



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

---

**PROGRAMI I PROVIMIT TE PERGJITHSHEM PER FUNDIMTAR PER  
CIKLI E DYTE TE STUDIMIT “MASTER PROFESIONA – MESUESI”.**

**LËNDA: PSIKOLOGJI E ZHVILLIMIT.**

**Qëllimi:**

Kompetencat që synohen të arrihen në përfundim të provimit përfundimtar të formimit: Aftesimi me zotërimin, përdorimin e koncepteve e njohurive themelore të psikologjisë së zhvillimit psikologjike që rrisin kuptimin e nxënësve, të sjelljeve të tyre dhe e përdorimit e aplikimit të tyre në veprimtarinë edukative në shkollë për zhvillimin e progresin e nxënësve.

**Programi:**

**Psikologjia e zhvillimit;** c’ është Psikologjia e Zhvillimit. Objekti dhe synimet e saj.Periodat e zhvillimit. Karakteristikat e zhvillimit.*Literatura: Karaj, Th.Psikologjia e zhvillimit te femijes.* Shblu, Tiranë 2000.f. 1 - 14

**Teorite per zhvillimin njerezor.** Teorita e Frojdit, teoria psikosociale e Eriksonit, teoria kognitiviste e Piazhës, teoria bihejvioriste. *Literatura: Karaj, Th.Psikologjia e zhvillimit te femijes.* ShBLU, Tirane 2000.f. 15-35, 46-60

**Femijeria** zhvillimi fizik, motorik, gjuhesor; kognitiv, psiko-social

*Literatura: Karaj, Th.Psikologjia e zhvillimit te femijes.* Shblu, Tiranë 2000.f. 136-160, 161-178, 179-192

**Adoleshenca,** njohuri të përgjithshme për adoleshencën, zhvillimi fizik. Zhvillimi kognitiv, zhvillimi psikosocial ne adoleshence, formimi i identitetit. Konceptimi i Erikson, Marcias për identitetin. Marrëdhëniet me prinderit, mësuesit, moshatarët. Probleme në zhvillimin në adoleshencë. *Literatura: Karaj, Th.Psikologjia e zhvillimit te femijes.* Shblu, Tiranë 2000. f. 285-299, 299-307, 315-322.

Zhurda, Y. (2009). Psikologjia. Shblu, Tirane. f. 301- 310, 135-137, 312-317

## **LËNDA: PSIKOLOGJI E ZBATUAR NË MËSIMDHËNIE.**

### **Qëllimi:**

Kompetencat që synohen të arrihen në përfundim të provimit përfundimtar të formimit: Aftësimi me zotërimin e koncepteve dhe njohurive themelore të psikologjisë së zbatuar, që rrisin kuptimin e nxënësve, të sjelljeve të tyre dhe përdorimin eparimeve psikologjike në organizimin e zhvillimin e mësimdhënies, të nxënies e edukimit në tërësi.

### **Programi:**

*Përdorimi i njohurive psikologjike në mësimdhënie. Literatura: leksione të shkruara.*

*Ndryshuesmeritë tek nxënësit.* Nxënëstëdalluar dhe të talentuar. Nxënës me pa aftësinë të mësuar, nxënës me problem emocionale *Literatura: leksione të shkruara.*

*Përforcuesit, vlerësuesit, shpërblimet dhe motivimi.* Përforcimi. Motivimi. motivacionet kryesore në shkollë, ndikimi i pritshmërive mbi motivacionin e roli të mësuesit. *Literatura A. Tamo, Th. Karaj, E. Rapti. “Mesimdhënia dhe të nxënësit”. Mokra 2005, Tirane. F 253-321; Th. Karaj. Menaximi i klases. 2009. f. 31-43*

*Organizimi dhe Menaxhimi i klases* Aktivitete të menaxhimit të klases për të krijuar një mjedis afektiv, fizik e shoqëror të përshtatshëm për mësimdhënie dhe klimë positive në klasë. Rutinat dhe procedurat në klasë. Procesi i menaxhimit të klases. *Literatura: A. Tamo, Th. Karaj, E. Rapti. “Mesimdhënia dhe të nxënësit”. Mokra 2005, Tiranë. F 247-270; Th. Karaj. Menaximi i klases. 2009. f. 43-55, 12-30*

*Si tu mësojmë nxënësve shprehjet sociale.* Shprehjet sociale. Startegjitë e mësimdhënies. *Literatura: Th. Karaj. Menaximi i klases. 2009. f. 43-55, 12-30*

*Përfshirja e prindërve në edukim.* Kuptimi i përfshirjes së prindërve në edukim. Formimi i partnerit shkollë-familje. Komunikimi shkollë – familje. *Literatura: Th. Karaj. Menaximi i klases. 2009. f. 43-55, 12-30; f. 90-125*

*Vlersimi i sjelljes së nxënësve.* Vlersimi i sjelljes dhe ndërhyrjet, sjelljet agresive dhe problematike. Sjellje të tjera problematike. *Literatura: Th. Karaj. Menaximi i klases. 2009. f. 127 – 136, f. 137 – 155, f. 156 – 168.*

## **LËNDA: TEORITË E TË NXËNIT**

### **Qëllimi:**

Kompetenca që synohet të arrihet në përfundim të provimit të shtetit është: Zotërimi i koncepteve themelore të procesit të të nxënës, teoritë kryesore, motivacionit për të nxënë, si dhe vështirësitë për procesin e të nxënës.

