

Subjekti	Sporte individuale (Yoga & Pilates)			
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS	
	ZGJEDHORE (Z)	IV	3	
Ligjerues	Dr.Sc. Blerta Abazi/ Shpresa Rrahmani			
Qëllimet dhe objektivat	<p>Ky kurs u jep studentëve mundësinë për të fituar njohuri në të dy Aspekte praktike dhe teorike të jogës dhe Pilates. Njohuritë e fituara Duhet t'u mundësojë kandidatëve të zhvillojnë një kuptim të efektshëm dhe të sigurt Performanca fizike dhe nxitja e kënaqësisë së aktivitetit fizik.</p>			
Rezultatet e të nxënit	<p>Pas përfundimit me sukses të këtij kursi, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Të jetë në gjendje të mësojë lëvizjet bazë të Yoga dhe Pilates ✓ Kini kompetencat për të zhvilluar praktika gjatë gjithë jetës për lehtësimin dhe relaksimin efektiv të stresit. ✓ Demonstronjë kreativitet të çmuar dhe aftësi bashkëpunimi ndërsa punojnë me shokët e klasës për të zhvilluar kombinime ose rutina Yoga dhe Pilates, në një mjedis të sigurt, të respektueshëm dhe argëtues të të mësuarit. 			
Përmbajtja	Java	Temat		
	1 Prezantimi i syllabusit			
	2	Hyrje në Yoga dhe Pilates		
	3	Yoga - teknikat e sakta të lëvizjeve bazë të Jogës; Pranayama relaxation and breathing techniques;		
	4	Si të lëvizësh përmes një sekuence të Yoga-s pozon pa probleme, dhe Muskuj të ndryshëm të angazhuar ose të shtrirë në disa poza.		
	5	Disa poza bazë yoga: qeni poshtë, luftëtari, poza e pemëve, ura pozë, trekëndësh, flutur, kobra, mal, pozë fëmijësh, dërrasë anësore, Këndi anësor i zgjeruar.		
	6	Parimet Pilates: përqendrimi, kontrolli, radhitja, saktësia dhe Rrjedh.		
	7	Pilates - origjina dhe përfitimet shëndetësore të Pilates (të tilla si fleksibilitet, forcë abdominale, përqendrim, frymëmarrje teknikat, parandalimin e dëmtimeve, përmirësimin e qëndrimit, etj.);		
	8 Provimi i mesit – 1			
	9	Teknikat Pranayama për kontrollin e frymëmarrjes dhe relaksimin: Praktikat e meditimit të mendjelehtësisë; Inkorporimi i frymëmarrjes në Ushtrimet Pilates.		
	10	Teknika korrekte e lëvizjes;		
	11	Disa nga lëvizjet bazë të Pilates: Pilates 100, roll up/down, Rreth këmbës, rrokulliset si një top, shkëmbyes këmbësh, lëvozhgë, gërshërë, Zgjatja		
	12	Progresion në poza yoga të nivelit të ndërmjetëm; Pilatet e ndërmjetme Ushtrime për forcën e plotë të trupit.		
	13	Integrimi i Yoga dhe Pilates për trajnimin dinamik; Dizenjimi dhe kryerjen e seancave të shkurtra të shkrirjes.		
	14	Përshtatja e praktikave për popullsi specifike (p.sh. para lindjes, të moshuarit).		
15 Provimi i mesit – 2				
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti	Pesha (%)		
	Leksionet 1	30%		
	Laboratori	10%		
	Kërkimet 3.	30%		
	Mësimi i pavarur dhe grupor	30%		
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:	%		
	Pjesëmarrje	20%		
	a) Provimi afatmesëm-1	30%		
	b) Provimi afatmesëm - 2	40%		

	Hartimi i kursit (zhvillimi i një programi trajnimi për një grup të caktuar me aftësi të kufizuara)	10%	
Burimet	Burimet	Numri	
	Leksione	24	
	Presantations	12	
	Web of Science	1	
	PubMed	1	
	Scopus	5	
ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	1	12
	Laboratori	1	12
	Projekti i kursit	n/a	16
	Punë e pavarur	na	35
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Kennedy, D., Jansen, D., & Williams, S. (2011). Pilates për Fillestarë. The Rosen Publishing Group, Inc. • Urla, J. (2003). Yogalates (R): Integrimi i Yoga dhe Pilates për Fitness plotë, forcë, dhe fleksibilitet. HarperCollins. • Keil, D. (2018). Anatomia funksionale e jogës. Lotus publishing. • Isacowitz, R., & Clippinger, KS (2019). Anatomia Pilates. Kinetika njerëzore. 		
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 pandershmërisë, 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	Blerta.abazi@ubt-uni.net		