



Gaziantep Üniversitesi

Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
FİZİYOTERAPİ

GOS119 TEMEL SPOR YAKLAŞIMLARI					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
2	GOS119	TEMEL SPOR YAKLAŞIMLARI	1	0	1

Öğrenim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Meslek Yüksekokulu	Yok	Seğmeli

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
FİZİYOTERAPİ		Öğr.Gör. Hafıza GÖZEN	Öğr.Gör. Zeliha ABAKAY	Yok

Dersin Amacı :

Sporun sağlık için öneminin kavranması, sağlıklı yaşam için yapılması gereken spor etkinliklerinin öğretilmesi, doğru beslenme, ilk yardım ve rehabilitasyon yöntemlerinin öğretilmesi.

Öğretim Yöntem ve Teknikleri :

Temel Spor Uygulamaları dersinin amacı, tarihçesi. sporun toplumdaki yeri ve önemi, spor türleri, spor sosyolojisi ve boş zaman eğitimi. Organizmanın spora hazırlanması, ısınma ve soğuma. Sağlıklı Yaşam ve Sporun insan organizmasındaki etkileri. Sporcu sağlığı, beslenme, ilk yardım ve rehabilitasyon, sağlık ve antrenman. Antrenman prensipleri. Yaşam boyu spor. Uygulamalar.

Dersin Kaynakları

Kaynakları

E. Zorba. Yaşam Boyu Spor, GSGM yayınları, Ankara, 2000 K. Özer : Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayınevi, Ankara, 2001 Süzen, B. Sağlık Dili, Birol basın yayın dağıtım ve ticaret A.Ş., İstanbul 2003
Howley, E. T., & Franks, B. D. (1986). Health/Fitness Instructor's Handbook. Human Kinetics Publishers, Inc., Marketing Director, Box 5076, Champaign, IL.

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	: 100
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	:

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1	Genel Giriş		Not-Sunum
2	Sporla ilgili temel kavramlar		Not-Sunum
3	Dünya'da ve Türkiye'de Beden Eğitimi ve Sporun Gelişimi.		Not-Sunum
4	Sporun toplumdaki yeri ve önemi		Not-Sunum
5	Spor türleri		Not-Sunum
6	Organizmanın spora hazırlanması, ısınma ve soğuma,		Not-Sunum
7	Sporcu sağlığı ve spor sakatlıklarından korunma,		Not-Sunum
8	Ara Sınav		Not-Sunum
9	Sağlıklı Yaşam ve Sporun insan organizmasındaki etkileri		Not-Sunum
10	Sporda beslenme		Not-Sunum
11	Kardiyovasküler sağlık için egzersiz uygulamaları		Not-Sunum
12	Spor sakatlıklarında ilk yardım ve rehabilitasyonun temel ilkeleri		Not-Sunum
13	Kas ve İskelet sisteminin gelişimi için antrenman uygulamaları		Not-Sunum
14	Yaşam boyu spor uygulamaları		Not-Sunum

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Sporun toplumdaki yerini ve önemini bilir
Ö02	Sağlıklı Yaşam ve Sporun insan organizmasındaki etkilerini bilir ve uygular
Ö03	Sağlıklı olmak ve sağlığı geliştirmek için yapılabilecek sportif aktiviteleri ve egzersizleri bilir ve uygular.
Ö04	Yaşam boyu spor felsefesini öğrenir.

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P02	Fizyoterapi alanında hastaya uygun ölçme, değerlendirme ve tedavi yaklaşımlarını etkili iletişim yollarını kullanarak uygular. Bireyin sağlığı ile fiziksel ve sosyal çevresi arasındaki ilişkiyi belirleyebilir.
P03	Fizyoterapi alanında kullanılan teknolojik cihazlarla uygulama yapabilir, yenilikleri takip eder.
P06	Fizyoterapi alanının gerektirdiği düzeyde en az bir yabancı dil bilir, bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.
P08	Kalite yönetimi ile ilgili süreçler hakkında bilgi sahibidir ve uygun davranıp bu süreçlere katılabilir.
P10	Toplumsal, bilimsel, kültürel ve mesleki etik değerleri ifade edebilir, toplumsal sorumluluk bilinci ile yaşadığı sosyal çevre için proje ve etkinliklere katkı verir.
P09	Yaşam boyu öğrenme ilkesi ile mezuniyet sonrasında kişisel ve mesleki alanlarda güncel gelişmeleri takip eder.
P01	Fizyoterapi alanında terminolojiye ve temel teorik bilgilere hakimdir.
P04	Fizyoterapi alanıyla ilgili görev, yetki ve sorumlulukları bilir, yasal çerçevede uygulamalar yapar.
P05	Sağlık alanında multidisipliner çalışmalarda yer alır, bedensel ve ruhsal sağlığını en üst düzeyde tutarak, verimli ve etkin bir şekilde çalışır.
P07	İş güvenliği konularında bilgi sahibi olup, sağlığı korumak ve geliştirmek için toplum temelli çalışmalar içinde yer alır.