### **Programi:**

*Të nxënës.* Kushtëzimi klasik. Kushtëzimi operant. Pikëpamja e Skinnerit.

*Teoria bihejvioriste e të nxënës.* Përdorimi i shpërblimeve dhe ndëshkimeve.

*Teoria kognitive e të nxënës.* Të nxënës nëpërmjet vëzhgimit. Të nxënës social kognitiv. Teoria e të nxënës kuptimplotë të Ausubel.

*Teoria humaniste e të nxënës.* Teknikat dhe vlerësimi humanist në procesin e të nxënës. Mësuesit humanist. Të nxënës social dhe emocional.

*Teoria konstruktiviste. Teoria e Vygotskit.* Mësimdhënia konstruktiviste. Zona e Zhvillimit të Përafërt.

### **Literatura:**

M. Shehu – Leksione të shkruara.

## **LËNDA: TË MENDUARIT KRITIK DHE MËSIMDHËNIA.**

### **Qëllimi:**

Kompetenca që synohet të arrihet në përfundim të provimit të shtetit është: Zotërimi i koncepteve themelore të të menduarit kritik, udhëzime për të përdorur të menduarit kritik në nxitjen dhe zhvillimin e tij në shkollë, si dhe elementë të rëndësishëm në procesin e mësimdhënies.

### **Programi:**

*Të menduarit kritik.* Kuptimi i të menduarit kritik. Nxitja dhe zhvillimi i të menduarit kritik në shkollë.

*Argumenti. Kuptimi dhe shkrimi i argumenteve.* Ç'është argumenti. Premisat dhe konkluzionet. Mësimi i përqëndruar mbi argumentet.

*Shprehjet e të menduarit kritik.* Analiza, Sinteza. Krahasimi. Kategorizimi dhe klasifikimi. Empatia. Identifikimi i shkakut dhe pasojës. Arsyetimi. Zgjidhja e problemit.

*Arsyetimi induktiv dhe deduktiv.* Induksion. Deduksion.

### **Literatura:**

M. Shehu – Leksione të shkruara.

## **LËNDA: METODAT E MESIMDHENIES NE EF**

<b>Tema</b>	<b>P ë r m b a j t j a</b>	<b>Literatura</b>
1	<b><i>Koncepti mbi metodat e mësimit</i></b> 1.- Klasifikimi i metodave të mësimit. 2.- Metodat që kanë në qendër veprimtarinë e mësuesit. 2.1.- Metodat verbale dhe Metodat konkrete	A3, fq. 1-7 A3, fq. 8-38
2	<b><i>Metodat që kanë në qendër veprimtarinë e nxënësit</i></b> - Imitimi;- Diskutimi mësuesor; - Ushtrimi; Loja;Gara	A3, fq. 39-52
3	<b><i>Grupimi i metodave të ushtrimit sipas përdorimit</i></b> - Grupi i metodave të ushtrimit me ngarkesë standarde (intensiteti i njëtrajtshëm ose i pandryshueshëm). -Grupi i metodave të ushtrimit me ngarkesa të ndryshuara. - Grupi i metodave të ushtrimit të tipit të kombinuar	A3, fq. 53-68
4	<b><i>Radhët metodike të të mësuarit në edukimin fizik</i></b> - Koncepti <i>Radhë metodike</i> -Radhët metodike ushtrimore (RMU). - Radhët metodike të lojës (RML).	A3, fq. 69-82
5	<b><i>Ecuritë metodike të mësimit në edukimin fizik</i></b> -Koncepti <i>Ecuri metodike</i> . - Përvetësimi me cilësi të veprimeve lëvizore (puna e pavarur e nxënësve). -Korigjimi i gabimeve dhe të mësuarit e saktë të lëvizjeve(rregullatorët lëvizorë).	A3, fq. 83-102
6	<b><i>Ecuritë metodike të mësimit në edukimin fizik</i></b> - Përshtatja e ushtrimeve, ngarkesave dhe metodave, veçorive biologjike dhe psikologjike të moshave dhe gjinive të ndryshme. (trajtimi i diferencuar).	A3, fq. 103-116

### ***A.- Literatura;***

- 1.- Daci J. & Belliu V., “Metodika e edukimit fizik për klasat I-IV të shkollës 8 vjeçare”, Tiranë, 2000.
- 2.- Jacques Cathelineau & Christian Target, “Pedagogie Sportive”, Paris, 1990.
- 3.- Subashi G., “Përmbledhje ekstrakti leksionesh”, periodikisht.
- 4.- Subashi G. & Daci J., “Didaktika e edukimit fizik”, Tiranë, 2004.

