

| | | | | |
|---|---|--|------|--|
| Subjekti | Sportet individuale I (Gjymnastika Artistike – Gjymnastika ritmike – Vallzim) | | | |
| Lloji | Lloji | Semestri | ECTS | |
| | OBLIGATIVE (O) | 2 | 4 | |
| Ligjeruesi | Dr.Sc. Milaim Berisha | | | |
| Qëllimet dhe objektivat | Qëllimi kryesor i mësimit është të japë informacion të përgjithshëm në lidhje me degët e gjymnastikës. Mësimi bazohet në gjymnastikën artistike ku nxënësit marrin informacion bazë rreth përfitimeve të gjymnastikës, teknikave dhe përgatitjes fizike burrërore të fëmijëve. Kështu, ky mësim synon të përgatisë nxënësit për trajner gjymnastikë në nivelin e parë si ndihmëstrajner dhe të përgatisë bazën për nivelet e larta të gjymnastikës artistike. Përveç kësaj, një qëllim dytësor është të ofrojë informacion për studentët në lidhje me gjymnastikën ritmike, përmbajtjen e kërcimit dhe përfitimet mbi shëndetin dhe ngjashmëritë e tyre mes njëri-tjetrit. | | | |
| Rezultatet e të nxënët | Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dhënia e informacionit të përgjithshëm në lidhje me degët e gjymnastikës ✓ Sigurimi i informacionit të përgjithshëm në lidhje me gjymnastikën artistike si mosha e fillimit, përfitimet, degët, teknikat bazë (të mësuarit steeps dhe ndihmë), përgatitjen fizike (kryesisht "kartat e gjymnastikës"), dhe fitimin e aftësisë praktike bazë. ✓ Duke dhënë informacion të përgjithshëm rreth degëve të gjymnastikës ritmike, përfitimeve dhe fitimit të aftësive praktike bazë. ✓ Duke dhënë informacion të përgjithshëm rreth kërcimit, përfitimeve dhe fitimit të aftësive praktike bazë. | | | |
| Përmbajtja | Java | Temat | | |
| | Prezantimi i syllabusit | | | |
| | 1 | Historia dhe evolucioni i gjymnastikës artistike | | |
| | 2 | Masat e sigurisë dhe parandalimi i dëmtimeve në gjymnastikë | | |
| | 3 | Hyrje në aparatet e gjymnastikës dhe funksionet e tyre | | |
| | 4 | Lëvizjet themelore dhe aftësitë themelore për fillestarët | | |
| | 5 | Ndërtimi i forcës fleksibilitet dhe qëndrueshmëri për gjymnastët | | |
| | 6 | Mësimi i aftësive specifike të tumbling dhe aparatit të avancuar | | |
| | Provimi afatmesëm – 1 | | | |
| | 7 | Koreografia dhe shprehja artistike në rutinën gjymnastike | | |
| | 8 | Rregullat dhe kriteret e pikësimit në konkurse | | |
| | 9 | Përgatitja mendore dhe psikologjia e performancës për gjymnastët | | |
| | 10 | Kërkesat ushqyese dhe strategjitë e shërimit për gjymnastët | | |
| 11 | Hyrje në gjymnastikën ritmike dhe teknikat e kërcimit | | | |
| 12 | Përgatitja specifike e eventeve për konkurse dhe ekspozita | | | |
| Provimi afatmesëm – 2 | | | | |
| Metodat e mësimdhënies/të mësuarit | Aktiviteti | Pesha (%) | | |
| | Leksione | 40% | | |
| | Laboratori | 40% | | |
| | Kërkime | 10% | | |
| | Mësimi i pavarur | 10% | | |
| Metodat e vlerësimit | Metodat e vlerësimit: | % | | |
| | Pjesëmarrje | 10% | | |
| | a) Provimi afatmesëm -1 (praktikë-teori) | 10% | | |
| | b) Provimi afatmesëm - 2 (praktikë-teori) | 10% | | |
| | Detyrat e shtëpisë | 30% | | |
| | Përgatitja e programit të trajnimit | 40% | | |
| Burimet | Burimet | Numri | | |
| | Leksione | 1 | | |
| | Presantations | 1 | | |
| | Web i shkencës | 1 | | |
| | PubMed | 1 | | |

| | | | |
|------------------------------|--|-------------------|-------------------------|
| | Scopus | | 1 |
| ECTS Ngarkesa e punës | Aktiviteti | Orë javore | Ngarkesa e punës |
| | Leksione | 1 | 12 |
| | Laboratori | 2 | 24 |
| | Mësimi i pavarur | n/a | 40 |
| | Përgatitja e ekzaminimit | n/a | 24 |
| Literatura | <ul style="list-style-type: none"> • Ushtrimet e përgatitjes fizike (niveli 1). Federata Internazionaionale de Gymnastique. 2001 http://www.fig-gymnastics.com. • Youth Sport Trust (2005). TOP Gjmnastikë, Gjmnastikë Britanike www.youthsporttrust.org • Fink H, McVey B, dhe Stan A. (2015) Womens Artistic gymnastics: Technical manual (level 1). Fédération internationale de gymnastique. • Fink H, (2015) Gjmnastika artistike për meshkuj: Manual teknik (niveli 1). Fédération internationale de gymnastique. • Fink H, Hofmann D. (2015) Programi i zhvillimit dhe konkurrencës së grupmshës për gjmnastikën artistike për meshkuj. Fédération internationale de gymnastique. • Fink H, Hofmann D. Ortiz Lopez L. (2015) Programi i zhvillimit dhe konkurrencës së grupmshës për gjmnastikën artistike të femrave. Fédération internationale de gymnastique. • Massimo J. (2012) Psikologjia e gjmnastikës, Morgan James Publishing, SHBA | | |
| Standardet etike | <p>Ky kurs ndjek Kodin e Etikës të Kolegjit UBT, duke kërkuar që të gjithë studentët të sillen në përputhje me këtë. Çdo rast i sjelljes së gabuar akademike, duke përfshirë por pa u kufizuar në mashtrim, plagjiaturë, apo forma të tjera të pandershmërisë, do të çojë në ndëshkime të rëndësishme si dështimi i vlerësimit specifik apo i gjithë kursit, si dhe masa të mëtejshme disiplinore në përputhje me politikat e integritetit akademik të Kolegjit UBT.</p> | | |
| Kontakt | milaim.berisha@ubt-uni.net | | |