

T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

SPOR LİSESİ
SPORCU SAĞLIĞI DERSİ
ÖĞRETİM PROGRAMI



Ankara 2016

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	3
SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI	4
SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI'NIN ÖğRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİğİ BECERİLER	5
SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI'NIN ÖğRENME-ÖğRETME YAKLAŞIMI.....	6
SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEğERLENDİRME YAKLAŞIMI.....	7
SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR	8
SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI	9
SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ.....	10
SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI	11

GİRİŞ

Gerek rekreatif gerekse performans amaçlı sportif aktivitelere katılım, her geçen gün artmaktadır. Artan oyun temposu ve mücadele gücü karşısında sporcular kendilerini geliştirmek için sürekli olarak fiziksel egzersizlerden oluşan antrenmanlar yapmak ve fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak yüklenmelere maruz kalmak durumundadır.

Özellikle temas ve mücadele sporlarında maç ya da antrenmanlardaki ikili mücadeleler ve süratli oyunlar, zaman zaman sporcunun sağlığında bozulmalara yol açabilmektedir. Yaralanma risklerinin ve oranlarının artması, tedavi süreçlerinin zorluğu ve maliyeti nedeniyle sporcu sağlığını korumada etkin tedbirler alınmasını gerekli kılmaktadır. Sportif aktivitelere katılan bireylerin, kendi sağlığını korumaları ve yaralanmalara maruz kaldıklarında izlemeleri gereken ilk yardım ve ön tedavi konusunda bilgi sahibi olmaları önemlidir. Ayrıca, hem yaralanmalardan korunmada hem de tedavi sürecinde uygulamada ve sportif performansın artırılmasında yeri olan spor masajı yöntem ve teknikleri hakkında bilinçlenme, özellikle spor yapan bireylerde oldukça önemlidir.

SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAçLARI

Sporcu Sağlığı Dersi Öğretim Programı, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun 2. maddesinde ifade edilen Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları ile Türk Millî Eğitiminin Temel İlkeleri esas alınarak hazırlanmıştır.

Bu programla öğrencinin;

1. Sportif başarıda önemli bir yeri olan sporcu sağlığının korunmasının gerekliliğini kavraması,
2. Spor yaralanmalarından korunmak için gerekli tedbirleri alması,
3. Oluşum mekanizmalarına ve belirtilerine göre spor yaralanma çeşitlerini tanıması,
4. Spor yaralanmalarında uygulanan ilk yardım ve ön tedavileri kavraması ve uygulaması,
5. Yaralanma sırasında yeterli iyileşme sürecinin gerekliliğini ve önemini kavraması,
6. Sporcu sağlığı ve yaralanmaları alanındaki yeni bilimsel gelişmeleri takip etmesi,
7. Spor masajı hakkında bilgi sahibi olarak masajın prensipleri ve faydalarını kavraması amaçlanmaktadır.

SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI'NIN ÖğRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİğİ BECERİLER

Sporcu Sağlığı Dersi Öğretim Programı'yla öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda sunulmuştur:

1. İletişim
2. Problem çözme
3. Araştırma
4. Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma
5. Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma
6. Planlama
7. Spor kùltürü edinme
8. Analitik düşünme
9. İş birliği

SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI'NIN ÖğRENME-ÖğRETME YAKLAŞIMI

Sporcu sağlığı dersi öğrenme-öğretme etkinliklerinde öğrenci düzeyine ve çevre etkenlerine göre öğrencileri aktif kılan etkin öğrenme-öğretme yöntem, teknik ve stratejileri kullanılmalıdır. Öğrenme süreci, paylaşma, iş birliği ve dayanışma gibi insani bir atmosfer içinde yönetilmelidir. Bu bağlamda sınıfta demokratik bir öğrenme ortamı sağlanmalı ve öğrenciye her durumda kendini ifade edebilmesi için gerekli duygusal destek verilmelidir.

Programda yer verilen kavramların anlaşılması, değerlerin oluşması ve becerilerin gelişmesi sağlanarak öğrenmenin gerçekleşmesi ön planda tutulmalıdır. Öğrenme etkinliklerinin ve yaşantılarının ilişkilendirilmesi için öğrenciye pozitif transfer yapma imkânı sağlanmalıdır. Bu amaçla öğrenci, önceki birikimlerinden yararlanabileceği problem durumları ile karşı karşıya bırakılıp yaparak ve yaşayarak bilgilerini yeni durumlara genellemesi için güdülenmelidir.

