

Sağlık Hizmetleri 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. Feyza ELMAS | | | | |
| 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 |