

**SILLAJBUSI I ATLETIKËS (I) SEMESTRI DIMËROR**

<b>Të dhëna bazike të lëndës</b>			
<b>Njësia akademike:</b>	<b>Fakulteti i shkencave sportive</b>		
<b>Titulli i lëndës:</b>	<b>Atletikë</b>		
<b>Niveli:</b>	<b>Bachelor</b>		
<b>Statusi lëndës:</b>	<b>Obligative</b>		
<b>Viti i studimeve:</b>	<b>Viti i II (semestri i III dhe IV)</b>		
<b>Numri i orëve në javë:</b>	<b>semestri dimëror 1+3</b>		
<b>Vlera në kredi – ECTS:</b>	<b>9</b>		
<b>Koha / lokacioni:</b>	<b>E hënë,(palester),mërkur,(palester dhe kl). dhe premte (palestër)</b>		
<b>Mësimdhënësi i lëndës:</b>	<b>Prof.Dr.Naser Rashiti</b>		
<b>Detajet kontaktuese:</b>	<b><a href="mailto:naserrashiti@hotmail.com">naserrashiti@hotmail.com</a> &amp; <a href="mailto:naser.rashiti@uni-pr.edu">naser.rashiti@uni-pr.edu</a></b>		
<b>Përshkrimi i lëndës</b>	<p><i>Përmbledhja e lëndës do të zhvillohet në aspektin praktik dhe teorik. Njohja me prejardhjen historike të sportit të atletikës dhe vlerat e saj si mjet kryesor i edukimit fizik.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Njohja me bazat teorike dhe praktike në llojet kryesore atletikore.</li> <li>- Njohja e skenave teknike dhe praktike në llojet atletikore.</li> <li>- Te ushtruarit në llojet atletikore gjatë procesit arsimor,duke synuar në rritjen e aftësive fizike e demonstruese të skenave teknike.</li> </ul>		
<b>Qëllimet e lëndës:</b>	<p>Paisja e studentëve me njohuri bazë mbi atletikën,si sport me vlera të mëdha jetësore,si mjet i edukimit fizik për formimin e shprehive metodike aplikative,mbi organizimin dhe demonstrimin e skenave teknike atletikore sipas progamit.</p>		
<b>Rezultatet e pritura të nxënies:</b>	<p>Që studentët janë të detyruar të ndjekin mësimet teorike dhe ushtrime praktike, shlyrjen e kolokfiumeve të parapara etj.</p>		
<b>Kontributi në ngarkesën e studentit ( gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënit të studentit)</b>			
<b>Aktiviteti</b>	<b>Orë</b>	<b>Ditë/javë</b>	<b>Gjithësej</b>
Ligjërata	1	1	30
Ushtrime teorike/laboratorike			
Punë praktike	3	3	45
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	2	2	2
Ushtrime në teren			
Kollokfiume,seminare	2		2
Detyra të shtëpisë			
Koha e studimit vetanak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)		5	20
Përgaditja përfundimtare për provim			
Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz,provim final)	1		1
Projektet,prezentimet ,etj			
<b>Totali</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>95</b>

<b>Metodologjia e mësimëdhënies:</b>		<i>Metodat : analitike, sintetike dhe të kombinuar.</i>
<b>Metodat e vlerësimit:</b>		Studenti vlersohet kur shlyen pozitivisht gjithë: Kolokfiumet, teknikat, pesëgarshin, ligjerata teorike dhe praktike, ushtrime praktike, punë seminarike, konsultime, seminar teorik, vëzhgimin e stërvitjeve në klubet e ndryshme, kërkime në internet etj.
<b>Literatura bazë:</b>		Atletika Tiranë 1980 (F. Dibra, S. Uropci, H. Alijaj, M. Delialis), Atletika 1 2004 (grup autorësh). Tiranë, Atletika 1977 Beograd, F.S, përkthim nga Rusishtja, Atletika “ Dispenc “ Prishtinë, 2006 N. Rashti, Broshura “Vrapimet e Sprintet” Tiranë, Athletics walking and jogging. Faculty of Physical Culture, Zagreb. Faculty of Sport. Ljubljana, International rules for athletic competition, 2005
<b>Literatura shtesë:</b>		<a href="http://www.iaaf.org">WWW.iaaf.org</a>
<b>Plani i dizajnuar i mësimimit:</b>		
<b>Java</b>	<b>Ligjerata që do të zhvillohet</b>	
<b>Java e parë:</b>	Bazat e njohjes së atletikës -kuptimi, vendi dhe roli i atletikës	
<b>Java e dytë:</b>	Klasifikimi i llojeve të atletikës	
<b>Java e tretë:</b>	Lindja dhe zhvillimi i atletikës	
<b>Java e katërt:</b>	Bazat e teknikës së ecjes sportive	
<b>Java e pestë:</b>	Kolokfium i parë (I)	
<b>Java e gjashtë:</b>	Bazat e teknikës së vrapimeve atletikore	
<b>Java e shtatë:</b>	Bazat e teknikës së kërcimeve atletikore	
<b>Java e tetë:</b>	Bazat e teknikës së hedhjeve atletikore	
<b>Java e nëntë:</b>	Teknika dhe metodika e ecjes sportive	
<b>Java e dhjetë:</b>	Teknika dhe metodika e vrapimeve në distanca të shkurtra	
<b>Java e njëmbëdhjetë:</b>	Teknika dhe metodika e vrapimeve në distanca të mesme dhe të gjata	
<b>Java e dymbëdhjetë:</b>	Kolokfium dytë (II)	
<b>Java e trembëdhjetë:</b>		
<b>Java e katërmëdhjetë:</b>	Bazat e metodologjike të të mësuarit të llojeve atletikore në shkollë	
<b>Java e pesëmbëdhjetë:</b>	Rregullat e garave (Ecja sportive, Vrapimet, Kërcimet dhe Hedhjet)	

