



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

DERS	Kodu	Yarıyıl	Teori	Uygulama	Saat	Kredi	AKTS
Temel Masaj Eğitimi	REK309	5	2	2	4	3	3

GENEL BİLGİLER

Dersin Dili	Türkçe
Dersin Türü	Teorik
Dersin Koordinatörü	Prof. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ
Dersin Amacı	Öğrencilere temel masaj tekniklerini öğretmek, fizyolojik etkilerini açıklamak ve uygulamalı masaj becerisi kazandırmak.
Dersin İçeriği	Masajın tanımı ve tarihçesi, masajın fizyolojik etkileri, masaj türleri, temel masaj teknikleri (sürtünme, yoğurma, titreşim vb.), uygulama alanları, sporcu masajı, masajda etik ve hijyen kuralları.
Dersin Kitabı/ Önerilen Kaynaklar	Goats, G. C. (1994). Massage – the scientific basis of an ancient art. British Journal of Sports Medicine. Tamer, K. (2000). Masaj ve Uygulama Teknikleri. Nobel Yayıncılık. Ders materyalleri ve uygulama yönergeleri.
Planlanan Öğrenme Etkinlikleri ve Öğretme Yöntemleri	Anlatım, Sınıf tartışmaları, Görsel materyal ve video incelemeleri, Grup çalışmaları, Örnek uygulamalar
Dersin Verilişi	Yüzyüze
Dersin Öğrenme Çıktıları	1. Masajın tanımını ve fizyolojik etkilerini açıklar. 2. Temel masaj tekniklerini uygular. 3. Sporcu masajı ve gevşeme tekniklerini öğrenir. 4. Masajda hijyen ve etik kurallara uygun hareket eder. 5. Masaj uygulamalarında bireysel farklılıkları dikkate alır.

HAFTALIK İÇERİK

HAFTA	KONULAR
1	Masajın tanımı ve tarihçesi
2	Masajın fizyolojik etkileri
3	Masaj türleri
4	Temel teknikler I: Sürtünme
5	Temel teknikler II: Yoğurma
6	Temel teknikler III: Titreşim ve perküsyon
7	Masajda hijyen ve etik
8	Ara Sınav
9	Sporcu masajı I
10	Sporcu masajı II
11	Gevşeme masajı
12	Masaj uygulama alanları
13	Uygulamalı masaj seansları
14	Genel tekrar
15	Final Sınavı

DEĞERLENDİRME ETKİNLİKLERİ

ETKİNLİKLER	SAYISI	KATKI YÜZDESİ (%)
Vize	1	40
Kısa Sınav		
Proje		
Ders Katılımı		
Uygulama/Pratik		
Laboratuvar		
Uygulama/Pratik Sonrası Bireysel Çalışma		



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

Quiz Hazırlık		
Ev Ödevi		
Araştırma Sunumu		
Alan Çalışması		
Ara Proje		
Ara Sınav (Bütünlemede Kullanılan)		
Ara Sınav Hazırlık		
Ara Uygulama		
Araştırma Sunumu		
Atölye		
Benzetim		
Beyin Fırtınası		
Bütünleme		
Toplam		
Yarıyıl İçinin Başarıya Oranı		
Finalin Başarıya Oranı	1	60
Toplam		100

İŞ YÜKLERİ (AKTS HESAPLAMASI)

AKTİVİTE	SAYI	SÜRE (SAAT)	TOPLAM (SAAT)
Ders süresi (14x2 saat)	14	4	56
Sınıf dışı çalışma	14	2	28
Ödev / proje	2	5	10
Ara sınav hazırlığı	1	5	5
Final sınav hazırlığı	1	8	10
Toplam İş Yüğü			107
AKTS (Toplam/25)			≈3

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI

ÖĞRENME ÇIKTISI (ÖÇ) – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ

		P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
DERS ÖĞRENME ÇIKTILARI	1.	3	0	0	0	0	0	0	2	0	2
	2.	0	0	2	0	0	0	0	3	0	2
	3.	0	0	2	0	0	0	0	3	0	2
	4.	1	0	0	0	0	0	0	3	0	2
	5.	1	0	0	0	0	0	0	3	0	3

DERS – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ

DERS	P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
Temel Masaj Eğitimi	3	3	3	2	2	1	1	0	0	0

POLİTİKALAR

1	Devamsızlık	Üniversite yönergeleri esas alınır. %70 ders devam zorunludur.
2	Telafi	Mazeretli sınav/teslim, belgeli durumlarda bölüm kurulu ilkelerine göre yapılır.
3	Akademik Dürüstlük	İntihal, kopya ve izinsiz yapay zekâ kullanımı yasaktır. İhlalde not iptali ve disiplin süreçleri uygulanır.
4	Dijital Gönderimler	Ödevler ilan edilen sisteme zamanında yüklenir; geç yüklemelerde yönerge uygulanır.

ERİŞİLEBİLİRLİK VE UYUMLAŞTIRMA

Özel gereksinimi olan öğrenciler için ek süre, alternatif sınav/ödev ve fiziksel/işitsel düzenlemeler sağlanır. Öğrenci, dönem başında öğretim elemanı ve bölümle iletişime geçmelidir.