

Subjekti	Aktiviteti fizik në shëndet dhe çrregullime			
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS	
	OBLIGATIVE (O)	IV	6	
Ligjëruesi	Dr.Sc. Agron Thaqi			
Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimi i këtij kursi është t'u ofrojë studentëve njohuri rreth rolit të aktivitetit fizik dhe ushtrimit në shëndet dhe tek personat me çrregullime të ndryshme. Për më tepër, kursi do t'u mundësojë nxënësve të kuptojnë dhe të mësojnë rreth mekanizmave të përvetësimit të sëmundjeve që lidhen me mungesën e aktivitetit fizik (stili i jetesës sedentare). Përmes kësaj lënde, studentët do të kuptojnë rolin dhe rëndësinë e</p> <p>Aktiviteti fizik në jetën e njerëzve, si dhe pasojat e mospërfshirjes në aktivitete fizike apo në një mënyrë jetese sedentare (ulur).</p>			
Rezultatet e të nxënësve	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studentët duhet të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Diskutoni mbi përfitimet e një stili jetese aktiv, historinë dhe gjendjen aktuale të aktivitetit fizik dhe kërkimit shëndetësor ✓ Shpjegoni pasojat negative të drejtimit të një stili jetese joaktiv dhe efektet e aktivitetit fizik në trupin e njeriut. ✓ Përshkruani se si koncepti i fitnessit gjithpërfshirës ndryshon nga një model tradicional i trajnimit të popullatave specifike (mjediset e rehabilitimit). ✓ Shpjegoni parimet kryesore të promovimit shëndetësor dhe teoritë psikologjike dhe të ndryshimit të sjelljes që përdoren për të mbështetur modelin e ndërhyrjes. ✓ Krahasoni dhe kontrastoni qasjet dhe mjediset e ndryshme për rritjen e aktivitetit fizik dhe reduktimin e sjelljes sedentare. ✓ Projektoni dhe vlerësoni aktivitetin fizik dhe ndërhyrjet e sjelljes sedentare për të gjitha moshat. 			
Përmbajtja	Java	Temat		
	1 Prezantimi i syllabusit			
	2	Historia dhe gjendja aktuale e studimit të aktivitetit fizik dhe shëndetit		
	3	Teoria: Efektet e aktivitetit fizik në organizmin e njeriut Ushtrimet: Testimi i efektit të aktiviteteve fizike në aftësitë funksionale		
	4	Teoria: Arsyetimi dhe konsideratat për trajnimin e popullsisë të veçanta; Vlerësimi i shëndetit dhe vlerësimi i gjendjes fizike. Ushtrimet: Testimi i nivelit tuaj të fitnessit		
	5	Teoria: Fëmijët dhe adoleshentët: - Efektet e ushtrimit tek fëmijët dhe adoleshentët; - Rekomandimet e ushtrimit për fëmijët dhe adoleshentët Ushtrimet: Trendi i aktiviteteve fizike të fëmijëve në Evropë		
	6	Teoria: Të rriturit e moshuar: - rekomandimet e ushtrimit për të moshuarit; - Efektet e ushtrimit tek të rriturit e moshuar; - Rekomandimet e ushtrimit për të moshuarit Ushtrimet: Zbatimi i ushtrimeve të rekomanduara për të moshuarit		
	7	Teoria: Kushtet njohëse dhe çrregullimet; Kancer. Ushtrimet: Ushtrime të rekomanduara për njerëzit me Autizmi dhe sindroma down.		
	8 Provimi i mesit – 1			
	9	Teoria: Kushtet specifike të femrave: - Triada e atletit femër; - Shtatzënia dhe paslindjes; - Menopause dhe Postmenopause. Ushtrimet: Ushtrime specifike për kushte specifike Femërore.		
	10	Ushtrimet e rekomanduara për situatat e mëposhtme (teoria dhe praktika): - Kushtet dhe çrregullimet musculoskeletale dhe - Metabolike - Çrregullimet dhe rrethanat pulmonare - Kushtet dhe çrregullimet kardiovaskulare		
11	Ushtrimet e rekomanduara për situatat e mëposhtme (teoria dhe praktika):			

	- Çrregullime imunologjike dhe hematologjike - Kushtet dhe çrregullimet neuromuskulare			
	12 Përshkrimi (teoria) dhe aplikimi (praktika) e ushtrimeve për çrregullime imunologjike.			
	13 Përshkrimi (teoria) dhe aplikimi (praktika) e ushtrimeve për çrregullimet e muskujve.			
	14 Përshkrimi (teoria) dhe aplikimi (praktika) e ushtrimeve për njerëzit obezë dhe mbipeshë.			
	15 Provimi i mesit – 2			
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti		Pesha (%)	
	Leksione		40%	
	Laboratori		40%	
	Kërkime		10%	
	Mësimi i pavarur dhe grupor		10%	
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:		%	
	Pjesëmarrje		10%	
	a) Provimi afatmesëm-1		30%	
	b) Provimi afatmesëm - 2		30%	
	Puna individuale dhe grupore		15%	
	Seminare		15%	
Burimet	Burimet		Numri	
	Leksione		1	
	Presantations		1	
	Web of Science		1	
	PubMed		1	
	Scopus		1	
ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës	
	Leksione	2	24	
	Laboratori	1	12	
	Projekti i kursit	n/a	34	
	Punë independente	n/a	80	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> Bushman, B., & American College of Sports Medicine. (2017). Udhëzuesi i plotë i ACSM-së për fitness & shëndet, 2E. Kinetika e njeriut. Gibson, A. L., Wagner, D., & Heyward, V. (2018). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 8E. Human kinetics. Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2012). Epidemiologjia e aktivitetit fizik. Kinetika njerëzore. Aktiviteti fizik dhe shëndeti / Claude Bouchard, Steven N. Blair, dhe William L.Haskell, redaktorë. - E dyta. Copyright © 2012, 2007 nga Human Kinetics, Inc. Ushtrime dhe shëndet mendor. Copyright © 2018 nga Exercise & Sports Science Australia (ESSA). Botues: Camella Brightman. Thaqi, A., Berisha, M., & Shaqiri, K. (2023). Niveli i kompetencave motorike të të moshuarve të matur me protokollin e Ekranit të Lëvizjes Funktionale. Pedagogjia e Kulturës Fizike dhe Sporteve, 27(4), 267-273. 			
	Standardet etike	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 dënime 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.		
		Kontakt	Agron.thaqi@ubt-uni.net	