

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
ÖĞRETMENLİK PROGRAMI
SEÇMELİ II-SPORCU MASAJI DERS İZLENESİ

Dersin Adı ve Kodu	Spor Masajı
Dersin AKTS' si	4
Dersin Yürütücüsü	Öğr. Gör. RESUL HALAT
Dersin Gün ve Saati	Çarşamba 20:00-23:00
Ders Görüşme Gün ve Saatleri	Çarşamba 20:00-23:00
İletişim Bilgileri	resulhalat@gmail.com
Öğretim Yöntemi ve Ders Hazırlık	Yüz yüze. Konu anlatım, Soru-cevap, konu hakkında fikir alışverişleri uygulamalı dersi gösterme ve öğrenciye konuyla ilgili çeşitli diriller yaptırma. Derse hazırlık aşamasında, öğrenciler internette ve çeşitli ulaşılabilir kaynaklardan her haftanın konusu ile ilgili olarak derse gelmeden önce ön araştırma yapacaklardır.
Dersin Amacı	Genel masaj tekniklerinin, bölgesel masajın ve spor masajının uygulamalı olarak öğretilmesi.
Dersin Öğrenme Çıktıları	1.Masajın tarihçesini bilir 2.Masajın tanımını bilir, masaj çeşitleri hakkında bilgi sahibidir 3.Masajda kullanılan malzemeleri bilir 4.Ana masaj manipasyonlarını yapabilir 5.Vücut bölgelerine göre masaj manipasyonlarını yapabilir 6.Masajın faydaları hakkında bilgi sahibidir 7.Masaj uygulanmaması gereken durumları 8.Spor masajı kapsamını ve hedeflerini bilir 9.Yarışma öncesi, sırası ve sonrası masajı uygular 10.Masajla ilgili yeni uygulamaları takip eder
Haftalık Ders Konuları	1. Hafta: Masajın tarihsel gelişimi ve masaj çeşitleri
	2. Hafta: Masaj odası, masaj masası, masörün özellikleri
	3. Hafta: Masajın genel prensipleri, masajda kullanılan ara maddeler
	4. Hafta: Ana masaj manipasyonları Öfleraj, Petrisaj, Friksiyon
	5. Hafta: Ana masaj manipasyonları Presyon, darbeleme, Vibrasyon
	7. Hafta: Yardımcı masaj teknikleri
	8. Hafta: Sırt ve boyun masajı
	9.Hafta : Göğüs masajı
	10.Hafta: Kol ve el masajı
	11Hafta: Bacak ve ayak masajı
	12.Hafta: Karın masajı
	13.hafta Yüz ve baş masajı
	14.Hafta: Yarışma sırası ve sonrası masaj
	15 Hafta: öğrenciler tarafından uygulama çalışmaları
Ölçme-Değerlendirme	Bu ders kapsamında genel konuları kapsayan 1 (bir) Kısa Sınav, 1 (bir) Ara Sınav ve 1 (bir) Yarıyıl Sonu Sınavı yapılacaktır. Her bir sınavın başarı puanına etkisi yüzdelik olarak aşağıda verilmiştir. Kısa Sınav: 20% Ara Sınav : 30 % Yarıyıl Sonu Sınavı: 50 % Ara Sınav ve Yarıyıl Sonu SınavıTarih ve Saati: Birim tarafından ilan edilecek Kısa Sınav Tarih ve Saati: derste öğrencilerin derse katılımı üzerinden verilecektir.

Kaynaklar	Hazır, M (2005) Spor masajı. BağırhanAnkara Hazır, M (2005) Spor masajı. Bağırhan: Ankara 2. Benjamin, PJ, Lamp, SP (2005). Understanding Sports Massage, 2. Baskı. Champaign IL, Human Kinetics
------------------	---

	PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU											
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12
ÖÇ1	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ2	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ3	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ4	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ5	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları												
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük		2 Düşük		3 Orta		4 Yüksek		5 Çok Yüksek			

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi												
Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12
SPOR MASAJI	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	3	4