

Formular për SYLLABUS të Lëndës: REKREACION

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	Fakulteti i shkencave sportive
Titulli i lëndës:	REKREACION
Niveli:	Bachelor
Statusi lëndës:	Obligative
Viti i studimeve:	III-të
Numri i orëve në javë:	2+1
Vlera në kredi – ECTS:	5
Koha / lokacioni:	E enjte, Klasa nr.2
Mësimdhënësi i lëndës:	Bujar Turjaka, prof.asc
Detajet kontaktuese:	bujar.turjaka@uni-pr.edu
Përshkrimi i lëndës	
	Lenda e rekreacionit përmban pjesën teorike të ligjeratave si dhe pjesën praktike e cila realizohet në sallën e fakultetit, në sallën e fitnesit dhe aerobisë si dhe përmes shetive të organizuara në natyrë të hapur si dhe në objekte hoteliere.
Qëllimet e lëndës:	
	Njoftimi i studentëve me kulturën rekreative dhe sportive si dhe vendin e tyre në kuadër të kulturës fizike. Qëllim tjetër i kësaj lënde është ofrimi i ndjenjës së kënaqësisë, zbavitjes, freskisë dhe forcimit të organizmit përmes aktiviteteve rekreative-sportive. Përmes metodave, detyrave dhe parimeve aktivitetet rekreative sportive ndikojnë në rruajtjen e shëndetit të ushtruesve, rritjen e efektshmërisë punuese, pengimin e pleqërisë së parakohshme, rruajtjen e vitalitetit si dhe edukimin dhe arsimimin e personave që mirren me keto aktivitete.
Rezultatet e pritura të nxënies:	
	Pas vijimit të këtij moduli studenti: - fiton njohuri dhe shkathtësi si dhe aftësohet për organizimin e mësimin në salla fitesi, trim kabinete si dhe në kushte natyrore (përmes pikniqeve) -informohet dhe pasurohet me informata për përpilimin e planit dhe programit të punës duke pas parasysh programet rekreative-sportive -njoftohet për përparsitë e të marrunit me ushtrime rekreative pa dallim moshe, gjinie apo nivelit të tyre punues si dhe -njoftohet për kujdesin që duhet patur gjatë përpilimit të programeve varsisht nga aftësitë e ushtruesve, moshë dhe gjinia e tyre.

Kontributi në ngarkesën e studentit (gjë që duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënit të studentit)			
Aktiviteti	Orë	Ditë/javë	Gjithësej
Ligjërata	2	15	30
Ushtrime teorike/laboratorike			
Punë praktike	1	15	15
Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet	1	5	5
Ushtrime në teren	1	15	15
Kollokfiume,seminare	1	2	2
Detyra të shtëpisë			
Koha e studimit vetanak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)	1	10	10
Përgaditja përfundimtare për provim	1	10	10
Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuiz,provim final)	1	1	1
Projektet,prezentimet ,etj			
Totali			78
Metodologjia e mësimdhënies:	Mësimi organizohet në formë të: ligjeratave teorike, diskutimeve, video analizës dhe demonstrimit të ligjeratave praktike në grupe		
Metodat e vlerësimit:	Pjesmarja aktive në ligjerata 10 % Vlerësimi i parë (test) 20 % Vlerësimi i dytë (test) 20 % Vlerësimi i tretë në terren – praktika 30 % Vlerësimi final (test) 20 % ----- Totali 100 %		
Literatura			
Literatura bazë:	Grup autorësh (2002) Sportska rekreacija, Sarajevë M. Andrijasevic (2000), Rekreacijom do zdravlja i ljepote, Zagreb M. Andrijasevic (1996), Sportska rekreacija u mestu rada i stanovanja, Zagreb		
Literatura shtesë:	M. Relac; M. Bartoluci (1987) Turizam i sportska rekreacija, Zagreb S. Vuckovic (1994) Teorija i metodika rekreacije		

	Hadzikadunic M, Rado I, Pasalic Emir (2000) Upotreba Fitness programa u sportu i rekreaciju, Sarajevë
--	--

Plani i dizajnuar i mësimi:

Java	Ligjerata që do të zhvillohet
<i>Java e parë:</i>	Rekreacioni si nevojë e njeriut bashkohor, Definicioni i rekreacionit
<i>Java e dytë:</i>	Qëllimi, detyrat dhe principet e rekreacionit
<i>Java e tretë:</i>	Sistematizimi i programit të rekreacionit sportiv
<i>Java e katërt:</i>	Ushtrimet rekreative
<i>Java e pestë:</i>	Zgjedhja e aktiviteteve rekreativo-sportive
<i>Java e gjashtë:</i>	Vlerësimi i parë intermediar
<i>Java e shtatë:</i>	Modeli i organizimit të rekreacionit sportiv jashtë vendbanimit, Kategorizim i pushimeve aktive të programuara
<i>Java e tetë:</i>	Forcimi i trupit përmes ushtrimeve (fitnesi dhe aerobia)
<i>Java e nëntë:</i>	Ushtrimet për zgjatjen e muskujve në rekreacion
<i>Java e dhjetë:</i>	Ushtrimet për forcimin e muskujve në rekreacion
<i>Java e njëmbëdhjetë:</i>	Zhvillimi i aftësive bazike motorike përmes rekreacionit
<i>Java e dymbëdhjetë:</i>	Largimi i dhimbjes përmes rekreacionit
<i>Java e trembëdhjetë:</i>	Vlerësimi i dytë intermediar
<i>Java e katërmëdhjetë:</i>	Aplikimi i programeve fizioprofilaktike në rekreacionin sportiv
<i>Java e pesëmbëdhjetë:</i>	Rëndësia e rekreacionit në zhvillimin e turizmit

Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes:

Studentët përveq pjesmarrjes aktive në ligjërata, duhet të marrin pjesë edhe në ligjeratat praktike ku përpos mesimit të teknikave të gjindshmerisë në natyrë ata do të ambientohen në kushte natyrore, formojnë edhe personalitetin e pedagogut dhe njoftohen me përgjegjësitë dhe kompetencat për punë të pavarur në teren në të ardhmen.