### ***B.- Literatura e rekomanduar:***

- 1.- Bp., “Kërkesa Didaktike të Edukimit Fizik”, Tiranë, 1987.
- 2.- Bp., “Metoda të mësimit”, Tiranë, 1999.
- 3.- Bp., “Programi Mësuesor i Edukimit Fizik (për shkollën 9 vjeçare dhe të mesme)”, Tiranë, 2000-2005.
- 4.- Donald C. Orlich, Robert J. Harder, Richard C. Callahan, Constance H. Kravas, Donald H. Kauchak, R. A. Pendegrass, Andreë J. Keogh, “Strategjitë e të mësuarit”, Përkthim e adaptim në shqip, ISP, Tiranë, 1995.
- 7.- Jorgoni A., “Teoria dhe metodologjia e stërvitjes sportive”, Tiranë, 2005.

## LËNDA: ZHVILLIMI I KURRIKULES E PLANIFIKIMI I MESIMIT

TEMA	Përmbajtja	Literatura
1	<p><b><i>Organizimi i procesit mësimor</i></b>                      1.- Format e aktivizimit të nxënësve në mësimin e edukimit fizik:                      a.- Forma frontale;Forma zinxhir;Forma në grupe;Forma në çifte;                      Forma në 3-she, 4-she dhe më shumë. Forma individuale; Forma me stacione; Forma rrethore; Forma me shtigje; Forma e përzjerë.</p>	A3, fq 14-20.
2	<p><b><i>Organizimi i procesit mësimor</i></b>                      Format e vendosjes së nxënësve, gjatë procesit mësimor:                      a.- Formacioni me 1, 2 dhe 3 rreshta; Formacioni në 2 rreshta ballorë;Formacioni në 2, 3 dhe 4 rreshta, në formën e gurëve të shahut;Formacioni në 1, 2 dhe 3 kolona; Formacioni në 2, 3 dhe 4 kolona, në formën e gurëve të shahut</p>	A3, fq 21-27. A3, fq 28-34
3	<p><b><i>Organizimi i procesit mësimor</i></b>                      1.- Format e vendosjes së nxënësve, gjatë procesit mësimor:Formacioni në formë këndi, me kulmin prapa;Formacioni në formë këndi, me kulmin para;                      Formacioni në formë gjysmërrethi;                      1, 2 dhe më shumë kolona përballë njeri-tjetrit;Formacioni i përzjerë.</p>	A3, fq 35-42.
4	<p><b><i>Planifikimi i mësimit</i></b>                      1.- Koncepti “<i>Planifikim</i>” në edukimin fizik.                      2.- Dokumentacioni i planifikimit.Plani mësimor. Programi mësimor.Planifikimi vjetor (ose semestral):</p>	A3, fq 93-99.

### ***A.- Literatura e kërkuar:***

- 1.- Krasniqi F., “Metodika e edukimit fizik”, Prishtinë, 2006.
- 3.- Subashi G., “Përmbledhje ekstrakti leksionesh”, periodikisht.
- 2.- Subashi G. & Daci J., “Didaktika e edukimit fizik”, Tiranë, 2004.

### ***B.- Literatura e rekomanduar:***

- 1.- Bp., “Kërkesa Didaktike të Edukimit Fizik”, Tiranë, 1987.
- 2.- Bp., “Metoda të mësimdhënies”, Tiranë, 1999.
- 3.- Bp., “Programi Mësimor i Edukimit Fizik (për shkollën 9 vjeçare dhe të mesme)”, Tiranë, 2000-2005.
- 4.- Daci J. & Belliu V., “Metodika e edukimit fizik për klasat I-IV të shkollës 8 vjeçare”, Tiranë, 2000.

