



Republika e Shqipërisë
Universiteti i Sporteve të Tiranës
Fakulteti i Shkencave të Lëvizjes.

Programi i provimit të përgjithshëm përfundimtar (sistemi bachelor) për vitin akademik 2016-2017

Lënda : Biokimi e Aktivitet Fizik dhe Sport

	Temat	Literatura
1	<i>Sheqernat</i> :Informacione mbi strukturen: Monosaharidet, disaharidet, polisaharidet. Glikogjeni, Glikoliza.. Metabolizmi aerobik i sheqerit: Cikli i Krebs-it.	1. Fq.126-149 5. Fq. 3-15, 54-57, 99-142 3. Fq. 79-87
	Roli i glucideve ne ushqimin sportiv	2. fq 116-125
2	<i>Lipidet</i> . Te dhena per strukturen e: Acidet yndyrore. Trigliceridet. Fosfolipidet. Kolesterolit. <i>Metabolizmi i lipideve</i> .	1. Fq.136-148 3. Fq. 93-105 5. Fq 17-31
	Roli i lipideve ne dieten sportive	1. fq 152-158 2. fq 125-129
3	<i>Proteinat</i> . Aminoacidet dhe peptidet. Te dhenat kryesore te proteinave. Hemoglobina, Mioglobina, Kolagjeni dhe Proteinat kontraktuese.	1. Fq.136-148 3. Fq. 93-105 5. Fq 17-31
	Roli i proteinave ne dieten sportive	1. fq 149-152 2. fq 116-125 3. Fq. 93-105

- 4 *Enzimët*. Klasifikimi. Oksidimi biologjik. Radikalet e lira të oksigjenit. 5. Fq 17-31
- 5 Vitaminat si koenzima
Kreatina dhe fosfokreatina: roli në ushtrimin fizik. 1. Fq.126-136
5. Fq. 3-15,
- 6 *Hormonet*. Klasifikimi dhe mekanizmi i veprimit. Roli i hormoneve të pankreasit dhe efektet në metabolizmin energjetik. 1. Fq.148-156
4- Fq. 25-43
Komponentet minerale të organizmit 5. Fq. 35-57
7. Fq. 16-24
- 7 *Sistemet tamponë*: Ekuilibri hidrik dhe i kriperave si dhe rregullimi i pH të gjakut. Koncepte hyrëse në metabolizëm. Marrja dhe tretja e lendeve ushqimore kryesore. 1. Fq.156-174
6. Fq. 59-6, 111-114, 128-138
- 8 *Metabolizmi i proteinave*. Metabolizmi i aminoacideve. 1. Fq.174-239

Literatura e Kërkuar:

1. Erindi A. - Biokimia - Cikel Leksionesh për AEFS "V. Kushi"
2. Erindi A., Lako S. - Biologjia - Cikel Leksionesh për AEFS "V. Kushi"
3. Kang J. Bioenergetics Primer for Exercise science. Kang Human Kinetics 2008
4. Hawley J.A. et al. Physical Activity and Type 2 Diabetes, Zierath J.R. Kinetics 2008
5. Houston M.E. Biochemistry Primer for Exercise Science 3-ed 2006.
6. Roth S.M. Genetics Primer for Exercise Science and Health. Human Kinetics 2007.
7. Mongios V. Exercise Biochemistry. Human Kinetics 2006.

Lënda : Shëndet publik

	Temat	Literatura
1	Konceptet dhe parimet baze te shendetit publik. Shendeti si e drejte themelore, shendeti nje e mire publike, shendeti nje qellim I rendesishem shoqeror,	1. fq 2-22, 2. fq 7-8 3. fq 7-57
2	Ndikimi i mjedisit mbi jeten dhe aktivitetin e njeriut ne pergjithesi. Ndikimi i klimes dhe i kohes.	1. Fq 22-52 2. Fq 9-46
3	Vecorite anatomo fiziologjike te moshave ne rritje. Vecorite e aparatit levizor. Vecorite e aparatit kardiovaskular dhe respirator.	1. Fq 63- 81 2. Fq 72-106
4	Higjena personale dhe e veshmbathjes. Roli i lekures dhe per kujdesin ndaj saj.	1. Fq 53-62 2. Fq 47-64
5	Parandalimi i semundjeve infektive.	1. fq 132-149
6	Hepatiti viral. SIDA. Trajtohen shkaktaret etiologjik te tyre, periudhat e inkubacionit (periudhe e cila korespondon me futjen e virusit ne gjak dhe me mos shfaqjen e simptomave te semundjeve infektive). Shenjat klinike te tyre, mjekimi dhe profilaksia (vaksinoterapia) etj. SST dhe parandalimi i tyre.	1. fq 175-181 2. fq 136-141 1. fq 203-207
7	Higjena e ambjenteve shkollore dhe e impjanteve sportive.	1. fq 207-223
8	Roli i ushqimit ne organizmin e njeriut. Ushqimi sipas llojit te aktivitetit fizik.	1. fq 228-233 2. fq 255-264
9	Nevoja per edukim shendetesor. Koncepti per edukimin shendetesor	1. fq 243-247 3. fq 3-7
10	Mjetet dhe metodat e edukimit shendetesor	Leksion.

Literatura e Kërkuar:

1. Kapedani Keti. Cikel Leksionesh (2008) Tirane.
2. Canaj Profit, Kapedani Keti. Higjena Sportive (2002) Tirane, SHBLU.
3. Roshi Enver , Burazeri Genc. Shendeti Publik (2006) Tirane.

Lënda : Fiziologji Humane

	Temat	Literatura
1	Sistemet kryesore te organizimit. Qelizat, ndertimi dhe perberja,. funksionimi i tyre.	4. fq 1-4, 5. fq 3-6 1. fq 4-8, 2. fq 6-9
2	Kalimi i lendeve ne membranen qelizore me ane te procesit te filtrimit, Fenomeni i osmozës. Homeostaza	1. fq 8-21, 2. Fq 9-12
3	Fiziologjia e indeve te nxitshme. Nxitshmeria, nxitja, nxitesi dhe pragu i nxitshmerise. Levizja e joneve neper membrane. Ligji “gjithcka” ose “asgje”.	1. Fq 22-32 2. Fq 9-17
4	Receptoret qe ndodhen ne lekure. Mekanizmi fiziologjik i funksionimit te tyre. Shija, nuharja, kimioreceptoret e eneve te gjakut. Osmoreceptoret. Receptoret muskulotendinoze.	1. fq 227-231 2. fq 197-204
5	Indi nervor, nocione te pergjithshme mbi qelizen nervore dhe degezimet e saj aksionet dentritet. Percimi i impulseve nervore dhe transmetimi neuromuskular.. Sinapset, roli fiziologjik i tyre dhe ndertimi i tyre. Klasifikimi i sinapseve.	1. Fq 32-34 2. Fq 17-24
6	Sistemi nervor qendror, klasifikimi anatomo – fiziologjik i tij. Palca e kurrizit, ndertimi dhe funksioni fiziologjik i saj. Truri. Funksionet fiziologjike te trurit	1. Fq 34-43 2. Fq 25-35
7	Ndertimi dhe funksioni fiziologjik i nervave simpatik dhe parasimpatik.	1. Fq 44-56 2. Fq 36-48
8	Njesia motore Organet tendinoze te Golxhit. Mekanizmi fiziologjik i kontrollit gjate ndryshimit te tensionit muskular. Receptoret e kapsulave artikulare e ligamenteve gjate levizjes se artikulacioneve.	1. fq 245-248 2. fq 212-217
9	Muskujt, klasifikimi i tyre ne tre grupe. Forma e muskujve ne lidhje me veprimtarine specifike. Cilesite funksionale te muskujve te skeletit dhe muskujve te lemuar. Elementet tkurrese te qelizes muskulare. Tkurrja dhe mekanizmi fiziologjik i saj. Klasifikimi i tipave te ndryshme muskulare	1. Fq 57- 81 2. Fq 49-69
10	Force – gjatesi. Lidhja e forces me gjatesine e muskulit. Cili eshte pozicioni optimal per te prodhuar force te madhe? Force – shpejtesi. Kurba klasike force – shpejtesi. Forca max izometrike.	1. fq 82-89 2. fq 70-75

