

|   |  |  |      |
|---|--|--|------|
| <b>Subjekti</b>                           | Sportet individuale II (Atletika – Artet Marciale - Noti)  |  |      |
| <b>Lloji</b>                              | Lloji  | Semestri                                   | ECTS |
|   | OBLIGATIVE (O)   | IV   | 6    |
| <b>Ligjerues</b>                          | Dr.Sc. Abedin Bahtiri & Driton Kukaj & Majlinda Kelmendi   |  |      |
| <b>Qëllimet dhe objektivat</b>            | Qëllimi i kursit është t'i prezantojë nxënësit me njohuritë themelore teorike dhe praktike mbi sportet individuale (atletikë, not dhe sporte luftarake) në mënyrë që të thellohet si kultura e përgjithshme e sportit, ashtu edhe sportet ekipore në veçanti, si për të fituar aftësi tekniko-disiplinore, didaktike-operacionale dhe relacionale të dobishme në mjedise të ndryshme profesionale (shkollë, klube sportive, etj).  |  |      |
| <b>Rezultatet e të nxënit</b>             | <p>Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demonstroni teknikat në ngjarjet e zgjedhura të pistës dhe fushës, duke përfshirë sprintet, distancën e mesme, vrapimin në distanca të gjata dhe ngjarjet në terren.</li> <li>✓ Analizoni dhe zbatoni parimet biomekanike për të përmirësuar performancën dhe për të zvogëluar rrezikun e dëmtimit në ngjarjet atletike.</li> <li>✓ Hartoni dhe zbatoni programe trajnimi për të zhvilluar qëndrueshmërinë, shpejtësinë, forcën dhe fleksibilitetin për atletikën konkurruese.</li> <li>✓ Kryeni aftësitë themelore në disiplinat e zgjedhura të arteve marciale, duke u fokusuar në teknikat, format (kata), dhe strategjitë e këmbimit.</li> <li>✓ Zbatoni parimet e vetëmbrojtjes në mënyrë efektive në skenarët e kontrolluar, duke theksuar teknikën, ndërjegjësimin e situatës dhe disiplinën.</li> <li>✓ Kuptoni filozofinë dhe etikën e arteve marciale, duke përfshirë respektin, këmbënguljen dhe vetëkontrollin.</li> <li>✓ Teknikat mjeshtërore të notit për të katër goditjet: stil i lirë, shpinë, goditje gjoksi dhe flutur.</li> </ul> |  |      |
| <b>Përmbajtja</b>                         | <b>Java</b>  | <b>Temat</b>                               |      |
|   |  | <b>1 Prezantimi i syllabusit</b>           |      |
|   | 2  | Teoria dhe teknika e kërcimit së gjati     |      |
|   | 3  | Teoria dhe teknika e kërcimit të trefishtë |      |
|   | 4  | Teoria dhe teknika e kërcimit së larti     |      |
|   | 5  | Teoria dhe teknika e gjuajtjes së vënë     |      |
|   | 6  | Teoria dhe teknika e diskut dhe hedhjes    |      |
|   | 7  | Teoria dhe teknika e hedhjes së shtizës    |      |
|   |  | <b>8 Provimi i mesit – 1</b>               |      |
|   | 9  | Historia e Arteve Marciale                 |      |
|   | 10   | Teoria dhe teknika në xhudo                |      |
|   | 11   | Teoria dhe teknika në karate               |      |
|   | 12   | Teoria dhe teknika në mundje               |      |
|   | 13   | Historia e notit                           |      |
| 14  | Teoria dhe metodologjia e notit  |  |      |
|   | <b>15 Provimi i mesit – 2</b>  |  |      |
| <b>Metodat e mësimdhënies/të mësuarit</b> | Aktiviteti   | Pesha (%)                                  |      |
|   | Leksione   | 30   |      |
|   | Laboratori   | 30   |      |
|   | Kërkime  | 20   |      |
|   | Mësimi i pavarur dhe grupor  | 20   |      |
| <b>Metodat e vlerësimit</b>               | <b>Metodat e vlerësimit:</b>   | %  |      |
|   | Pjesëmarrje  | 20   |      |
|   | a) Provimi afatmesëm-1   | 20   |      |
|   | b) Provimi afatmesëm – 2   | 20   |      |
|   | Hartimi i kursit (zhvillimi i një programi trajnimi për një grup të caktuar)   | 40   |      |
| <b>Burimet</b>                            | <b>Burimet</b>   | <b>Numri</b>                               |      |

|                              |  |                   |                         |
|------------------------------|--|-------------------|-------------------------|
|                              | Leksione   | 1                 |                         |
|                              | Presentations  | 1                 |                         |
|                              | Web of Science   | 1                 |                         |
|                              | PubMed   | 1                 |                         |
|                              | Scopus   | 1                 |                         |
| <b>ECTS Ngarkesa e punës</b> | <b>Aktiviteti</b>  | <b>Orë javore</b> | <b>Ngarkesa e punës</b> |
|                              | Leksione   | 1                 | 12                      |
|                              | Laboratori   | 3                 | 36                      |
|                              | Projekti i kursit  | n/a               | 30                      |
|                              | Punë indipendente  | n/a               | 82                      |
| <b>Literatura</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletika:Rakovica, H.: 2004, Prishtinë</li> <li>• Carr, G.: Fundamentals of Truck and Field, Human Kinetics, Second Edition, 1999.</li> <li>• Maric, J. Mundja - stili i lirë. Universiteti i Zagrebit. 2004</li> <li>• Rexhepi, F. Xhudo. Universiteti i Prishtinës. 2004</li> <li>• Kules, B. Trajningu i karatistëve. Universiteti i Zagrebit. 2004</li> <li>• Bay, S.: Swimming Steps to Success- 4th Edition, Human Kinetics, 2016.</li> </ul> |                   |                         |
| <b>Standardet etike</b>      | 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.                               |                   |                         |
| <b>Kontakt</b>               | <a href="mailto:abedin.bahtiri@ubt-uni.net">abedin.bahtiri@ubt-uni.net</a> & <a href="mailto:Driton.kukaj@ubt-uni.net">Driton.kukaj@ubt-uni.net</a> & <a href="mailto:Majlinda.kelmendi@ubt-uni.net">Majlinda.kelmendi@ubt-uni.net</a>   |                   |                         |