Öğrenme etkinlikleri planlanırken öğrencilerin akademik, zihinsel, sosyal, bedensel yetileri ve bireysel farklılıkları dikkate alınmalıdır. Öğrenme-öğretme sürecinde sunulan pekiştireçler ile ipuçları; öğrencinin fiziksel, toplumsal ve psikolojik sağlığını koruyucu ve geliştirici nitelikte olmalıdır. Öte yandan doğru zaman ve içerikte sunulması gereken ipuçlarının, öğrencinin sosyal kültürel ortamına ve bireysel özelliklerine uygun olmasına özen gösterilmelidir.

Öğrenme etkinlikleri ve yaşantıları, öğrenciler için anlamlı ve önemli olmalıdır. Öğrenme sürekli ve birikime dayanır. Bu nedenle öğrenme etkinlikleri/yaşantıları yakından uzağa, özelden genele, basitten karmaşığa doğru akan, somuttan soyuta doğru gelişen ve kendi içinde bütünlük gösteren etkinlikler dizisi olarak tasarlanmalıdır.

SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEğERLENDİRME YAKLAŞIMI

Değerlendirme; öğretim programında yer alan kazanımlarda belirtilen bilgi, beceri ve tutumlara öğrencilerin ne oranda ulaştıklarının tespit edilmesi ve tespit edilen eksik ya da yanlış öğrenmelerin giderilmesi için önlemler alınmasının sağlanması açısından önemlidir. Spor eğitiminde yapılan değerlendirme sürekli olmalıdır. Öğretim öncesinde yapılan değerlendirme, öğrenci hakkında bilgi edinilmesini ve öğrenme hedeflerinin belirlenmesini; öğretim esnasında yapılan değerlendirme, öğrenci ve öğretmene geri bildirim verilmesini; öğretim sonunda yapılan değerlendirme ise öğrenme hedeflerinin karşılanıp karşılanmadığı ve belirli alanlarda değişiklik yapılması gerekip gerekmediği hakkında karar vermeyi sağlayacaktır. Sürekli değerlendirme, öğrenme güçlüğü çeken öğrencilerin ilerleyişlerinin tespiti içinde kullanışlıdır. Değerlendirme uygulamalarında, farklı öğrenci yetenek ve beceri düzeyleri ile okul ve sınıf koşulları göz önünde bulundurulmalıdır.

Kullanılan ölçme araçları ve değerlendirme yaklaşımları; öğretim programının kazanım, hedef ve amaçlarıyla örtüşmelidir. Hangi ölçme aracının ve değerlendirme yaklaşımının kullanılacağı, ölçülmek istenen becerilere ve değerlendirme sonuçlarının hangi amaçla kullanılacağına bağlı olarak belirlenmelidir. Psikomotor ve duyuşsal alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde kontrol listesi, dereceli puanlama anahtarı ya da derecelendirme ölçekleri şeklinde tasarlanmış gözlem formları kullanılabilir. Bilişsel alana ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde; çoktan seçmeli, açık uçlu, kısa cevaplı madde türleri kullanılarak hazırlanan yazılı sınavların yanı sıra öğrencinin bilişsel ve psikomotor becerilerini değerlendirmek ve geliştirmek amacıyla bireysel ya da grup çalışması şeklinde tasarlanmış proje ve performans çalışmaları kullanılabilir. Değerlendirme sonrasında performansları hakkında verilen yapıcı geri bildirimler; öğrencilerin neyin önemli olduğunu, neyin öğreilmeye çalışıldığını ve hangi alanda gelişmek için çaba sarf etmeleri gerektiğini kavramalarını sağlayacaktır.

SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

1. Programın uygulanmasında en önemli unsur öğretilendir. Ünitelere ayrılacak süreler, öğrencilerin seviyesine göre zümre öğretmenlerince belirlenir

2. Öğrenme-öğretme etkinliklerinde öğrenci düzeyine, çevre etkenlerine göre öğrencileri aktif kılan ve etkin öğrenme-öğretme yöntem, teknik ve stratejileri kullanılmalıdır.

