

|                                  |   |  |                 |
|----------------------------------|---|--|-----------------|
| <b>Subject</b>                   | <b>Aktiviteti Fizik dhe Stili i Jetës në Plakje dhe Tek Personat e Moshuar</b>  |  |                 |
| <b>Type</b>                      | Type  | Semester   | ECTS            |
|                                  | MANDATORY (M)   | III  | 4               |
| <b>Lecturer</b>                  | Prof. Assoc. Pranvera Ibrahim, MD, PhD  |  |                 |
| <b>Goals and objectives</b>      | Ky kurs shqyrton rolin e aktivitetit fizik dhe zgjedhjeve të stilit të jetës në promovimin e plakjes së shëndetshme tek personat e moshuar. Duke theksuar praktikat e bazuara në prova, kursi do të shqyrtojë ndryshimet fiziologjike që ndodhin gjatë plakjes dhe si mund të ndihmojë ushtrimi për të lehtësuar rënien në shëndetin fizik dhe mendor. Studentët do të fitojnë njohuri praktike për hartimin e programeve të përshtatshme të ushtrimeve, do të kuptojnë kompleksitetet e plakjes dhe do të promovojnë mirëqenien tek popullata e moshuar.   |  |                 |
| <b>Learning outcomes</b>         | <p>Në fund të këtij kursi, studentët do të:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuptojnë proceset fiziologjike që kontribuojnë në plakje.</li> <li>2. Mësojnë si aktiviteti fizik ndikon në ndryshimet e lidhura me plakjen në sistemet trupore (muskulor, kardiovaskular dhe neurologjik).</li> <li>3. Zhvillojnë njohuri mbi rekomandimet e sigurta dhe efektive të ushtrimeve për personat e moshuar.</li> <li>4. Vlerësojnë rolin e ushqimit dhe faktorëve të stilit të jetës në plakje.</li> <li>5. Analizojnë ndikimet psikologjike dhe shoqërore të plakjes dhe aktivitetit fizik.</li> <li>6. Identifikojnë pengesat për aktivitetin fizik në popullatën e moshuar dhe propozojnë strategji për t'i tejkaluar ato.</li> </ol> |  |                 |
| <b>Content</b>                   | <b>Java</b>   | <b>Topics</b>  |                 |
|                                  | 1   | <b>Prezantimi I syllabusit</b>   |                 |
|                                  | 2   | <b>Hyrje në Plakjen dhe Aktivitetin Fizik</b>                            |                 |
|                                  | 3   | <b>Sistemi Muskulor dhe Plakja</b>                                       |                 |
|                                  | 4   | <b>Ndryshimet Kardiovaskulare dhe Respiratore në Plakje</b>              |                 |
|                                  | 5   | <b>Ndryshimet Neurologjike dhe Funkzioni Kognitiv</b>                    |                 |
|                                  | 6   | <b>Fiziologjia e Ushtrimeve të Moshuarit</b>                             |                 |
|                                  | 7   | <b>Hartimi i Programeve të Sigurta të Ushtrimeve për Të Moshuarit</b>    |                 |
|                                  | 8   | <b>Mid-exam – 1</b>  |                 |
|                                  | 9   | <b>Ushqimi dhe Roli i Tij në Plakjen e Shëndetshme</b>                   |                 |
|                                  | 10  | <b>Mirëqenia Psikologjike dhe Plakja</b>                                 |                 |
|                                  | 11  | <b>Parandalimi i Rënive dhe Dëmtimeve tek Të Moshuarit</b>               |                 |
|                                  | 12  | <b>Aktiviteti Fizik dhe Menaxhimi i Sëmundjeve Kronike</b>               |                 |
|                                  | 13  | <b>Faktorët Shoqërorë dhe Mjedisorë që Ndikojnë në Aktivitetin Fizik</b> |                 |
|                                  | 14  | <b>E Ardhmja e Aktivitetit Fizik dhe Plakja</b>                          |                 |
| 15                               | <b>Mid-exam – 2</b>   |  |                 |
| <b>Teaching/learning methods</b> | Activity  | Weight (%)   |                 |
|                                  | Lectures  | 20%  |                 |
|                                  | Laboratory  | 300%   |                 |
|                                  | Research  | 20%  |                 |
|                                  | Independent and group learning  | 30%  |                 |
| <b>Methods of Evaluation</b>     | <b>Methods of evaluation:</b>   | %  |                 |
|                                  | Participation   | 10%  |                 |
|                                  | a) Medium-term exam-1   | 30%  |                 |
|                                  | b) Medium term exam - 2   | 30%  |                 |
|                                  | Course design (developing a training program for a certain group with disabilities)   | 30%  |                 |
| <b>ECTS Workload</b>             | <b>Activity</b>   | <b>Weekly hours</b>  | <b>Workload</b> |
|                                  | Leksione  | 2  | 24              |
|                                  | Ushtrime  | 1  | 12              |
|                                  | Mësimi i pavarur  | n/a  | 44              |
|                                  | Përgatitja e vlerësimit   | n/a  | 20              |
| <b>Literature</b>                |   |  |                 |

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Ethical standards</b> | This course follows the UBT College Code of Ethics, requiring all students to behave accordingly. Any instance of academic misconduct, including but not limited to fraud, plagiarism, or other forms of dishonesty, will lead to significant penalties like failure of specific assessment or the entire course, as well as further disciplinary measures in line with UBT College's academic integrity policies. |
| <b>Contact</b>           | Pranvera.ibrahimi@ubt-uni.net  |