<b>Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:</b>
<b>Cakto politikat e mirësjelljes konfor statusit të UP-së.:</b> (mësimdhënësi cakton kriteret për vijimin e rregullt në ligjerata dhe ushtrime dhe rregullat e mirësjelljes si: mbajtja e qetësisë në mësim, shkyqja e telefonave celularë, hyrja në sallë me kohë etj).

**SILLAJBUSI I ATLETIKËS (II) SEMESTRI VEROR**

<b>Të dhëna bazike të lëndës</b>			
Njësia akademike:	<b>Fakulteti i shkencave sportive</b>		
Titulli i lëndës:	<b>Atletikës (II)</b>		
Niveli:	<b>Bachelor</b>		
Statusi lëndës:	<b>Obligative</b>		
Viti i studimeve:	<b>Viti i II (semestri i III dhe IV)</b>		
Numri i orëve në javë:	<b>semestri veror 1+3</b>		
Vlera në kredi – ECTS:	<b>9</b>		
Koha / lokacioni:	<b>E hënë,(palester),mërkur,(palester dhe kl). dhe premtë (palestre)</b>		
Mësimdhënësi i lëndës:	<b>Prof.Dr.Naser Rashiti</b>		
Detajet kontaktuese:	<b><a href="mailto:naserrashiti@hotmail.com">naserrashiti@hotmail.com</a> &amp; <a href="mailto:naser.rashiti@uni-pr.edu">naser.rashiti@uni-pr.edu</a></b>		
<b>Përshkrimi i lëndës</b>	<p><i>Përmbledhja</i> e lëndës do të zhvillohet në aspektin praktik dhe teorik. Njohja me prejardhjen historike të sportit të atletikës dhe vlerat e saj si mjet kryesor i edukimit fizik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Njohja me bazat teorike dhe praktike në llojet kryesore atletikore.</li> <li>- Njohja e skenave teknike dhe praktike në llojet atletikore.</li> <li>- Te ushtruarit në llojet atletikore gjatë procesit arsimor, duke synuar në rritjen e aftësive fizike e demonstruese të skenave teknike.</li> </ul>		
<b>Qëllimet e lëndës:</b>	<p>Paisja e studentëve me njohuri bazë mbi atletikën, si sport me vlera të mëdha jetësore, si mjet i edukimit fizik për formimin e shprehive metodike aplikative, mbi organizimin dhe demonstrimin e skenave teknike atletikore sipas programit.</p>		
<b>Rezultatet e pritura të nxënies:</b>	<p>Që studentët janë të detyruar të ndjekin mësimet teorike dhe ushtrime praktike, shlyrjen e kolokfiumeve të parapara etj.</p>		
<b>Kontributi në ngarkesën e studentit ( gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënit të studentit)</b>			
<b>Aktiviteti</b>	<b>Orë</b>	<b>Ditë/javë</b>	<b>Gjithësej</b>
Ligjërata	1	1	30
Ushtrime teorike/laboratorike			
Punë praktike	3	3	45
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	2	2	2
Ushtrime në teren			
Kollokfiume,seminare	2		2
Detyra të shtëpisë			
Koha e studimit vetanak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)		5	20
Përgaditja përfundimtare për provim			
Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz,provim final)	1		1
Projektet,prezentimet ,etj			

