



FAKULTETI I SHKENCAVE SOCIALE

Programi studimor: SPORT DHE SHKENCA SPORTIVE

Lënda: Antropomotorika

Sylabusi – Programi mësimorë

Semestri i parë

Viti akademik

2022/23

PROGRAMI STUDIMOR: **SPORT DHE SHKENCA SPORTIVE**

EMRI I LËNDËS: **ANTROPOMOTORIKA**

FAKULTETI: **FAKULTETI I SHKENCAVE SOCIALE**

DEPARTAMENTI: **SPORT DHE SHKENCA SPORTIVE**

SHIFRA E LËNDËS: **SSHS103**

NIVELI & STATUSI: 6 ECTS Kredi
Studime deridiplomike/ VJESHTË 2022
2 orë Ligjeratë/ 4 orë ushtrime

LIGJËRUESI I LËNDËS: Agon Saiti
E-mail: agon.saiti@unt.edu.mk

ORËT E KONSULTIMEVE: Objekti B – Sh.f. ‘Kongresi i Manastirit’
E Mërkurë, 00:00-00:00

ORARI I MËSIMDHËNIES: Ligjeratat: Kongresi i Manastirit
Ushtrimet: Palestra Shaban Tërstena
E Martë 09-11.00, Klasa

PLATFORMA E KOMUNIKIMIT: [google classroom/ emaili zyrtar/WhatsApp](#)

Komunikimi zyrtar mes studentëve dhe profesorit të lëndës do të realizohen në platformën e Google Classroomit dhe në emailin zyrtar. Me komunikim zyrtar nënkuptohet: ngarkimi i ligjëratave dhe ushtrimeve, datat e kolokuiumeve dhe provimeve, shpallja e rezultateve nga provimet dhe të gjitha ato informacione tjera që kanë të bëjnë me lëndën.

Në aplikacionin WhatsApp formohet grupë me të gjithë studentët dhe profesorët të cilët ligjërojnë, në të cilën do të përcillen kryesisht informacione jo zyrtare por të rëndësishme si dhe informacione që kërkojnë informim të shpejtë të studentëve në rast urgjence.

QËLLIMET E LËNDËS (KOMPETENCAT):

Njoftimi i studentëve me kuptimet moderne të rolit dhe rëndësisë së aftësive antropomotorike në aktivitetet fizike, si një mjet për zhvillimin integral të njeriut, si një formë të vetë-përdëftimit dhe afirmimit të tij në shoqëri.

Realizimi i objektivit të lëndës përfshin definimin e koncepteve dhe te nocioneve themelore të vetive antropomotorike dhe modalitetet e manifestimeve të tyre në raport me zhvillimin ontogjenetik si dhe me rregullat e aplikimit të kushteve operacionale, metodiko-metodologjike për hartimin e ndryshimeve të aftësitë antropomotorike në proceset e ndikimit të organizuar në rritjen dhe zhvillimin e duhur, respektivisht në modelimin e një pune të përshtatshme të aftësive, në

përputhje me aftësitë individuale të grup-moshave të ndryshme (të fëmijëve dhe të rriturve). Kjo lëndë i synon disa qëllime kryesore, edhe atë:

- Studentët të mësojnë dhe kuptojnë thelbin e aftësive motorike, të bëjnë dallimin mes shprehive dhe shkathësive motorike dhe të njëjtat ti zhvillojnë dhe të mundet ti aplikojnë në praktikë
- Mësimin dhe aplikimin e terminologjisë së lëvizjeve natyrore
- Mësimin dhe aplikimin e terminologjisë së ushtrimeve trupore dhe sportive
- Mësimin dhe aplikimin e terminologjisë së rreshtimeve të ndryshme stërvitore
- Definimi i aftësive bazike motorike dhe aplikimi i ushtrimeve për zhvillimin e tyre (aftësive motorike bazike)
- Diagnostikimi i aftësive motorike nëpërmjet ushtrimeve, aparaturave dhe veglave të ndryshme
- Studentët të aftësohen dhe të pavarësohen në përpilimin e blok ushtrimeve për përmirësimin e aftësive motorike bazike dhe specifike.

Mësimi i lëndës së Antropomotorikës, studentëve do t'ju ofrojë:

- Të mësojnë rëndësinë e Antropomotorikës si lëndë bazë dhe udhëheqëse e programit studimor të sportit dhe shkencave sportive, dhe domosdoshmërinë e saj në të zbatuarit në praktikë.
- Zmadhimin e efikasitetit që nëpërmjet ushtrimeve të ndryshme të marrin pjesë në zhvillimin dhe përmirësimin e aftësive motorike për nevoja në sport, edukim, kineziterapi dhe rekreacion.

Përmbajtja e lëndës:

Lënda e Antropomotorikës është e organizuar në dy pjesë, pjesën teorike dhe atë praktike.

