

Lënda	SËMUNDJET KRYESORE DHE PROTOKOLLET E USHTRIMEVE		
Tipi	Tipi	Semestri	ECTS
	MANDATORE (M)	II	4
Ligjëruesi	Dr. Pranvera Ibrahim		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimi i lëndës është t'u mundësojë studentëve të kuptojnë dhe të mësojnë rreth sëmundjeve kryesore dhe faktorëve dhe aspekteve të ndryshme të tyre, duke përfshirë marrëdhëniet midis stilit të jetesës sedentare, mekanizmave të zhvillimit të sëmundjeve kronike jo të transmetueshme, procedurave terapeutike të përshtatshme dhe protokolleve të intervenimit. Për më tepër, studentët do të fitojnë kompetenca në zbatimin e programeve individualisht të përshtatura dhe të kontrolluara të protokolleve të ushtrimit në trajtimin e sëmundjeve të ndryshme.</p>		
Rezultatet e të nxënësve	<p>Pas përfundimit të këtij kursi, studentët do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenë njohuri të përgjithshme në lidhje me sëmundjet kryesore dhe faktorët e tyre kontribues. • Analizojnë dhe vlerësojnë efektivitetin e protokolleve intervenuese të ushtrimeve në sëmundjet kryesore. • Aplikojnë njohuritë e fituara në zbatimin e programeve të aktivitetit fizik të matur dhe të kontrolluar individualisht, në mënyrë që të ruhet dhe të përmirësohet shëndeti, dhe në trajtimin e sëmundjeve kronike jo të transmetueshme. • Hartojnë dhe zbatojnë lloje të ndryshme të modeleve moderne të kërkimit bazë dhe klinik në lidhje me lidhmërisë midis aktivitetit fizik të pamjaftueshëm dhe morbiditetit. • Analizojnë dhe interpretojnë rezultatet e kërkimit. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	1	Prezantimi i syllabusit	
	2	Sëmundjet kronike jo të transmetueshme – një problem por edhe një sfidë.	
	3	Përkufizimi dhe karakteristikat e përgjithshme të sëmundjeve kronike jo të transmetueshme (NCD)	
	4	Stili i shëndetshëm i jetesës: aktiviteti fizik dhe ushqyerja e shëndetshme	
	5	Ushtrimi dhe aktiviteti fizik për një shëndet të mirë <ul style="list-style-type: none"> - Karakteristikat e ushtrimeve aerobike për mirëmbajtjen dhe përmirësimin e shëndetit. - Karakteristika të ushtrimeve të forcës për mbajtjen dhe përmirësimin e shëndetit. - Karakteristikat e ushtrimeve të fleksibilitetit për mbajtjen dhe përmirësimin e shëndetit 	
	6	Sëmundjet kardiovaskulare dhe ndikimi pozitiv i ushtrimeve	
	7	Vlerësimi i ndërmjetmë -1	
	8	Ndikimi pozitiv i ushtrimeve në diabet	
	9	Kanceri dhe ndikimi pozitiv i protokolleve të ushtrimeve në këtë sëmundje	
	10	Demenca (sëmundja Alzheimer) dhe ndikimi pozitiv i ushtrimeve	
	11	Osteoporozë dhe shëndeti i kockave dhe ndikimi pozitiv i ushtrimeve	
	12	Artriti dhe shëndeti i nyjeve dhe ndikimi pozitiv i ushtrimeve	
	13	Ndikimi pozitiv i ushtrimeve në menaxhimin e peshës	
	14	Ndikimi pozitiv i ushtrimeve në depresion dhe ankth	
15	Vlerësimi i ndërmjetmë -2		
Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies	Aktiviteti	Pesha (%)	
	Leksione	40%	
	Laboratori	40%	
	Kërkime	10%	
	Mësimi i pavarur	10%	
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:	%	
	Pjesëmarrja	10%	
	a) Vlerësimi i ndërmjetmë -1	30%	
	b) Vlerësimi i ndërmjetmë -2	30%	

	Ese kërkimore		30%
Ngarkesa e punës ECTS	Activiteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	2	24
	Laboratori	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	44
	Përgatitja e provimit	n/a	20
Literatura	<p>1. Bushman, B., & American College of Sports Medicine. (2017). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, 2E. Human Kinetics.</p> <p>2. Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. Human Kinetics.</p> <p>3. Gibson, A. L., Wagner, D., & Heyward, V. (2018). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 8E. Human kinetics.</p> <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>		
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 pandershmërisë, 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.</p>		
Kontakti	pranvera.ibrahimi@ubt-uni.net		