- 11 Funksioni fiziologjik i indit kockor. Rritja e indit kockor. Perteritja dhe adaptimi i indit kockor. Artikulacionet, ligamentet, tendinat. 1. fq 135-141
2. fq 123-129
- 12 Funksioni fiziologjik i aparatit tretes ne nivele te ndryshme te tij (goja, stomaku, duodeni, zorra e holle dhe e trashe). Roli i acidit korhidrik dhe i lendeve te tjera qe prodhohen nga stomaku, pankreasi dhe melcia ne tretjen e e ushqimeve. Thithja e lendeve ushqimore nga zorra dhe shperndarja e ketyre lendeve ne gjak. 1. fq 128-134
2. fq 117-122
- 13 Ç'kuptojme me termin metabolizem bazal. Harxhimi i energjise gjate formave te ndryshme te aktivitetit muskular. Metabolizmi i ujit dhe kriperave minerale. Vitaminat roli i tyre fiziologjik. Shkembimi i karbohidrateve (sheqernave), shnderrimi i tyre ne organizem, sistemet qe rregullojne shkembimin e sheqernave dhe rendesia e tij gjate aktivitetit muskolor. 1. fq 90-97
2. fq 76-82
1. fq 98-102
2. fq 83-91
- 14 Muskuli si transformues i energjise. Tre burimet energjitike. 1. fq 110-115
2. fq 98-103
- 15 Funksionet fiziologjike te gjakut. Rruazat e kuqe, Rruazat e bardha te gjakut. dhe roli fiziologjik 1. fq 142-148
2. fq 130-134
- 16 Trombocidet, funksioni i tyre. Koagulimi i gjakut. Grupet e gjakut dhe percaktimi i tyre. Hemostaza e gjakut Limfa, perberja dhe funksionet e saj. 1. fq 149-152
2. fq 135-149
- 17 Fiziologjia e aparatit kardiovaskular. Muskuli i zemres, cilesite e tij mekanike dhe elektrike. Parametrat, pulsi,. Prurja e zemres. 1. fq 165-191
2. fq 150-168
- 18 Parimet e pergjithshme te hemodinamikes. Qarkullimi arterial, presioni arterial. Qarkullimi kapilar. Qarkullimi venoz. 1. fq 192-199
2. fq 169-175
1. fq 200-207
2. fq 176-182
- 10 Aparati i frymemarrjes. Puna respiratore, difuzioni mushkeror dhe presionet e gazeve. Transporti i oksigjenit dhe i gazit karbonik ne gjak. 1. fq 208-221
2. fq 183-192
- 20 Veshkat, funksioni, ndertimi. Klirensi, menyra e filtrimit dhe eliminim te lendeve nga veshkat. Sistemi endokrin. Funksioni fiziologjik. Klasifikimi. Mekanizmi i veprimet te hormoneve Gjendra tiroides dhe pankreasi, efektet 1. fq 249-253
2. fq 212-217
1 260-277
4. fq 19-37

fiziologjike, funksionimi i tyre, sistemi feed back negativ

- 21 Gjendra mbiveshkore, efektet fiziologjike, funksionimi i tyre, sistemi feed back negativ.. 1. fq 278-297
Sistemi Reproductiv. Ndryshimet me moshen. Menopauza, andropauza. 4. fq 67-76
4. Fq. 9-16

Literatura e Kërkuar:

1. Fiziologjia e Njeriut: Cikel Leksionesh
2. P. Canaj, "Fiziologjia Sportive". TIRANE 1990.
3. Grup autoresh: "Praktikumi i Fiziologjise Sportive". TIRANE 1990.

Lënda : Anatomi Humane

	Temat	Literatura
1	Pikat, boshtet, planet, indet formuese te organizmit. Njesite formuese te trupit te njeriut.	1. Fq. 9-16 2. Fq. 1-25
2	Kocka ne pergjithesi, llojet e artikulacioneve. Kocka si organ, forma e kockes, emertimet kryesore te kockave, ndertimi i kockes, perberja fiziko-kimike e saj, rritja e kockes.	1. Fq. 19-37 2. Fq. 25-42
3	Muskujt, forma arkitektonike e tyre. Organet ndihmese te muskujve. Disa koncepte te pergjithshme te veprimtarise muskulare.	1. Fq. 39-44 2. Fq. 42-55
4	Supi, artikulacionet, Krahu, kockat (humerusi). Arkitektura dhe mekanika e artikulacionit skapulo-humeral. Muskujt levizore te artikulacionit skapulo-humeral.	1. Faqe 45-50 2. Fq. 55-80 1. Faqe 63-67 2. Fq. 91-99
5	Parakrahu kockor. Arkitektura dhe mekanika e artikulacionit te brylit. Muskujt levizore te brylit. Dora, kockat.	1. Faqe 67-76 2. Fq. 100-118
6	Arkitektura dhe mekanika e artikulacionit.	1. Faqe 71-76 2. Fq. 119-125
7	Kolona vertebrale. Vertebrat, morfologjia, artikulacionet e kollones, muskujt e kollones	1. Faqe 84-98 2. Fq. 125-136
8	Kafazi torakal. Skeleti i kafazit. Muskujt e kafazit torakal Muri abdominal. Mekanika e veprimit te frymemarjes.	1. Faqe 99-107 2. Fq. 137-148
9	Kofsha, Kerciri. Arkitektura dhe mekanika e artikulacionit kokso femoral. artikulacionit te gjurit Muskujt levizore te artikulacionit	1. Faqe 107-129 2. Fq. 151-172
10	Kemba. Arkitektura dhe mekanika e artikulacionit talo – crural.	1. Faqe 129-143 2. Fq. 172-184

- | | | |
|----|---|-------------------------------------|
| 11 | Skeleti i kockes dhe i fytyres. Artikulacioni tempero – mandibular. | 1. Faqe 143-151
2. Fq. 184 – 206 |
| 12 | Analiza e levizjeve tek njeriu. Levat, llojet e levave. | 1. Faqe 151-160
2. Fq. 195-121 |
| 13 | Sistemi nervor qendror. Palca e kurrizit, ndertimi i saj. Truri | 1. Faqe 163-176 2. Fq. 121-149 |
| 14 | Sistemi nervor periferik. | 1. Faqe 174-176 2. Fq. 146-149 |
| 15 | Sistemi nervor vegjetativ, vecorite dalluese nga sistemi nervor qendror ndarja e tij ne sistemin nervor simpatik dhe parasimpatik. | 1. Faqe 174-176 2. Fq. 155-162 |
| 16 | Aparati i frymemarrjes. Hapesira e hundes, laringu, kercet e tij, muskujt, trakea, bronket, mushkerite, pleura, mediastini pershkrimi i tyre. | 1. Faqe 176-180 2. Fq. 162-178 |
| 17 | Aparati tretes.