## **LËNDA: VLERËSIMI NË EDUKIMIN FIZIK**

<b>TEMA</b>	<b>P ë r m b a j t j a</b>	<b>Literatura</b>
1	<b><i>Kontrolli si paraprijës e bashkëveprues i vlerësimit</i></b> 1.- Koncepti <i>Kontroll</i> .Çfarë do të thotë “Të kontrollosh e të vlerësosh” në edukimin fizik? Rëndësia dhe llojet e kontrollit në edukimin fizik.	A4, f 2-5; A5, f 5-9 A7, f 9-25
2	<b><i>Karakteristikat e llojeve të kontrolleve</i></b> 1.- Kontrolli i treguesve antropometrikë. Kontrolli i aftësive motore (kondicionale). Kontrolli i shprehive lëvizore.	A4, 17-27;A5, 19-25A7, f 37-39
3	<b><i>Vlerësimi-hallkë e rëndësishme e punës së mësuesit</i></b> 1.-Koncepti “ <i>Vlerësim</i> ”. Si të përshkruajmë dhe të njohim shenjat e suksesit? Si të identifikojmë shkaqet e dështimit?	A4, faqe 38-42; A5, faqe 39-42
4	<b><i>Metodologjia e vlerësimit në edukimin fizik</i></b> 1.- Faktorët që kushtëzojnë domosdoshmërinë e vlerësimit në edukimin fizik Standardet e vlerësimit..	A4, faqe 43-47;
5	<b><i>Teknikat e vlerësimit në edukimin fizik</i></b> 1.- Shkallëzimi i rezultateve brenda serisë progresive të tyre. 2.- Shkallëzimi i niveleve të arritjeve të nxënësve nga një periudhë në tjetrën mbështetur në ecurinë e përparimit e në shmangien mesatare të tij.	A4, faqe 52-56; A5, faqe 58-62

### ***A.- Literatura e kërkuar:***

- 1.- Daci J. & Belliu V., “Metodika e edukimit fizik për klasat I-IV të shkollës 8 vjeçare”, Tiranë, 2000.
- 2.- Jacques Cathelineau & Christian Target, “Pedagogie Sportive”, Paris, 1990.
- 3.- Subashi G., “Përmbledhje ekstrakti leksionesh”, periodikisht.
- 4.- Subashi G. & Daci J., “Didaktika e edukimit fizik”, Tiranë, 2004.

### ***B.- Literatura e rekomanduar:***

- 1.- Bp., “Kërkesa Didaktike të Edukimit Fizik”, Tiranë, 1987.
- 2.- Bp., “Metoda të mësimdhënies”, Tiranë, 1999.
- 3.- Bp., “Programi Mësimor i Edukimit Fizik (për shkollën 9 vjeçare dhe të mesme)”, Tiranë, 2000-2005.
- 4.- Krasniqi F., “Metodika e edukimit fizik”, Prishtinë, 2006.

# **LËNDA: SOCIOLOGJI E EDUKIMIT**

## **Programi**

1. Sportet dhe aspektet edukative.
2. Sportet dhe shoqërizimi.
3. Devijancat ndaj normave etike.
4. Agresiviteti dhe dhuna. Format e shmangies.

## Literatura

1. F. Gjata “Sociologji e sportit I” fq. 65-113
2. F. Gjata “Sociologji e sportit II” fq. 49-88, 91-109, 113-118, 123-134.



## **LENDA: LOJRAT LEVIZORE**

### **Qëllimi**

Kompetencat që synohet të arrihen në përfundim të provimit të shtetit është:

Të formojë një koncept të plotë mbi Lojrat lëvizore që janë pjesë integrale e programeve të edukimit fizik dhe të inkorporuara më së miri me qëllim dhënien fëmijëve, mundësinë për të zbatuar aftësitë themelore lëvizëse sëbashku me konceptet lëvizore në mjedisin dinamik mësimor.

### **Temat:**

#### ***Leksioni 1-2: Një prezantim mbi Lojrat Lëvizore***

- Çfare janë lojrat lëvizore, qëllimi dhe objektivat.
- Loja si forma e parë e kompleksit Motor

#### ***Leksioni 3-4: Lojrat lëvizore dhe llojet e Klasifikimit të tyre.***

#### ***Leksioni 7-8: Dinamika e mësimin të Lojës***

- Stili dhe metodat e instruksionit
- Përzgjedhja e lojës nga Mësuesi si metodë.
- Praktika më të mira për të mësuar lojën

#### ***Leksioni 9-10: Ndihmesa e Lojës në procesin e EF.***

- Efekti psikologjik, fiziologjik.
- Udhezime metodike për realizimin e Lojre
- Karakteristikat dalluese të Lojes.

