

Subjekti	Koha e lirë, loja dhe jeta në natyrë		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	E DETYRUESHME (M)	III	4
Lektor	Dr. Agron Thaqi		
Qëllimet dhe objektivat	Në këtë kurs studentët do të kuptojnë bazat e një stili të shëndetshëm jetese dhe ndikimin e faktorëve të jashtëm dhe të tjerë të stilit të jetesës në shëndet dhe mirëqenie. Studentët do të zhvillojnë mirëkuptimin, kompetencën dhe aftësitë e nevojshme për të zhvilluar mënyra dhe strategji për të rregulluar stilin e jetesës dhe për të përmirësuar shëndetin e tyre personal. Çdo student do të pritët të marrë pjesë në pjesëmarrjen e kohës së lirë në zhvillimin e lojrave lidhur me ecjen dhe alpinizmin, ndihmën e parë në natyrë dhe planifikimin e kampingut.		
Përfundimet e të mësuarit	Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> Analizoni në mënyrë kritike faktorët që ndikojnë në stilin dhe pamjen e jashtme të mjedisit jetësor. Kuptoni rëndësinë e kohës së lirë dhe aktiviteteve dhe lojrave të jetës në natyrë në lidhje me shëndetin fizik dhe mendor dhe mirëqenien. Aftësi praktike me kompetencë që janë të përfshira në aktivitete të jashtme, duke filluar nga ecja, deri te vrapimi dhe çiklizmi malor. Praktikisht, demonstroi aktivitete që u shërbenin situatave dhe kujdesit emergjent. Hartoni dhe zbatoni një plan strategjik të detajuar për të organizuar një aktivitet në natyrë si dhe për të planifikuar një kamp të jashtëm. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	1	Prezantim syllabus	
	2	Hyrje në studimet e kohës së lirë <ul style="list-style-type: none"> Vue d'ensemble des concepts et définitions de loisirs Historia e kohës së lirë në shoqëritë njerëzore Rëndësia e kohës së lirë për mirëqenien dhe komunitetin 	
	3	Teoritë e lojës <ul style="list-style-type: none"> Eksplorimi i teorive të lojës (Energjia e tepërt, rekreacioni, instinkti) Roli i lojës në zhvillimin e fëmijërisë dhe të të rriturve Llojet e lojës dhe implikimet e tyre sociale 	
	4	Koha e lirë dhe shoqëria <ul style="list-style-type: none"> Ndikimet sociale dhe kulturore në aktivitetet e kohës së lirë Ndikimi i kohës së lirë në strukturat dhe normat shoqërore Çështjet e përfshirjes dhe diversitetit në aktivitetet e kohës së lirë 	
	5	Bazat e jetës në natyrë <ul style="list-style-type: none"> Hyrje në jetën e jashtme dhe rekreacion Përfitimet e aktiviteteve në natyrë për shëndetin mendor dhe fizik Siguria dhe konsideratat etike në zbavitjen në natyrë 	
	6	Planifikimi dhe lehtësimi i aktiviteteve të kohës së lirë <ul style="list-style-type: none"> Parimet e planifikimit të programeve të kohës së lirë Vlerësimi i nevojave dhe preferencave të komunitetit Organizimi i ngjarjeve dhe menaxhimi i burimeve. 	
	7	Edukimi i aventurës dhe aftësitë në natyrë <ul style="list-style-type: none"> Bazat e edukimit të aventurës dhe të mësuarit ekseriential Zhvillimi i aftësive thelbësore në natyrë (p.sh., navigimi, aftësitë e mbijetesës) Hyrje në dinamikën e grupit në mjediset e jashtme 	
	8	Provimi i ndermjetmë – 1	
	9	Ndërgjegjësimi dhe ruajtja e mjedisit <ul style="list-style-type: none"> Marrëdhënia midis aktiviteteve në natyrë dhe ndikimit në mjedis Praktikat e qëndrueshme në zbavitjen në natyrë Nxitja e ruajtjes nëpërmjet kohës së lirë dhe lojës 	
10	Koha e lirë dhe shëndeti fizik <ul style="list-style-type: none"> Përfitimet shëndetësore që lidhen me kohën e lirë dhe lojën në natyrë Aktivitete fizike të përshtatshme për popullsi të ndryshme 		

	11	<ul style="list-style-type: none"> Shëndeti parandalues dhe aktiviti rekreativ Psikologjia e kohës së lirë dhe e lojës <ul style="list-style-type: none"> Përfitimet psikologjike të lojës dhe të kohës së lirë Reduktimi i stresit dhe relaksimi përmes aktiviteteve rekreative Eksplorimi i gjendjes rrjedhëse dhe motivimit intrinsic 	
	12	Udhëheqja e jashtme dhe ndërtimi i ekipit <ul style="list-style-type: none"> Aftësitë dhe cilësitë e një udhëheqësi të jashtëm efektiv Strategjitë për nxitjen e punës në ekip dhe komunikimit në mjediset e jashtme Ushtrime praktike në udhëheqje dhe kohezion grupor 	
	13	Menaxhimi i rrezikut në zbavitjen në natyrë <ul style="list-style-type: none"> Identifikimi dhe menaxhimi i rreziqeve në ambientet e jashtme Konsideratat ligjore dhe përgjegjësia në zbavitje në natyrë Zhvillimi i një plani të menaxhimit të riskut 	
	14	Prezantimi i projektit	
	15	Provimi i ndermjetmë – 2	
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti	Pesha (%)	
	Leksione	30%	
	Laboratori	40%	
	Kërkime	20%	
Metodat e vlerësimit	Mësimi i pavarur	10%	
	Metodat e vlerësimit:	%	
	Pjesëmarrja dhe angazhimi në leksione dhe sesione praktike	10%	
	a) Provimi afatmesëm -1	30%	
	b) Provimi afatmesëm - 2	30%	
Projekte, pune individuale dhe grupore	30%		
ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	2	24
	Laboratori	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	44
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	20
Literatura	1.	Tapps, T., Wells, M.S. (2019). Hyrje në rekreacion dhe argëtim. Kinetika njerëzore.	
	2.	Gilbertson, K., Ewert, A. Siklander, P., Bates, T. (2003). Outdoor Education-2nd Edition. Kinetika njerëzore.	
	3.	Wagastaff, M. Attarian, A. (2009). Aftësi teknike për programimin e aventurës. Kinetika njerëzore.	
	4.	Guide camping: The Ultimate Guide to Camping and Escape from Civilization (Travel Guide, Camping, Ultimate Camping Guide for Tips, Hacks). Amazon.	
	5.	Watkins, S. (2021). Luaj jashtë për mendje të vogla të shëndetshme. Ide praktike për të nxitur mirëqenien e fëmijëve në vitet e para. Routledge.	
	6.	Bergsgard, N. Bratland-Sanda S. Giulianotti, R., Tangen, T. (2021). Sporti, jeta në natyrë dhe bota nordike. Routledge.	
		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.	
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	agron.thaqi@ubt-uni.net		