Hapesira e gojes – gjuha, dhembet, gjendrat e peshtymes – faringu ezofag, stomaku, zorra e holle, zorra e trashe, melcia, temthi, pankreasi, peritneumi – pershkrimi i tyre. | 1. Faqe 181-190 2. Fq. 178-188 |
| 18 | Sistemi endokrin.
Gjendrat me sekrecion te brendshem. | 1. Faqe 193-200 2. Fq. 188-208 |
| 19 | Zemra, ndertimi, vazat e medha te zemres, sistemi i qarkullimit te gjakut. | 1. Faqe 201-209 2. Fq. 189-225 |
| 20 | Organet e shqisave. (<u>Syri, Veshi organ i degjimit, Hunda, Gjuha, Lekura</u>). | 1. Faqe 212-217 2. Fq. 255-268 |

Literatura e Kërkuar:

1. Zana Cikuli : Anatomia Normale e Njeriut . TIRANE 2002.

Lënda : Dietologji e të Ushqyerit Fizik

	Temat	Literatura
1	Principet baze te te ushqyerit	1. fq 98-118 2. fq 106-116
2	Faktoret praktike dhe kulturele ne dieten sportive	1. fq 118-128 2. fq 117-125
3	Stervitja dhe ushqimi ne kompeticion	1. fq 118-122 2. fq 116-125
4	Suplementet ushqimore dhe ushqimi ne sport	1. fq 122-132 2. fq 116-125
5	Roli i vitaminave dhe metabolizmi i tyre	1. fq 158-161 2. fq 125-129
6	Energjia dhe balanca ushqimore	1. fq 161-174 2. fq 125-136
7	Vleresimi i peshes trupore tek njeriu i shendetshem	1. fq 175-181 2. fq 136-141
8	Perberja trupore tek njeriu i shendetshem dhe tek sportisti	1. fq 181-186 2. fq 141-144
9	Nevojat hidrike ne dieten sportive	1. fq 187-193 2. fq 144-146
10	Antioksidantet dhe roli i tyre ne ushqim	1. fq 193-197 2. fq 146-150
11	Rendesia e ushqimit ne metabolizmin kockor	1. fq 197-202 2. fq 150-159
12	Vleresimi i shpenzimit ditor i energjise	1. fq 203-207
13	Rendesia e ushqimit ne organizmin e femres	1. fq 207-223
14	Substancat ergogjenike ne dieten sportive	1. fq 223-228 2. fq 263-264
15	Vecorite ushqimore per nje performance optimale	1. fq 228-233 2. fq 255-264

Literatura e Kërkuar:

1. Kapedani Ketj. Cikel Leksionesh (2008) Tirane.
2. Canaj Profit, Kapedani Ketj. Higjena Sportive (2002) Tirane, SHBLU.

Lënda : Fiziologji Ushtrimi

	Temat	Literatura
	Presioni i gjakut	Fiziologjia Sportive Fq. 34-44
1	Qarkullimi gjakut dhe rregullimin e tij gjate ushtrimeve fizike. Presioni i gjakut, presioni arterial i gjakut. Kontrolli i rrjedhjes se gjakut ne organet e ndryshme	
	Prurja kardiake	Fiziologjia Sportive Fq. 45-52
2	Prurje kardiake per vellimin ne minute (VmO)	
	Frekuenca kardiake	Leksion Fiziologjia Sportive Fq. 52-56
3	Frekuenca kardiake ne pushim, ndryshimet nga qendrimet trupore ,ndryshimi i frekuences se zemres gjate ushtrimit, per llojin e ushtrimit, ndikimi emocional, temperatura dhe lageshtia, gjendja fizike e njeriut.	
4	Struktura e mushkerive dhe perberja e ajrit respirator. Ventilimi mushkerive gjate ushtrimit fizik.	Leksion Fiziologjia Sportive Fq. 60-69
5	BURIMET ENERGJITIKE Sistemi anaerobik alaktik. Sistemi me acid laktik. Sistemi aerobik VO2 max.	Leksion Fiziologjia Sportive Fq. 74-93
	TKURRJA MUSKULARE Njesia levizore	
6	Permbledhja e proceseve qe zhvillohen me tkurrjen muskulare ne qetesi, nxitje, tkurrje, leshim, do te flitet per energjine dhe punen muskulare. Puna dhe fuqia , pajtimi i ruajtjes se energjise.	Leksion Fiziologjia Sportive Fq. 97-106
7		Leksion Fiziologjia Sportive

	Veprimtaria fizike te femrat	Fq. 160-170
8	Femija dhe veprimtaria fizike.	Leksion Fiziologjia Sportive Fq. 172-183
9	STERVITJA SPORTIVE . QELLIMI, DETYRAT DHE KUSHTET . Durimi, teknika, taktika, shpejtesia dhe rezistenca.	Leksion Fiziologjia Sportive Fq. 116-120
10	Lodhja , stermundimi , perteritja.	Leksion Fiziologjia Sportive Fq. 139-148
11	Zevendesimi i ujit dhe elektroliteve te shkaktuar nga djersitja.	Leksion Fiziologjia Sportive Fq. 149-159
12	Sporti dhe lartesia.	Leksion Fiziologjia Sportive Fq. 222-224
13	Sporti dhe ndryshimet klimatike	Leksion Fiziologjia Sportive Fq. 229-233
14	Fiziologjia e pergjithshme e ecjes, vrapimit dhe çiklizmit. Ecje, rendje ne ski ne distanca te gjata. Karakteristikat fiziologjike te Atletikes.	Fiziologjia Sportive Fq. 219-221 Fq. 235-247
15	Noti . Lojerat sportive Shprehite levizore, sistemi ndijor, harxhimet energjitike, aparate respirator, sistemi kardiovaskular, sistemet e jashteqitjes.	Fiziologjia Sportive Fq. 248-253 Fq. 207-212

- | | | |
|----|---|--|
| 16 | Karakteristikat fiziologjike te Gjimmastikes | Fiziologjia Sportive
Fq. 202-205 |
| 17 | Karakteristikat fiziologjike te Boksit , Mundjes, Peshengritje. | Fiziologjia Sportive
Fq. 213-219 |
| 18 | Testet funksionale ne moshen e rritjes
Testet funksionale te rekuperimit.
Testet tregues te VO2 max. | Kontroll Mjeks.
Funksional
Fq. 110-145 |

Literatura e Kërkuar:

- 1. Leksione (pergatitur nga pedagogu i lendes).**
- 2. Canaj. P, Hoxha. K Fiziologjia Sportive, Tirane 2004**
- 3. Canaj. P, Kontrolli Mjekesor i Sportistëve Tirane 2007**

Lënda : Biomekanikë e Sportit

Temat:

A. Hyrje

1. Njohje. Biomekanika dhe objekti i saj.
2. Historia e biomekanikës, fushat e studimit, qëllimi dhe detyrat e biomekanikes.
3. Qëllimet e ushtrimeve dhe biomekanikës sportive.
4. Organizimi i Mekanikës.
5. Madhësitë bazë që përdoren në Mekanikë. Përmbledhje

B. Biomekanika e jashtme

1. Forcat e jashtme dhe efektet e tyre tek trupi i njeriut dhe lëvizjeve të tij.
2. Koncepti i forcave dhe klasifikimi i tyre. Fërkimi
3. Ekuilibri statik. Kushtet e tij. Ruajtja e ekuilibrit dhe ndryshimi i lëvizjes.

C. Dinamika lineare

1. Kinematika lineare. Përshkrimi i objekteve në lëvizjen lineare.
2. Madhësitë kinematike të lëvizjes lineare, zhvendosja, shpejtësia, nxitimi, ej.
3. Nxitimi i njëtrajtshëm dhe lëvizja e ndryshuar.
4. Lëvizja projektuese.
5. Kinetika lineare. Përshkrimi i objekteve dhe shpjegimi i shkaqeve të lëvizjes lineare.
6. Ligjet e Njutonit për lëvizjen: Ligji i inercisë, i nxitimit dhe i veprim-kundërveprimit.
7. Impulsi dhe momenti i sasisë së lëvizjes. Ruajtja e Impulsit.
- 8 Ligji i Njutonit për tërheqjen e gjithësishe. Përmbledhje.

D. Puna, fuqia dhe energjia

1. Shpjegimi i shkaqeve të lëvizjes pa përdorur ligjet e Njutonit.
2. Puna. Energjia. Fuqia

3. Relacioni Punë – Energji.

E. Forca rrotulluese dhe momenti i forcës

1. Ruajtja e ekuilibrit dhe ndryshimi i lëvizjes këndore.
2. Koncepti i përdredhjes.
3. Forcat dhe përdredhja në ekuilibër.
4. Për kufizimi i qendrës së gravitetit.

