



FAKULTETI I SHKENCAVE SOCIALE

Programi studimor: SPORT DHE SHKENCA SPORTIVE

Lënda: Skijim

Syllabusi – Programi mësimorë

Semestri i shtatë

Viti akademik

2022/23

PROGRAMI STUDIMOR: **SPORT DHE SHKENCA SPORTIVE**

EMRI I LËNDËS: **SKIJIM**

FAKULTETI: **FAKULTETI I SHKENCAVE SOCIALE**

DEPARTAMENTI: **SPORT DHE SHKENCA SPORTIVE**

SHIFRA E LËNDËS: 20SSN14B070

NIVELI & STATUSI: 6 ECTS Kredi
Studime deridiplomike/ VJESHTË 2022
2 orë Ligjeratë/ 2 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, 11-13:00

ORARI I MËSIMDHËNIES: Ligjëratat: Kongresi i Manastirit
Pjesa praktike: Kodra e Diellit/Mavrovë
E Mërkurë 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 sportin e skijimit, dobitë nga skijimi, rreziqet, prevencioni nga lëndimet e mundshme. Në qëllimet e kësaj lënde i përfshihen edhe njoftimin e studentëve me veshjet-rrobet dhe pajisjet e nevojshme (domosdoshme) për ski, llojet e skive dhe këpucëve për ski, gjatësia optimale e shkopive për ski, transporti i skive etj.

Realizimi i objektivit të lëndës përfshin edhe njoftimin dhe mësimin e studentëve që nga qëndrimi fillestar mbi ski e gjer në elementet themelore të skijimit alpin, si zbritja dhe lëshimi drejt dhe ai diagonal, pllugu, kthesa pllugore, gjarpërimi etj.

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

- Të mësojnë rëndësinë e sportit të skijimit në ndikimin dhe përmirësimin e shëndetit të njeriut, në kënaqësitë nga rrëshqitja, aspektet sociale të skijimit si dhe ndikimin e skijimit në përmirësimin e disa aftësive motorike.
- Gjatë kursit 7-10 ditor studentët ti mësojnë elementet bazike të skijimit alpin dhe aftësohen për të udhëhequr grupe të vogla por fillestar në njohuritë e skijimit.

Përmbajtja e lëndës:

Lënda e Skijimit është e organizuar në formë të modulit ose kursit 7 ditor në ndonjë qendër rekreative-sportive dimërore, në të cilën do të realizohet pjesa praktike dhe ajo teorike.

Pjesa teorike: historia e skijimit, rrobat për ski, këshillat për zgjedhjen e skive dhe këpucëve për ski, llojet e skive dhe këpucëve për ski, gjatësia e skive dhe shkopive për ski, rreziqet e malit, lëndimet e mundshme dhe parandalimi i tyre, metodika e të mësuarit të elementeve bazike të skijimit.

Pjesës praktike: bartja e skive, vënia dhe heqja e skive, mbajtja e shkopive, qëndrimi themelor në ski, lëvizjet në vend, kthimet në vend, rrëzimi dhe ngritja, ngjitja lartë shpatit me teknikën e shkallëzuar dhe me majat e hapura të skive, zbritjet dhe lëshimet, plugu, kthim me plug, gjarpërime, kthime kah shpati etj.

Përshkrim përmbledhës dhe i vlerësimit

PËRSHKRIMI	%
Prezenca dhe aktiviteti në ligjërata dhe ushtrime	51%
Punim seminarik me prezantim	10%
Njohuri teorike	10%
Provimi përfundimtarë nga pjesa praktike	29%
Totali	100

Detaje për instrumentet e vlerësimit

Metodat e mësimdhënies dhe mësimnxënies

Lënda e skijimit i ka 6 kredi sipas ECTS sistemit. Realizimi i kësaj lënde bëhet me një kurs 7 ditorë, në ndonjë nga qendrat dimërore sportive në vend ose jashtë shtetit. Kursi është intensiv, me nga 5 orë në ditë pjesë praktike, dhe me nga 2 orë teori në mbrëmje (pas darke).

Sipas nevojës, mund të ndodhë që disa nga ligjëratat të organizohet para kursit.

Metodat e mësimdhënies:

- Disa nga ligjëratat do të mbahen në formë frontale, me leksione të përgatitura në powerpoint, dhe sipas nevojës mundet të kombinohen me ndonjë video (youtube, vimeo..) që ka të bëjë me ndonjë njësi mësimore.
- Pjesa praktike do të realizohet nëpër grupe, ku shkëmbimi i informacioneve do të bëhet me metodën e demonstrim praktik të elementeve dhe ushtrimeve, e përcjellur me shpjegim plotësues oral ose gojor (nga ana e profesorit).