### *Literatura:*

- Leksione të shkruara

## **LËNDA: EDUKIM LËVIZOR**



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etapat moshore stërvitore</li> <li>- Sistemet organike dhe energjitike</li> <li>- Kurba e ngarkesës fiziologjike</li> <li>- Periodizimi i stërvitjes</li> <li>- Metodatat e stërvitjes me fëmijët</li> <li>- Llojet dhe parimet e ushtrimeve me karakter të përgjithshëm.</li> <li>- Roli i bazës neuro-muskulore në ushtrimet proprioceptive.</li> </ul> <p><b>Tema 7. Metodika dhe kontrolli fizik e psikomotor.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antropometria</li> <li>- Vlersimi i IMT- (BMI)</li> <li>- Kontrolli aftësive fizike-testimet.</li> <li>- Kontrolli psikomotor.</li> </ul>	<p><b>Lëvizor”</b> f,177 deri 217</p> <p><b>Libri “Edukimi Lëvizor”</b> f,177 deri 280</p> <p><b>Libri “Edukimi Lëvizor”</b> f,282 deri 317</p> <p><b>Libri “Testimet në sport”</b> f.20-34; 55-56;134-136;194-196</p>
--	--

**Literatura e Kërkuar:**

- L.Markola; B. Misja; B.Markola; N.Shore. “Edukimi Lëvizor” SHBLU,2015; faqe 9-280.
- L.Markola; E.Lleshi; K. Ushtelenca “Testimi në sport” SHBLU, 2016, faqe20-34; 55-56;134-136;194-196
- L. Markola – Leksione të shkruara “Edukimi lëvizor”- master profesional-2011-2012 dhe 2012-2013.
- L.Markola. “Përgaditja fizike e fëmijëve 6-14 vjec”, SHBLU; 2005 faqe 16-68
- L.Markola “Ushtrimet proprioceptive për vrapuesit” bulletin 2006/6,2007 1,2.
- F.Dibra. “Bazat e përgaditjes fizike në atletikë”. SHBLU; Faqe 50-55.
- L.Markola “Fitnesi për të gjithë” faq; 52-63.
- L.Markola “Eurofit për fëmijë” faq.12-24
- L.Markola “Eurofit për të rritur” faqe 107-112.
- L.Markola “Ecja dhe Vrapimi për të gjithë” fq.62-70

### **Literatura e Rekomanduar:**

- Malina R. M. Bouchhard C, Bar-Or O-“Grolëth, maturation, and Physikal Aktivity-Second Edition, human Kinetiks, 2004.
- Bouchhard C. Blair S.N, Haskell E.L “Physikal Activity and Health” Human Kinetics, 2007
- Schmidt R A. Erisberg C.A “Motor Lërnung and Performance”. A Problem Based Learning Approach – Third Edition, human Kinetics, 2004.

## **Lënda: Edukimi dhe Promocioni i Shëndetit**

Kjo lëndë është parashikuar të jetë pjesë përbërëse e programit për provimin për mësuesit e ardhshëm të edukimit fizik ( Master Profesional).

**Tematika e përzgjedhur** (përmbajtja e lëndës) bazohet në kompetencat që duhet të zotërojnë një kandidat për mësues të edukimit fizik në formimin e tij profesional..

**Diagnoza edukative shëndetësore.** Përpara se të fillojë edukimin fizik të nxënësve (ose stërvitjen e një grupi të cdo moshë) mësuesi i edukimit fizik duhet të jetë i aftë të bëjë diagnozën edukative shëndetësore, ashtu siç kontrollon gjendjen fiziko-funksionale të cdo individi dhe grupi.

**Nivelet e ndryshimit me qëllim përfundimtar ndryshimin e sjelljes.** Nga ana tjetër të dijë ta kontrollojë ndryshimin e nivelit të njohurive qëndrimeve dhe sjelljeve edhe gjatë procesit të edukimit, apo në periudha të parashikuara qysh me parë në programin e tij.

**Programimi dhe implementimi i programeve të edukimit shëndetësor për grupet target..** Të jetë i aftë gjithashtu, që programin e edukimit shëndetësor e fizik të një individi apo grupi ta ndërtojë e zbatojë në përputhje me karakteristikat ( gjini, moshë, sëmundje kronike, zonë urbane apo rurale, etj) dhe mbi bazën e nevojave ( diagnoza edukative shëndetësore) që ka individi apo komuniteti.

**Edukimi dhe promovimi i shëndetit si shtyllë kryesore e profilaksisë.** Njohuritë teorike e praktike në fushën e edukimit e promovimit të shëndetit, të vendosur në shërbim të shëndetit të nxënësve, për parandalimin e sëmundjeve dhe për një jetesë sa më të shëndetshme.

**Metodat dhe mjetet e edukimit shëndetësor. Komunikimi për shëndetin.** Synohet në njohuritë mbi metodat dhe mjetet që përdoren për edukimin shëndetësor të grupeve të ndryshme të popullatës dhe mënyrën e komunikimit për të arritur qëllimin e kësaj veprimtarie.

**Njohuritë përkatëse për programimin e implementimin e programeve në këtë fushë.** Sidomos edukimi dhe promovimi i shëndetit nëpërmjet aktivitetit fizik dhe një ushqyerje të shëndetshme, bazuar në cilësitë dhe ligjet e fiziologjisë së të ushtruarit.