Pjesa teorike: Lëvizjet si qeliza bazë në antropomotorikë, funksionet muskulore dhe aftësitë antropometrike, sistematizimi i lëvizjeve, struktura e aftësive antropometrike, faktorët që ndikojnë në manifestimet e aftësive antropometrike bazike të: forcës, fuqisë, shpejtësisë, qëndrueshmërisë, elasticitetit, baraspeshës, precizitetit dhe koordinimit.

Pjesës praktike: metodat, mjetet dhe format organizative të cilat shfrytëzohen në përmirësimin e aftësive antropometrike bazike (forcës, fuqisë, shpejtësisë, qëndrueshmërisë, elasticitetit, baraspeshës, precizitetit dhe koordinimit), si dhe njoftimin e protokollit për vlerësimin e tyre.

Përshkrim përmbledhës dhe i vlerësimit

PËRSHKRIMI	%
Prezenca dhe aktiviteti në ligjërata dhe ushtrime	5
Pjesa praktike e provimit	6-15
Punim seminarik	5
Prezentim	5
Punim laboratorik	?

<i>Kolokuium i parë</i>	35
<i>Kolokuium i dytë</i>	35
Provimi përfundimtarë	70
Totali	100

Detaje për instrumentet e vlerësimit

Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies

Lënda e Antropomotorikës i ka 6 kredi sipas ECTS sistemit. Realizimi i kësaj lënde bëhet me nga 2 orë ligjërata dhe 4 orë ushtrime-pjesë praktike në javë për 12 javë. Një ditë në javë nga dy orë të plota janë caktuar për konsultime me studentë, ku mund të punohet në mënyrë plotësuese pa kurrfarë kufizimi. Sipas nevojës në marrëveshje me profesorin e lëndës, studentët mund t'i shfrytëzojnë edhe ditët tjera për konsultime shtesë.

Metodat e mësimdhënies:

- Ligjërata do të mbahen në formë frontale, me leksione të përgatitura në power-point për të gjithë grupin në ndonjërin prej klasave brenda UNT-së,
- Ligjëratat sipas nevojës mund të kombinohen edhe me ndonjë video (youtube, vimeo..) që ka të bëjë me atë njësi mësimore.
- Realizimi dhe prezantimi i punimeve seminarike nga ana e studentëve,
- Pjesa praktike do të realizohet në sallën sportive Shaban Tërstena, por sipas nevojës mundet të realizohet edhe në ndonjë vend ose objekt tjetër sportiv (pishinë, fushë, mal, lum, liqe etj.)

Provimet

Vlerësimi do të realizohet përmes kolokuiumit të parë dhe të dytë, ose provimit përfundimtar. Pyetjet mundet të kenë njërin nga format vijuese:

- Zgjedhje e shumëfishtë
- Saktë/gabim
- Plotëso vijat e zbrazëta
- Përgjigje të shkurta ndaj pyetjeve të parashtruara

Vërjetje: kusht për tu fut në pjesën teorike të provimit studenti duhet të ketë të përfunduar me sukses pjesën praktike të provimit.

Pjesa praktike e provimit

Çdo student duhet me sukses ti kalojë normat nga secili ushtrim i paraqitur në tabelën e mëposhtme që të mundet të futet në pjesën praktike. Studentët që do marrin nga pjesa praktike notën përfundimtare 6 fitojnë 6 pikë ose 6%. Për secilën notë më të lartë nga niveli i mëparshëm, fitohen nga 2% shtesë ose plus. Qe do të thotë nota 7 sjell 8%, nota 8 sjell 10%, nota 9 sjell 12% dhe nota 10 sjell 14 + 1= 15%

Studentët/ meshkujt	Përsëritjet - vlerësimi
1. Krah përkulje në paralele	11=6, çdo 2 përsëritje shtesë nga një note plus
2. Qëndrim në hekur krahë-mbledhur	50 sek, çdo 5 sek, nga një note plus
3. Kërcim në largësi nga vendi	215 – 225=6, 235=7, 245=8, 255=9 dhe $\geq 265=10$
4. Drejtimi i trupit në sëndukun suedez (mus. e shpinës)	35=6, çdo 3 përsëritje, nga një note plus
5. Ngritja e trupit në stolin suedez (muskujt e barkut)	17=6, çdo 2 përsëritje, nga një note plus
6. Përkulja e thellë para	47cm
7. Beep Test	11-1
Studentet/ femrat	
1. Krah përkulje në dysHEME	8= 6 çdo 2 përsëritje nga një note plus
2. Qëndrim në hekur krahë-mbledhur	30sek, çdo 5 sek, nga një note plus
3. Kërcim në largësi nga vendi	155-165 cm =6, 175=7, 185=8, 195=9, 205=10
4. Drejtimi i trupit në sëndukun suedez (mus. e shpinës)	10=6, çdo 2 përsëritje, nga një note plus
5. Ngritja e trupit në stolin suedez (muskujt e barkut)	25=6, çdo 2 përsëritje, nga një note plus
6. Përkulja e trupit e thellë para	47cm
7. Beep test	7-1

