

Modeli i Planit mësimor të lëndës

Syllabusi

Universiteti i Prishtinës  
Fakulteti i Kulturës Fizike dhe Sportit

**Lënda: SPORTE LUFTARAKE**

**Niveli dhe lloji i kursit: Bachelor / obligative**

**Viti i studimeve dhe semestri: III-të, sem. V dhe VI 1+2**

**Vlera në kredi ECTS : 10**

**Koha/lokacioni:-Ligjërata teorike–Klasa III në FKFS e Hëne 11.<sup>00</sup> -11.<sup>45</sup>**

**-Ligjërata praktike dhe ushtrime-FKFS :  
e Hëne 12.<sup>00</sup> -18.<sup>00</sup>**

**Mësim dhënësi : Dr. Ajvaz Berisha**

**tel. 044 507 547**

**e-mail:**

**konsultimet me student: e Martë 12.00-14.30**

**Qëllimet e lëndës :**

**-Të gjithë studentët të mësojnë katër teknika te Karatesë, elemente teknike te Karatesë, Xhudos dhe Mundjes dhe të aftësohen për punë të pa varur në mësimdhënie.**

**Rezultatet e pritura të nxënies:**

**Pas përfundimit të kësaj lënde Studenti do të jetë në gjendje që:**

- 1. Të din së paku tri Kata te Karatesë**
- 2. Të din elementet teknike te Karatesë**
- 3. Të din elementet teknike te Xhudos**
- 4. Të din elementet teknike te Mundjes**
- 5. Të pavarësohet për mësimdhënie në keto sporte**
- 6. Të sqaroi problematikat që lidhen me Sporte Luftarake**

**Metodologjia e mësimdhënies :**

- Ligjërata teorike**
- Ligjërata Praktike**
- Ushtrime praktike**
- Punë në grupe**
- Diskutim**

**Literatura Bazë :**

1. Kules, B. Trajningu i karatistëve. Universiteti i Zagrebit. 2004
2. Maric, J. Mundja - stili i lirë. Universiteti i Zagrebit. 2004
3. Rexhepi, F. Xhudo. Universiteti i Prishtinës. 2004

**Literatura ndihmëse:**

1. Bajrami, M. Hyrje ne dimensionin e karatesë. Prishtinë.
2. Kapedani, K. Të mësojmë mundjen. Akademia e Edukimit Fizik dhe Sporteve. Tiranë. 2003
3. Otaki, T., D. Draeger. Judo formal techniques. Charles E. Tuttle Company, Inc. Tokyo. 1996

**Literaturë plotësuese :**

Në rrjetin interaktiv (internet)

[www.karate.doo](http://www.karate.doo)

[www.judo](http://www.judo)

[www.judosportandmartialart](http://www.judosportandmartialart)

[www.wrestling](http://www.wrestling)

**Plani i dizajnuar i mësimit për lëndën mësimore Sporte Luftarake**  
**( dy semestra )**

**Java e parë : Ligjëratë teorike. -Zhvillimi Historik i Karatesë.**  
**( Trajnimi i Karatisteve )**

**Java e Dytë: Zhvillimi Historik i Sporteve Luftarake.**  
**(Trajnimi i Karatisteve )**  
**( Mundja Stili i lirë)**

**Java e tretë: Ligjëratë teorike. Analiza e sportit te Karatesë.**  
**(Trajnimi i Karatisteve)**

**Java e katërt: Ligjëratë teorike. Karakteristikat kryesore dhe analiza e aktivitetit sportiv.**  
**(Xhudo.)**

**Java e pestë: Ligjëratë interaktive – Karakteristikat Antropologjike te garuesve te Karatesë**  
**(Trajnimi i Karatisteve)**

**Java e gjashtë: Ligjëratë teorike. Teknikat e Mundjes në stilin e Lirë**  
**( Mundja Stili i lirë)**

**Java e shtatë: Ligjëratë teorike. Roli i sportit te Karatesë në zhvillimin psikosomatik dhe socializim.**  
**(Trajnimi i Karatisteve)**