F. Dinamika këndore

1. Kinematika këndore. Përshkrimi i objekteve në lëvizjen këndore.
2. Pozicioni këndor dhe zhvendosja. Zhvendosja lineare dhe këndore.
3. Shpejtësia lineare dhe këndore. Nxitimi linear dhe këndor.
4. Sistemi anatomik në përshkrimin e lëvizjeve të gjymtyrëve.
5. Kinetika këndore. Shpjegimi i shkaqeve të lëvizjes këndore.
6. Inercia këndore. Momenti këndor.
7. Impulsi këndor dhe momenti këndor.
8. Aplikime të ligjeve të Njutonit për lëvizjen këndore.

G. Mekanika e fluideve

1. Efektet e ujit dhe ajrit. Forca pluskuese
2. Forca në sajë të zhytjes. Forca dinamike e fluideve
3. Forca në sajë të lëvizjes relative.

H. Biomekanika e brendshme

1. Forcat e brendshme dhe efektet e tyre tek trupi i njeriut dhe lëvizjeve të tij.
2. Mekanika e materialeve biologjike.
3. Sforcot dhe deformimet mbi trupin. Relacioni sforco-deformim.
4. Vetitë mekanike të sistemit muskuloskeletal.
5. Veprimi i muskulit. Forca e kontraksionit të muskulit.

Literatura e kërkuar

1. A. Bendo, Cikël leksionesh dhe Praktikash mësimore

Lënda : Traumatologji

Temat e Leksioneve dhe Realizimi i Tyre

	Temat	Literatura
1)	Sistemi nervor. Dhimbja e kokës në atlete. Epilepsia. C'rregullimet e Veshit, hundës dhe fytyrës Veshi i notareve Hematoma auris. Barotrauma e veshit të mesëm	1.faqe 193-195 2.faqe 317, 339
2)	Dëmtime në fytyrë dhe qafe. Sistemi okular. Trauma e syrit. Atleti dhe çështja e shikimit. Konjuktiviti kimik. Fraktura nga goditja	1. faqe 203-205 2.faqe 340-347
3)	Kushtet reumatologjike. Një Artikulacion i vetëm i enjtur. Disa Artikulacione të enjtura dhe të dhimbshme.	1.faqe 185, 187-189 2.faqe 317-339
4)	Dhimbja e mesit dhe kontraktura	1.faqe 185, 187-189 2.faqe 317, 339
5)	Dëmtimet e sistemit Muskuloskeletor. Definicioni. Vlerësimi dhe ekzaminimi i Sistemit Muskuloskeletor	1.faqe 193-195 2.faqe 317, 339
6)	Ekzaminimi fizik. Ekzaminimi i zonave të caktuara.	1.faqe 185, 187-189 2.faqe 317, 339
7)	Supi. Supi i atletit. Dislokacioni i supit. Subluksacioni i perseritur i supit	1.faqe 193-195 2.faqe 317, 339
8)	Artikulacioni Akromioklavikular. Frakturat	1.faqe 193-195 2.faqe 317, 339
9)	Berryli. Sindromi akut i berrylit të tenisistit. Berryli i hedhësve. Dislokacioni i berrylit	1.faqe 193-195
10)	Dora dhe kyçi i dorës	1.faqe 193-195

11)	Shpina. Demtimet e diskut lumbosakral. Spondiloliza dhe spondilolisteza.	2.faqe 317, 339 1.faqe 185, 187-189 2.faqe317, 339
12)	Kofsha dhe pelvisi. Frakturat e stresit te qafes femorale. Demtimi i apofizes. Kontuzioni i kuadricepsit. Fraktura e femurit	1.faqe 193-195
13)	Gjuri. Sindromi i dhimbjes patelofemoral.	2.faqe 317, 339 1.faqe 193-195
14)	Demtimi akut pa kontakt i gjurit me hemartroze. Demtimi akut i gjurit	1.faqe 185, 187-189 2.faqe317, 339
15)	Dhimbja e kembes. Kyci i kembes dhe kamba. Dhimbja e mesit te kembes. Dhimbjet e gishtave te kembes	1.faqe 193-195
16)	Ushtrimi fizik dhe barra	2.faqe 317, 339 1.faqe 185, 187-189 2.faqe317, 339
17)	Femijet ne Sport kompetitiv	1.faqe 193-195
18)	Trajtimi me urgjence i gjendeve te cilat jane te rrezikshme per jeten. Faktoret ambjentale	2.faqe 317, 339 1.faqe 193-195
19)	Principet dhe Metodat e Rehabilitimi	1.faqe 193-195 2.faqe 317, 339

Literatura e kërkuar:

1. Canaj P. Traumatologjia Sportive Ribotim Tiranë 2005
2. Peterson L.,Renstrom P.Sports injuries Ciba-Geigy 1990

Lënda : Terapia e lëvizjes (gjimnastika korrektonjëse)

	Temat	Literatura
1	Njohuri te pergjithshme mbi masazhin sportiv.	1. fq 98-118 2. fq 106-116
2	Bazat fiziologjike dhe higjenike te masazhit sportiv.	1. fq 118-128 2. fq 117-125
3	Kineziologjia, programi kineziologjik.	1. fq 118-122 2. fq 116-125
4	Gjimnastika korigjuese, bazat e saj.	1. fq 122-132 2. fq 116-125
5	Trupi i njeriut, muskujt, levizja dhe ekuilibri. Teknikat e stervitjeve te pjeseve te vecanta.	1. fq 132-149 2. fq 116-125
6	Paramorfizmat, trajtimi i tyre me ane te ushtrimeve fizike.	1. fq 149-152 2. fq 116-125
7	Dizmorfizmat, trajtimi i tyre me ane te ushtrimeve fizike.	1. fq 152-158 2. fq 125-129
8	Lordozat.	1. fq 158-161 2. fq 125-129
9	Kifozat.	1. fq 161-174 2. fq 125-136
10	Skoliozat.	1. fq 175-181 2. fq 136-141
11	Trajtimi me ane te levizjes te semundjes reumatizmale.	1. fq 181-186 2. fq 141-144
12	Trajtimi me ane te levizjes te semundjes te sistemit kardio vascular.	1. fq 187-193 2. fq 144-146
13	Trajtimi me ane te levizjes te patologjive te sistemit respirator.	1. fq 193-197 2. fq 146-150
14	Terapia e levizjes ne patologjite e sistemit nervor qendror (hemiplegji, paraplegji).	1. fq 197-202 2. fq 150-159
15	Terapia e levizjes ne semundjen e parkinsonit dhe te alcajmerit.	1. fq 203-207
16	Terapia e levizjes gjate gravidances (shtatezanise) gjate lehonise.	1. fq 207-223
17	Terapia e levizjes ne semundjet tumorale (post mastektomis).	1. fq 223-228 2. fq 263-264
18	Terapia e levizjes ne traumat e kolones vertebrale.	1. fq 228-233 2. fq 255-264
19	Terapia e levizjes ne traumat e ekstremiteteve te sipërme.	1. fq 243-247 3. fq 3-7
20	Terapia e levizjes ne traumat e ekstremiteteve te poshtme.	

Literatura e Kërkuar:

1. Cikel Leksionesh
2. Houglum P.A. Therapeutic exercise for musculoskeletal injures. Second edition 2005 Human Kinetics.USA.
3. Berman P. S. and Shopland S. Intervieëing and Diagnostic Exercises for Clinical and Counseling Skills Building 2005 by Laërence Erlbaum Associates. USA

Lënda: Psikologji e Përgjithshme e EF dhe Sportit.

Temat:

1.Motivacioni. Kuptimi për motivacionin. Motivacionet biologjike, stimuluese. Motivacionet e brëndëshme dhe të jashtëme. Teksti “Psikologjia”.,F: 146-147, 151-157.

