

Lënda	Aktiviteti Fizik dhe Stili i Jetës për Fitnes, Shëndet dhe Parandalim tek të Rriturit		
Tipi	Tipi	Semestri	ECTS
	MANDATORE (M)	III	4
Ligjëruesi	Dr. Masar Gjaka		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimi i këtij kursi është t'u ofrojë studentëve njohuri dhe mendjehollësi të bazuara në kërkim në fushën e aktivitetit fizik dhe stilit të jetesës për shëndetin, fitnesin dhe parandalimin tek të rriturit. Kursi do t'i ndihmojë studentët të zhvillojnë njohuri, mirëkuptim kritik dhe aftësi lidhur me zhvillimin, zbatimin dhe vlerësimin e intervenimeve dhe programeve të aktivitetit që kanë për qëllim ruajtjen dhe përmirësimin e shëndetit dhe fitnesit dhe parandalimin e problemeve shëndetësore tek të rriturit.</p>		
Rezultatet e të nxënërit	<p>Deri në fund të këtij kursi, studentët do të jenë në gjendje të:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuptojnë marrëdhënien midis aktivitetit fizik, zgjedhjes së stilit të jetesës dhe rezultateve shëndetësore tek të rriturit. • Vlerësojnë kërkimet dhe literaturën aktuale lidhur me fitnesin, promovimin e shëndetit dhe parandalimin e sëmundjeve. • Zhvillojnë dhe zbatojnë programe të aktivitetit fizik të bazuar në prova, të përshtatura për popullsi të ndryshme. • Identifikojnë pengesat ndaj aktivitetit fizik dhe ndryshimeve të stilit të jetesës dhe propozoni zgjidhje. • Analizojnë në mënyrë kritike politikat dhe programet me komunitetin të dizajnuara për të nxitur aktivitetin fizik. 		
Përmbajtja	Java	Temat	
	1	Prezantimi i syllabusit	
	2	Hyrje në aktivitet fizik dhe shëndet Përkufizimet dhe konceptet e aktivitetit fizik dhe stilit të jetesës.	
	3	Shkenca e aktivitetit fizik Përgjigjet fiziologjike ndaj ushtrimeve. Llojet e ndryshme të aktivitetit fizik dhe implikimet e tyre shëndetësore	
	4	Rezultatet shëndetësore që lidhen me aktivitetin fizik Sëmundjet kronike të ndikuara nga aktiviteti fizik (obeziteti, diabeti, sëmundjet kardiovaskulare). Udhëzimet dhe rekomandimet e shëndetit publik.	
	5	Roli i të ushqyerit Konsiderata ushqyese për formën fizike. Ndërveprimet midis dietës, shëndetit dhe ushtrimeve.	
	6	Aspektet psikologjike të aktivitetit fizik Ndikimi i ushtrimit në shëndetin mendor. Motivimi dhe teoritë e ndryshimit të sjelljes.	
	7	Vlerësimi i ndërmjetmë -1	
	8	Faktorët sociokulturorë në aktivitetin fizik Ndikimi i kulturës, statusit socio-ekonomik dhe mjedisit. Sistemet e mbështetjes komunitare dhe familjare.	
	9	Hartimi i programeve të aktivitetit fizik Komponentët e programeve efektive të fitnesit. Programim individual vs. grupor.	
	10	Pengesat ndaj aktivitetit fizik Identifikimi i pengesave personale dhe mjedisore. Strategjitë për kapërcimin e pengesave.	
	11	Raste studimi në promovimin e shëndetit Rishikimi i programeve dhe intervenimeve të suksesshme. Diskutime në grup mbi vlerësimin e rasteve të studimeve.	
12	Teknologjia në aktivitetin fizik Roli i teknologjisë dhe medias sociale në promovimin e fitnesit.		

	13	Aplikacionet dhe teknologjia e veshur: përfitimet dhe kufizimet. Politika dhe avokimi në aktivitetin fizik Analizimi i politikave ekzistuese lidhur me shëndetin dhe fitnesin fizik. Strategjitë e avokimit për promovimin e jetesës aktive.	
	14	Prezantimet përfundimtare të projektit Prezantimet e studentëve mbi propozimet/planet e veprimit për promovimin e shëndetit. Peer review dhe feedback.	
	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	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	2	24
	Ushtrime	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	44
	Përgatitja e vlerësimit	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	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 politikën e integritetit akademik të Kolegjit UBT.		
Kontakti	masar.gjaka@ubt-uni.net		