

<b>Subjekti</b>	Aktiviteti fizik në rritje dhe moshim		
<b>Lloji</b>	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	4
<b>Ligjeruesi</b>	Dr.Sc. Abedin Bahtiri		
<b>Qëllimet dhe objektivat</b>	Për të shqyrtuar rolin e aktivitetit fizik në ndikimin e rritjes, zhvillimit dhe plakjes, me fokus në të kuptuarit se si lëvizja dhe ushtrimi ndikojnë në mirëqenien fizike, mendore dhe sociale përgjatë jetëgjatësisë së njeriut		
<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>✓ Kuptoni ndryshimet fiziologjike, psikologjike dhe sociale që lidhen me rritjen dhe plakjen.</li> <li>✓ Vlerësoni ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet dhe mirëqenie gjatë fëmijërisë, adoleshencës, moshës madhore dhe pleqërisë.</li> <li>✓ Hartoni ndërhyrjet e aktivitetit fizik të përshtatshëm për moshën për të përmirësuar shëndetin dhe funksionalitetin gjatë gjithë jetës.</li> <li>✓ Analizoni sfidat dhe përfitimet e aktivitetit fizik për popullatat specifike, si fëmijët, të moshuarit dhe individët me kushte kronike.</li> <li>✓ Shqyrtoni në mënyrë kritike kërkimet dhe studimet e rasteve për të zhvilluar strategji të bazuara në prova për nxitjen e aktivitetit fizik gjatë gjithë jetës.</li> </ul>		
<b>Përmbajtja</b>	<b>Java</b>	<b>Temat</b>	
		<b>1 Prezantimi i syllabusit</b>	
	2	Ndryshimet në kapacitetin fizik me plakjen	
	3	Roli i ushtrimit në shëndetin mendor dhe funksionin kognitiv	
	4	Aktiviteti fizik si një mjet për menaxhimin e stresit dhe elasticitetin emocional	
	5	Neuroplasticiteti dhe parandalimi i rënies kognitive	
	6	Roli i aktivitetit fizik në ndërveprimin social dhe angazhimin e komunitetit	
	7	Prirjet e sjelljes dhe pengesat ndaj aktivitetit në moshën të ndryshme	
		<b>8 Provimi i mesit – 1</b>	
	9	Qëndrimet kulturore ndaj plakjes dhe aktivitetit	
	10	Parimet e recetës së ushtrimit për grup-moshën të ndryshme	
	11	Modifikimi i aktivitetit fizik për individët me kushte kronike ose me aftësi të kufizuara	
	12	Studime rasti: Programe të suksesshme të aktivitetit fizik	
	13	Kapërcimi i pengesave ndaj aktivitetit fizik (social, ekonomik dhe mjedisor)	
	14	Teknologjia dhe inovacionet në promovimin e aktivitetit fizik	
	<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	
	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	20
	Punë indipendente	n/a	46
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouchard, C., Blair, S. N., &amp; Haskell, W. L. (2018). Aktiviteti fizik dhe shëndeti.</li> <li>• Jones, D. A., &amp; Round, J. M. (2006). Përshtatja e njeriut me aktivitetin fizik: Përgjatë jetëgjatësisë.</li> <li>• Nelson, M. E., &amp; Rejeski, W. J. (2014). Aktiviteti fizik dhe shëndeti publik tek të rriturit e moshuar.</li> </ul>		
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	<a href="mailto:abedin.bahtiri@ubt-uni.net">abedin.bahtiri@ubt-uni.net</a>		