3. Kazanımların edinilmesine yardımcı olabilecek uygun görsel, işitsel, maket, model ve basılı öğretim materyallerinden yararlanılmalıdır.

4. Programın uygulanması sürecinde öğrencilerin bilgi ve iletişim teknolojilerini aktif olarak kullanmalarına olanak sağlayacak etkinlik ve çalışmalara yer verilmelidir.

5. Öğrenme etkinliklerinde önce, sporcu sağlığı ve spor yaralanmaları ile ilgili bilgiler verilmelidir. Travmatik yaralanmaların çeşitleri ve alınması gereken önlemler hakkında öğrencilerin yeterli bilgi düzeyine ulaşmaları için özellikle görsel materyallerden yararlanılmalıdır. İlk yardım prensipleri etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleri ile bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.

6. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan üniteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

Değerler	Konu Başlığı
Doğruluk ve dürüstlük	Kendine karşı dürüst olmak (öz denetim)
Sorumluluk	Başkalarına karşı sorumluluğu
Saygı	Başkalarına saygı

Bu değerlerin öğrenme-öğretme sürecinde kullanılacak ders kitabında etkinlik, çalışma, araştırma konusu veya okuma parçası olarak yer alması sağlanmalıdır.

SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

Programda ünite temelli yaklaşım esas alınmıştır. Program dokuz üniteden oluşmaktadırdır. Kazanımlar; ünite numarası, konu numarası ve kazanım numarası esas alınarak numaralandırılmıştır. Kazanımlara ilişkin açıklamalar, sınırlamalar veya uyarılar kazanımı takip eden satırda italik yazı karakteriyle ifade edilmiştir.

Kazanımların yapısı aşağıda şematik olarak gösterilmiştir.

Ünite no.	Konu no.	Kazanım no.	Kazanım İfadesi	Kazanım Açıklaması
		8.2.1.	Masajın tarihi gelişimini açıklar.	
			<i>Masajın dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.</i>	

SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ

Üniteler	Kazanım Sayıları	Süre/Ders Saati	Oranı (%)
Spor Yaralanmaları	4	4	11
Kırıklar	3	4	7
Çıkıklar	3	4	7
Burkulmalar	3	4	7
Kas Yaralanmaları	3	4	7
Kramplar	2	2	5
Spor Yaralanmalarında İlk Yardım ve Ön Tedavi Prensipleri	7	16	20
Spor Masajı	9	14	23
Masaj Manipölasyonları	5	20	13
TOPLAM	39	72	100

SPORCU SAğLIğI DERSİ ÖğRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI

1. SPOR YARALANMALARI

1.1. Spor Yaralanmaları ile İlgili Tanımlar ve Temel Kavramlar

1.1.1. Spor yaralanmaları ile ilgili kavramları tanımlar.

1.2. Spor Yaralanmalarının Nedenleri

1.2.1. Spor yaralanmalarına neden olan faktörleri açıklar.

1.3. Spor Yaralanmalarından Korunma Sporcuya Yönelik Önlemler

1.3.1. Spor yaralanmalarından korunmada sporcuya yönelik önlemleri ifade eder.

1.4. Spor Yaralanmalarından Korunma Çevreye Yönelik Önlemler

1.4.1. Spor yaralanmalarından korunmada çevreye yönelik önlemleri ifade eder.

2. KIRIKLAR

2.1. Kırık Çeşitleri

2.1.1. Kırık çeşitlerini açıklar.

2.2. Kırıklarda Belirtiler

2.2.1. Kırıkların belirtilerini açıklar.

2.3. Kırıklarda İlk Yardım

2.3.1. Kırıklarda uygulanan ilk yardım basamaklarını gösterir.

Kırıklarda uygulanan ilk yardım basamakları bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

3. ÇIKIKLAR

3.1. Çıkık Çeşitleri

3.1.1. Çıkık çeşitlerini açıklar.

3.2. Çıkıklarda Belirti

3.2.1. Çıkıkların belirtilerini açıklar.

3.3. Çıkıklarda İlk Yardım

3.3.1. Çıkıklarda uygulanan ilk yardım basamaklarını gösterir.