**Java e tetë: Ligjëratë teorike. Teknikat në pozitat në këmbë.**  
**( Mundja Stili i lirë)**

**Java e nëntë: Ligjëratë teorike. Stervitja e Karatisteve.**  
**(Trajnimi i Karatisteve)**

**Java e dhjetë: Ligjëratë teorike. Ushtrimet Speciale të Mundsve.**  
**( Mundja Stili i lirë)**

**Java e njëmbëdhjetë: Ligjëratë teorike. Zhvillimi i stervitshmërisë (Trajnimi i Karatisteve)**

**Java e dymbëdhjetë: Ligjëratë teorike. Parimet kryesore në xhudo (Xhudo.)**

**Java e trembëdhjetë: Ligjëratë teorike. Parimet e Stërvitjes. (Trajnimi i Karatistëve)**

**Java e katërbëdhjetë: Sistematizimi i teknikave (Xhudo.)**

**Java e pesëmbëdhjetë: Testi Periodik.**

## **SEMESTRI I GJASHTË -VI-**

**Java e gjashtëmbëdhjetë: Ligjëratë teorike – Mënyra e modifikuar e mundjes në mësimin e edukimit fizik dhe rregullat e garave. Ligjëratë, analizë teknike, analizë metodike (Mundja – stili i lirë.)**

**Java e shtatëmbëdhjetë: Ligjërata teorike – Kontinujteti i Stërvitjes dhe Karakteri Ciklik i Stërvitjes. (Trajnimi i Karatisteve)**

**Java e tetëmbëdhjetë: Ligjëratë teorike – Ushtrime speciale të mundësve. Analizë teknike, analizë metodike (Mundja – stili i lirë)**

**Java e nëntëmbëdhjetë: Ligjëratë teorike – Metodatat e Punës Stërvitore. (Trajnimi i Karatisteve )**

**Java e njëzet: Ligjëratë teorike – Format elementare të luftës të zgjedhura për mënyrën e modifikuar të Mundjes. ( Mundja Stili i lirë)**

**Java njëzet e një: Ligjëratë interaktive – Gara si formë e stërvitjes.  
(Trajnimi i Karatisteve)**

**Java njëzet e dy: Ligjëratë teorike – Të ushtruarit (stërvitja) e teknikave të hedhjeve. Analizë teknike, analizë metodike  
(Xhudo)**

**Java njëzet e tre: Ligjëratë teorike – Analiza teknike dhe Metodike e të mësuarit të katave.  
(Trajnimi i Karatisteve)**

**Java njëzet e katër: Ligjëratë teorike – Teknikat në parter. Teknikat e mbajtjes së kontrollit në parter. Analizë teknike, analizë metodike  
(Xhudo)**

**Java njëzet e pesë: Ligjëratë teorike – Teknikat e mbyjtjeve, Teknikat e levave. Analizë teknike, analizë metodike  
(Xhudo)**

**Java njëzet e gjashtë: Analizë dhe diskutim Katave (luftës me kundërshtarë të imagjinuar)  
(Trajnimi i Karatisteve)**

**Java njëzet e shtatë: Ligjëratë teorike – Rregullat e garës në xhudo dhe terminologjia këtij sporti. Ligjëratë dhe bashkëbisedim për tema të ndryshme.  
(Xhudo)**

**Java njëzet e tetë: Ligjëratë teorike. Vetëmbrojtja, karakteristikat kryesore. Analizë teknike, analizë metodike  
(Xhudo. f. 188-189)**

**Java njëzet e nëntë: Testi i dytë periodik**

**Java e tridhjetë: Përmbledhje e punës një vjeçare dhe diskutim rreth testit të dytë periodik.**

**P.s. Ligjëratat praktike dhe ushtrimet do të shoqërohen njëkohësisht me pjesën që ligjërohet në teori dhe puna bëhet me grupe të ndara sipas mundësive që na ofrohen për mbajtjen sa me kualitative që është e mundur.**

**Meqë mësimi organizohet në dy semestra, në çdo fund semestri do të organizohet nga një test periodik.**

**Pjesa praktike do të organizohet në Sallën e FKFS, që do të organizohet në grupe që do të formohen sipas kushteve dhe mundësive që do të na ofrohen.**

**Kjo lëndë do të organizohet në tridhjetë javë dhe do të përfundojë me mbajtjen e provimit nga pjesa teorike dhe praktike dhe kriteret për vlerësim do të jenë sa vijon:**

**Teorik 25%**

**Praktikë 30%**

**Vijimi i rregullt 5%**

**Pjesëmarrje aktive në orë 10%**

**Totali 100%**