<table>
<tr><td>Lënda</td><td colspan="3">Aktiviteti Fizik dhe Stili i Jetës për Fitnes, Shëndet dhe Parandalim tek të Rriturit</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Tipi</td><td>Tipi</td><td>Semestri</td><td>ECTS</td></tr>
<tr><td>MANDATORE (M)</td><td>III</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Ligjëruesi</td><td colspan="3">Dr. Sc. Sami Sermaxhaj</td></tr>
<tr><td>Qëllimet dhe objektivat</td><td colspan="3">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.</td></tr>
<tr><td>Rezultatet e të nxënit</td><td colspan="3">Deri në fund të këtij kursi, studentët do të jenë në gjendje të:
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.</td></tr>
<tr><td rowspan="15">Përmbajtja</td><td>Java</td><td>Temat</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Prezantimi i syllabusit</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Hyrje në aktivitet fizik dhe shëndet
Përkufizimet dhe konceptet e aktivitetit fizik dhe stilit të jetesës.</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Shkenca e aktivitetit fizik
Përgjigjet fiziologjike ndaj ushtrimeve.
Llojet e ndryshme të aktivitetit fizik dhe implikimet e tyre shëndetësore</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Rezultatet shëndetësore që lidhen me aktivitetin fizik
Sëmundjet kronike të ndikuara nga aktiviteti fizik (obeziteti, diabeti, sëmundjet kardiovaskulare).
Udhëzimet dhe rekomandimet e shëndetit publik.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Roli i të ushqyerit
Konsiderata ushqyese për formën fizike.
Ndërveprimet midis dietës, shëndetit dhe ushtrimeve.</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Aspektet psikologjike të aktivitetit fizik
Ndikimi i ushtrimit në shëndetin mendor.
Motivimi dhe teoritë e ndryshimit të sjelljes.</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Vlerësimi i ndërmjetmë -1</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Faktorët sociokulturorë në aktivitetin fizik
Ndikimi i kulturës, statusit socio-ekonomik dhe mjedisit.
Sistemet e mbështetjes komunitare dhe familjare.</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Hartimi i programeve të aktivitetit fizik
Komponentët e programeve efektive të fitnesit.
Programim individual vs. grupor.</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Pengesat ndaj aktivitetit fizik
Identifikimi i pengesave personale dhe mjedisore.
Strategjitë për kapërcimin e pengesave.</td></tr>
<tr><td>11</td><td>Raste studimi në promovimin e shëndetit
Rishikimi i programeve dhe intervenimeve të suksesshme.
Diskutime në grup mbi vlerësimin e rasteve të studimeve.</td></tr>
<tr><td>12</td><td>Teknologjia në aktivitetin fizik
Roli i teknologjisë dhe medias sociale në promovimin e fitnesit.</td></tr>
</table>

		Aplikacionet dhe teknologjia e veshur: përfitimet dhe kufizimet.		
	13	**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	1. Bushman, B., & American College of Sports Medicine. (2017). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, 2E. Human Kinetics. 2. Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. Human Kinetics. 3. Gibson, A. L., Wagner, D., & Heyward, V. (2018). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 8E. Human kinetics. 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.			
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 pandershmërisë, 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.			
Kontakti	sami.sermaxhaj@ubt-uni.net			