

Lënda	Yoga dhe Pilates			
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS	
	ZGJEDHORE (Z)	1	3	
Profesori/sha	Dr. Nagip Lenjani			
Qëllimet dhe objektivat	Kjo përmbajtje ka për qëllim të përmirësojë formën fizike, aftësitë motorike dhe mirëqenien e përgjithshme nëpërmjet jogës dhe pilates, duke kombinuar lëvizjen stretch, ushtrimet e fokusuara në lëvizshmëri dhe festimin e vlerave kulturore. Ajo kërkon të zhvillojë qëndrueshmërinë kardiovaskulare, fleksibilitetin dhe forcën muskulore, të përmirësojë koordinimin, ekuilibrin dhe ritmin, të nxisë kreativitetin dhe vetë-shprehjen, dhe të nxisë vlerësimin kulturor duke integruar stilet tradicionale dhe bashkëkohore të kërcimit në një kuadër të orientuar drejt formës fizike.			
Përfundimet e të mësuarit	Pas përfundimit të këtij moduli, studentët duhet të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"> • Kryejnë një sërë lëvizjesh të jogës dhe pilates, koordinimit dhe formës fizike. • Përmirësojnë qëndrueshmërinë kardiovaskulare, fleksibilitetin dhe forcën nëpërmjet ushtrimeve me bazë yoga dhe pilates. • Përshtatin lëvizjet tradicionale, për rutinat moderne të fitnessit. • Kuptojnë dobritë fizike, mendore dhe kulturore të jogës dhe pilates për mirëqenien e përgjithshme. • Zhvillojnë aftësitë motorike, duke përfshirë ekuilibrin, agilitetin, dhe ndërgjegjësimin hapësinor, etj. • Hartojnë programe të personalizuara trajnimi që përfshijnë yoga dhe pilates për fitness dhe kënaqësi. 			
Përmbajtja	Java	Temat		
	1	Mbulon historinë, filozofinë dhe teknikat themelore të frymëmarrjes si të Jogës, ashtu edhe të Pilates.		
	2	Fokusohej në radhitjen e trupit, ndërgjegjësimin e postures dhe parimet thelbësore të angazhimit thelbësor për të dyja praktikat.		
	3	Fut fleksibilitetin dhe trajnimin e lëvizshmërisë nëpërmjet Sun Salutations in Yoga dhe ushtrimet e lëvizshmërisë kurrizore në Pilates.		
	4	Thekson forcën dhe stabilitetin duke inkorporuar poza yoga në këmbë dhe lëvizjet Pilates që forcojnë bërthamën.		
	5	Eksploron teknikat e frymëmarrjes dhe të mendjelehtësisë, duke përfshirë Pranayama të avancuara dhe frymëmarrjen e kontrolluar Pilates.		
	Provimi periodik – 1			
	6	Nxjerr në pah kujdesin e shpinës dhe përmirësimin e posturës me pozat e shëndetit kurrizor Yoga dhe ushtrimet Pilates për forcimin e shpinës.		
	7	Rrit ekuilibrin dhe koordinimin nëpërmjet pozave të bilancit yoga dhe stërvitjeve të koordinimit Pilates.		
	8	Zhytet në angazhimin e thellë thelbësor dhe stabilitetin pelvik, duke rafinuar forcën dhe shtrirjen në të dyja disiplinat.		
	9	Fokusohej në lëvizjen funksionale dhe parandalimin e dëmtimeve nëpërmjet ushtrimeve të kontrolluara të lëvizshmërisë në Yoga dhe Pilates.		
	10	Prezanton teknikat restauruese yoga dhe Pilates për të nxitur relaksimin, fleksibilitetin dhe shërimin.		
	11	Ndihmon në integrimin e Yoga dhe Pilates në jetën e përditshme duke krijuar rutinën e praktikës personale dhe duke ruajtur qëndrueshmërinë.		
	12	Përfundon me një sesion të udhëhequr me trup të plotë, vetëvlerësim dhe reflektim mbi përparimin e arritur gjatë gjithë kursit.		
Provimi periodik – 2				
Provimi Përfundimtar (provimi teorik dhe prezantimi i letrës me tekst të plotë)				
	Aktiviteti	Pesha (%)		
	Leksione	40%		

Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Laboratori		40%
	Kërkime		10%
	Mësimi i pavarur		10%
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:		%
	Pjesëmarrje		10%
	a) Provimi periodik -1		10%
	b) Provimi periodik - 2		10%
	Ushtrime fizike		20%
	Program kërcimi i bazuar në fitness		30%
	Provimi përfundimtar		20%
ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës
	Leksione	1	12
	Letër	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	36
	Përgatitja e ekzaminimit	n/a	15
Literatura	<p>Lacerda, D. (2015). <i>2,100 asanas: The complete yoga poses</i> (1st ebook ed.). Black Dog & Leventhal Publishers, an imprint of Hachette Books, a division of Hachette Book Group. https://terebess.hu/english/2100-Asanas.pdf</p> <p>Gurtner, K. (2005–2013). <i>Art of motion® course manual</i> (1st ed. 2005, 19th ed. 2013). Edited by T.-L. Gianatti. Design and photo editing by B. Gruber, TanzArt. Art of Motion Training in Movement.</p>		
Standardet etike	<p>Kjo lënd 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 politikatat e integritetit akademik të Kolegjit UBT.</p>		
Kontakt	nagip.lenjani@ubt-uni.net		