**Vecori për punën edukative shëndetësore në shkollë.** Puna në komunitet, shkollë, ekipe e grupe sportive, në grup moshë të reja do të jetë një pjesë e rëndësishme e programit për edukim e promovim shëndeti.

**Edukimi shëndetësor për të sëmurët kronikë.** Njohuri edhe për edukimin dhe promovimin e shëndetit të personave që vuajnë nga sëmundje të ndryshme kronike të aparatit kardiovaskular, kockor, diabetit, obeziteti, etj.

**Literatura e kërkuar:**

**1. Leksione ( përgatitur nga pedagogu i lëndës).**

**2. *Stratobërdha. Dh: Edukimi & Promocioni i Shëndetit*2004**

## **Lënda: Fiziologjia e Ushtrimit dhe Kontrolli funksional**

Kjo lëndë është parashikuar të jetë pjesë përbërëse e programit për provimin e shtetit për mësuesit e edukimit fizik.

**Tematika e përzgjedhur** (përmbajtja e lëndës) bazohet në kompetencat që duhet të zotërojnë një kandidat për mësues i edukimit fizik në formimin e tij profesional. Ky program bazohet në:

Njohuritë mbi të gjitha funksionet e aparateve dhe sistemeve të organizmit të njeriut, në kushtet e aktivitetit fizik e ngarkesave stërvitore të ndryshme. Fokusi kryesor:

- Burimet energjike,
- Reagimi i sistemit kardiovaskular,
- Sistemi i frymëshkëmbimit,
- Reagimi i organizmit gjatë të ushtruarit në kushte klimatike e gjeografike të ndryshme
- Reagimi i organizmit sipas gjinisë e moshës gjatë të ushtruarit
- Reagimi i organizmit sipas intensitetit të të ushtruarit dhe llojit të sportit
- Testimi i përdorur për vlerësimin e gjendjes fizike-funksionale
- Të jetë i aftë gjithashtu, që programin e edukimit fizik, apo të stërvitjes të një individi apo grupi ta ndërtojë e verë në zbatim në përputhje me karakteristikat dhe aftësitë fiziko-funksionale të tyre dhe bazuar në ligjet e funksionimit të organizmit gjatë lëvizjes e ngarkesës fizike, ligjet e përshtatjes ndaj faktorëve të jashtëm, alternimin e pushimit me punën, etj.

### **Literatura e kërkuar:**

- 1. Leksione (përgatitur nga pedagogu i lëndës).**
- 2. Canaj. P, Hoxha. K Fiziologjia Sportive, Tiranë 2004**
- 3. Canaj. P, Kontrolli Mjekësor i Sportistëve Tiranë 2007**
- 4. Canaj. P, Prifti. Dh, Cina. R Praktikum Fiziologji Normale-Sportive 2005**
- 5. Canaj. P, Cikuli. Z Praktikum Kontrolli Mjekësor Sportiv 2005**

## **LENDË: TE MESUARIT DHE KONTROLL MOTOR.**

### **Temat**

1. Principet e të Mësuarit Motor.
2. Klasifikimi i aftësive sipas organizimit të detyrës.
3. Klasifikimi i aftësive sipas rëndësisë relative të elementëve motorike dhe konjitive.
4. Klasifikimi i aftësive sipas nivelit të parashikueshmërisë së ambientit.
5. Një vështrim i përgjithshëm mbi tendencat e studimit të Levizjes Njerëzore.

### Literatura:

- \* Leksionete shkruar



## **LENDË: FUTBOLL**

### **TEMAT**

- 1. Afetesite fizike.....** ( Faqe.39 )
- 2. Forca dhe Stervitja e Forces ne Futboll.....**( Faqe.41 )
  - a) Stervitja e forces maksimale
  - b) Aplikimi I forces ne Futboll
  - c) Stervitja e forces maksimale
  - d) Stervitja e Shpejtesise se forces
  - e) Stervitja e qendrueshmerise se forces
- 3. Shpejtesia.....**( Faqe.60 )
  - a) Faktoret themelore per punen e shpejte
  - b) Konceptimi dhe aperceptimi I shpejtesise ne futboll
  - c) Shpejtesia e avancimit
  - d) Shpejtesia e punes me topin
  - e) Shpejtesia e te menduarit dhe e reagimit
- 4. Qendrueshmeria.....**( Faqe.80 )
  - a) Stervitja intervalore
  - b) Metoda e gares dhe e kontrollit
  - c) Metoda e perseritjes
- 5. Konceptet bashkekohore te stervitjes ne futboll.....**( Faqe.146 )
  - a) Parimet stervitore
  - b) Gjendja stervitore
  - c) Stervitja ne lartesi
  - d) Stermundimi ( lodhja e tepruar )
- 6. Taktikat ne futbollin bashkekohor**
  - a) Roli udheheqes I taktikes ne futboll.....( Faqe.21 )
  - b) Ndertimi I skuadres dhe loja e saj.....( Faqe.30 )
  - c) Taktika dhe formimi I aftesive per lojen.....( Faqe.44 )
  - d) Sulmi ne futbollin bashkekohor.....( Faqe.53 )
  - e) Mbrojtja ne futbollin bashkekohor.....( Faqe.74 )

