

<b>Subjekti</b>	Fiziologjia e ushtrimeve		
<b>Lloji</b>	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	III	4
<b>Ligjeruesi</b>	Dr. Sc. Masar Gjaka		
<b>Qëllimet dhe objektivat</b>	Kursi do t'u japë studentëve një hyrje në bazat e rregullimeve fiziologjike që ndodhin brenda trupit gjatë ushtrimit. Për më tepër, ky kurs do të orientohet veçanërisht drejt një kuptimi bazë të sistemeve fiziologjike pasi ato ndikohen nga veprimtaria e një situatë normale të trajnerëve apo mësimeve.		
<b>Rezultatet e të nxënësve</b>	<p>Në përfundim të këtij kursi, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Merrni njohuri dhe të kuptoni se si trupi i njeriut përgjigjet dhe përshtatet me aktivitetin fizik dhe ushtrimin dhe cilat sisteme energjie janë të përfshira.</li> <li>✓ Kuptoni ndryshimet në daljen kardiake, ritmin e zemrës dhe volumin e goditjeve gjatë ushtrimeve.</li> <li>✓ Zbatoni parimet e fiziologjisë së ushtrimeve për të hartuar programe të efektshme trajnimi.</li> <li>✓ Kuptoni se si trupi i njeriut reagon ndaj stresit akut të shkaktuar nga ushtrimet fizike dhe se si ai përshtatet me stresin kronik të shkaktuar nga praktika e përhershme e ushtrimeve.</li> <li>✓ Shpjegoni parimet teorike dhe mekanizmat fiziologjikë që mbështesin reagimin dhe përshtatjen e trupit ndaj stimulit të ushtrimit në një sërë mjedisesh.</li> </ul>		
<b>Përmbajtja</b>	<b>Java</b>	<b>Temat</b>	
	1	Prezantimi i lëndës	
	2	Hyrje në fiziologjinë e ushtrimeve	
	3	Struktura dhe funksioni i muskujve skeletorë	
	4	Bioenergetikë dhe metabolizëm gjatë ushtrimit	
	5	Kontrolli nervor dhe muskujt	
	6	Kontrolli hormonal gjatë ushtrimit	
	7	<b>Provimi afatmesëm – 1</b>	
	8	Shpenzimi i energjisë dhe lodhja	
	9	Sistemi kardiovaskular dhe rregullimi i tij	
	10	Reaksionet e sistemit kardiovaskular	
	11	Përshtatjet ndaj ushtrimeve të rezistencës	
	12	Përshtatje me stërvitjen aerobike dhe anaerobe	
	13	Reaksione fiziologjike ndaj ushtrimeve akute ose kronike në kushte të ndryshme mjedisore	
	14	Përbërja e trupit dhe të ushqyerit në sport	
	15	<b>Provimi afatmesëm – 2</b>	
<b>Metodat e mësimeve/të mësuarit</b>	Aktiviteti		Pesha (%)
	Leksione		40%
	Laboratori		40%
	Kërkime		10%
	Mësimi i pavarur		10%
<b>Metodat e vlerësimit</b>	<b>Metodat e vlerësimit:</b>		%
	Pjesëmarrje		10%
	a) Provimi afatmesëm -1		20%
	b) Provimi afatmesëm - 2		20%
	Seminare		10%
	Puna individuale dhe grupore		10%
	Provimi përfundimtar		30%
<b>Burimet</b>	<b>Burimet</b>		<b>Numri</b>
	Leksione		1
	Presantations		1
	Web i shkencës		1
	PubMed		1
	Scopus		1

ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	2	24
	Laboratori	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	44
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	20
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klissouras V. Bazat e sportit dhe fiziologjisë së ushtrimeve. Një libër udhëzues i përgatitur për studentët e Programit të Trajnimit të Trajnerëve në Edukimin Fizik dhe Sport. Zyra e Bashkimit Evropian Kosovë, Prishtinë 2013 (përkthyer në gjuhën shqipe).</li> <li>• Kenney WL, Wilmore JH, Costill DL. Fiziologjia e Sportit dhe Ushtrimeve (5th ed.). Kinetika njerëzore. Champaign, IL (2012).</li> </ul> <p>Përveç librave të treguar, botimet shkencore relevante për fushën do të përdoren për përgatitjen e leksioneve, të cilat do të vihen në dispozicion të studentëve nëpërmjet platformës moodle.</p>		
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 pandershmerisë, 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	<a href="mailto:masar.gjaka@ubt-uni.net">masar.gjaka@ubt-uni.net</a>		