



## SYLLABUS I LËNDËS “EDUKIMI FIZIK DHE SHËNDETËSOR”

| Të dhëna bazike të lëndës |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Njësia akademike:         | Fakulteti i Edukimit, Universiteti "Ukshin Hoti" - Prizren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Titulli i lëndës:         | Edukimi Fizik dhe Shëndetësor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Programi:                 | Fillor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Niveli:                   | Bachelor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Statusi lëndës:           | Obligative                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Viti i studimeve:         | 2025-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Numri i orëve në javë:    | 2+1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Vlera në kredi – ECTS:    | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Koha / lokacioni:         | Të publikuara në web site të universitetit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Mësimdhënësi i lëndës:    | Prof. Ass. Dr. Lulzim Ibri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Të dhënat kontaktuese:    | +383 44 470 003 <a href="mailto:lulzimibri@gmail.com">lulzimibri@gmail.com</a><br><a href="mailto:lulzim.ibri@uni-prizren.com">lulzim.ibri@uni-prizren.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Përshkrimi i lëndës:      | Në këtë kurs studentët do të marrin informacione mbi mënyrat e organizimit dhe zhvillimit të procesit mësimor nga edukimi fizik dhe shëndetësor. Njohjen e rrjedhës të procesit të mësimi të edukimit fizik dhe shëndetësor në përvetësimin dhe të kuptuarit e drejtë të aktiviteteve që zhvillohen gjatë mësimi të këtij procesi, të zhvilluarit e mendimit kritik dhe njohjen me rregullat teorike dhe praktike të aplikimit sa më të mirë të formave organizative të punës, detyrave, mjeteve dhe rekuizitave, si dhe parimet dhe metodat, në edukimin fizik dhe shëndetësor.                                                                                                                   |
| Qëllimi i lëndës:         | Qëllimi parësor i kursit është përvetësimi i njohurive dhe të kuptuarit e drejtë të koncepteve dhe aktiviteteve themelore që zhvillohen gjatë mësimi të këtij procesi në ciklin e ultë të shkollës fillore. Qëllimi i dytë është zhvillimi i aftësive dhe shkathtësive të studentëve për të zgjidhur, interpretuar dhe udhëhequr në mënyrë të pavarur me të gjitha programet dhe format organizative të punës në edukimin fizik dhe shëndetësor. Njëherazi kursi synon të zhvillojë aftësinë e studentëve për të planifikuar dhe realizuar mësimdhënie efektive në edukimit fizik dhe shëndetësor, në ciklin e ultë të arsimit fillor duke përdorur mjetet, metodat, detyrat dhe parimet mësimore. |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Rezultatet e të nxënit:                                                             | Në përfundim të kursit, studentët do të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"><li>dijnë të planifikojë dhe zbatojë materialin lëndor praktik dhe teorik në edukimin fizik dhe shëndetësor;</li><li>njohin ndikimin e aktiviteteve fizike në organizëm;</li><li>njohë dhe praktikojë parimet bazë të edukimit fizik dhe shëndetësor.</li><li>dijnë rëndësinë e lojës dhe të shëndetit</li><li>aplikojnë lojëra, ushtrime dhe gara të ndryshme sportive</li><li>dijnë të përdorë veglat, pajisjet, dhe rekuizitat.</li><li>dijnë si bëhet vlerësimi;</li></ul> Kompetencat                                                                                                                                                      |           |          |
|                                                                                     | Në përfundim të kursit, studentët do të jenë në gjendje të: <ul style="list-style-type: none"><li>Integrojnë njohuritë e edukimit fizik dhe shëndetësor dhe metodologjinë e mësimdhëies në situata konkrete mësimore.</li><li>zhvillojnë plane mësimore në përshtatje të moshës së nxënësve dhe teorik në edukimin fizik dhe shëndetësor;</li><li>vlerësojnë strategjinë mësimore për shpjegimin e detyrave të edukimit fizik dhe shëndetësorë,</li><li>demonstrojnë çasje kritike dhe krijuese në përzgjedhjen e mjeteve, metodave dhe parimeve të mësimdhënies.</li><li>të bashkëpunojnë në mënyrë efektive me kolegët për zhvillimin dhe reflektimin mbi praktikën më të mira të mësimdhënies në edukimin fizik dhe shëndetësor.</li></ul> |           |          |
| Ngarkesa e studentit (duhet të korrespondoj me rezultatet e të nxënit të studentit) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |          |
| Aktiviteti                                                                          | Orë                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ditë/javë | Gjithsej |
| Ligjërata                                                                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15        | 30       |
| Ushtrime teorike/laboratorike                                                       | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15        | 15       |
| Punë praktike                                                                       | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | /         | /        |
| Kontaktet me mësimdhënësin/konsultimet                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5         | 10       |
| Ushtrime në terren                                                                  | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | /         | /        |
| Kollokfiume, seminare                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5         | 5        |
| Detyra të shtëpisë                                                                  | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | /         | /        |
| Koha e studimit vetanak të studentit (në bibliotekë ose në shtëpi)                  | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | /         | /        |
| Përgatitja përfundimtare për provim                                                 | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5         | 30       |
| Koha e kaluar në vlerësim (teste,kuis,provim final)                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5         | 10       |
| Projektet, prezantimet ,etj                                                         | /                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | /         | /        |