### **Literatura:**

- 1. Futbolli bashkekohor** (kushtezimi fizik, mendor dhe psikik, stervitja dhe planifikimi i saj)  
Prof.As.Dr.Skender Dedja, Dr. Mehmet Spahiu – BIBLOTEKA UST
- 2. Taktikat ne Futbollin bashkekohor.** Prof.As.Dr.Skender Dedja, Dr. Mehmet Spahiu  
Bibloteka UST ( S- 59/d79 )

# **LËNDA: VOLEJBOLL**

## **Temat**

- 1. Vecorite e te mesuarit te teknikes ne volejboll.**  
Fq. 21-42, Fq.149-164
- 2. Lidhja reciproke e aneve kryesore te pergatitjes se volejbollisteve.**  
Fq.24-26, Fq.27-31, Fq.32-35, Fq.16-22, Fq. 34-48.
- 3. Metoda e lojes ne formimin tekniko-taktik te lojtarit dhe skuadres.**  
Kapitulli:1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
- 4. Volejboli ne shkolle dhe organizimi i aktiviteteve.**  
Kapitulli “Teknika”,Fq.123-135, Fq.165-188
- 5. Planifikimi i stërvitjes sportive ne volejboll. Përmbajtja e stërvitjes sportive.**  
Fq.1-12, Fq.47-60, Fq.61-84, Fq.85-100, Fq.101-116, Fq.117-126

## **Literatura:**

**1-Volejvull:Teknika-Taktika - Tekts Mesimor.Sh. Aida**

**2-Leksionet 1-5**

## **LENDË: BASKETBOLL**

### **TEMAT**

1. Historiku ne Basketboll evolucioni dhe rregullorja.
2. Basketbolli ne shkolle.
3. Metodika e elementit tekniko taktik ne basketboll.
4. Mbrojtja dhe llojet e saj.
5. Sulmi, llojet e tij ne basketboll.

**Literatura:** Leksione të shkruara

## **LENDA : ATLETIKE**

### **TEMAT**

1. Organizimi i ores mesimore ne llojet atletikore.
2. Levizja atletikore
3. Metodologjia e mesimit ne llojet atletikore.
4. Organizimi i procesit te mesuarit ne disiplinat atletikore.

**Literatura:** Leksione të shkruara

# **LËNDA: DANC**

## **Tematika**

### **1.Bazat teorike në danc( nr.1,2,3,)**

- Karakteristika të Dansit Social
- Karakteristikat, teknika ,metodika e hapave të kërcimit Vals.
- Karakteristikat, teknika ,metodika e hapave të kërcimit Cha-Cha.

### **2.Struktura e Vallëzimit (nr.1,3)**

- Gjuha e kërcimit
- Elementët e kërcimit
- Stilet e kërcimit

### **3.Mësimi i Dancit (nr.1)**

- Vecoritë e mësimit të dansit
- Modelet e orës së mesimit në dans
- Pjesët e orës së mësimit , detyrat që zgjidhin.

## **Literatura:**

1. Leksione të shkruara, Dako.N. ,2016.

2.Kassing.G-m.Jay.D.,”**Dance teching methods and currikulum desing**”,2003,  
fq 276-297,289-292.

3.Wright.J.P- ‘**Social Dance- Steps to Succes**’,2003, fq. 105-113,141-160.

# **LENDË: AEROBI**

## **Tematika**

### **1. Aerobia si disiplinë mësimore dhe sportive (nr. 1)**

- Përbajtja dhe klasifikimi i gjimnastikës aerobike
- Llojet e aerobisë, sipas strukturës dhe intensitetit
- Përfitimet nga gjimnastika aerobike
- Format e komunikimit në gjimnastikën aerobike

### **2. Metodatat e ndërtimit të seancave të aerobisë (nr.1,2)**

- Tre metodatat e ndërtimit të seancave të aerobisë
- Ushtrimet kryesore të çdo pjese të seancës së aerobisë
- Të mësuarit e ushtrimeve në aerobi dhe kriteret e kryerjes së tyre
- Step- Aerobia, si aktivitet fizik aerobik
- Zumba, si aktivitet fizik aerobik

## **Literatura:**

- 1.Leksione të shkruara , Dako.N.,2016.
- 2.Gunda Slommka, "Das neue Aerobics Tranig",2003,fq18-25,59-68,91-101.

