

Moduli i Planit mësimor të lëndës: GJIMNASTIKË SPORTIVE

## Syllabusi

UNIVERSITETI I PRISHTINËS

Departamenti/Fakulteti/Njësia akademike: FAKULTETI I KULTURËS FIZIKE DHE SPORTIT

Titulli i kursit ( lëndës mësimore ): Bachelor / obligative /

Viti i studimeve dhe semestri: viti II-të, semestri III dhe IV - të

Kodi ose shifra e lëndës:

Vlera në kredi ECTS : 10 (dhjetë)

Koha / lokacioni : Ligjerata teorike–praktike në sallat e Fakultetit të Kulturës Fizike dhe Sportit  
E mërkurë dhe enjte

Mësimdhënësi i kursit: Prof.dr.Mustafë Aliu,tel.044-221-926

e-mail:mustafaaliu@hotmail.com

konsultimet me student e enjete 12<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>

Qëllimet e kursit (modulit): Aftësimi i studentëve për shfrytëzimin e lëvizjeve në vegla si mjete komplekse në funksion të transformimit të statusit biopsikosomatikë.

Rezultatet e pritura të nxënies: ( nënkuptojmë njohuritë )—

Pas përfundimit të këtij kursi (lënde) studenti do të jetë në gjendje që:

1. Zhvillimin e aftësive të llojllojshme: sensorike, praktike,shprehimore,intelektuale, më një fjalë zhvillimin e funksioneve psikofizike-funksionalizmi didaktik
2. të përfitoj dituri objektive në kuptimin e materializmit dialektik.
3. me vetëdije ti kuptoj edhe vlerat eduklative – arsimore.

Metodologjia e mësimdhënjes:

Ligjerata teorike–praktike,ushtrime lëvizore-kompozime lëvizore, në grupe në çdo vegël gjimnastikore,diskutim rreth ndryshimeve të drejtpërdrejta biopsikosomatike.

## **Literatura bazë :**

**Grup autoresh: gjimnastika mbi vegla.Tiranë (2000)**

**Kuqo, Sh: bazat e terminologjisë së Gjimnastikës. Tiranë ( 2004 )**

**Aliu, M:biomotorika .Prishtinë (1997)**

**Šadura,T:gimnastika, Zgr.(1991)**

Plani i detajizuar i mësimet për një semestër:

**Java e parë - Kuptimi dhe zhvillimi historik i Gjimnastikës Sportive.  
Boshtet dhe rrafshët, terminologjia në aplikimin teorik-praktik.  
Lëvizjet themelore në vegla gjimnastikore-lekundjet dhe teknika e kryerjes  
së këtyre levizjeve në vegla.**

### **Java e dytë –**

**Lëvizjet- lëkundjet në mbështetje me paralele, hekur, kali me dorëza,unazë .Procesi didaktiko-  
metodik dhe terminologjia-emertimii levizjeve teorike-praktik.**

### **Java e tretë-**

**Ushtrimet levizore-kaperdimjet e llojllojshme me trup të lirë, Lloret e vertikaleve të  
trupit,rrotullimet anësore dhe lidhmeria e tyre në formë kompozimi me trup të lirë.Procesi  
didaktiko-metodik dhe terminologjia.**

### **Java e katërtë-**

**Ushtrime me trup të lirë gjegjësisht rrotullimi para me mbështetje të duarëve.  
Kombinimi me kethim “flik-flak”.Të mesuariteoriko-praktik dhe terminologjik.**

### **Java e pestë :**

**Lëvizjet në traun e ekuilibrit (F). Karakteristikat e veçanta teknike e levizjeve, klasifikimi i  
ushtrimeve levizore në traun e ekuilibrit,këthimet në traun e ekuilibrit,kërcimet etj.**

### **Java e gjashtë :**

**Levizjet dhe karakteristikat e përgjithshme në hekurin gjimnastikor,ndarja strukturore e  
levizjeve,rrotullimet,ngritjet,mbështetjet-analiza teknike,ecuria metodike.**

### **Java e shtatë :**

**Levizjet në paralelen e shkallëzuar (F) .Struktura e levizjeve në paralele të shkallëzuar,analiza  
teknike,ecuria metodike e rrotullimeve,hipjeve dhe daljeve.**

### **Java e tetë :**

**Levizjet në paralelen gjimn.Struktura lëvizore, teknika e lekundjeve, analiza teknike, perspektiva,  
ecuria metodike e kompozimeve.**

### **Java e nëntë –**

**Levizjet në unazë gjimnastikore.Karakteristikat e përgjithshme e strukturës lëvizore të  
lekundjeve në mbështetje, rrotullimit të shpatullave, daljeve. Analiza teknike,ecuria metodikee  
punës.**

**Java e dhjetë –**

Levizjet në kalin me dorëza. Lëkundjet dhe ndarjet strukturore levizore. Teknika dhe metodika e mësimit që realizohet me lëkundje.

**Java e njëmbëdhjetë –**

Kërcimet me mbështetje. Kuptimi dhe klasifikimi i lëvizjeve me mbështetje. Fazat e realizimit të teknikës së kërcimeve me mbështetje me dura.

**Java e dymbëdhjetë –**

Levizjet me trup të lirë-lidhmeria ose kombinimi i tyre ( 4-5 elemente) sa më i mirë-analiza e ndikimit në dimensione biopsikosomatike (F dhe M)

**Java e trembëdhjetë –**

Lidhmeria dhe persosja e ushtrimeve levizore në hekurin gjimnastikor në prespektiv precise.

**Java e katërbëdhjetë:**

Përsosja e sakt dhe estetika e lëvizjeve në formë kompozimi në paralele të shkallëzuar.

**Java e pesëmbëdhjetë :**

Përsosshmeria dhe theksimi dinamik stereotip,estetika dhe harmonia e lëvizjeve në formë të Kompozimeve sa ma representative në të gjitha veglat gjimnastikore ( në mvarshmeri nga Kushtet ekzistuese të sallës,veglave gjimnastikore, temperaturës në sallë etj.

**Metodat e vlerësimit: Testi lëvizjeve trupore-lekundjeve me mbështetje me një element**

**me të Veshtirë- 10 %**

**Testi i levizjeve me trup të lire – 10 %**

**Testi i levizjeve- kompozim në çdo vegël 25 %**

**Testi i levizjeve- kompozim estetik- 10 %**

**Testi i kapercimeve në mbështetje -10 %**

**Vijimi i rregullt - 5 %**

**Testi vlerësimit reprezentativ -30%**

*Literatura shtesë dhe bibliografia:*

- 1. Aliu, M : Biomotorika.Prishtinë (1997)*
- 2. Meta, A: Metodika e përgatitjes lëvizore të gjimnastëve  
Të rinj .Tiranë (2001)*
- 3. Ban, R : Gimnastiçka poçetnica. Bgr. 1967*