



# AVRUPA KREDİ TRANSFER SİSTEMİ (AKTS)

## Ders Bilgi Paketi

### FZY 227 — Masaj Teknikleri ve Uygulama

#### Ders Bilgileri

|                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| Ders Kodu       | FZY 227                         |
| Dersin Adı      | Masaj Teknikleri ve Uygulama    |
| Ders Adı (EN)   | Massage Techniques and Practice |
| Eğitim Düzeyi   | Önlisans                        |
| Ders Türü       | Ders                            |
| Eğitim Dili     | Türkçe                          |
| Öğretim Elemanı | Öğr. Gör. Arife KORKUT          |
| T / U / L       | 1 / 2 / 0                       |
| Kredi           | 2                               |
| AKTS            | 3                               |

#### Dersin Amacı

Masajın tanımını ve vücuttaki etkilerini öğrenmek. Kullanım amaçları, endike ve kontraendike durumları kavramak, fizik tedavide masajın tedavi edici etkisini, iyileşmeye yardımını açıklamak. Hastalıklara göre uygulanan masaj türlerini öğrenmek.

#### Dersin İçeriği

Masajın tarihsel gelişimi ve masaj çeşitleri, Masajın genel prensipleri, Masajın dozajı ve fizyolojik etkileri, masajda endikasyon ve kontraendikasyonlar, masajda kullanılan ara maddeler, , vücut bölümlerine uygulanan masaj teknikleri.

#### Dersin Ön Koşulu/ Yan Koşulu

-

## Akademik Dürüstlük ve Yapay Zeka

Akademik dürüstlüğün ihlali; kopya çekmeyi ve kopya çekmeye teşebbüs etmeyi, intihal etmeyi, sahte bilgi veya alıntı göstermeyi, başkaları tarafından yapılan dürüst olmayan eylemleri kolaylaştırmayı, sınavları izinsiz elde etmeyi, öğretim elemanına bilgi vermeden daha önce yapılan bir çalışmayı kullanmayı, diğer öğrencilerin akademik çalışmasını değiştirmeyi içermekle birlikte, bu eylemlerle sınırlı değildir. Akademik dürüstlüğün herhangi bir biçimde ihlal edilmesi, ciddi bir akademik suçtur ve üniversitenin disiplin kuralları kapsamında sonucu olur.

## Ders Çıktıları

**ÖÇ1:** Masaj ile ilgili temel kavramları ve masajın tarihsel gelişimini açıklayabilir.

**ÖÇ2:** Masajın kullanıldığı ve kullanılmadığı durumları açıklayabilir.

**ÖÇ3:** Masaj tekniklerini açıklayabilir ve uygulayabilir.

**ÖÇ4:** Vucudun farklı bölgelerine masaj uygulaması yapar.

**ÖÇ5:** Uygulanan yöntemlerin sonuçlarını analiz eder ve tartışır.

## İş Yüğü Tablosu

| Faaliyet                     | Sayı | Süre (Saat) | Toplam | Açıklama |
|------------------------------|------|-------------|--------|----------|
| Derse Katılım                | 3    | 14          | 42     |          |
| Uygulama / Pratik            | 2    | 14          | 28     |          |
| Ara Sınavı/Hazırlık          | 1    | 1           | 1      |          |
| Final Sınavı/Hazırlık        | 1    | 1           | 1      |          |
| Ders Öncesi Bireysel Çalışma | 1    | 7           | 7      |          |
| Alan Çalışması               | 1    | 11          | 11     |          |
| Toplam İş Yüğü               |      |             | 90     |          |

## Haftalık Program

| Hafta | İçerik                                         |
|-------|------------------------------------------------|
| 1     | Masaja Giriş; tanımı, tarihçesi, terminolojisi |
| 2     | Masaj çeşitleri                                |
| 3     | Masajda genel prensipler                       |
| 4     | Masajda endikasyonlar ve kontraendikasyonlar   |
| 5     | Klasik Masaj Teknikleri                        |
| 6     | Masajın fizyolojik ve psikolojik etkileri      |
| 7     | ARA SINAV                                      |
| 8     | Yardımcı masaj teknikleri                      |
| 9     | Üst ekstremité masajı                          |
| 10    | Sırt ve boyun masajı                           |
| 11    | Bel ve alt ekstremitelerde masaj               |
| 12    | Yüz masajı                                     |
| 13    | Masajın tedavi edici etkilerini tartışma       |
| 14    | Sporda masaj                                   |

## Eğitim-Öğretim Metodları

| Yöntem Adı                           | Araçlar                                                                                        | Öğrenci Faaliyetleri                                                                                                                     | Durum |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Ders (anlatım), etkileşimli tartışma | Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları (projektör, bilgisayar, dijital sunumlar) | Dinleme, not alma, tekrar etme, derste getirilen eğitim materyalleri üzerinden gösterilenleri uygulama                                   | Aktif |
| Tartışmalı Ders                      | Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları, projektör, bilgisayar                    | Dinleme ve anlamlandırma, eleştirel düşünme                                                                                              | Aktif |
| Teknik Gezi                          | -                                                                                              | Önceden planlanmış teknik geziye katılır ve gezide öğrendiklerini raporlar.                                                              | Aktif |
| Beyin Fırtınası                      | Standart derslik teknolojileri, çoklu ortam araçları, projektör, bilgisayar, tepegöz           | İkili gruplar oluşturulmasının amacı fikir geliştirme aşamasında yenilikçiliğe açık olmalarını sağlamaktır.                              | Aktif |
| Laboratuar                           | Özel donanım                                                                                   | Dinleme, not alma, kavramsal analiz, eleştirel düşünme, soru sorma ve tartışmaya katılım Yörükoğlu firması yetkilileri ile peynir yapımı | Aktif |

## Ders Değerlendirme Kriterleri

| Aktivite Türü | Değerlendirme Adı | Katkı Oranı |
|---------------|-------------------|-------------|
| Vize          | Vize              | %40         |
| Final         | Final             | %60         |
| Toplam        |                   | %100        |

## Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

**Seçilen Amaçlar:** SKA 4, SKA 15

Bu belge 22.07.2026 tarihinde otomatik olarak oluşturulmuştur.