

<b>Subjekti</b>	<b>Aktiviteti fizik dhe stili i jetesës në rritje dhe zhvillim</b>		
<b>Lloji</b>	Lloji	Semestri	ECTS
	E DETYRUESHME (M)	III	4
<b>Lektor</b>	Dr. Blerta Abazi		
<b>Qëllimet dhe objektivat</b>	Qëllimi i kursit është të ndihmojë studentët të fitojnë njohuri të përgjithshme rreth zhvillimit motorik. Të jesh në gjendje të bësh dallime midis moshës dhe gjinisë nga këndvështrimi i zhvillimit motorik. Të jesh në gjendje të krijosh lidhje midis degëve sportive dhe periudhave të zhvillimit motorik. Kështu, duke bërë të mundur lidhjen midis zhvillimit motorik dhe moshës së zhvillimit të disa motorëve të aftësive psikologjike. Përveç kësaj, lënda ka për qëllim t'i ndihmojë studentët të ndërjegjësohen për ushtrimet e përshtatshme dhe të papërshtatshme dhe degët sportive bazuar në moshën, gjininë, llojin e aktivitetit, etj.		
<b>Përfundimet e të mësuarit</b>	Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Përshkruani konceptet bazë që lidhen me zhvillimin psikomotor.</li> <li>• Shpjegoni faktorët që ndikojnë në zhvillimin e motorit.</li> <li>• Shpjegoni periudhat e zhvillimit dhe karakteristikat e tyre.</li> <li>• Bëni dallime në zhvillimin motorik nga këndvështrimi gjinor.</li> <li>• Të jesh në gjendje të lidhësh zhvillimin e motorit dhe ushtrimet llojin dhe nivelet e ngarkesës.</li> <li>• Zbuloni çrregullimet e koordinimit nervor-muskulor që mund të ndodhin gjatë zhvillimit psikomotor.</li> <li>• Aplikoni testet e përdorura për të vlerësuar zhvillimin e motorit.</li> </ul>		
<b>Përmbajtja</b>	<b>Java</b>	<b>Temat</b>	
		<b>1 Prezantim syllabus</b>	
	2	Hyrje në zhvillimin psikomotor <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konceptet themelore të zhvillimit psikomotor</li> <li>• Vështrim i përgjithshëm i aftësive motorike, koordinimit dhe rritjes fizike në fazat e zhvillimit</li> </ul>	
	3	Faktorët që ndikojnë në zhvillimin e motorik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktorët biologjikë, mjedisorë dhe socio-kulturorë</li> <li>• Ndikimi i të ushqyerit, aktivitetit fizik dhe gjenetikës në zhvillimin motorik</li> </ul>	
	4	<b>Periudhat e zhvillimit në rritjen e zhvillimit motorik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karakteristikat e zhvillimit motorik përgjatë fazave të jetës (foshnjëria, fëmijëria, adoleshenca)</li> <li>• Piketat kryesore dhe zhvillimet specifike të moshës</li> </ul>	
	5	<b>Dallimet gjinore në zhvillimin motorik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shqyrtimi i variacioneve të aftësive motorike bazuar në gjininë</li> <li>• Ndikimi i dallimeve fiziologjike dhe hormonale në zhvillimin e motorit</li> </ul>	
	6	<b>Ndryshimet e lidhura me moshën në aftësitë motorike</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ndryshimet në aftësitë motorike nëpërmjet plakjes</li> <li>• Konsiderata specifike për fëmijët, adoleshentët dhe të rinjtë e rritur</li> </ul>	
	7	<b>Aktiviteti fizik dhe zhvillimi motorik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrelacioni midis nivelit të aktivitetit dhe aftësive motorike</li> <li>• Llojet e aktivitetit fizik të dobishme për fazat e ndryshme të zhvillimit</li> </ul>	
		<b>8 Provimi afatmesëm – 1</b>	