PREZENCA DHE RREGULLAT

Prezenca e studentëve në ligjërata dhe ushtrime është e obliguar (për studentët me kuotë shtetërore dhe vetëfinancim) . Po qe se shfaqet një situatë për shkak të së cilës studenti do të duhet të mungoj (p.sh. për shkak të ndonjë sëmundjeje), do duhet ta njoftoni profesori-asistentin sa më shpejt të jetë e mundur. Secili student është I DETYRUAR të ndjekë të paktën 70% të numrit të përgjithshëm të orëve të lëndës (ligjërata dhe ushtrime), për të mundur të hyjë në provimin përfundimtar. Cilido student që nuk i përmbush këto kritere, NUK do të ketë të drejtën të hyjë në

provimin, provimin shtesë (make-up) e as të regjistrohet në shkollën verore dhe do të duhet të rindjekë lëndën. Të gjithë studentët duhet të blejnë librat e nevojshëm për lëndën nga skriptorja që ju rekomandon Profesori i lëndës deri në javën e dytë të ligjëratave. Materialet duhet t'i keni me vete në çdo orë..

Plagjiatura, etika akademike dhe standardet e sjelljes

Çfarëdo lloji i plagjiaturës nuk do të tolerohet në këtë lëndë. Çfarëdo detyre e dorëzuar nga studenti që është kopjuar (pra, që tenton t'i shfrytëzojë idetë ose argumentet e dikujt tjetër si të vetat), do të marrë zero (0) pikë. Studentët që bëjnë copy/paste nga Interneti nuk do të marrin asnjë pikë (pra, notë zero), pa përjashtim. Unë e mbaj të drejtën që të testoj gojarisht studentin për përmbajtjen e detyrës së tij, nëse kam dyshim që projekti/detyrat e tij janë kopjuar ose vjedhur dhe se të njëjtat nuk janë punë origjinale e studentit. Pritet që studentët të sillen në mënyrë profesionale dhe të njerëzishme. Studentët mund t'i diskutojnë detyrat laboratorike në mënyrë të përgjithshme me të tjerët, mirëpo zgjidhjet duhet të bëhen në mënyrë të pavarur. Puna e notuar duhet të jetë ekskluzivisht e studentit në fjalë. Studentëve nuk u lejohej të përshkruajnë ose kopjojnë zgjidhjen e një detyre nga një person tjetër, libër ose burim tjetër (p.sh. ueb faqe). I njëjti rregull vlen edhe për detyrat e shtëpisë që duhet të vlerësohen. Kopjimi i punës së tjetërkujt nuk do të tolerohet. Profesorët do të raportojnë pandershmëri akademike dhe çfarëdo forme tjetër të shkeljes së Standardeve të sjelljes te Komiteti për Plagjiaturë pranë fakultetit përkatës.

PËRDORIMI I FACEBOOK-UT/ UEB-IT/ KOMPJUTERËVE/ TELEFONAVE CELULARË

Gjatë tërë kohëzgjatjes së orës mësimore, vëmendja juaj pritët të jetë e përqendruar në mësim dhe detyrat në klasë. Megjithëse jemi të vetëdijshëm se jeni të aftë për të bërë shumë punë përnjëherë, ne kërkojmë që ju megjithatë të përqendrohëni në një gjë gjatë orës mësimore. Duam t'i eliminojmë pengesat gjatë orës mësimore. Në shenjë mirësjelljeje, kërkojmë nga ju të shkyçni telefonat celularë gjatë orëve dhe provimeve.

TABELA E SHKALLËS SË NOTAVE

SHKALLA E NOTAVE	PËRSHKRIMI	NOTA
91% - 100%	Mrekullueshëm	10 (Dhjetë) A
81% - 90%	Shkëlqyeshëm	9 (Nëntë) B
71% - 80%	Shumë mirë	8 (Tetë) C
61% - 70%	Mirë	7 (Shtatë) D
51% - 60%	Mjaftueshëm	6 (Gjashtë) E
0% - 50%	Pamjaftueshëm	5 (Pesë) FX
	E pakryer *	IN
	Pa të dhëna *	NR

