



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sporcu Sağlığı ve İlk Yardım							
Ders Kodu		BSÖ521		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Sporcu sağlığı, sporcunun muayenesi, risk faktörleri açısından değerlendirilmesi.							
Özet İçeriği		Sporcu sağlığını olumsuz etkileyen faktörler, travma, aşırı kullanım, farklı ortamlar, ergojenik yardımcılar,doping, sürantrenman gibi farklı başlıklar incelenir.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Sporcu Sağlığı (Nevin Atalay Güzel, Nihan Kafa) Güneş Tıp Kitabevi
---	--

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Spor sakatlıkları için risk faktörleri, sakatlıklardan korunma
2	Teorik	Spor sakatlıkları, biyomotor özelliklerin (kuvvet, dayanıklılık, esneklik vb.) sakatlıklardan korunmadaki önemi
3	Teorik	Kadınlar ve çocuklarda spor sakatlıkları, postür bozuklukları
4	Teorik	Çevresel faktörlere bağlı sakatlıklar, aşırı kullanım sendromları
5	Teorik	Spora katılım öncesi sağlık değerlendirmeleri ve sporcu lisans raporları
6	Teorik	Sakatlanma sonrası rehabilitasyon ve spora dönüş İlk Yardım'da temel kavramlar, olay yerinin değerlendirilmesi
7	Teorik	Yeniden canlandırma (suni solunum ve kalp masajı)
8	Teorik	Ara sınav
9	Teorik	Kanamalar, yaralanmalar, şok, vücut ve boşluklarına yabancı cisim kaçması, zehirlenmeler, hayvan ısırıkları ve sokmalarda ilkyardım
10	Teorik	Kırık, çıkık ve burkulmalarda ilkyardım, saha kenarında ilk yardım, atel ve bandajlar, bilinç kaybı ve koma, sara nöbeti
11	Teorik	Yanıklar, elektrik ve güneş çarpması, doğum öncesi-doğum-doğum sonrası ilkyardım
12	Teorik	Temel yaşam desteği (erişkin, çocuk, bebek), solunum yolu tıkanması
13	Teorik	Hasta/yaralı taşıma teknikleri, bazı hastalık (kalp krizi, şeker düşmesi) durumlarında ilkyardım
14	Teorik	Dönem sonu sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	5	5	140
Bireysel Çalışma	4	4	4	32
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yüğü (Saat)				176
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				7

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Sıcak, soğuk, su altı ve yüksek irtifa gibi çevresel faktörlere bağlı yaralanmalar hakkında bilgi edinir.
---	---



2	Aşırı kullanım yaralanmaları ve önlenmesi konusunda deneyim sahibi olur.
3	Çeşitli organ sistemlerine özgü spor yaralanmaları hakkında fikir sahibi olur.
4	Saha kenarında ilk yardım konusunda uygulamalı bilgiler elde eder.
5	Tıbbi yardım sağlayıncaya kadar eldeki olanakları kullanarak uygulayabilme becerisini geliştirir.

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı)

1	Uygulama ve problem çözme becerilerini disiplinler arası çalışmalarda kullanır.
2	Beden ve spora uygun temel bilimsel bilgi ve tutum geliştirir.
3	Beden eğitimi ve sporda bireylerin gelişimine yönelik test geliştirme ve ölçme sonuçlarını yorumlar.
4	Beden eğitimi ve spor alanındaki bilimsel yöntemleri açıklar.
5	Alandaki ulusal ve uluslar arası gelişmeleri takip edebilme ve mesleki gelişimini sürdürür.
6	Beden eğitimi ve spor örgütlerinin örgüt iklimi ve kültürünü tanımlar.

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	4	3	3	4	4
PÇ2	3	4	5	5	4
PÇ3	3	5	4	3	5
PÇ4	5	4	4	5	4
PÇ5	4	3	5	4	5
PÇ6	5	5	3	4	5