# **LENDË: GJIMNASTIKE**

## **Temat**

### **1.1 Metodologjia e edukimit –zhvillimit të elementëve të stilit gjimnastikor.**

- Elementët e shkollës gjimnastikorë për mbajtjen e ruajtjen e rregullt të pjeseve dhe të gjithë trupit në tërësi.
- Pozicionet e punës në vegël në kushtet e një trupi të "izoluar" pa mbështetje (kthimet dhe rrotullimet pa mbështetje).
- Pozicionet e rregullta të trupit në veglat gjimnastikorë në kushtë statike dhe dinamike gjatë kryerjes së ushtrimeve.

### **1.2. Metodologjia e mesimit dhe të edukimit të shprehive bazë me karakter universal në gjimnastikën artistike.**

- "Rënia në tokë", pas daljeve nga vegla ose ushtrimeve të ndryshme akrobatike apo kërcimeve me mbështetje.
- "Shtytja me këmbë dhe duar" në tokë ose mbi vegël.
- "Vertikale dhe variantët e ndryshme të saj.
- Levizjet vëllitëse, me këmbë në ushtrimet në vegla.
- Kthimet dhe rrotullimet pa mbështetje.

### **1.3. Bazat metodologjike të të mesuarit të elementëve gjimnastikorë dhe masat për parandalimin e traumave.**

- Disa nga shkaqet për parandalimin e traumave në gjimnastikë.
- Kuptimi mbi ndihmën, mbrojtjen e vetmbrojtjen në gjimnastikë dhe menyrat e përdorimit të tyre
- Vecoritë e traumatizimit në llojet e shumëgareshit dhe masat për parandalimin e tij.
- Roli i mesuesit në menjanimin e traumave.

### **1.4. Lojrat gjimnastikorë, stafetat dhe shfaqjet gjimnastikorë (gjimnastradat).**

- Ndikimi edukativ, fizik, emocional e "Fear-play" i lojrave, stafetave dhe shfaqjeve.
- Lojrat, stafetat gjimnastikorë me dhe pa mjete gjimnastikorë.
- Lojrat, stafetat si mjet, relaksues, rekreativ e argetues.
- Shfaqjet gjimnastikorë (gjimnastradat) dhe rëndësia e tyre.
- Metodologjia e organizimit të një shfaqjeje gjimnastikorë (skenari, regjia, etj).

### **Literatura e kerkuar:**

1. Meta A, “**Cikël leksionesh metematikat perkatese të modulit të Gjinnastikës**” 2015-2016.
2. Grup autorësh, “**Gjinnastika**” fq.5-31, 38-66, 69-115, 119-187, 214-225, 243-249,374-379.v.1980.
3. Grup autorësh, “**Gjinnastika - pjesa praktike**” fq. 4-59, 75-294, 350-367. v.1981.
4. Meta A , “**Metodika e Përgatitjes Lëvizore e Gjinnastëve të Rinj**” fq.9-18,37-48,59-74, 103- 119.v. 2001.
5. Kuqo Sh, “**Bazat e Terminologjisë së Gjinnastikës**” fq.11-231.v.2004.
6. Kuqo Sh , Mara F, Dako N, “**Terminologjisa e Gjinnastikës në Edukimin Fizik dhe në Sport**” fq. 11-205. v.2005.
7. Mitchell, D.Davis, B. Lopes . “**Teaching fundamental Gymnastics skills**” fq.5-193.v. 2002.
- 8.Peter.H. Werner. Edition 2-te “**Teaching children gymnastics**”, “**Human kinetics**”,fq.39-64, 83-216. v.2005
- 9.Ronald Dienstmann “**Games for motor learning**” , “human kinetics” fq.1-106.v.2008

### **Literature e rekomanduar**

10. C.G.F “**Coaching Certification Manual**” fq.45-94.v.1996
11. Akitomo Kaneko “**Gymnastique olympique**” fq.31-184.v.1980
12. Carrasco R, “**L’activite du debutant**” Vigot, Paris fq.9-106,v. 1982
13. Carrasco R, “**Gymnastique aux agres**” Vigot, Paris,fq.8-184. v. 1982
14. F.I.G “**Age group development program**” fq.3-92.v.1998
15. Meta. A, Kabashi. Sh, Dako. N “**Mbi nje konceptim te ri te mesimit te gjinnastikes**” “Studime sportive” fq. 63-72. NR. 4. v.2000.
16. I.S.P “**Kurrikula dhe shkolla**”, fq. 94-106.NR. 3.v. 2003 dhe , fq.87-96.nr. 5 v. 2004.