

FAKULTETI I KULTURËS FIZIKE DHE SPORTIT

Syllabusi BACHELOR

Lënda: Akrobatikë

Statusi: Lëndë zgjedhore

Semestri: V

Fondi i orëve: Sipas programit të aprovuar (2+0)

ECTS:10

Viti akademik: 2015/2016

Mësimdhënësi: telefoni /cel. 044-221-926, Mustafealiu@gmail.com

QËLLIMI	Qëllimi i lëvizjeve me trup të lirë-akrobatikë është zhvillimi i forcës neuro-muskulare, ekzekutimi i sakt i lëvizjeve, orientimi në hapësirë, ndijshmëria ekuilibruese etj. Qëllimi i veçant ose specifik është zhvillimi cilësor i aftësive psiko-lëvizore e sidomos bashkërenditja lëvizore ose koordinimi.		
P R O G R A M I	Javët	Tema	Literatura
	Java - I	Kapërdimjet-llojet e ndryshme	Grup autorësh: "Gjymnastika mbi vegla", Tiranë, 2000
	Java - II	Kapërdimjet fluturimthi-teknika - metodat	"....."
	Java - III	Rrotullimi para-teknika-procesi didaktik	Sadura T. Dhe Brindl V.: "Sportska gjymnastika-vjezbe na tlu", Zgr. 1964.
	Java - IV	Kapërdimjet prapa, teknika e ekzekutuese, metodat	Kamenska Z.: "Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici", Zgr. 2007
	Java - V	Kapërdimjet prapa, deri në qëndrim vertikal mbi duar-metodat e punës	"....."
	Java - VII	Qëndrimet në pozita statike dhe lidhmëria me elemente tjera	
	Java - VIII	Rrotullimet anësore dhe lidhmëria me elemente tjera	
	Java - IX	Ngritje me palosje-me kokë-qafë, lidhmëria me elemente tjera	
	Java - X	Rrotullimi prapa, teknika dhe metodat e të mësuarit	
	Java - XI	Përsëritja e rrotullimit para dhe prapa	
	Java - XII	Sallto para-ushtrime lëvizore parapërgaditore	
	Java - XIII	Sallto prapa-ushtrime lëvizore parapërgaditore	
	Java - XIV	Sinkronizimi i elementeve akrobatike-bashkërendim i elementeve .	

	Java - XV	Komponimi i elementeve akrobatike-përsosja estetike	
ARRITSH MËRIA	Studentët duhet me vetëdije ti ekzekutojnë dhe kuptojnë rëndësinë për zhvillimin e gjithanshëm të aftësive psiko-lëvizore, ndikimin pozitiv në aparatën vestibular, muskuj dhe nyje, ndikimin e përgatitjes së përgjithshme dhe speciale në gjimnastikë sportive dhe sporte tjera, zhvillimin dhe përforsimin e cilësive psikike si: guximi, vendosshmëria, vetëbesimi etj.		
LITERATURA	1. Aliu, M (1997). Biomotorika. Prishtinë 2. Grup autorësh (2000). Gjimnastika mbi vegla. Tiranë 3. Meta, A (2001). Metodika e përgatitjes lëvizore të gjimnastëve të rinj. Tiranë. 4. Kuqo, Sh: 2004. Bazat e terminologjisë së gjimnastikës. Tiranë 6. Shadura, T. Gimnastika, Zgr. 1991 7. Zhivçiq K. Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici, Kinezioloski fakultet Zgr. (2007)		
METODOLOGJIA E MËSIMDHËNIËS	Ligjërata, ushtrime, punë individuale, punë eksperimentale, , kolokuiume, , punë në grupe etj.		
VLERË SIMI	Pjesëmarrja aktive e studentëve në ligjërata 10% Vlerësimi sistematik praktik në çdo semester 40% Vlerësimi teoriko-praktik final 50%		
POLITIK AT AKADEMIKE	Studenti ka të drejt të mungoj në ligjërata nga numri i interesit të ligjëratarëve 10% në të kundërtën studentin nuk e merr nënshkrimin. Poashtu studentet janë të obliguar të kenë sjellje sipas kodit etik		

Prishtinë, tetor.2015

Bartësi i lëndës:
Prof.dr. Mustafë ALIU