

Subjekti	Aktiviteti fizik i përshtatur, sëmundjet dhe paaftësia		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	OBLIGATIVE (O)	V	5
Ligjëruesi	Dr.Sc. Avdi Pireva		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimi i lëndës është t'u mundësojë nxënësve të kuptojnë dhe të mësojnë parimet teorike dhe praktike të aktivitetit fizik të përshtatur, sëmundjeve dhe personave me nevoja të veçanta. Përveç kësaj, studentëve do t'u jepen bazat dhe arsyetimin për përshtatjen e aktivitetit fizik, dhe konsideratat e programimit për njerëzit me nevoja të veçanta, çështje specifike të lidhura me shëndetin dhe sëmundjet.</p>		
Rezultatet e të nxënit	<p>Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuptoni nevojën, shtrirjen dhe strukturën e përshtatjeve të përshtatura të aktivitetit fizik për personat me aftësi të kufizuara. ✓ Fitoni baza teorike dhe teknikat e parandalimit dhe trajtimit të alternimeve posturale. ✓ Identifikoni programet e duhura të ushtrimeve për parandalimin dhe trajtimin e gjendjeve të ndryshme patologjike. ✓ Merrni njohuritë e sëmundjeve dhe paaftësive të ndryshme, si dhe informacionin bazë mbi incidencën, mbizotërimin, etiologjinë, sjelljet ilustruese dhe strategjitë e programimit për probleme të tilla. ✓ Zbatoni njohuritë teorike të aktivitetit fizik të përshtatur për të punuar me individë me nevoja specifike. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	1	Plani i kursit	
	2	Ligjet e përgjithshme të zhvillimit skeletor dhe funksionimit të muskujve, metodat e aplikimit të tkurrjes së muskujve në lloje të ndryshme të ekskursionit të përbashkët, zinxhirët kinetikë të përbashkët dhe të muskujve, metodologjitë dhe teknikat e shtrirjes së muskujve	
	3	Aktiviteti fizik dhe personat me aftësi të kufizuara	
	4	Aktiviteti fizik dhe sëmundjet metabolike	
	5	Aktiviteti fizik dhe sëmundjet kardiovaskulare	
	6	Aktiviteti fizik dhe dhjamosja	
	7	Provimi afatmesëm – 1	
	8	Aktiviteti fizik dhe diabeti	
	9	Aktiviteti fizik dhe kanceri	
	10	Aktiviteti fizik dhe osteoporoza	
	11	Qëndrimi: parandalimi dhe trajtimi i ndryshimeve posturale	
	12	Shtylla kurrizore; Vlerësimi morfo-funksional	
	13	Parandalimi dhe trajtimi i ndryshimeve posturale; Parimet e përgjithshme të ergonomisë	
	14	Skolioza, etiologjia, evolucioni, tridimensionaliteti dhe biomekanika e shtyllës kurrizore skoliotike, vlerësimi i parimeve skoliotike dhe screening, parimet e përgjithshme të parandalimit kinesilogjik të skoliozës, skoliozës dhe veprimtarisë sportive.	
	15 Provimi afatmesëm – 2		
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti		Pesha (%)
	Leksione		30%
	Laboratori		30%
	Kërkime		10%
	Mësimi i pavarur		30%
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:		%
	Pjesëmarrje		10%
	a) Provimi afatmesëm -1		30%
	b) Provimi afatmesëm - 2		30%

	Laboratori	30%	
Burimet	Burimet	Numri	
	Leksione	1	
	Presantations	1	
	Web i shkencës	1	
	PubMed	1	
	Scopus	1	
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Winnick, J. (2011). Edukim fizik dhe sport i përshtatur. Kinetika njerëzore. • Yabe, K., Kusano, K., & Nakata, H. (Eds.). (2012). Aktiviteti fizik i përshtatur: Shëndeti dhe fitnesi. Springer Science & Business Media. • Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2012). Epidemiologjia e aktivitetit fizik. Kinetika njerëzore. <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>		
ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	2	24
	Laboratori	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	64
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	25
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 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.		
Kontakt	avdi.pireva@ubt-uni.net		