

Subjekti	Sporte individuale (Pingpong-Fitness)		
Lloji	Lloji	Semestri	ECTS
	ELECTIVE (E)	II	3
Ligjerues	Dr.Sc.. Blerta Abazi		
Qëllimet dhe objektivat	<p>Qëllimi i lëndës është t'u mundësojë studentëve të zhvillojnë një kuptim të koncepteve bazë të pingpongut dhe fitnessit</p> <p>Prezantimi i studentëve në pingpong dhe fitness.</p> <p>Për t'u mundësuar nxënësve të demonstrojnë saktë ushtrimet.</p> <p>T'u mundësojë nxënësve të jenë në gjendje të transmetojnë njohuritë dhe aftësitë e fituara tek të tjerët, përkatësisht të mësojnë metodologjinë e mësimit të pingpongut dhe ushtrimeve të fitnessit.</p>		
Rezultatet e të nxënit	<p>Pas përfundimit të këtij kursi (lëndë), studenti do të:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Të kryejë ushtrimet bazë në mënyrë të pavarur; ✓ Demonstrimi i elementeve teknike dhe taktike të pingpongut ✓ Të dish si t'ua transmetosh të tjerëve njohuritë dhe aftësitë e fituara. ✓ Të dini se si të organizoni garat individuale dhe ekipore të pingpongut. ✓ Njohja e ndikimit të disa ushtrimeve në sistemin locomotor ✓ Njihni teknikat e kryerjes së ushtrimeve fizike; 		
Përmbajtja	Java	Temat	
		1 Prezantimi i syllabusit	
	2	Historia e pingpongut	
	3	Qëndrimi bazë: Lëvizjet pa top dhe topi	
	4	Godite makinën	
	5	Goditje puçrrash	
	6	Shërbimi	
	7	Rregullat e lojës së pingpongut	
		8 Provimi i mesit – 1	
	9	Fitness si sport dhe format e tij	
	10	Ushtrime me ngarkesë trupore pa mjete dhe props	
	11	Ushtrime me ngarkesa të jashtme	
	12	Fitness kardio, llojet e programeve, props dhe pajisje	
	13	Programi i ushtrimeve për zhvillimin e forcës	
	14	Programi i ushtrimeve dhe zgjatja dhe fleksibiliteti	
	15 Provimi i mesit – 2		
Metodat e mësimdhënies/të mësuarit	Aktiviteti	Pesha (%)	
	Leksione	30%	
	Laboratori	30%	
	Kërkime	20%	
	Mësimi i pavarur dhe grupor	20%	
Metodat e vlerësimit	Metodat e vlerësimit:	%	
	Pjesëmarrje	10%	
	a) Provimi afatmesëm-1	30%	
	b) Provimi afatmesëm - 2	30%	
	Projekte dhe seminare	300%	
Burimet	Burimet	Numri	
	Leksione	1	
	Presantations	1	
	Web of Science	1	
	PubMed	1	
	Scopus	1	
ECTS Ngarkesa e punës	Aktiviteti	Orë javore	Ngarkesa e punës

	Leksione	1	12
	Laboratori	1	12
	Projekti i kursit	n/a	16
	Punë individuale dhe group	n/a	35
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bahtiri, A.: Të mësojmë të luajmë pingpong, "KUES Eurosporti", Prishtinë, 2006.. ○ Seemiller, A: Si të luajmë pingpong (përkthim), "KUES Eurosporti", Prishtinë, 2007 ○ Konceptet e formës fizike dhe mirëqenies: një qasje gjithëpërfshirëse e stilit të jetesës, 2016, SHBA ○ Core Fitnes, Paul Collin, 2010,UK ○ Anatomia e stërvitjes strenght. Kinetika njerëzore III, Delavier F. 2009 		
Standardet etike	<p>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 dënime 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.</p>		
Kontakt	Blerta.abazi@ubt-uni.net		