Provimet

Për të kaluar provimin e skijimit çdo student obligohet të kalojë kursin e skijimit. Studentët të cilët do jetë prezent në atë kurs, me sjellje korrekte dhe aktivitetin e tyre do të sigurojë notën kaluese gjashtë (6). Vlerësimi i studentëve do të bëhet në ditën e fundit të kursit ku do të kenë mundësi ti demonstrojnë-realizojnë elementet e mësuara para profesorit ose profesorëve. Ata studentë të cilët pretendojnë nota të larta, janë të obliguar të bëjnë punim seminarik dhe ti nënshtrohen provimit me shkrim.

PREZENCA DHE RREGULLAT

Çdo student, pavarësisht statusit të tij (i rregullt, me vetëfinancim apo me korrespondencë-i çrregullt), obligohet që ta kryej kursin shtatë ditor nëse do që ta kalojë provimin. Studentët që për ndonjë arsye nuk do të jenë në gjendje të vijnë në kursin e paraparë, nuk do të mundet ta kalojnë provimin dhe të njëjtët do të udhëzohen që ta bëjnë vitin e ardhshëm ose gjatë viteve në vijim. Të gjithë studentët duhet të posedojnë librat e nevojshëm për lëndën nga skriptorja që ju rekomandon.

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.	Nixha M., Dujaka A.	Ski disiplinat alpikë	Prishtinë	1998
2.	Grupa autora, çlanova Hrvatskog zbora učitelja skijanja	Alpsko skijanje	<i>Zagreb</i>	2008
Literatura plotësuese				
Ronald W. Kipp		Alpine Skiing	HUMAN KINETICS	2011

Orari tentativë i ligjëratave dhe ushtrimeve nëpër javë

Dita	MODULET	PËRSHKRIMI
7 DITËT PËR MESIMDHËNIE DHE MESIMNXËNIES		
1	TEKSTET PËR LEXIM	Syllabusi Librat nga literatura e detyrueshme dhe ajo plotësuese
	LIGJËRATAT	Hyrje-njoftim me lëndën, syllabusin, mënyrën e realizimit të ligjëratave, pjesa praktike, sjellja në hotel dhe terrenet skiatore, pajisjet e domosdoshme etj.
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Ndarja e studentëve nëpër grupe (varësisht nga numri), veshja dhe zhveshja e këpucëve për ski, funksionimi i mbërthyesëve, vënia dhe heqja e skive, mbajtja e shkopive, qëndrimi themelor në ski, adaptimi në ski , lëvizjet dhe kthimet në vend, kthimi për 180°, rrëzimi dhe ngritja.
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë

2	TEKSTET PËR LEXIM	Librat nga literatura e detyrueshme dhe ajo plotësuese
	LIGJËRATAT	Historia e skijimit
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Ngjitja e shkallëzuar, ngjitja me majat e hapura të skive, zbritja dhe lëshimi drejt dhe diagonal.
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
3	TEKSTET PËR LEXIM	Librat nga literatura e detyrueshme dhe ajo plotësuese
	LIGJËRATAT	Rreziqet gjatë skijimit, rreziqet e malit prevenimi i tyre
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Rrëshqitja anësore, kthesa kah shpati
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
4	TEKSTET PËR LEXIM	Librat nga literatura e detyrueshme dhe ajo plotësuese
	LIGJËRATAT	Ndikimi i skijimit në shëndetin e njeriut
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Lëshim me plugun drejtë, kthesa pllugore.
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
5	TEKSTET PËR LEXIM	Librat nga literatura e detyrueshme dhe ajo plotësuese
	LIGJËRATAT	Këshilla për përzgjedhjen e pajisjeve për ski (rrobat, dorezat, syzet, kapela, këpucët, skitë, shkopitë.)
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Gjarpërim me qëndrim të hapur Kthesa themelore kah shpati
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
6	TEKSTET PËR LEXIM	/Librat nga literatura e detyrueshme dhe ajo plotësuese
	LIGJËRATAT	Metodika e të mësuarit të elementeve skiatore themelore
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Përsëritja e elementeve të mësuara, përgatitje për provimin praktik
	NGARKESA E STUDENTIT	6 orë
7	TEKSTET PËR LEXIM	Librat nga literatura e detyrueshme dhe ajo plotësuese
	LIGJËRATAT	Nuk ka
	USHTRIMET-PJESA PRAKTIKE	Provimi përfundimtar- demonstrimi praktik i elementeve të mësuara
	NGARKESA E STUDENTIT	4 orë