<b>Totali</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>94</b>
<b>Metodologjia e mësimëdhënies:</b>	<i>Metodat : analitike, sintetike dhe të kombinuar.</i>		
<b>Metodat e vlerësimit:</b>	Studenti vlerësohet kur shlyen pozitivisht gjithë: Kolokfiumet, teknikat, pesëgarshin, ligjërata teorike dhe praktike, ushtrime praktike, punë seminarike, konsultime, seminar teorik, vëzhgimin e stërvitjeve në klubet e ndryshme, kërkime në internet etj.		
<b>Literatura bazë:</b>	Atletika Tiranë 1980 (F. Dibra, S. Uropci, H. Alijaj, M. Delialis), Atletika 2006 (grup autorësh). Tiranë, Atletika 1977 Beograd, F.S, përkthim nga Rusishtja, Atletika "Dispenc" Prishtinë, 2006 N. Rashti, Broshura "Vrapimet e Sprintit" Tiranë, Athletics walking and jogging. Faculty of Physical Culture, Zagreb. Faculty of Sport. Ljubljana, International rules for athletic competition, 2005		
<b>Literatura shtesë:</b>	<a href="http://WWW.iaaf.org">WWW.iaaf.org</a>		
<b>Plani i dizajnuar i mësimimit:</b>			
<b>Java</b>	<b>Ligjerata që do të zhvillohet</b>		
<b>Java e parë:</b>	Teknika dhe metodika e kërcimit së gjati dhe 3-hapësh me vrull		
<b>Java e dytë:</b>	Teknika dhe metodika e vrapimeve stafetore		
<b>Java e tretë:</b>	Teknika dhe metodika me pengesa		
<b>Java e katërt:</b>	Teknika dhe metodika e kërcimit së larti "barkush" dhe "shpinazi"		
<b>Java e pestë:</b>	Kolokfiumi parë (I)		
<b>Java e gjashtë:</b>	Teknika dhe metodika e shtytjes së gjylës		
<b>Java e shtatë:</b>	Teknika dhe metodika e hedhjes së shtizës		
<b>Java e tetë:</b>	Teknika dhe metodika e hedhjes së diskut		
<b>Java e nëntë:</b>	Teknika dhe metodika e kërcimit me shkop		
<b>Java e dhjetë:</b>	Kolokfiumi dytë (II)		
<b>Java e njëmbëdhjetë:</b>	Teknika dhe metodika e hedhjes së çekiçit		
<b>Java e dymbëdhjetë:</b>	Fitnessi		
<b>Java e trembëdhjetë:</b>	Aerobia atletikore		
<b>Java e katërmëdhjetë:</b>	Organizimi dhe zhvillimi i mësimimit atletikor në shkollë		
<b>Java e pesëmbëdhjetë:</b>	Rregullat e garave të atletikës		

<b>Vlerësimi i lëndës si në aspektin teorik dhe praktik</b>
<p>Vlerësimi i lëndës do të zhvillohet në aspektin praktik dhe teorik.</p> <p>Vlerësimi i studentit do të bëhet mbi bazën e demonstrimit të saktë të teknikës, që është zhvilluar gjatë vitit.</p> <p>Ecje sportive skema teknike</p> <p>Starti dhe vrulli i startit dhe vrapimi në distancë ( <i>teknike</i> )</p> <p>Vrapimet stafetore ( <i>teknike</i> )</p> <p>Vrapimi me pengesa ( <i>teknike</i> )</p> <p>Kërcimi së gjati me trup në hark, ( <i>teknike</i> )</p> <p>Kërcimi së gjati me hapa në ajër ( <i>teknike</i> )</p> <p>Kërcimi trehapësh ( <i>teknike</i> )</p> <p>Kërcimi së larti "Barkush" ( <i>teknike</i> )</p>

Kërcimi së larti "Shpinazi" ( *teknike*)  
Kërcimi së larti me purtek (për shkak të kushteve teknike nuk ekzekutohet)  
Shtytja e gjylës" shpinazi "  
Hedhja e shtizës( *teknike*)  
Hedhja e diskut ( *teknike*)  
Hedhja e çekanit (për shkak të kushteve teknike nuk ekzekutohet)

**Shënime:** Studenti vlerësohet kalueshëm kur shlyen pozitivisht të gjitha të teknikat ,5-garshin dhe teorin e atletikës sipas planprogramit.

***Cakto politikat e mirësjelljes konfor statusit të UP-së.: (mësimdhënësi cakton kriteret për vijimin e rregullt në ligjerata dhe ushtrime dhe rregullat e mirësjelljes si :mbajtja e qetësisë në mësim,shkyqja e telefonave celularë,hyrja në sallë me kohë etj).***