2.Personaliteti. Teoria e Masloë. Teoria e tipareve. F; 219-222, 213-216.

Personaliteti në sport. Struktura personalitetit sipas Hollander. Teksti, “Psikologji e sportit”.; F 22-25.

3.Inteligenca. Ç’është inteligenca. Inteligenca fluide, e shumfishtë. Inteligenca emocionale, Triarkike. Ndryshimet në inteligjencë. Teksti “Psikologjia”.,F: 234, 235-239, 244-248.

4.Vëmëndja. Ç’është vëmëndja. Përmasat e vëmëndjes. Teksti “Psikologjia”.,F: 58-60, 61-65.

5.Sjelljet e pashëndetëshme. C’është sjellja anormale. Ankthi e paniku. Fobitë. Depresioni. C’rregullime të personalitetit. Teksti “Psikologjia”.,F: 271-271, 275-276, 278-279, 282-283.

6.Arousal, stresi, ankthi. Teksti, “Psikologji e sportit”. F. 69-75

7.Rregullimi i arousalit. Teksti, “Psikologji e sportit”. F. 161-172

8.Filozofia e trajnimit. Ç’është trajnimi në sport. Filozofia e trajnimit. Trajneri i moshave të reja. Teksti, “Psikologji e sportit”. F. 85-101

Literatura: 1. Zhurda,Y. (2009). Psikologjia. Shblu. Tirane.

2. Zhurda,Y. (2013). Psikologji e sportit. Tirane

Lënda: Edukimi nëpërmjet lëvizjes.

Temat:

1.Objektivat e edukimit fizik (lëvizor). Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Edukimit Fizik”, fq. 5-6

2.Parimet shoqërore të edukimit fizik. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Edukimit Fizik”, fq. 34-41

3.Koncepti mbi aktin dhe veprimin lëvizor. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Edukimit Fizik”, fq. 79-91

4.Ushtrimi fizik. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Edukimit Fizik”, fq. 91-114

Literatura:

1. Daci.J, Subashi.G, Misja.B, (2006),“Teoria dhe Metodologjia e Edukimit Fizik”, Shblu. Tiranë

Lënda :Teori e stërvitjes

Temat:

1.Pershtatja ndaj ngarkesave stërvitore: Superkompesimi dhe kohët e rikuperimit ndaj ngarkesave stërvitore. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ¹” Fq. 38-42;42-48.

2.Tre sistemet energjitike: . Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ¹” Fq.50-59

3.Komponentet e stërvitjes sportive: Pregatitja fizike,llojet e pregatitjes fizike. Pregatitja teknike. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ¹” Fq. 87-94;104-122

4.Ngarkesat stërvitore: Ngarkesa dhe anët e saj. Stimujt e stërvitjes. Vëllimi. Intesiteti. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ¹” Fq.138-144;145-154

5.Periodizimi i stërvitjes sportive :Ciklet e stërvitjes ,mikrocikli,mezocikli,makrocikli. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ¹” Fq. 213-221;231-240

6.Aftësite motore:Forca,format e shfaqjes së forcës.Faktorët neural të stërvitjes së forcës.Variablat e ngarkesës stërvitore të forcës. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ²” Fq. 26-32;35-42; 53, 56-57

7.Aftësia e qëndrueshmërisë: Klasifikimi i metodave të stërvitjes.Stërvitja e sistemeve energjitike. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ²” Fq. 88-92;97-98;116-118

8.Aftësia e shpejtësisë:Karakteristikat e variablave të ngarkesës për zhvillimin e shpejtësisë. Metodologjia e stërvitjes. Teksti “Teoria dhe Metodologjia e Stërvitjes Sportive ²” Fq 141-143;150-153;155-158

9.Stërvitja sportive me moshat e fëmijëve: Struktura e stërvitjes së gjatë. Teksti “bazat e stërvitjes me fëmijët e moshës 10-14 vjeç” Fq.10-13

- Literatura :**
1. Jorgoni,A.(2005). Teoria dhe metodologjia e stërvitjes sportive ¹. Shblu. Tiranë.
 2. Jorgoni,A.(2005). Teoria dhe metodologjia e stërvitjes sportive ². Shblu. Tiranë.
 3. Kasa,A.(1996). Bazat e stërvitjes me fëmijët e moshës 10-14 vjeç. STELVA. Tiranë.

Lënda: Stërvitje në Aktivitet Fizik e Fitnes.

Temat:

1.Aktiviteti fizik,Fitnesi dhe Shëndeti: Konceptet bazë për aktivitetin fizik, fitnes, dhe shëndetësinë. Objektivat dhe qëllimet.Fiziologjia e Ushtrimit.

2.Kontrolli i Fitnesit:Metodat dhe matja e shpenzimit të energjisë në aktivitet fizike. Përbërja trupore. Mirëmbajtja e peshës të shëndetshme trupore.

3.Vlerësimi i komponentëve të fitnesit: Fitnesi kardiorespirator,planifikimi. Fitnesi muskolor , mjetet dhe metodat stërvitore.

4.Stërvitja në popullatata të veçanta : Rekomandime për fëmijët ,të rinjtë,të rriturit dhe ,mosha e tretë.

Literatura : 1. Selenica,R. Leksione të shkruara ¹⁻²⁻³⁻⁴

Lënda: Zhvillim Motor

Temat:

- 1. Konceptet Baze mbi Zhvillimin Motor.* Nje model per studimin e zhvillimit motor
- 2. Teorite mbi zhvillimin moto.* Teorite e Maturimit dhe Teorite Ekologjike.
- 3. Rritja Fizike dhe Moshimi.* Zhvillimi prenatal dhe postnatal.
- 4. Zhvillimi i Sistemeve Trupore dhe Moshimi.* Zhvillimi i sistemit skeletor, muskuor, endokrin dhe nervor.
- 5. Zhvillimi i Aftesive Manipuluse .* Kapja dhe arritja e objekteve.
- 6. Kushtezuesit Psiko – Social mbi Zhvillimin Motor.* Shoqeria dhe shoqerizimi si kushtezues mjedisor. Vetevleresimi . Motivimi.Njohurite.

Literatura:

Leksione te Shkruara

Lënda: Kontroll Motor

Temat:

1. *Metodologjia e Studimit mbi performancën motore.* Klasifikimit të aftësive motore. Koncepte baze të matjeve dhe vlerësimit.
2. *Sistemi Sensorial dhe Kontrolli Motor.* Kontributi i Sistemit Sensorial (shikimi, degjimi & proprioreceptoret) në Kontrollin Motor. Sistemi i mbyllur i kontrollit motor .
3. *Sistemi Qendror dhe Kontrolli Motor.* Mekanizmat e kontrollit të sistemit qendror.
4. *Koordinimi dhe Diferencat Individuale.* Detyrat diskrete. Detyrat e vazhdueshme/në vijimesi. Metodatat eksperimentale dhe ato diferencuese.

Literatura: Leksione të Shkruara

Lënda: Të Mesuarit Motor.

Temat:

1.Konceptet baze mbi te Mesuarit Motor. Perkufizimi dhe karakteristikat baze te procesit te te mesuarit motor. Aftesia dhe shprehia levizore (shkathtesi).

2.Praktika dhe Ambienti i te Mesuarit Motor. Paraktika mentale.(imazheria).

3.Feedback dhe te Mesuarit Motor. Klasifikimi dhe perkufizimet. Njohja e performances dhe e rezultateve .

4.Karakteristikat e procesit te te mesuarit. Fazat e te Mesuarit motor sipas Fitt & Anderson. Percaktimi i prespektivave teorike i te mesuarit motor.

