

Meslek Yüksekokulu / Fizyoterapi Programı
2022 - 2023 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. Mehmet Salih TAN				
Dersi Verenler	Dr.Öğr.Üye. Sümeyye TUNÇ				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Sağlık ve fiziksel aktivite kavramlarını tanıtmak, aktivite ve egzersizlerin sağlıklı yaşamdaki öneminideğerlendirmektir.				
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 Çıktıları			Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri	
Sağlıkla ilgili temel kavramları değerlendirebilmesi			1, 2		
Sağlığın temel unsurlarını listeleyebilmesi			1, 2		
Sağlığı etkileyen faktörleri açıklayabilmesi			1, 2		
Sağlığın temel uygulamalarını özetleyebilmesi			1, 2		
Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam üzerindeki yerini tartışabilmesi			1, 2		
Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramlarını tanıyabilmesi			1, 2		
Fiziksel uygunluk kavramını ve unsurlarını tanımlayabilmesi			1, 2		
Fiziksel uygunluğun değerlendirme yöntemlerini örnekleyebilmesi			1, 2		
Yaralanmalarda acil müdahale prensiplerini tanımlayabilmesi			1, 2		
Farklı ortamlarda egzersizin etkilerini tartışabilmesi			1, 2		
Yüksek ve alçak rakımda egzersizleri tanımlayabilmesi			1, 2		
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 2: Soru - Cevap				
Ölçme Yöntemleri					
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Sağlığın tanımı ve temel sağlık	Ders notları ve web araştırması			
2	Sporun tanımı	Ders notları ve web araştırması			
3	Fiziksel aktivite	Ders notları ve web araştırması			
4	İnaktivite ve etkileri	Ders notları ve web araştırması			
5	Fiziksel uygunluk	Ders notları ve web araştırması			
6	Egzersizin tanımı, vücut sistemleri üzerine etkileri	Ders notları ve web araştırması			
7	Egzersiz çeşitleri (1)	Ders notları ve web araştırması			
8	Egzersiz çeşitleri (2)	Ders notları ve web araştırması			
9	Egzersiz öncesi değerlendirme, Zemin, Giysi ve Ayakkabı	Ders notları ve web araştırması			
10	Egzersizin endikasyon ve kontraendikasyonları	Ders notları ve web araştırması			
11	Sıcak soğuk ortamda egzersiz , Yüksek ve alçak rakımda egzersiz	Ders notları ve web araştırması			
12	Egzersiz ve beslenme ilişkisi	Ders notları ve web araştırması			
13	Vücut kompozisyonu, obesite ve kilo kontrolü	Ders notları ve web araştırması			
14	Genel Tekrar	Ders notları ve web araştırması			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

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