

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü



SPOR MASAJI
ÖĞRETİM PROGRAMI
10. SINIF



2006

**SPOR MASAJI
DERSİ PROGRAM GELİŞTİRME
ÖZEL İHTİSAS KOMİSYONU
GENEL KOORDİNASYON**

Medine KARAPINAR
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü
Program Şube Müdürü

Mehmet Akif SÜTCÜ
Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı
Program Geliştirme Uzmanı

ÖZEL İHTİSAS KOMİSYON KOORDİNATÖRÜ
Abduvahap EYİDİL
Eskişehir Spor Lisesi Müdürü

KOMİSYON BAŞKANI
Öğr. Gör. Mehmet Ali ÇELİKSOY
Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

KOMİSYON ÜYELERİ

Öğr. Gör. E. Ülker AYKAÇ
Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Türkan KARAKULAK
Program Geliştirme Uzmanı – Rehber Öğretmen – 100. Yıl I.Ö.O.
Rüstem AKSOY
Felsefe Grubu Öğretmeni – Sağlık Meslek Lisesi
Esra EKE DEMIRCI
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmeni – Sami Sipahi I.Ö.O.
Vedat CIHAN
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni – Muzaffer Çil Anadolu Lisesi

ÖNSÖZ

Dünyada bilginin önemi hızla artarken, “bilgi” kavramı ve “bilim” anlayışı da hızla değişmektedir. Bilgi toplumu oluşum sürecini başlatan bu gelişmelerin bilgi toplumunun ekonomik büyüme sürecini hızlandırıcı, sosyal alt yapı hizmetlerinin sunumunu iyileştirici ve kültürel etkileşimi artırıcı etkileri olduğu da açıktır.

Günümüzde ekonomik ve sosyal kalkınmanın en önemli bileşeni olan eğitim, tüm dünyada hızlı ve sürekli bir değişim içindedir. Gelişmiş tüm ülkeler, özellikle son yıllarda yoğun bir şekilde eğitimde reform çalışmaları başlatmışlardır.

Bütün bunların sonucunda; ülkemizde de eğitime olan talep farklılık göstermekte, eğitim sistemimizde çeşitli değişim ve gelişmeler yaşanmaktadır.

İç dinamikler ve AB eğitim sistemi normlarına uyum sürecinin dayanağını oluşturduğu “Orta Öğretimin Yeniden Yapılandırılması” kapsamında yürütülen bir dizi çalışma hayata geçirilmiş bulunmaktadır. Bu çalışmalardan en önemlilerinden biri ise; haftalık ders çizelgeleri ve buna dayalı olarak öğretim programlarının yeniden düzenlenmesidir.

Bu kapsamda yürütülen “Program Geliştirme” çalışmalarında; eğitim sistemi bir bütün olarak ele alınmış ve “nasıl bir insan modeli?” sorusu cevaplandırılmaya çalışılmıştır.

Anayasa, kanunlar, kalkınma plânları, şura kararları, akademik tezler, araştırmalar vb. kaynaklar gözden geçirilerek ülkemizin mevcut eğitim özelliklerinin belirlenmesi, başarı ve başarısızlıkların değerlendirilmesi ve ortaya çıkan sonuçların yeni öğretim programlarına yansıtılarak ilköğretim ve orta öğretim programlarının bütünsel bir yaklaşımla hazırlanması sağlanmıştır.

Öğretim programları ülkemizin tarihsel, kültürel, sosyal, ahlakî birikimini dünyada yaşanan tüm değişimleri ve gelişmeleri yansıtacak şekilde hazırlanmıştır. Programlar, etkinliklerle zenginleştirilerek, öğrenci merkezli hale getirilmiştir. Yine programların hazırlanmasında; sonuca dayalı bir anlayış yerine, süreci de değerlendiren bir anlayış esas alınmıştır.

Yeni program geliştirme yaklaşımı ile öğrencilerin araştırma yapmasına, kültürel faaliyetlere katılmasına, sosyal aktiviteler içinde olmasına, öğrenmeye dayalı etkinlikler içinde bulunmasına fırsat tanınmaktadır.

Yoğun bir çalışma sonucunda ortaya konulan bu programın hazırlanması, basımı, dağıtımı ve yayımlanmasında emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Söz konusu programın Türk Eğitim Sistemimize hayırlı olması temennisiyle, yönetici, öğretmen ve öğrencilerimize başarılar dilerim.

Kerem ALTUN
Ortaöğretim Genel Müdürü

TÜRK MİLLÎ EĞİTİMİNİN AMAÇLARI

1739 Sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'na göre Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları:

Madde 2.

Türk Millî Eğitiminin genel amacı, Türk milletinin bütün fertlerini;

1. Atatürk inkılâp ve ilkelerine ve Anayasa'da ifadesini bulan Atatürk milliyetçiliğine bağlı; Türk milletinin millî, ahlâkî, insanî, manevî ve kültürel değerlerini benimseyen, koruyan ve geliştiren; ailesini, vatanını, milletini seven ve daima yüceltmeye çalışan; insan haklarına ve Anayasanın başlangıcındaki temel ilkelere dayanan demokratik, lâik ve sosyal bir hukuk devleti olan Türkiye Cumhuriyeti'ne karşı görev ve sorumluluklarını bilen ve bunları davranış hâline getirmiş yurttaşlar olarak yetiştirmek;

2. Beden, zihin, ahlâk, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, hür ve bilimsel düşünme gücüne, geniş bir dünya görüşüne sahip, insan haklarına saygılı, kişilik ve teşebbüse değer veren, topluma karşı sorumluluk duyan; yapıcı, ve verimli kişiler olarak yetiştirmek;

3. İlgî, istidât ve kabiliyetlerini geliştirerek, gerekli bilgi, beceri, davranışlar ve birlikte iş görme alışkanlığı kazandırmak suretiyle hayata hazırlamak ve onların, kendilerini mutlu kılacak ve toplumun mutluluğuna katkıda bulunacak bir meslek sahibi olmalarını sağlamak;

Böylece bir yandan Türk vatandaşlarının ve Türk toplumunun refah ve mutluluğunu arttırmak; öte yandan millî birlik ve bütünlük içinde iktisadî, sosyal ve kültürel kalkınmayı desteklemek ve hızlandırmak ve nihayet Türk milletini çağdaş uygarlığın yapıcı, seçkin bir ortağı yapmaktır.