Literatura: Leksione te Shkruara

Lënda: Didaktikë e edukimit fizik dhe sportit

Temat:

- 1.Koncepti mbi thelbin e të mësuarit të lëvizjeve. Faqe 58-91**
- 2.Etapat e të mësuarit të veprimeve lëvizore në edukimin fizik. Faqe 95-116**
- 3.Parimet e të mësuarit. Faqe 117-130**
- 4.Karakteristikat e veprimeve lëvizore të njeriut. Faqe 176-182**

Literatura:

Subashi. G. (2004) Didaktika e edukimit Fizik.. Faqe 95-116;58-91; 117-130; 176-182

Lënda: Pedagogji e përgjithshme e EF dhe e Sportit.

Temat:

1. Shkenca e Pedagogjisë. Pedagogjia si shkencë edukimi. Shkenca për edukimin dhe disiplinat pedagogjike. Njohuri për edukimin. Edukimi me dimensionin evropian.

2. Sistemi arsimor dhe Institucioni shkollor. Praktika edukative. Marrëdhëniet edukative. Klima pedagogjike.

3. Programet dhe përmbajtja. Programi dhe plani mësimor. Planifikimi i mësimit. Objektivat mësimor.

4. Mësimdhënia me në qendër nxënësin. Karakteristikat e mësimdhënies me në qendër nxënësin. Metodatat dhe teknikat e mësimdhënies me në qendër nxënësin.

5. Të nxënësit. Kushtet e të nxënësit dhe motivimi i nxënësve për të nxënë. Taksonomia e Blumit sipas nivelit të aftësive njohëse të të nxënësit.

6. Vlerësimi në edukim dhe Të pyeturit. Kuptimi për vlerësimin. Aspekte psikopedagogjike të vlerësimit. Kategoritë bazë të pyetjes. Kontrolli me anë të procesit të të pyeturit.

Literatura:

M. Shehu – Leksione të shkruara.

Lënda :Stërvitja e Adaptuar në Aktivitet Fizik dhe Edukim Fizik

Temat:

1. Adaptimi i aktivitetit fizik për njerëzit e prekur nga sëmundjet e zemrës. Llojet e sëmundjeve, faktorët, konsiderata mbi planin ushtrimor, kohëzgjatja, frekuenca.

2. Adaptimi i aktivitetit fizik tek njerëzit mbipeshë dhe Obez. Faktorët e mbipeshës, metodat e përcaktimit të nivelit të shëndetit, konsiderata, llojet e ushtrimeve, kohëzgjatja, frekuenca.

3. Adaptimi i aktivitetit fizik për njerëzit me zhvillim mendor të vonuar, Autizmi dhe ADHD. Sindromit Down, Autizmit dhe ADHD (deficite të mendjes, crregullime të hiperaktivitetit). Konsiderata, planet ushtrimore të reabilitimit, llojet e ushtrimeve, kohëzgjatja, frekuenca.

4. Adaptimi i Aktivitetit Fizik tek të moshuarit dhe tek njerëzit në karrige me rrota. Benefitet e AF, planet dhe llojet e programeve ushtrimore, frekuenca, intensiteti.

5. Terapia e Ujit. Mjedisi terapeutik i pishines, Benefitet e terapise se ujit, karakteristikat, vecorite dhe grupmoshat që u rekomandohet.

Literatura: Leksione të shkruara

Lënda : Testim në aktivitet fizik, edukim fizik dhe sport

Temat:

1. Testimet në Laborator, njohja dhe përdorimi i platformes Leonardo S2LJ (Single Two Leg Jump, CRT (Chair Rising Test), DJ (Drop Jump).

2. Testimet e aftësi kondicionale, koordinative, forca dhe VO₂. Aplikimi, llojet, veçoritë dhe karakteristikat e testeve. Bateria KTK , Bateria Hirtz, Sit up Test, Lateral Jumping, Plate tapping Test, Skinfold thickness, Handgrip Strength Test, Bent Arm Hang, Push up. Andersen Test, Cooper test, RM Test, Hop test.

3. Testimet fizike të përkulshmerise, shpejtësisë dhe shkathtësisë, Testim 'Sit and Reach', testi i Balances, Beep test, Shuttle Run test.

4. Testimet për vlerësimin e aktivitetit fizik në grupmosha të ndryshme TPF - Testet e performancës Fizike, (PPT - Physical Performance Tests), Testet Shkruaj një fjalë, Balance, matja e ecjes, ulje-ngritje nga karigia, 10 metra ecje të shpejta, kthim 360 gradë.

Literatura: Leksione të shkruara

Lënda : Sociologji e përgjithshme dhe e sportit

Temat:

1. Koncepte kryesore: Sportet si dukuri shoqërore.Vështrim i përgjithshëm. Ç'është dhe përse studiohet sociologjia e sportit. Përdorimi dhe statusi i sociologjisë së sportit.

2.Parimet që përcaktojnë strukturalisht sportin.Funksionet sociale të sporteve.

3.Marrëdhëniet e sporteve me kulturën.Sportet dhe besimifetar.Sportet dhe mjetet mediatike.

Literatura:

1. F.Gjata “ Sociologji e sportit II”, 2010 : 10-29;.
2. F.Gjata “ Sociologji e sportit I”, 2000 :17-26;35-61.
3. F.Gjata “ Sporti dhe feja- nje perspektive sociologjike”, 2005:15-25.

Lënda : Filozofi e edukimit fizik dhe sportit

Temat:

1. Koncepte kryesore te filozofise se sportit: Statusi metafizik i sportit. Sporti në kontekstin e marrëdhënies lojë-punë. Karakteri themelor i lojës, punës, sportit. Përvoja autentike e sportit. Pë Zhvillimi historik i përvojës autentike të sportit. Çështje të amatorizmit dhe profesionizmit në sport. Roli i trajnerit dhe i publikut në sport . Lidhjet e sportit me çlodhjen dhe edukimin fizik.

2. Statusi teologjik i sportit.

3. Statusi epistemik i sportit. Tipat e njohurive që kanë lidhje me sportin. Organizimi i njohurive që lidhen me sportin. *Statusi aksiologjik i sportit.* Statusi etik i sportit. Marrëdhënia e trajtimeve etike dhe metafizike të sportit.

Literatura:

F. Gjata "Filozofi e sportit": f. 19-28.

F. Gjata "Filozofi e sportit": f. 60--75.

Lënda: Gjinnastikë

Temat:

LITERATURA

- 1. Gjinnastika në tërësinë e edukimit fizik.** 1. fq. 1-15; 2. fq. 52-108, 156-169; 4. fq. 5-25; 6.fq. 81-85; 8.fq. 6-31.
- 2. Historiku i Gjinnastikës.** 1. fq. 1-21; 2. fq. 52-108; 4. fq. 26-37; 8.fq. 11-24; 9.fq. 51-57; 12. fq. 1-11.
- 3. Terminologjia e gjinnastikës.** 1. fq. 1-32; 2. fq.19-226; 3. fq.11-187; 6.fq. 9-11.
- 4. Metodologjia e të mësuarit të ushtrimeve gjinnastikore.** 1. fq.1-15; 5. fq. 4-60; 6.fq. 95-102; 12.fq. 1-24 (Kap.II); 13. fq. 12- 52, fq. 35-45.
- 5. Masat për parandalimin e traumave në mësimet e gjinnastikës.** 1. fq. 1-16; 4. fq. 60-66; 5. fq. 96-145; 6. fq. 116-121; 8. fq. 53-58; 13. fq. 21-46.
- 6. Metodologjia e ushtrimeve zbatuese (aplikative).** 1. fq. 1-15; 4. fq. 84-101; 6. fq. 74-102; 8. fq. 88-98.
- 7. Ushtrimet e përgatitjes së gjithanshme fizike (u.p.gj.f.).** 1. fq. 1-15; 4. fq. 84-101; 6. fq. 74-102; 8. fq. 73-88; 12. fq. 1- 23; 13. fq. 6- 52.
- 8. Ushtrimet në vegla gjinnastikore** 1.fq. 1- 15; 4.fq. 119-129; 8.fq. 98- 110; 12.fq. 1- 10 (Kap.V); 14.fq. 58-70.
- 9. Ushtrimet në unaza.** 1. fq. 1-14; 4.fq. 136-143; 5. fq. 4-74; 8. fq. 113-120; 10. fq.163-184.
- 10. Ushtrimet në hekur.** 1. fq. 1-13; 4.fq. 153-159; 5. fq. 96-144; 8. fq. 102-108; 10.fq. 114- 128.