Çıkıklarda uygulanan ilk yardım basamakları bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

4. BURKULMALAR

4.1. Burkulma Çeşitleri

4.1.1. Burkulma çeşitlerini açıklar.

4.2. Burkulmalarda Belirti

4.2.1. Burkulmaların belirtilerini açıklar.

4.3. Burkulmalarda İlk Yardım

4.3.1. Burkulmalarda uygulanan ilk yardım basamaklarını gösterir.

Burkulmalarda uygulanan ilk yardım basamakları ilk yardım basamakları bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

5. KAS YARALANMALARI

5.1. Kas Yaralanma Çeşitleri

5.1.1. Kas yaralanma çeşitlerini açıklar.

5.2. Kas Yaralanmalarında Belirti

5.2.1. Kas yaralanmalarının belirtilerini açıklar.

5.3. Kas Yaralanmalarında İlk Yardım

5.3.1. Kas yaralanmalarında uygulanan ilk yardım basamaklarını gösterir.

Kas yaralanmalarında uygulanan ilk yardım basamakları bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

6. KRAMPLAR

6.1. Kramp Çeşitleri

6.1.1. Krampı açıklar.

6.2. Kramplarda İlk Yardım

6.2.1. Kramplarda uygulanan ilk yardım basamaklarını gösterir.

Kramplarda uygulanan ilk yardım basamakları ilk yardım basamakları bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

7. SPOR YARALANMALARINDA İLK YARDIM VE ÖN TEDAVİ PRENSİPLERİ

7.1. İstirahat

7.1.1. İstirahatı açıklar.

İstirahatın nasıl yapılması gerektiği vurgulanır.

7.2. Soğuk Uygulama

7.2.1. Soğuk uygulamayı gösterir.

Soğuk uygulamanın ne olduğu ve nasıl yapılacağı bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

7.3. Basınçlı Bandaj

7.3.1. Basınçlı bandaj uygulaması yapar.

Basınçlı bandajın ne olduğu ve nasıl yapılacağı bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

7.4. Elevasyon

7.4.1. Elevasyon uygulaması yapar.

Elevasyonun ne olduğu ve nasıl yapılacağı bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

7.5. Sabitleme

7.5.1. Sabitleme uygulaması yapar.

Sabitlemenin ne olduğu ve nasıl yapılacağı bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

7.6. Sargının ve Bandajın İşlevleri

7.6.1. Sargı ve bandajın işlevlerini açıklar.

7.7. Sargının ve Bandajın Amacı

7.7.1. Sargının ve bandajın kullanılma amacını açıklar.

8. SPOR MASAJI

8.1. Masajda Tanımlar

8.1.1. Masajla ilgili temel kavramları açıklar.

8.2. Masajın Tarihi Gelişimi

8.2.1. Masajın tarihi gelişimini açıklar.

Masajın dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.

8.3. Masajın Amacı

8.3.1. Masajın amacını açıklar.

8.4. Masajın Genel İlkeleri

8.4.1. Masajın genel ilkelerini açıklar.

8.5. Masajın Çeşitleri

8.5.1. Masaj çeşitlerini açıklar.

8.6. Masajın Etkileri

8.6.1. Masajın etkilerini fark eder.

8.7. Masajın Faydaları

8.7.1. Masajın faydalarını açıklar.

8.8. Masajın Zararları

8.8.1. Masajın zararlı olduğu durumları açıklar.

8.9. Masajda Kullanılan Malzemeler

8.9.1. Masajda kullanılan malzemeleri listeler.

9. MASAJ MANİPÜLASYONLARI

9.1. Efloraj

9.1.1. Efloraj uygulaması yapar.

Eflorajın ne olduğu ve nasıl yapılacağı bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

9.2. Friksiyon

9.2.1. Friksiyon uygulaması yapar.

Friksiyonun ne olduğu ve nasıl yapılacağı bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

9.3. Petrisaj

9.3.1. Petrisaj uygulaması yapar.

Petrisajın ne olduğu ve nasıl yapılacağı bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

9.4. Perküsyon

9.4.1. Perküsyon uygulaması yapar.

Perküsyonun ne olduğu ve nasıl yapılacağı bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.

9.5. Vibrasyon

9.5.1. Vibrasyon uygulaması yapar.

Vibrasyonun ne olduğu ve nasıl yapılacağı bir model üzerinde gösterilerek açıklanmalıdır.