

1.	Titulli i lëndës mësimore	Adaptimi i Aktiviteteve Fizike në Sport		
2.	Kodi	FSS701		
3.	Programi studimor	Sport dhe Shkencat Sportive		
4.	Organizatori i programit studimor (njësia, përkatësisht instituti, katedra, reparti)	Universiteti “Nënë Tereza” – Shkup, Fakulteti i Shkencave Sociale / prog stud: Sportit dhe Shkencat Sportive		
5.	Cikli (i parë, i dytë, i tretë)	Cikli i parë i studimeve universitare		
6.	Viti akademik/Semestri	Viti i IV / Semestri VII	7.	Numri i ECTS kredive 6
8.	Mësimdhënësi	Prof. Dr. Blerim Saiti		
9.	Parakushtet për regjistrimin e lëndës	Pjesëmarrja në leksione dhe ushtrime, realizimi i detyrave të parashikuara në kurrikul, pjesëmarrja në debate, ligjërata dhe ushtrime që i nënshtrohen diskutimit. Ushtrimet janë të detyrueshme për studentët me kohë të plotë, dhe mospjesëmarrja e tyre tërheq pasojë dhe në përputhje me dispozitat ligjore të Rregullores së Zbatimit të ECTS, përveç nëse është e garantuar.		
10.	Qëllimet e lëndës (kompetencat):	Përmbajtja e kursit synon që studentëve të aftësohen dhe ndërtojnë qëndrime dhe aftësi përmes aplikimit Aktiviteteve fizike dhe Adaptimin e tyre në sport. Detyra e të mësuarit është të njohë studentët me arritjet profesionale bashkëkohore - nga teoria shkencore dhe praktika deri te aplikimi tek studentët dhe të rriturit.		
11.	Përmbajtja e lëndës:	Hyrje në adaptimin e aktiviteteve fizike në sport. Përkufizimet e aktiviteteve fizike dhe fitnessit, përkufizimet e aktiviteteve fizike dhe fitnessit, sëmundjet dhe aktiviteti fizik, faktorët dhe kushtet që ndikojnë në aktivitetin fizik, adaptimi ose përshtatja në sport, specifikat e përshtatjes, cikli i superkompensimit dhe adaptimi, burimet e energjetike,		
12.	Metodat e mësimdhënies:	Ligjërata, seminare, detyrë kursi, dhe aktivitete të tjera ekstrakurrikulare.		
13.	Fondi i përgjithshëm i orëve në dispozicion:	120 orë		
14.	Shpërndarja e kohës në dispozicion:	90		
15.	Format e aktiviteteve mësimore:	15.1	Ligjërata-mësim teorik	60 orë
		15.2	Ushtrime (auditore); seminare; punë në ekip:	30 orë
16.	Forma të tjera të aktiviteteve:	16.1	Detyra projektuese	15 orë
		16.2	Detyra të pavarura	15 orë

				dhe mësim jashtë auditorit	
17.	Mënyra e vlerësimit/notimit				
17.1	Testet	1. Kolokuium i parë -30 pikë 2. Kolokuium i dytë – 30 pike			
2.	Punime seminarike/projekt (prezantim)	20 pikë			
17.3	Aktivitet dhe pjesëmarrje	20 pikë			
18.	Kriteret për notim (pikët/nota)		Deri në 50 pikë	5 (pesë) (F)	
			Prej 51 deri 60 pikë	6 (gjashtë) (E)	
			Prej 61 deri 70 pikë	7 (shtatë) (D)	
			Prej 71 deri 80 pikë	8 (tetë) (C)	
			Prej 81 deri 90 pikë	9 (nëntë) (B)	
			Prej 91 deri 100 pikë	10 (dhjetë)(A)	
19.	Kushti për nënshkrim dhe provimi përfundimtar		E humb të drejtën e nënshkrimit studenti i cili ka më shumë se 30 % të mungesa në ligjërata dhe ushtrime.		
20.	Gjuha në të cilën realizohet mësimi:		Shqip		
21.	Metoda për matjen e cilësisë së mësim:		Anketim anonim i studentëve, observimi në mësim		
22.	Literatura				
22.1	Literatura e detyrueshme				
	Nr. rend.	Autori	Titulli	Botuesi	Viti
	1.	Dashi E.	Teoria e Lëvizjes	AEFS Tiranë	2001
	2.	Xhambazovski	Kinezioloska Antropologija	FFK Shkup	2004
	3.	Enoka R. M.	Osnovi kineziologii	Kiev	2000
22.2	Literatura plotësuese				
	1.	Bala G.	Struktura i razvoj morfoloshkih i motoriçkih dimenzija dece vojvodine	FKF Univerziteti I Novi Sadit	1980
	2.	Saiti B.	Verifikimi i Kapacitetit Motorik tek fëmijët e moshës	AEFS. “Vojo Kushi” Tiranë	2003

				11-14 vjeće (punim masteri)		
		3.				