- 11.Ushtrimet në paralele** 1. fq. 1-14; 4.fq. 159-169; 5. fq. 154-206;
8. fq. 108-113; 10.fq. 139-163.
- 12. Kërcimet në gjimnastikë.** 1. fq. 1- 15; 4.fq. 214-225; 5. fq. 350-367;
8. fq. 137-144; 10.fq. 213-238.
- 13. Seanca e mësimit të gjimnastikës.** 1. fq. 1-12; 4. fq. 243-250; 6.fq. 85-94; 7.
fq. 94- 106; 8.fq. 168- 178; 11. fq. 63- 72.
- 14.Veçoritë e mësimit në kontigjentë të ndryshëm ushtruesish.** 1. fq. 1- 15; 4. fq. 248-249;
6.fq. 85- 94; 8. fq. 190-206; 11.fq. 63-72; 13. fq. 9-52.
- 15. Shfaqjet gjimnastikore (Gjimnastradat).** 1. fq. 1-15; 8. fq. 186-190; 11.fq. 63-72.
- 16.Garat e gjimnastikës dhe Rregullorja e gjykimit të tyre.** 1. fq. 1- 20; 4. fq. 374-381; 8.
fq. 178-186; 12.fq. 1-23 (Kap.III);
- 17.Historiku i Dancit Social.** 15. fq.1-10.
- 18.Vallezime Standarte dhe Latine.** 15. fq.1-15.
- 19. Vallet Popullore.** 16. fq. 13-30, 41-48, 54-68,
70-76,168-175, 191-196; 17. Fq. 28-29, 89-90, 93-98, 101-106,208-210.

Literatura:

1. Meta.A, “Cikël Leksionesh të Tematikave të Lëndës së Gjimnastikës Artistike”, 2014-2015.
2. Kuqo.Sh, “Bazat e Terminologjisë së Gjimnastikës”, 2004.
3. Kuqo.Sh , Mara.F, Dako.N, “Terminologjisa e Gjimnastikës në Edukimin Fizik dhe në Sport”, 2005.
4. Grup autorësh, “Gjimnastika” ,1980.
5. Grup autorësh, “Gjimnastika - pjesa praktike” ,1981.
6. Meta.A , “Metodika e Përgatitjes Lëvizore e Gjimnastëve të Rinj” , 2001.
7. I.S.P. “Kurrikula dhe Shkolla”, Nr. 3. 2003.
8. Grup autorësh, “Gjimnastika” , 1979 (përkthim).

9. Meta.A , **“Kronologjia e Gjinnastikës shqiptare dhe rrugët e zhvillimit të saj në të ardhmen”**, “Studime Sportive” , Nr. 2. 1999.
10. Grup autorësh, **“Gjinnastika mbi vegla”** , 2000.
11. Meta.A, Kabashi.Sh, Dako.N, **“Mbi një konceptim të ri të mësimit gjinnastikës ...”**
“Studime Sportive” , Nr. 4. 2000.
12. F.F.GJ. **“Mémento de l’entraneur”** , 1986.
13. Carrasco R, **“L’activite du Debutant”** ,1982.
14. F.K.GJ. **“Coaching Certification Manual”** ,1996.
- 15.Dako,N.**“Cikël i Leksioneve në Danc”** , 2015.
16. Bogdani.R, **“Vallëzimi Popullor Shqiptar”**, 1999.
17. Selimi.S., **“Folklori Koreografik Shqiptar”** , 2003.
18. Dashi.E. ,**“Teoria e lëvizjes”** , 2001 .

Lënda: Volejboll

Temat:

1-Historiku i volejbollit në botë dhe në vendin tonë.

Literatura: teksti mesimor vb-Teknik-Taktik 2011. Fq 8-14

2- Karakteristikat e lojës së volejbollit.

-Teknika e lojës. Metoda e lojës në formimin e teknikës.

-Evolucioni i teknikës së lojës dhe karakteristikat

Literatura:Leksioni nr-1

3- Qëndrimet, llojet dhe lëvizjet në fushë. (Teknika).

-Metodika e realizimit dhe përsosjes së lëvizjeve dhe qëndrimeve.

Literatura:Leksioni nr-2

4-Minivolejbolli, Beach-voley.

- Lojërat me lojtarë të pakësuar dhe çekuilibër numerik.

Literatura: teksti mesimor vb-Teknik-Taktik 2011 .fq-21-33

5-Teknika dhe metodika e pasimit të topit me dy duar nga sipër

Literatura: teksti mesimor vb-Teknik-Taktik 2011.fq-59-68

6-Teknika dhe metodika e zotërimit të topit me dy duar nga poshtë.

Literatura: teksti mesimor vb-Teknik-Taktik 2011.fq-69-73

7-Teknika e shërbimit nga poshtë dhe nga sipër.

-Metodika e mësimit të shërbimeve

Literatura: teksti mesimor vb-Teknik-Taktik 2011.fq-74-78

8- Teknika dhe metodika e gjuajtjes.

Literatura: teksti mesimor vb-Teknik-Taktik 2011.fq-82-89

9-- Teknika dhe metodika e bllokut tek e të grupuar.

Literatura: teksti mesimor vb-Teknik-Taktik 2011.fq-90-102

10-Taktika e skuadrës në sulm

Literatura:Leksioni nr-10

Literatura: teksti mesimor vb-Teknik-Taktik 2011.fq113-115

11-Taktika e skuadres ne mbrojtje

Literatura:Leksioni nr-11

Literatura: teksti mesimor vb-Teknik-Taktik 2011.fq-116-120

12-Taktika e pritjes së bllokut dhe sulmit

Literatura:Leksioni nr-12

Literatura: teksti mesimor vb-Teknik-Taktik 2011 fq-121-130

13-Bazat e formimit të skuadrës

Literatura:Leksioni nr-13

Literatura: teksti mesimor vb-Teknik-Taktik 2011 fq-110-112

14- Organizimi i veprimtarive sportive ne volejboll dhe realizimi i një seance mësimore.

Literatura:Leksioni nr-14

15-Rregullorja e lojes se volejbollit

Literatura:Leksioni nr-15

Literatura: teksti mesimor vb-Teknik-Taktik 2011 fq-145-151

Lënda: Atletikë

Temat:

1. Teknika dhe metodika e ecjes sportive;
2. “ “ “ vrapimeve te mesme dhe te gjata;
3. “ “ “ vrapimeve te shpejtesise;
4. “ “ “ e vrapimeve me stafeta;
5. “ “ “ e vrapimeve me pengesa;
6. “ “ “ e kercimit se gjati;
7. “ “ “ e kercimit trehapesh;
8. “ “ “ e kercimit se larti;
9. “ “ “ e kercimit me shkop;
10. “ “ “ e hedhjes se gjyles;
11. “ “ “: e hedhjes se diskut;
12. “ “ “ e hedhjes se cekicit;
13. “ “ “ e hedhjes se shtizes;
14. Rregullore e ecjes dhe vrapimeve ;
15. “ e kercimeve atletikore;
16. “ “ e hedhjeve atletikore;

Literatura e rekomanduar:

1. “ATLETIKA I” VITI 2004 GRUP AUTORESH
2. ‘ATLETIKA 2’ VITI 2006 GRUP AUTORESH
3. Permbledhje leksionesh Dh. Skenderi , F.Kovaci

Lënda: Basketboll

Temat:

1. Ngjarjet e rendesishme te zhvillimit te basketbollit ne bote dhe ne vendin tone. Karakteristikat e lojese basketbollit. Tendencat e sotme ne zhvillim. Evolucioni i rregullores se lojes. Terminologjia e basketbollit. “Me basketbollin neper vite” *“Historiku i basketbollit Shqiptar” fq. 1-362, Rregullorja e lojes se basketbollit” fq. “ABC e basketbollit” fq 11-20. “The basketball Book” fq. 1-13, Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.*
2. Rendesia e qendrimeve ne sulm e ne mbrojtje ne basketboll. Teknika e metodika e levizjeve ne fushe, Vrapimet, ndalimet, kercimet, kthesat. *“Basketball Skills” fq 1-38. “Woman’s Basketball Drill Book” fq. 1-3. Fq. 175-189. “Basketball Fundamentals” A better way to learn the basics. Fq 1-13. “ABC e basketbollit” fq 59-84, fq. 273-321. Assist magazine FIBA, Buletine te QKSHS. Leksione.*
3. Teknika dhe metodika e kapjes dhe pasimit te topit ne basketboll, ne vend, ne levizje e kercim. (Teknika e metodika e pasimit me dy duar nga gjoksi, pasimit mbi koke dhe beisbolli, nga prapa dhe me finte, nga poshte dhe me hark, Teknika e metodika e pasimit me perplasje ne toke) ,Komunikimi ne passim. *“Basketball Skills” fq 39-70. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 1-19. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 1-19. “Woman’s Basketball Drill Book” fq 77-94. “Coaching Youth BASKETBALL” fq.53-65.”Basketboll” ushtrime testime” P.Balli. fq.77-98. “ABC e basketbollit” fq 101-128. “Basketball Fundamentals” A better way to learn the basics. Fq. 35-48. “The basketball Book” fq. 116-134.Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA, Leksione.*
4. Teknika dhe metodika e driblimit te topit, (te mesuarit e driblimit ne forme te lire, driblim nga vendi dhe ne levizje).Teknika e metodika e driblimit me ndryshim te duarve, drejtimit, sensit, shpejtesise ne siuate loje. Kombinimi i driblimit me themeloret e tjera te lojes se basketbollit. *“Basketball Skills” fq. 39-70. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 1-19. “Woman’s Basketball Drill Book” fq 59-76. “Coaching Youth BASKETBALL” fq.53-65. .”Basketboll” ushtrime testime” P.Balli. fq.56-77. “ABC e basketbollit” fq. 129-164. “Basketball Fundamentals” A better way to learn the basics. Fq. 49-62. “The basketball Book” fq. 160-178. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA, Leksione.*

5. Teknika metodika e gjuajtjes se topit nga vendi. Teknika e metodika e gjuajtjes se topit me kercim. Didaktika e gjuajtjes se topit ne lojen e basketbollit. Teknika e metodika e gjuajtjes me dyhapsh, e gjuajtjes per tre pike, gjuajtjes se lire. Progresioni i gjuajtjes ne basketboll. *“Basketball Skills” fq. 72-99. “Basketball Skills” fq. 39-70. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 1-19. “Woman’s Basketball Drill Book” fq. 117-132. “Coaching Youth BASKETBALL” fq.53-65. .”Basketboll” ushtrime testime” P.Balli. fq. 99-120. “ABC e basketbollit” fq. 165-210. “Basketball Fondamentals” A better way to learn the basics. Fq. 13-25. “The basketball Book” fq.13-58. Fq.59-87. “The basketball Book” fq.59-73. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.*
6. Teknika dhe metodika e kapjes se topave ne table. Aftesia per kapjen e topave ne table mbeshtetur ne agresivitet, pozicionim dhe ne percaktimin e vendit nga ana e lojtarit. *“Basketball Skills” fq. 183-200. “Woman’s Basketball Drill Book” fq. 131-150. “ABC e basketbollit” fq. 211-244. “Basketball Fondamentals” A better way to learn the basics. Fq. 87-97. “The basketball Book” fq.179-187. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.*
7. Te mesuarit e aftesive taktike sulmuese. Loja kunder mbrojtjes STV, dhe kundra zones. Levizjet pa top, Skip pass, passim brenda zones. Pick and roll, Zenja e hapsirave ne fushe, Prerjet, Prerjet ne forme “V”. *“Basketball Skills” fq 133-155, fq. 211-232. “Offensive Plays& Strategies “fq. 61-94. Fq.95-116. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 19-21. Fq. 93-110. Fq. 111-113. “Woman’s Basketball Drill Book” fq. 131-150. “Coaching Youth BASKETBALL” fq. 65-98. “ABC e basketbollit” fq. 273-300. “Basketball Fondamentals” A better way to learn the basics. Fq. 97-109. “The basketball Book” fq. 202-210. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.*
8. Kombinacionet “jep e shko”, “jep e merr”, “jep e blloko” etj. Perdorimi i bllokimeve. *“Basketball Skills” fq. 113-132. Fq. 133-154. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. “Offensive Plays& Strategies “fq. 61-94. Fq.95-116. Leksione.*
9. Organizimi i k/sulmit te shpejte ne basketboll. *“Offensive Plays& Strategies “fq. 17-21. “Offensive Plays& Strategies “fq. 61-94. Fq.95-116. “The basketball Book” fq. 211-227. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.*
10. Te mesuarit e aftesive taktike mbrojtese. Markimi i kundershhtarit. Rrembimi i topit lojtarit kundershhtar qe eshte nen kontroll te tij. Interceptimi i pasimit. Heqjen e topit lojtarit kundershhtar. Taktika e mbrojtjes mbi top. Mbrojtja e koshit, kufizimi i mundesise te sulmit te shpejte, vendosja e kurtheve, mbrojtja e pasimit. *“Basketball Skills” fq. 155-183. Fq. 233-243. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 93-111. Fq. 153-208. “Woman’s Basketball Drill Book” fq.189-236. “Basketball Fondamentals” A better way to learn the basics. Fq 75-86. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.*

11. Mbrojtja STV, mbrojtje ne zone, pressing, help and recover. (ndihmo dhe rivendos)
“Basketball Skills” fq. 155-183. Fq. 233-243. “Offensive Plays& Strategies “fq.117-146. “Coaching Basketball Technical and Tactical Skills”fq. 93-111. Fq. 153-208. “Coaching Youth BASKETBALL” fq. 99-114. “ABC e basketbollit” fq. 301-329. “Basketball Fundamentals” A better way to learn the basics. Fq. 131-140. “The basketball Book” fq.135-160. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.

12. Mbrojtja e kombinacioneve. “jep e shko”, mbrojtja e levizjeve “back door”, “prerjet flash”, “switching on e screen”, dublimi i lojtarit post.) *“Basketball Skills” fq. 155-183. “Offensive Plays& Strategies “fq. 147-172. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.*

13. Rendesia e Pergatitjes Fizike dhe teknike ne basketbollin modern. Metodologjia e trajnimit te pergatitjes fizike. Programimi shumevjecar per arritjen e objektivave. Vlera dhe rendesia e teknikes ne basketbollin modern. Pergatitja fizike ne pergjigje te filozofise se lojtareve te basketbollit. *“Basketball Training” fq 1-207. “Woman’s Basketball Drill Book” fq.21-39. “The basketball Book” fq. 269-275. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.*

14. Rendesia dhe specifikat ne seleksionimin e basketbollistave. Perzgjedhja shkencore e natyreshme. Kriteret per nje lojtar perfekt. Sekretet e seleksionimit. Kriteret e vleresimit. *Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.*

15. Organizimi i aktiviteteteve ne basketboll. Sistemet dhe formulat per organizimin e ndeshjeve. Hartimi i kalendarit sportiv. Realizimi i ngarkeses. Rregullat kryesore te lojes se basketbollit si edhe menyra e aplikimit te tyre ne oren e mesimit. *“Rregullorja e lojes ne Basketball”. Buletine te QKSHS. Assist magazine FIBA. Leksione.*