REPUBLIKA E SHQIPËRISË
UNIVERSITETI I TIRANËS
FAKULTETI I HISTORISË DHE I FILOLOGJISË
DEPARTAMENTI I GJEOGRAFISË

Programi: **Bachelor**

Drejtimi: **Gjeografi**

Lënda: SPORTE

Pedagogët:	(Dep. i Edukimit Fizik dhe Sporteve Universitare) MSc. Marlind PELUSHI & MSc. Ilir SPAHIU
Ngarkesa:	4 ETCS (14 javë: 45 orë mësimore në praktikë)
Lloji i lëndës:	me zgjedhje
Programi i studimit:	Bachelor, Gjeografi
Viti/semestri:	I/II

Shkurtesë: Qëllimi i kësaj lënde është të krijojë një kulturë dhe model për një jetë aktive që siguron mirëqënie mendore, trupore e sociale.

Objektivat: Vlerat e edukimit fizik dhe sportit për forcimin e shëndetit. Të rritet numri i studentëve që ushtrohen me aktivitet fiziko-sportive gjatë kohës së lirë.

TEMAT

1. Njohuri "Njohja me programin e edukimit fizik dhe matjet antropometrike".
2. Volejboll "Njohja me rregullat kryesore të lojës së volejbollit".
3. Basketboll "Njohuri të përgjithshme mbi lojën e basketbollit.Rregullore.Lojë mësimore.
4. Handboll "Variante të pasimeve dhe pritjeve të topit në vënd dhe lëvizje".
5. Futboll "Njohuri teorike të lojës së futbollit. Rregullat bazë të lojës".
6. Volejboll "Vendosja e grupit në pozicionet fillestare dhe qëndrimet në fushë. (Pozicioni i lartë, i mesëm, i ulët) Lojë".
7. Basketboll "Njohja me elementet teknike të lojës së basketbollit.Lojë mësimore (evidentimi i nivelit të grupit)".
8. Atletike "Vrapim i lirë në natyrë".
9. Gjimnastikë aerobike"Ushtrim me trup të lirë".
10. Futboll "Udhëheqje e topit dhe marrje me pjesën e brendshme të këmbës".

11. Handboll “Variante të gjuajtjeve nga vendi dhe në lëvizje me ose pa portier”.
12. Basketboll “Njohja dhe mësimi i elementëve teknike A- Kapja e topit B-Zotërimi i topit nga tabela C-Rrëmbimi i Topit. Lojë mësimore”.
13. Volejboll “Zhvendosje në fushë (futja e lojtarit libero në vijën e dytë) Lojë”.

14. Atletikë “Kros në natyrë Fartlek”.
15. Baketboll “Pasim I topit. Llojet e pasimit, përdorimi i tyre në lojë.Lojë mësimore”.
16. Volejboll “Variante ushtrimesh për shërbimin dhe pritjen e topit të parë (Lojë mësimore)”.
17. Futboll “Marrje dhe goditje e topit me pjesët e ndryshme të këmbës”.
18. Atletikë “Vrapime qëndrueshmërie (6-8-10 min).
19. Gjimnastikë aerobike “Kompleks ushtrimesh të shoqëruara me muzikë”.
20. Handboll “Variante për bllokimin e kundërshtarit në gjuajtje”.
21. Volejboll “Variante ushtrimesh për pasimin e topi në vënd e lëvizje.Lojë”.
22. Basketboll “Njohja dhe mësimi i zhvendosjes në fushë:me top,pa top. Lojë mësimore”.
23. Futboll “Goditje e topit në vënd dhe lëvizje në distancë të ndryshme”.
24. Handboll “Organizmi i mbrojtjes S.T.V në zonë.
25. Atletikë “Vrapim shpejtësie (30-40-50m).
26. Gjimnastikë aerobike “Kompleks ushtrimesh të shoqëruara me muzikë”.
27. Basketboll “Zhvendosje në fushë me top: Driblimi, Llojet e Driblimit”.
28. Volejboll “Variante ushtrimesh të bllokut individual dhe në grupe.Lojë”.
29. Futboll “Ushtrime me kombinime për zhvillimin e teknikës në lëvizje”.
30. Handboll “Përforcimi i elementit të mësuar”.
31. Futboll “Lojëra në kuadrat (4:2, 5:3) me numër të kufizuar takimesh”.
32. Volejboll “Variante ushtrimesh të sulmit në pozicionet (4-3-2) Lojë Mësimorë”.
33. Basketboll “Gjuajtja e topit. Njohja dhe mësimi i teknikës së gjuajtjes nga: A-vendi B-Në lëvizje (Lojë mësimore)”.
34. Futboll “Lojra në territore të zvogeluara (2:2; 3:3 etj)”.
35. Volejboll “Lojë mësimore me elementët e mësuar (6*6)”.
36. Basketboll “Mbrojtja e lojëtarit.Njohja dhe mësimi i teknikës së mbrojtjes. (Pozicioni i mbrojtjes)”.
37. Handboll “Përforcim i elementit të mësuar”.
38. Futboll “Goditje në porte me variante. Lojë mbrojtjeje kunder sulmit. Kontroll”.
39. Volejboll “Ushtrime komplekse individuale dhe në grup. Lojë”.
40. Basketboll “Njohja me teknikën e mbrojtjes.Menyrat e organizimit të mbrojtjes.Lojë”.
41. Volejbolli “Lojë kontrolli me të gjithë elementet e mësuar”.
42. Futboll “Lojë mbrojtje kundër sulmit”
43. Handboll.”Lojë e rregullt mësimore”.
44. Basketboll “Njohja me taktikën e sulmit, mënyrat e organizmit.Futja e topit në lojë.
45. Futboll.Lojë mësimore duke pasur parasysh elementët e mësuar (Kontrolli)”qëndrueshmërie (6-8-10 min).

Aktiviteti mësimor:	Njohja me programin	Lojra	Atletikë	Gjimnastikë	Totali

Në %:	2.4%	80%	9%	8.6%	100%
Në orë:	1 orë	37 orë	4 orë	3 orë	45 orë
Zhvillimi i mësimit:	Viti i parë; Semestri i II; 14 Javë: 45 Orë mësimore në Javë				
Detyrimi i Studentit:	Frekuentim 75%				
Mënyra e vlerësimit:	Fiton I vazhdueshëm				
Vlerësimi në %:	Pjesëmarrje			10%	
	Aktivizim			60%	
	Kontrolle të ndërmjetme			20%	
	Pjesëmarrje në aktivitete sportive			10%	
Vlerësimi maksimal në %:	Fiton			85%-100%	
Vlerësimi minimal në %:	Fiton			40%-60%	