Literatura e detyrueshme

Nr. rend.	Autori	Titulli	Botuesi	Viti

1.	Aliu M.	Biomotorika	Prishtinë	1997
2.	Dashi E.	Teoria e Lëvizjes	AEFS Tiranë	2001
3.	Јовановски	Антропомоторика	Скопје	2013
Literatura plotësuese				
Bala G.	Struktura i razvoj morfoloshkih i motoriçkijh dimenzija dece vojvodine	FKF Univerziteti i Novi Sad		1980
Кукољ, М.	Антропомоторика	Факултет спорта и физичког васпитања. Београд		2006
Саити А.	Развој на некои моторички способности и психолошки особини кај децата раноадолесценти на 13 и 14 годишна возраст (докторска дисертација)	Факултет за физичко образование, спорт и здравје -Скопје		2018

Orari tentativë i ligjëratave dhe ushtrimeve nëpër javë

JAVA	MODULET	PËRSHKRIMI
JAVË PËR MESIMDHËNIE DHE MESIMNXËNIES		
1	TEKSTET PËR LEXIM	Syllabusi
	LIGJËRATAT	Hyrje-njoftim me lëndën, syllabusin, mënyrën e realizimit të ligjëratave, ushtrime dhe të ndryshme.
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Ndarja e studentëve nëpër grupe, njoftimi rreth ushtrimeve dhe pjesës praktike të provimit, obligimet e përbashkëta, pajisjet sportive etj.
	NGARKESA E STUDENTIT	4 orë
2	TEKSTET PËR LEXIM	Sllajde të përgatitura në PowerPoint/ literaturë plotësuese
	LIGJËRATAT	Antropomotorika si përmbajtje mësimore, definicionet dhe përkufizimet/ Lëvizjet njerëzore si qelizë e Antropomotorikës
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Ushtrimet e formimit të trupit
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
3	TEKSTET PËR LEXIM	Sllajde të përgatitura në PowerPoint, literaturë plotësuese
	LIGJËRATAT	Sistemi lokomotor Njeriu si sistem i hapur dhe dinamik/ Sistematizimi i lëvizjeve
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Nomenklatura e rreshtimeve sportive

	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
4	TEKSTET PËR LEXIM	Sllajde të përgatitura në PowerPoint, literaturë plotësuese
	LIGJËRATAT	Fijet muskulore dhe tkurrjet muskulore Organizimi dhe udhëheqja e lëvizjeve njerëzore
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Ushtrime me litar
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
5	TEKSTET PËR LEXIM	Sllajde të përgatitura në PowerPoint, literaturë plotësuese
	LIGJËRATAT	Hapësira manifeste dhe latente në antropomotorikë Gjenetika në antropomotorikë
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Realizimi i testeve motorike nga pjesa praktike e provimit
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
6	TEKSTET PËR LEXIM	Sllajde të përgatitura në PowerPoint, literaturë plotësuese
	LIGJËRATAT	Lateralizimi në motorikën e njeriut Antropogjenaza
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Realizimi i testeve motorike nga pjesa praktike e provimit
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
7	TEKSTET PËR LEXIM	Sllajde të përgatitura në PowerPoint, literaturë plotësuese
	LIGJËRATAT	Aftësitë motorike Forca dhe fuqia si aftësi motorike Metodat e zhvillimit të forcës dhe fuqisë
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Ushtrime për zhvillimin e forcës dhe fuqisë
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
9	TEKSTET PËR LEXIM	Sllajde të përgatitura në PowerPoint, literaturë plotësuese
	LIGJËRATAT	Shpejtësia si aftësi motorike Metodat e zhvillimit të shpejtësisë
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Ushtrime për zhvillimin e shpejtësisë
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
10	TEKSTET PËR LEXIM	Sllajde të përgatitura në PowerPoint, literaturë plotësuese
	LIGJËRATAT	Qëndrueshmëria si aftësi motorike

		Metodat e zhvillimit të qëndrueshmërisë
	USHTRIMET	Ushtrime për zhvillimin e qëndrueshmërisë
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
11	TEKSTET PËR LEXIM	Sllajde të përgatitura në PowerPoit, literaturë plotësuese
	LIGJËRATAT	Koordinimi si aftësi motorike Metodat e zhvillimit të koordinimit
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Ushtrime për zhvillimi e koordinimit
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
12	TEKSTET PËR LEXIM	Sllajde të përgatitura në PowerPoit, literaturë plotësuese
	LIGJËRATAT	Baraspesha/Ekuilibri si aftësi motorike Preciziteti si aftësi motorike
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Ushtrime për zhvillimin e baraspeshës-ekulibrit dhe precizitetit
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
13	TEKSTET PËR LEXIM	Sllajde të përgatitura në PowerPoit, literaturë plotësuese
	LIGJËRATAT	Fleksibilitetit-Elasticiteti si aftësi motorike
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Ushtrime për zhvillimin e elasticitetit
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
JAVË PËR PROVIME DHE MËSIM KLINIK		
8	PROVIMI I GJYSMË-SEMESTRIT	Ligjëratat deri në javën e shtatë
14	MËSIMI KLINIK	/
15	PROVIMI PËRFUNDIMTARË	Provimi përfundimtar