

Subjekti	Mjekësia sportive dhe shëndeti publik		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Diellor Rizaj		
Qëllimet dhe objektivat	Ky kurs ka për qëllim t'u ofrojë studentëve futjen në fushën e mjekësisë sportive dhe rëndësinë e tij më të madhe në shëndetin publik. Për më tepër, gjatë gjithë kursit do të trajtohen një gamë e gjerë faktorësh dhe konsideratash në lidhje me Mjekësinë Sportive dhe Shëndetin Publik për të cilat studentët duhet të jenë në dijeni.		
Rezultatet e të nxënit	Pas përfundimit të kursit, studentët do të: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Të ketë njohuri të përgjithshme në lidhje me rëndësinë dhe marrëdhënien midis aktivitetit fizik, formës fizike dhe shëndetit. ✓ Hartoni dhe zbatoni strategji efektive të parandalimit të dëmtimeve për atletët në nivele të ndryshme. ✓ Merrni njohuri lidhur me rëndësinë e pamasë të gjendjes fizike dhe të vlerësimit të shëndetit. ✓ Analizoni ndikimin e sporteve dhe ushtrimeve në shëndetin publik dhe parandalimin e sëmundjeve. ✓ Demonstronjë njohuri të përgjithshme lidhur me sistemin kardiovaskular, përshtatjen e tij me aktivitetin fizik, patologjitë dhe vdekjen e papritur. ✓ Zhvilloni aftësi të forta ndërpersonale për të edukuar dhe motivuar individët dhe komunitetet për të adoptuar sjellje të shëndetshme. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	1 Prezantimi i syllabusit		
	2	Hyrje në kurs.	
	3	Mjekësia sportive dhe organizimi i shëndetit publik në nivel kombëtar dhe ndërkombëtar.	
	4	Vlerësimi funksional në mjekësinë sportive dhe rëndësia e tij për shëndetin publik.	
	5	Ushtrimet dhe shëndeti.	
	6	Ushtrimet fizike dhe vdekshmëria e të gjitha shkaqeve.	
	7	Sport, aktivitet fizik dhe sjellje të tjera shëndetësore.	
	8 Provimi i mesit – 1		
	9	Aktivitet fizik në popullatë të veçantë.	
	10	Sistemi kardiovaskular dhe aktiviteti fizik: përshtatjet funksionale, patologjitë kardiovaskulare dhe vdekja e papritur.	
	11	Sistemi respirator: përshtatjet funksionale dhe sëmundjet respiratore. Metodat e vlerësimit të funksionit të frymëmarrjes.	
	12	Aktiviteti fizik dhe sindroma metabolike, diabeti dhe obeziteti; Aktiviteti fizik dhe shëndeti i kockave. Probleme me kurrizin e ulët.	
	13	Aspekte shëndetësore të aktivitetit fizik dhe sportit tek fëmijët, të rriturit, të moshuarit.	
	14	Promovimi i aktivitetit fizik.	
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%	
	Hartimi i kursit (zhvillimi i një programi trajnimi për një grup të caktuar)	30%	
Burimet	Burimet		Numri
	Leksione	1	
	Prezantimet	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	24
	Punë e pavarur	n/a	65
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • O'Connor, F. G. (Ed.). (2012). Mjekësia sportive e ACSM: një shqyrtim gjithëpërfshirës. Lippincott Williams & Wilkins. • Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2012). Epidemiologjia e aktivitetit fizik. Kinetika njerëzore. 		
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 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.</p>		
Kontakt	diellor.rizaj@ ubt-uni.net		