

Modeli i Planit mësimor të lëndës: **SKI**

Syllabusi

Universiteti i Prishtinës

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

Titulli i kursit (lëndës mësimore): SKI

Niveli dhe lloji i kursit: Bachelor/obligative

Viti i studimeve dhe semestri: Viti III-të (i tretë), semestri V (dimror) 2+3

Kodi ose shifra e lëndës:

Vlera në kredi ECTS : 5 (pesë)

Koha/lokacini : - E ejte (teori) 9.00 – 10.30 (A,B,C,Ç), klasa nr.20

- 10 ditë në janar/shkurt (ligjerata praktike) grupet A dhe B në terren - (45 orë)

- 10 ditë në janar/shkurt (ligjerata praktike) grupet C dhe Ç në terren - (45 orë)

Mësimdhënësi i kursit: Dr. Bujar Turjaka, prof.asoc, zyra nr.27,tel 044/193-351, e-mail.bturjaka_skisport@hotmail.com, bujarturjaka@gmail.com, konsultimet: e merkure, e ejte, e premte 10.00-12.00

Qëllimet e kursit (modulit): Qëllimet e këtij kursi do të jenë:

- Njoftimi dhe aftësimi i studentëve për punën me grupmosha të ndryshme të shkollës fillestare të skijimit alpik. Qëllim tjetër do të jetë zbatimi i teknikës dhe metodikës së elementeve të shkollës fillestare të skijimit alpik.
- Informimi i studentëve për rëndësin dhe vlerën e ski sportit.
- Përgatitja fizike para shkuarjes në skijim (ushtrimet e imitimit) si dhe përgatitja specifike.
- Njoftimi i studentëve me *Bazat e biomekanikës së rrëshqitjes me ski* – forcat të cilat veprojnë në sistemin skiator – skitë (forca e rëndimit, inercionit, reaksionit të sipërfaqës mbështetëse, centripetale, centrifugale, rezistencës së borës, ajrit dhe forca muskulare) si dhe
- Rreziqet në mal gjatë dimrit

Rezultatet e pritura të studentëve: Pas vijimit të këtij kursi studenti do të fiton njohuri dhe shkathtësi nga lënda e skijimit dhe do të aftësohet që të udheheq një kurs të skijimit në kuptimin e organizimit të mësimin në terren me nxënës.

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

1. Teknikisht të i demonstroj të gjitha elementet e shkollës fillestare të skijimit.
2. Të jetë në gjendje që të udhëheq një kurs të skijimit në mënyrë të pavarur
3. Të njoh rreziqet objektive dhe subjektive që paraqiten në bjeshkë gjatë kursit

Metodologjia e mësimdhënjes: Mësimi organizohet në formë të ligjeratave teorike, diskutimeve, video analiza dhe demonstrimit të ligjeratave praktike në grupe

Literatura bazë : 1. M. Nixha(1998), **SKI –disiplinat alpike** Universiteti i Prishtinës
2. B. Matkovic; S Ferencak(1996), **Skijajte s nama, Zagreb**
3. N. Jurkovic; D. Jurkovic (2003), **Skijanje- tehnika i metodika**

Plani i detajizuar i mësimit për një semester:

Java e parë: Pasqyrë e shkurtër e historikut të skijimit në Botë dhe në Kosovë
Literatura : Ski – disiplinat alpike, faqe 7-16.

Java e dytë: Rëndësia dhe vlera e ski sportit
Literatura : Ski – disiplinat alpike, faqe 16-21.

Java e tretë: Pajisja për ski
Literatura : Ski – disiplinat alpike, faqe 22-38.

Java e katërt: Shkolla e skijimit
Literatura : Ski – disiplinat alpike, faqe 40-66.

Java e pestë: Ndarja e shkollës së skijimit sipas programit të unifikuar dhe në baze të teknikave të rreshqitjes
Literatura : Skijajte s nama, faqe 14-20.

Java e gjashtë: Shkolla fillestare, Teknika dhe metodika e mesimit të:
1. Zbritjes drejtë
2. Zbritjes diagonale
3. Rreshqitjes anësore
Literatura : Ski – disiplinat alpike, faqe 67-79.

Vlerësimi i parë intermediar

Test nga njesit mësimore të kaluara - 10%

Java e shtatë : Shkolla fillestare, Teknika dhe metodika e mesimit të:

1. Kthesa kah shpati
2. Pllugu
3. Kthesa pllugore

Literatura : Ski – disiplinat alpikë, faqe 79-84.

Java e tetë: Shkolla fillestare, Teknika dhe metodika e mesimit të:

1. Kthesa themelore
2. Gjarpërimi
3. Hapi patinator

Literatura : Ski – disiplinat alpikë, faqe 85-92.

Java e nëntë: Përgatitja fizike me skitar

Literatura : Skijanje – teknika i metodika, faqe 113-120.

Literatura : Ski – disiplinat alpikë, faqe 142-147.

Java e dhjetë : Bazat e biomekanikës së rreshqitjes me ski

Forcat e jashtme që veprojnë në sistemin skiator-ski

Literatura : Ski – disiplinat alpikë, faqe 148-154.

Java e njëmbëdhjetë: Bazat e biomekanikës së rreshqitjes me ski

Forcat e brendshme që veprojnë në sistemin skiator-ski

Literatura : Ski – disiplinat alpikë, faqe 155-178.

Vlerësimi i dytë intermediar

Test nga njesit mësimore të kaluara - 10%

Java e dymbëdhjetë: Rreziqet në mal gjatë dimrit

Literatura : Ski – disiplinat alpikë, faqe 180-190.

Java e trembëdhjetë: Video analiza e elementeve të shkollës fillestare

Java e katërbëdhjetë: Video analiza e elementeve të shkollës fillestare

Java e pesëmbëdhjetë: Përgatitjet përfundimtare para nisjes për në bjeshkë për realizimin e mesimit praktik

Pjesa praktike(45 orë) e lëndës së skijimit:

I tërë programi i shtjelluar gjatë ligjeratave teorike do të realizohet në afat prej 10 ditësh në terren.

Në pjesën praktike do të shtjellohet programi i shkollës fillestare të skijimit:

1. Zbritja drejtë
2. Zbritja diagonale
3. Rrëshqitja anësore
4. Kthesa kah shpati
5. Pllugu
6. Kthesa pllugore
7. Kthesa themelore
8. Gjarpërimi
9. Hapi patiator

Metodat e vlerësimit :

| | |
|--|------|
| Vlerësimi i parë (test) | 10 % |
| Vlerësimi i dytë (test) | 10 % |
| Vlerësimi i tretë në terren – praktika | 60 % |
| Vlerësimi final (test) | 20 % |

| | |
|--------|-------|
| Totali | 100 % |
|--------|-------|

Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes :

Literatura shtesë dhe bibliografia