| Totali                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 100 orë (4 ECTS) |
|------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------|
| Metodologjia e mësimdhënies: |  | Në realizimin e temave mësimore do të zbatohet metodologji bashkëkohore: Leksione të avansuara, punë e pavarur e studentëve sipas formave bashkëkohore të bashkëpunimit. Lojëra, Ushtrime dhe aktivitete. Punë në grupe. Diskutime. Prezantime.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                  |
| Metodologjia e vlerësimit:   |  | Vlerësimi i studentëve mbështetet në këto aktivite:<br>- Punimi seminarik.....10%<br>- Koll. (testi II).....15%<br>- Koll. (testi II). ....15%<br>- Provimi përfundimtarë.....60%<br>Total .....100%<br><br>Nota përfundimtare<br>94-100 nota 10<br>84-94 nota 9<br>73-83 nota 8<br>61-72 nota 7<br>50-60 nota 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                  |
| Literatura                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                  |
| Literatura primare:          |  | 1. Hasangjekaj, B:1998, Metodika e Edukimit fizik, Prishtine, 1998<br>2. Daci J & Belliu V: Metodika e edukimit fizik, Tiranë 2000<br>3. Shala, M. (2009). Vlerësimi i aftësive lëvizore bazike të fëmijëve parashkollorë. Mozaiku Prishtinë.<br>4. Grup Autorës: Edukatë shëndetësore 1, 2. Libër për mësuesin, AEDP - Tiranë 2018<br>5. Ravikumar N G: Physical and Health Education, 2024<br>6. Librat edukimi fizik dhe shëndetësor klasa 1 – 5                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                  |
| Literatura shtesë:           |  | 1. Susan K. Telljohann. Cynthia W. Symons, Beth Patmen & Denise M. Seabert: Health Education, Elementary and Middle School Applications.<br>2. Bomp T.: Theory and methodology of education, Ilionis,USA, 2000<br>3. Polloshka N: Edukimi fizik e shendetesor, Prishtine, 1984<br>4. Polloshka N: Shkaqet e deformiteteve trupore, Prishtine, 1985<br>5. Grup Autorës: Edukatë fizike, sportet dhe Shëndeti 1. Libër për mësuesin, - Tiranë 2020<br>6. Mimoza Shkodra: Edukatë fizike, sportet dhe Shëndeti Libër për mësuesin, - Tiranë 2020<br>7. Rozafa Ferizi Shala,; Udhëzues me lojëra dhe aktivitete për fëmijët deri në moshën 6 vjeçare. Publikuar nga: Save the Children Kosova. Prishtinë. 2023 |  |                  |

