

Lënda	Vallëzim			
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS	
	ZGJEDHORE (Z)	3	3	
Ligjërues	Ass. Prof. Blerta Abazi			
Qëllimet dhe objektivat	Kjo përmbajtje ka për qëllim të përmirësojë formën fizike, aftësitë motorike dhe mirëqenien e përgjithshme nëpërmjet stileve të ndryshme të kërcimit, duke kombinuar lëvizjen ritmike, ushtrimet e fokusuara në kardio 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 shumëllojshmëri të stileve të kërcimit me ritëm, koordinim dhe formë fizike të përmirësuar. • Rritin qëndrueshmërinë kardiovaskulare, fleksibilitetin dhe forcën me anë të ushtrimeve të bazuara në kërcim. • Përshtatin vallet tradicionale, si Vallja e Rugovës, për rutinat moderne të fitnessit. • Kuptojnë dobitë fizike, mendore dhe kulturore të kërcimit për mirëqenien e përgjithshme. • Zhvillonjë aftësitë motorike, duke përfshirë ekuilibrin, agjilitetin dhe ndërgjegjësimin hapësinor. • Hartojnë programe të personalizuara trajnimi që përfshijnë kërcimin për fitness dhe kënaqësi. 			
Përmbajtja	Java	Temat		
	1	Dance and Fitness Basics – Përmirësoni koordinimin dhe fleksibilitetin përdërisa ndërtoni një bazë për qëndrueshmëri.		
	2	Mambo Italiano – ShaftFile – Rritni forcën dhe ritmin më të ulët të trupit nëpërmjet lëvizjeve dinamike latine.		
	3	Tokyo Drift – Hip-Hop Freestyle – Përmirëso agjilitetin dhe stabilitetin e thellë me izolimet freestyle hip-hop.		
	4	Zumba – 'Solito Y Sin Ti' - TribalFile – Përmirësoni qëndrueshmërinë kardiovaskulare dhe saktësinë ritmike me rutinat energjike.		
	5	Vallja e Rugovës – Ndërtoni qëndrueshmërinë dhe forcën e këmbëve me vallen tradicionale kosovare të përshtatur për fitness.		
	Provimi gjysmë-semestral – 1			
	6	Dance Fitness – Cardio Edition – Maksimizoni shëndetin e zemrës dhe djegien e kalorive përmes kërcimit aerobik me intensitet të lartë.		
	7	Salsa dhe Fitness Fusion – Forconi bërthamën dhe rritni ekuilibrin me lëvizjet rrjedhëse salsa.		
	8	Dancehall dhe Afrobeat Vibes – Zhvilloni fuqi shpërthyesë dhe përmirësoni lëvizshmërinë e poshtme të trupit me hapa të gjallë.		
	9	Lëvizja dhe kreativiteti i stilit të lirë – Rritni aftësitë motorike dhe ndërgjegjësimin hapësinor nëpërmjet lëvizjes krijuese.		
	10	Zumba Power – Advanced TribalFile – Ndërtoni qëndrueshmëri muskulore dhe përmirësoni koordinimin dinamik me rutinat e intensifikuara.		
	11	Group Dance Collaboration – Përmirëso punën në ekip dhe rafino kohën dhe sinkronizimin.		
	12	Programi i trajnimit të bazuar në kërcim – duke përdorur kërcimin si një mënyrë për fitness dhe përmirësime të trupit		
Provimi gjysmë-semestral – 2				
Provimi Përfundimtar (provimi teorik dhe prezantimi i punimit me tekst të plotë)				
	Aktiviteti		Pesha (%)	

Metodat e mësimitdhënies/të mësuarit	Ligjerata		40%
	Laboratori		40%
	Kërkime		10%
	Mësimi i pavarur		10%
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:		%
	Pjesëmarrje		10%
	a) Provimi gjysmë-semesteral -1		10%
	b) Provimi gjysmë-semesteral - 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
	Ligjerata	1	12
	Ushtrime fizike	1	12
	Mësimi i pavarur	n/a	36
	Përgatitja për testim	n/a	15
Literatura	Gülçiçek, A., Tani, K., & Keci, A. (2023). The Effects of 8-Week Dance-Based Aerobic Training in Reaction Time and Body Composition Features. <i>KOSALB International Journal of Human Movements Science</i> , 2(1), 1-9.		
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	blerta.abazi@ubt-uni.net		