

Meslek Yüksekokulu / Fizyoterapi Programı
2024 - 2025 Eğitim Öğretim Yılı
SPOR VE SAĞLIK
Syllabus

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
SPOR VE SAĞLIK	FZT2242850	Bahar Dönemi	2+0	2	2
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Ön Lisans				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü	Öğr.Gör. Merve MANGA				
Dersi Verenler	Öğr.Gör. BERKAN BASANÇELEBİ				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Sağlık, fiziksel aktivite ve spor kavramlarını tanımlamak, aktivite ve egzersizlerin sağlıklı yaşamdaki önemini değerlendirmektir				
Dersin İçeriği	Bu ders; Sağlığın tanımı ve temel sağlık, Sporun tanımı, Fiziksel aktivite, İnaktivite ve etkileri, Fiziksel uygunluk, Egzersizin tanımı, vücut sistemleri üzerine etkileri, Egzersiz çeşitleri (1), Egzersiz çeşitleri (2), Egzersiz öncesi değerlendirme, Zemin, Giysi ve Ayakkabı, Egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları, Sıcak soğuk ortamda egzersiz , Yüksek ve alçak rakımda egzersiz, Egzersiz ve beslenme ilişkisi, Vücut kompozisyonu, obesite ve kilo kontrolü, Genel Tekrar; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Kazanımları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
Sağlıkla ilgili temel kavramları değerlendirebilmesi				16, 9	A
Sağlığın temel unsurlarını listeleyebilmesi				16, 9	A
Sağlığı etkileyen faktörleri açıklayabilmesi				16, 9	A
Sağlığın temel uygulamalarını özetleyebilmesi				16, 9	A
Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam üzerindeki yerini tartışabilmesi				16, 9	A
Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramlarını tanıyabilmesi				10, 16, 9	A
Fiziksel uygunluk kavramını ve unsurlarını tanımlayabilmesi				16, 9	A
Fiziksel uygunluğun değerlendirme yöntemlerini örnekleyebilmesi				16, 9	A
Yaralanmalarda acil müdahale prensiplerini tanımlayabilmesi				10, 9	A
Farklı ortamlarda egzersizin etkilerini tartışabilmesi				10, 16, 9	A
Yüksek ve alçak rakımda egzersizleri tanımlayabilmesi				16, 9	A
Öğretim Yöntemleri	10: Tartışma Yöntemi, 16: Soru - Cevap Tekniği , 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Sağlığın tanımı ve temel sağlık	Mebis notları			
2	Sporun tanımı	Mebis notları			
3	Fiziksel aktivite	Mebis notları			
4	İnaktivite ve etkileri	Mebis notları			
5	Fiziksel uygunluk	Mebis notları			
6	Egzersizin tanımı, vücut sistemleri üzerine etkileri	Mebis notları			
7	Egzersiz çeşitleri (1)	Mebis notları			
8	Egzersiz çeşitleri (2)	Mebis notları			
9	Egzersiz öncesi değerlendirme, Zemin, Giysi ve Ayakkabı	Mebis notları			
10	Egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları	Mebis notları			
11	Sıcak soğuk ortamda egzersiz , Yüksek ve alçak rakımda egzersiz	Mebis notları			
12	Egzersiz ve beslenme ilişkisi	Mebis notları			
13	Vücut kompozisyonu, obesite ve kilo kontrolü	Mebis notları			
14	Genel Tekrar	Mebis notları			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar	
Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, 6. baskı, N. Akgün, Ege Üniv. Basımevi, 1996	
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon, İlkeler ve Uygulamalar C:1, 4. Baskı (Bölüm-17), Güneş Tıp Kitapevleri, Ankara, 2007	