

Syllabusi

Universiteti i Prishtinës

Fakulteti i kulturës Fizike dhe Sportit

Titulli i kursit (lëndës mësimore):

Gjimmastikë Ritmike Sportive

Niveli dhe lloji i kursit: bachelor/obligative

Viti i studimeve : II

Semestri: 3 ; 4

Numri i orëve: 2+1 dhe 0+2

Kodi ose shifra e lëndës:

Vlera në kredi ECTS: 4+6

Koha/lokacioni:

Koha : e premte 11h

Salla: salla e madhe

Mësimdhënësi i kursit:

Prof i asoc. Sadik Krasniqi

Tel: 044/ 16 16 91

Email: sadikkrasniqi101@hotmail.com

Konsultimet: e hënë 12h

Qëllimet e kursit modulit:

Gjymnastika Ritmike është sport konvencional, i pasur me strukturë lëvizore. Kontrolli lëvizor dhe manipulimi me rekuizita të gjymnastikës ritmike sportive kërkon nivel të lartë të angazhimit të veçorive dhe aftësive të statusit të tërësishëm antropologjik të studentit. Qëllimi i lëndës është që studentët të njihen me analizat strukturore të këtij sporti, me veprimet metodike të të mësuarit të elementeve teknike themelore, pa rekuizita dhe me rekuizita, varësisht prej kushteve rrethanave dhe kategorive të moshave, si dhe parimet e detyrat themelore për përgatitjen e pjesëmarrëseve në gara si dhe për organizimin e garave. Detyrë e lëndës është aftësimi i studentëve për aplikimin e Gjymnastikës Ritmike në funksion të procesit transformues si dhe përvetësimit të diturive motorike te kategoritë e ndryshme të moshave.

Rezultatet e pritura të dhënies (nënkuptojnë njohuritë, aftësitë dhe shkathtësitë që do ti fiton studenti pas përfundimit të suksesshëm të kë tij kursi. Për ti paraqitur këto të arritura përdoren foljet si: din, përshkruan, krahason, projektton, harton, zhvillon , etj)

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

1. të bartë diturit te moshat shkollore ku do të punoi
2. të punoi në përzgjedhjen dhe përgatitjen e të rejave për pjesëmarrje eventuale në gara nga gjymnastika ritmike sportive
3. që të organizoi gara në nivele shkollore nga kjo disiplinë sportive

Metodologjia e mësimdhënjes: ligjërata teorike dhe praktike

Literatura bazë : 1. Sadik Krasniqi, Ligjërata të autorizuara
2. Jasenka Wolf Cvitak, Ritmička gimnastika.
3. Ivancevic, V. Ritmicko Sportska gimnastika

Plani i detajizuar i mësimit për një semestër:

Java e parë (titulli i ligjeratës):

Gjymnastika Ritmike Sportive (GjRS), nocioni kuptimi dhe zhvillimi

Literatura: 1. dr. Sadik Krasniqi Ligjërata të autorizuara f 3
2.dr. Jasenka Wolf Cvitak, Ritmička gimnastika. f;4

Java e dytë: Klasifikimi i lëvizjeve dhe mjetet specifike të gjrs

Literatura: Teoria i Metodika Ritmicke Sportske Gimnastike, R. Popović, f 15

Java e tretë: Ushtrimet pa rekuizita në Gjrs

Literatura: Jasenka Wolf Cvitak, Ritmička gimnastika. f;6

Java e katërt:Ushtrimet me rekuizita në Gjrs

Literatura: Jasenka Wolf Cvitak, Ritmička gimnastika. f; 9

Java e pestë: Rregullorja e pikëzimit- vlerësimi për gjrs, rregullat e përgjithshme të pjesëmarrjes në gara

Literatura: Jasenka Wolf Cvitak, Ritmička gimnastika. f; 17

Java e gjashtë: Elementet e lëvizjeve trupore, teknike, të vështirësisë, kërcimet, elementet ekuilibrimi, kthimet, lëvizshmëria

Literatura: J.W. Cvitak, Ritmička gimnastika. f; 32

Vlerësimi i parë intermediar

Java e shtatë: Përcjellja muzikore

Literatura: J. W. Cvitak, Ritmička gimnastika. f; 57 ; V. Ivanqeviq , ritmičko Sportska gimnastika

Java e tetë: Ushtrimet individuale me rekuizita

Literatura: J.W. Cvitak, Ritmička gimnastika. f; 58

Java e nëntë: Ushtrimet grupore

Literatura: J.W. Cvitak, Ritmička gimnastika. f; 89

Java e dhjetë: Rregullat e pjesëmarrjes për junior-ushtrimet grupore

Literatura: J.W. Cvitak, Ritmička gimnastika. f; 98; Popović, R, teoria i metodika ritmičke gimnastike, f;116

Java e njëmbëdhjetë: Përshkrimi i kompozimit pa rekuizita

Literatura: J.W. Cvitak, Ritmička gimnastika. f; 101

Vlerësimi i dytë intermediar

Java e dymbëdhjetë: Simbolet në gjimnastikën ritmike sportive

Literatura: J.W. Cvitak, Ritmička gimnastika. f; 103

Java e trembëdhjetë: Ritmi dhe ndjeshmëria ritmike

Literatura: Sadik Krasniqi; Ndjeshmëria ritmike në funksion të koordinimit lëvizor, (disertacion)

Java e katërbëdhjetë: Koordinimi lëvizor në gjimnastikën ritmike sportive

Literatura: Sadik Krasniqi; Ndjeshmëria ritmike në funksion të koordinimit lëvizor, (disertacion)

Java e pesëmbëdhjetë: Analiza e kompozimeve të pjesëmarrëseve në gara

Literatura: Video klipe nga interneti

Vërejtje: terminin e vlerësimeve intermediere e cakton mësimpldhënësi sipas planifikimit të lëndës që e ligjëron.

Metodat e vlerësimit: në vlerësim duhet të caktohet përqindja e pjesëmarrjes së secilit vlerësim ne vlerësimin definitiv. Një nga mënyra e vlerësimit do te ishte si ne vazhdim:

Vlerësimi i pare: 30%

Vlerësimi i dytë 25%

Detyra e shtëpisë ose angazhime tjera 10%

Vijimi i rregullt 5%

Provim final 30%

Total 100%

Politikat akademike dhe rregullat e mirësjelljes: (mësimdhënësi cakton kriteret për vijimin e rregullt në ligjërata dhe ushtrime dhe rregullat e mirësjelljes si: mbajtja e qetësisë në mësim, shkycja e telefonave celular,hyrja në sallë me kohë,etj.)

Literatura shitesë dhe bibliografia:

1. Ndjeshmëria ritmike në funksion të koordinimit lëvizor,(disertacion) Sadik Krasniqi;
2. Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kugler, Zagreb
3. Furjan-Mandić, G. (2000). Klasifikacija elemenata tehnike u ritmičkoj gimnastici. (Disertacija), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb
4. Furjan, G. (1990). Prognostička valjanost situacijskih i nekih testova koordinacije za uspjeh u ritmičko-skoj gimnastici. (Magistarski rad), Fakultet

za fizičku kulturu, Zagreb

5. Hess, R., Nichlas, I., Schwablowski, R., Wendt, H. (1981). Gymnastik ohne Handgerate. Sportverlag, Berlin
6. Hoffman, W. (1983). Schwerpunkte der sporttechnischen Ausbildung in der Rhythmischen Sportgymnastik. Theorie und Praxis, 10:747
7. Ivancevic, V. Ritmicko Sportska gimnastika
8. La Gymnastique Rythmique Sportive, Monique Berra