



UNIVERSITETI I TIRANËS
FAKULTETI I HISTORISË DHE FILOLOGJISË
DEPARTAMENTI I ARKEOLOGJISË DHE TRASHËGIMISË KULTURORE

PROGRAMI I LËNDËS
Drejtimi: Bachelor në Arkellogji dhe në TK

TITULLI I LËNDËS: EDUKIM FIZIK

Pedagogu: Msc. Vitiola Pelari
Ngarkesa: 4 ECTS (30 leksione dhe 15 seminare)
Lloji i lëndës: me zgjedhje
Programi i studimit: Bachelor
Viti/Semestri: I/I

EKSTRAKT

Lënda përmba njohuri teorike mbi edukimin fizik dhe praktikë në disa disiplina sportive si lojëra, atletikë, gjimnastikë etj. Studenti ka mundësinë të kuptojnë rëndësinë e edukimit fizik në jetën e përditshme.

TEMAT:

LEKSIONI 1. Njohja me programin e edukimit fizik dhe matje antropometrike

LEKSIONI 2. Njohja me rregullat kryesore të lojës së volejbollit . Njohuri të përgjithshme mbi lojën e basketbollit. Rregullore. Lojë mesimore

LEKSIONI 3. Njohja me programin e edukimit fizik dhe matje antropometrike

LEKSIONI 4. Atletikë (vrapim i lirë në natyrë)

LEKSIONI 5. Gjimnastikë (ushtrime aerobike me trup të lirë).

LEKSIONI 6. F/Boll . Udhëheqje e topit dhe marrje me pjesën e brëndshme të këmbës

LEKSIONI 7. V/Boll . Variante ushtrimesh për pasimin e topit në vend e lëvizje (lojë).

LEKSIONI 8. Njohja dhe mesimi i zhvendosjes në fushë: me top, pa top. Lojë mësimore.

LEKSIONI 9. Variante ushtrimesh të bllokut individual dhe në grupe: lojë

LEKSIONI 10. Atletikë. Vrapim shpejtësie (30-40-50 m)

LEKSIONI 11. Gjinnastikë:kompleks ushtrimesh me muzikë.

LEKSIONI 12. B/Boll. Njohja me taktiken e sulmit,menyrat e organizimit.
Futja e topit ne loje.

LEKSIONI 13. H/Boll . Lojë e rregullt mësimore.

LEKSIONI 14. V/Boll . Ushtrime komplekse individuale dhe ne grup Loje

LEKSIONI 15. Kontroll

FORMA E KONTROLLIT DHE VLERËSIMIT

FREKUENTIMI:

70% pranisë në seminare e domosdoshme.

15 % progresi

KONTROLLI I VAZHDUESHËM:

Cilesite fizike

Cilesite sportive

DETYRIMET E STUDENËVE PËR LËNDËN

Frekuentim i detyruar në të paktën 70%

Angazhim ne gara e ndeshje (jashte procesit mesimore)