave dhe teknikave të punës. | | |
| Rezultatet e prituara të nxënies: | Pas vijimit të këtij semestri, student do të fitoj njohuri nga programet e avancuara të lëndës së fitnesit. Studenti duhet të jetë në gjendje të mësoj metodat e duhura për lëndën e fitness. | | |
| Kontributi në ngarkesën e studentit (duhet të korespondoj me rezultatet e të nxënit të studentit). | | | |
| Aktiviteti | Orë | Ditë / javë | Gjithësej |
| Ligjerata | 2 | 15 | 30 |
| Puna teorike | | | |
| Puna praktike | | | |
| Kontaktet me mësimdhënësin (konsultime) | 1 | 5 | 5 |
| Kollokfiume, seminare | 1 | 2 | 2 |
| Detyrat e shtëpisë | | | |
| Koha e studimit vetanëk të studentit në bibliotekë ose në shtëpi. | | | |
| Përgatitja përfundimtare për provim | 1 | 10 | 10 |
| Koha e kaluar në vlersim (teste, kuiz, provimi final). | 1 | 1 | 1 |
| Projektet, prezantimet etj. | | | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|-----------|
| Totali | | | 78 |
| Metodologjia e mësimdhënjes: | Mësimi organizohet në formë të: ligjeratave teorike, diskutimeve, videoanalizave, dhe demonstrimit të ligjeratave. | | |
| Metodologjia e vlerësimit: | Pjesëmarrja aktive20 % Vlerësimi në praktikë:..... 60 % Vlerësimifinal (testi):..... 20 % <hr/> Totali 100 % | | |
| Literatura: | | | |
| Literatura bazë: | Nora J. Kranzler phd, MPH, Lucas Stang MPH, Eiliam M. Kane PhD, CHES - Ushqimi dhe aktiviteti fizik 2011 | | |
| Literatura shtesë: | American Dietetic Association ëëë. eatright.org American Healt Association ëëë. americanheal.org Nacional Asociacion for sport and Physical Education (NASPE) ëëë.aahperd.org/naspe. | | |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Plani i dizajnuar i mësim: | |
| Java | Ligjeratat që do të zhvillohen |
| Java e pare: | Bazat e përgjithshme të fitnesit |
| Java e dytë: | Fitnesi kardiorespirator, aerobic (i rezistencës, qëndrueshmërisë). |
| Java e tretë: | Fitnesi muskolor |
| Java e katërt: | Kompozicioni i trupit |
| Java e pestë: | Vlerësimi i fitnesit personal |
| Java e gjashtë: | Fleksibiliteti |
| Java e shtatë: | Testet e matjes dhe planifikimi i aktivitetit fizik |
| Java e tetë: | Caktimi i synimeve për aktivitet |
| Java e nëtë: | Parimëet për ngritjen e formës së fitnesit |
| Java e dhjetë: | Përmirësimi i fuqisë dhe rezistencës (qëndresës) muskulore |
| Java e njëmbëdhjetë: | Zvogëlimi i rrezikut nga lëndimet |
| Java e dymbëdhjetë: | Bazat e të ushqyerit |
| Java e trembëdhjetë: | Karbohidratet, Yndyrnat, Proteinat, Vitaminat dhe Mineralet |
| Java e katërbëdhjetë: | Energjia dhe kaloritë nga ushqimi |
| Java e pesëmbëdhjetë: | Çka janë steroidet |