	9	<b>Llojet e ushtrimeve dhe nivelet e ngarkesës për moshë të ndryshme</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensiteti i duhur i ushtrimit, kohëzgjatja dhe llojet sipas grupmoshës</li> <li>• Customizing trajnim për përmirësimin e zhvillimit motorik</li> </ul>	
	10	<b>Koordinimi neuromuskular në zhvillim</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roli i koordinimit nervor-muskulor në aftësitë psikomotorike</li> <li>• Identifikimi dhe menaxhimi i çështjeve të përbashkëta të koordinimit në zhvillim</li> </ul>	
	11	<b>Çrregullimet e koordinimit nervor-muskulor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llojet e çrregullimeve të koordinimit (p.sh., dyspraxia, çrregullimi i koordinimit të zhvillimit)</li> <li>• Teknikat për diagnostikimin dhe ndërhyrjen e hershme</li> </ul>	
12	<b>Testimi dhe vlerësimi i zhvillimit motorik</b>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Përmbledhje e testeve për të vlerësuar aftësitë motorike dhe rritjen fizike</li> <li>• Hyrje në mjetet e standardizuara të vlerësimit motorik</li> </ul>	
	13	<b>Aplikimi praktik i testeve të zhvillimit motorik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplikimi i vazhdueshëm i testeve të zhvillimit motorik</li> <li>• Interpretimi i rezultateve të testit për të informuar rekomandimet e aktivitetit</li> </ul>	
	14	<b>Stili i jetesës, aktiviteti fizik dhe zhvillimi afatgjatë</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rëndësia e një stili jetese fizikisht aktiv për rritjen optimale dhe zhvillimin motorik</li> <li>• Strategjitë për nxitjen e aktivitetit fizik gjatë gjithë jetës dhe zakoneve të shëndetshme</li> </ul>	
	<b>15 Provimi afatmesëm – 2</b>		
<b>Metodat e mësimdhënies/të mësuarit</b>	Aktiviteti	Pesha (%)	
	Leksione	30%	
	Laboratori	40%	
	Kërkime	20%	
	Mësimi i pavarur	10%	
<b>Metodat e vlerësimit</b>	<b>Metodat e vlerësimit:</b>	%	
	Pjesëmarrja dhe angazhimi në leksione dhe sesione praktike	10%	
	a) Provimi afatmesëm -1	30%	
	b) Provimi afatmesëm - 2	30%	
	Projeke, pune individuale dhe grupore	30%	
<b>ECTS Ngarkesa e punës</b>	<b>Aktiviteti</b>	<b>Orë javore</b>	<b>Ngarkesa e punës</b>
	Leksione	2	24
	Laboratori	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	44
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	20
<b>Literatura</b>	1. Liddle, T.L. ve Yorke, L. (2005). Pse Motor Skills Matter: Përmirësoni zhvillimin fizik të Chld-it tuaj për të rritur mësimin dhe vetëvlerësimin. McGraw-Hill, SHBA. 2. Sport England, 2004 – Modifikuar dhe përshtatur nga Higgs & Way, 2013 3. Berisha, M., Çilli, M., (2020). Normat e Fitnessit Fizik Tek nxënësit e moshës 8-17 vjeç Në Kosovë, ISBN: 978-620-0-78866-5, p 256, Lampert Academic Publishing, Letoni. 4. Gallahue, D.L. ve Ozmun, J.G. (2006). Të kuptuarit e zhvillimit motorik: Foshnjat, fëmijët, adoleshentët, të rriturit. 6. International Edition, McGraw-Hill Companies, New York. 5. Kluka-Darlene, A. (1999). Sjellja motorike: Nga të mësuarit në performancë. Englewood, Kolorado: Morton Publishing Company. 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.		
	<b>Standardet etike</b>	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.	
<b>Kontakt</b>	<a href="mailto:blerta.abazi@ubt-uni.net">blerta.abazi@ubt-uni.net</a>		