

Formular për SYLLABUS të Lëndës: REKREACION DHE MIREQENIE

Të dhëna bazike të lëndës	
Njësia akademike:	Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit
Titulli i lëndës:	REKREACION DHE MIREQENIE
Niveli:	Master
Statusi lëndës:	Obligative
Viti i studimeve:	I-rë
Numri i orëve në javë:	2+1
Vlera në kredi – ECTS:	5
Koha / lokacioni:	E premtë, Klasa nr.2
Mësimdhënësi i lëndës:	Bujar Turjaka, prof.dr
Detajet kontaktuese:	bujar.turjaka@uni-pr.edu
Përshkrimi i lëndës	Lenda Rekreacion dhe mireqenie 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 duke patur çdo herë në fokus mireqenien fizike, shpirtërore dhe sociale. Përmes metodave, detyrave dhe parimeve aktivitetet rekreativo sportive ndikojnë në ruajtjen 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 këto 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 (shetive në natyrë, vikendeve të organizuara dhe përmes pikniqeve) -informohet dhe pasurohet me informata për përpilimin e planit dhe programit të punës duke pas parasysh programet rekreativo-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, mosha 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 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 Geoffrey Godbey (2009) Outdoor Recreation, Health, and Wellness		

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 mësimit:

Java	Ligjerata që do të zhvillohet
<i>Java e parë:</i>	Koha e lire, Rekreacioni, Definicioni i rekreacionit dhe etimologjia e termit mirëqenie dhe llojet e mirëqenies
<i>Java e dytë:</i>	Rendësia e lëvizjes për shëndetin
<i>Java e tretë:</i>	Aktiviteti fizik dhe mireqenia
<i>Java e katërt:</i>	Shëndeti dhe mireqenia
<i>Java e pestë:</i>	Ushqyeshmëria e drejtë dhe lëvizja
<i>Java e gjashtë:</i>	Promovimi i shëndetit
<i>Java e shtatë:</i>	Ambienti dhe shëndeti
<i>Java e tetë:</i>	Shëndeti për të gjithë
<i>Java e nëntë:</i>	Sporti rekreativ në shkolla
<i>Java e dhjetë:</i>	Sporti, rekreacioni dhe turizmi
<i>Java e njëmbëdhjetë:</i>	Turizmi në Kosovë
<i>Java e dymbëdhjetë:</i>	Turizmi shëndetsor
<i>Java e trembëdhjetë:</i>	Funksionet socio-kulturore në turizëm
<i>Java e katërbëdhjetë:</i>	Aplikimi i programeve fizioprofilaktike në rekreacionin sportiv
<i>Java e pesëmbëdhjetë:</i>	

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.