| Plani i dizajnuar i mësimit:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Java                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ligjërata                                                                           | Ushtrime                                        |
| <i>Java e parë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Njohja e studenteve me rendesine e lendes, bjektivat dhe syllabuesin.               | Qëndrimet, komandat dhe kthimet                 |
| <i>Java e dytë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Nocionet themelore në edukimi fizik dhe shendetesore.                               | Ecjet, ndaljet dhe nisjet                       |
| <i>Java e tretë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Edukimi fizik dhe shendetesor si dy komponentë unik.                                | Vrapimet në drejtime të ndryshme                |
| <i>Java e katërt:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ruajtja e shendetit dhe zhvillimi i shprehive higjenike.                            | Hedhjet dhe kapjet                              |
| <i>Java e pestë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zhvillimi motorik dhe morfologjik i fëmijëve.                                       | Zvarritjet, përbirimet, ngritjet dhe bartjet    |
| <i>Java e gjashtë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Detyrat e edukimit fizik dhe shëndetësor                                            | Lojëra elementare                               |
| <i>Java e shtatë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Roli i mësimeve në edukimin fizik dhe shëndetësor.                                  | Kërcimet, kapërcimet, tërheqjet dhe shtytjet.   |
| <i>Java e tetë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ndikimi i aktiviteteve fizike në parandalimin e deformiteteve trupore.              | Lojëra me rekuizita                             |
| <i>Java e nëntë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ndikimi i aktiviteteve fizike në sistemin imunitar.                                 | U: Gjuajtjet, pritjet, varjet dhe lëkundjet.    |
| <i>Java e dhjetë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Edukimi fizik dhe shëndetësor dhe diabeti te fëmijët.                               | Lojëra sportive                                 |
| <i>Java e njëmbëdhjetë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ndikimi i aktiviteteve fizike në parandalimin e verdhëzës te fëmijët.               | Manipulimi me rekuizita dhe lojëra stafetore.   |
| <i>Java e dymbëdhjetë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ndikimi i aktiviteteve fizike në sëmundjet bashkohore, stresi, ankthi, depresioni   | Kompleks i ushtrimeve të formimit me rekuizita. |
| <i>Java e trembëdhjetë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ndikimi i aktiviteteve fizike në sistemin kardiovaskular dhe respirator.            | Kompleks i ushtrimeve të formimit pa rekuizita. |
| <i>Java e katërmëdhjetë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Edukimi fizik dhe ndihma e parë te fëmijët.                                         | Lojëra pa top dhe me top                        |
| <i>Java e pesëmbëdhjetë:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ndikimi i aktiviteteve fizike në parandalimin e përdorimit të substancave narkotike | Lojëra pa top dhe me top                        |
| Politikat akademike dhe kodi i sjelljes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Në përgjithësi ligjëratat do të bëhen përmes prezantimeve në MS Power Point dhe ligjëratave në ambiente adekuate për lëndën e edukimit fizik dhe shëndetësorë.</li> <li>Gjithashtu nga mësimeve do të sigurohen edhe forma tjera të zhvillimit të procesit mësimor, si vizita, shëtitje, ekskursione), në bashkëpunim me strukturat udhëheqëse të fakultetit dhe universitetit.</li> </ul> |                                                                                     |                                                 |



- Gjatë çdo ligjrate do të organizohen qasja e bashkëpunimit dhe bashkëbisedimit me studentë.
- Nga studentët kërkohet të jenë të rregullt në ligjërata dhe ushtrime dhe ti përmbahet të gjitha rregullave edukativo-arsimore.
- Do të vlerësohet kontributi i studentëve kur ata bashkëpunojnë dhe participojnë në ligjërata.
- Ardhja e studentëve me kohë në ligjërata dhe ushtrime është e obligueshme.

Prof. Ass. Dr. Lulzim Ibri