GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	PREVENTION OF SPORTS INJURIES AND FIRST AID / PREVENTION OF SPORTS INJURIES AND FIRST AID	
Ders Kodu / Course Code	GK018	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı öğrencilerinin; farklı spor branşlarında sık görülen yaralanmalarının mekanizmaları hakkında bilgi sahibi olmalarını, ilk yardım ilkelerini bilmelerini ve önlemeye yönelik tedbir alabilmelerini sağlamaktır	The objectives of the course are to know about frequently seen sports spesific injury mechanisms, to know the first aid principles and to know about the preventive measures in sports spesific injuries.
İçeriği / Content	Aşırı kullanım yaralanmaları, intrensik ve ekstrensik predispozan faktörleri. Omuz, dirsek, uyluk, diz, altbacak ve ayakbileğinde spor branşına spesifik yaralanmalar, yaralanma mekanizmaları ve önlenmeleri. Spor yaralanmalarında ilk yardım.	Overuse injuries, intrensic and extrensic predisposing factors. Sport spesific injuries, injury mechanisms and prevention in the shoulder, elbow, upper leg, knee, lower leg and ankle regions. First aid in sports injuries.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	ders notları	Lecture notes are supplied by the lecturer
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Uzm. Dr. Onur Oral	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Spor branşına spesifik yaralanma mekanizmaları hatırlayabilmeli.	Has to be able to recognize sports spesific injury mechanism.
2	Spor branşına spesifik yaralanma mekanizmalarını önlemeye yönelik fikir sahibi olabilmeli	Has to got an opinion about prevention of sport spesific injury mechanisms
3	Sporda ilk yardım ilkelerini kullanabilmeli	Has to able to apply the first aid principles in athletics
4	Hatalı teknik, antrenman veya malzeme nedeniyle oluşabilecek yaralanmalar hakkında fikir sahibi olabilmeli	Has to got an opinion about injuries due to incorrect technique, training or utensils.
5	Yaralanmalarda kas kuvvet dengesinin önemini bilmeli.	Has to know the effect of muscle strength inbalance in injuries.
6	Yaralanma mekanizmasından yaralanma tipini çıkarmalı.	Has to conclude the injury type by knowing the injury mechanism

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dersin tanıtımı: kapsamı, gerekçesi, önemi.				
	Introduction. Scope of the course				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel kavramlar, akut yaralanmalar.				
	Basic terms, acute injuries.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aşırı kullanım yaralanmaları ve intrensik predispozan faktörler				
	Overuse injuries and intrensic factors				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aşırı kullanım yaralanmaları ve ekstrensik predispozan faktörler				
	Overuse injuries and extrensic factors				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor yaralanmalarında ilk yardım.				
	First aid in sports injuries				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Omuz yaralanmaları, instabiliteler				
	Shoulder injuries, instabilities				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Omuz yaralanmaları, tendinitler				
	Shoulder injuries, tendinitis				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Arasınav				
	Midterm examination				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dirsek yaralanmaları				
	Elbow injuries				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Uyluk yaralanmaları				
	Upper leg injuries				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Diz yaralanmaları, ligamentler				
	Knee injuries, ligaments.				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Diz yaralanmaları, menisküsler.				
	Knee injuries, meniscus				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kıkırdak yaralanmaları, koşucu dizi, atlayıcı dizi				
	Cartilage injuries, runners knee, jumpers knee				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Alt bacak yaralanmaları				
	Lower leg injuries				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ayak bileği yaralanmaları, aşil tendonu yaralanmaları				
	Ankle injuries, achilles injuries				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final examination				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	1	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	3.00	3.00
Uygulama/Pratik / Practice	5	2.00	10.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	3.00	3.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	1.00	14.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	10.00	10.00
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	35.00	35.00
Toplam / Total:	25	58.00	79.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 79.00/30.00 = 2.63 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 79.00 / 30.00 = 2.63 ~

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes										
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11
1.Spor branşına spesifik yaralanma mekanizmaları hatırlayabilmeli. / Has to be able to recognize sports spesific injury mechanism.		4									
2.Spor branşına spesifik yaralanma mekanizmalarını önlemeye yönelik fikir sahibi olabilmeli / Has to got an opinion about prevention of sport spesific injury mechanisms				4							
3.Sporda ilk yardım ilkelerini kullanabilmeli / Has to able to apply the first aid principles in athletics			3								
4.Hatalı teknik, antrenman veya malzeme nedeniyle oluşabilecek yaralanmalar hakkında fikir sahibi olabilmeli / Has to got an opinion about injuries due to incorrect technique, training or utensils.				3							
5.Yaralanmalarda kas kuvvet dengesinin önemini bilmeli. / Has to know the effect of muscle strength inbalance in injuries.											
6.Yaralanma mekanizmasından yaralanma tipini çıkarmalı. / Has to conclude the injury type by knowing the injury mechanism											

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high