1-GİRİŞ

Ülkemizde masaj çok geniş bir alanda yapılmakta ve yaptırılmaktadır. Bunların başında spor kulüpleri, saunalar, evler, hamamlar, kaplıcalar, fizik tedavi ve rehabilitasyon merkezleri, hastaneler, oteller, tatil köyleri ve masaj merkezleri gelmektedir (Açak, Öncü, 2006). Masaj, hemen herkes tarafından duyulmuş olan, çok kolaylıkla uygulanabileceği sanılan, en eski tedavi yöntemlerinden birisidir. Bir tedavi yöntemi olmasının yanı sıra, organizmadaki etkilerinden değişik şekillerde de yararlanmak mümkündür. Spor masajı da bunlardan birisidir (Açak Öncü, 2006).

Masaj, öncelikle insanın dokunulma ihtiyacını karşılamada etkin bir uygulama olarak binlerce yıldır süregelen varlığını sürdürmektedir. Çünkü insan teması hem kişiye güven duygusu aşılama hem de pozitif elektrik aktarımı yoluyla kendini çok daha iyi hissetmesini sağlamada önemli bir husustur.

Masajın bilinen ilk uygulamalarının İ.Ö. 3000’li yıllarda Çin ve Hindistan’da yapıldığı bilinmektedir. Bu konuda bilinen ilk yazılı kaynaklar ise eski Yunan hekimleri tarafından ele alınmıştır(Hazır,2001).

Masaj kapsamındaki bazı uygulamalar, sadece insanlarda değil, aynı zamanda hayvanlarda bile içgüdüsel olarak yapıldığından muhtemelen en eski tedavi yöntemlerinden birisidir ve bu amaçla ilk toplumlardan itibaren yaygın olarak kullanılmıştır. Eski Yunan’dan başlayarak, Roma İmparatorluğu döneminde de özellikle olimpiyat oyunları ve her türlü spor karşılaşmaları sırasında da masajdan yararlanılmıştır. Bilindiği gibi masajın temel hareketi yoğurmaktır. Eski Yunan’da “massein” sözcüğü yoğurma anlamında kullanılmıştır. Sporcular karşılaşmadan önce hazırlayıcı yağ ile ovulurdu. O dönemden günümüze masaj, günlük yaşamda rahatlama ve gevşeme amacı ile uygulanmış bir etkinliktir (Hazır,2001).

Uzakdoğu kökenli masajlar ise batı tekniğinden çok beden-ruh-düşünce üçgenindeki uyumu korumaya yönelik daha çok ruhsal nitelikleri ağır basan uygulamalar olarak binlerce yıl öncesinden günümüze ulaşmıştır. Özellikle kullanılan aromatik yağlar ile vücutta yaratılan dokunma etkisine ek olarak koku ile de etkiye yaratma düşüncesi ağırlık kazanmaktadır.

Ayrıca kişinin beklenti ve gereksinimlerine bağlı olarak masaj sırasında kullanılacak yağlar masaj teknikleri ile birleştiğinde dinlendirici, konsantrasyon arttırıcı, sakinleştirici, enerji verici, arındırıcı ya da motivasyon arttırıcı olabilir.

Günümüzde tüm dünyada tanınan masaj tekniklerinin hepsi doğu kökenli olmakla birlikte batı kültürü tarafından dünyaya sunulmuş, bilinir hale gelmesi son 50–60 yıl içinde yine batılılarca gerçekleştirilmiştir.

Günümüzde uygulanan klasik masaj (Rus-İsveç masajı) özellikle 19. yüzyıl başlarında şekillenmeye başlamıştır ve yüzyılın son döneminde özellikle Hoffa tarafından karakteristik masaj manuplasyonlarının tanımlamaları yapılmıştır. Sıvazlama (öfleraj), yoğurma (petrisaj), noktasal baskı (frikasyon) ,vuruş (perküsyon) ve titreşim (vibrasyon) olarak sınıflandırılan temel masaj hareketleri günümüze dek geliştirilerek çeşitli yöntemler kullanılmıştır. Günümüzde uygulanan masaj tekniklerinin temelleri bu beş temel tekniğe dayandığından klasik masaj, diğer tüm masaj tekniklerinin temelini oluşturmaktadır.

Masaj, kasın aktif güç ve kuvvetini arttırmaz, her şeyden önce kasın gücü ve kuvveti ancak bilinçli egzersizlerle arttırılabilir. Masajın önde gelen etkisi kasın gerginliği üzerinedir. Artmış kas gerginliğinin düzenlenmesiyle kasın daha kuvvetle kasılması sağlanabilir ve çabuk yorulması önlenir. Masajın kas gerginliğini düzenleyici etkisi, kas içcikleri ve kan dolaşımı yoluyla olur. Masajın amacı kondisyonel olarak daha üst düzeye ulaşabilmek ve gevşeme sağlayarak performansı arttırmaktır.

Masajın etkileri birincil (primer) ve ikincil (sekonder) etkiler olmak üzere ikiye ayrılır: Birincil etkiler hemen etki gösterir, ikincil etkiler ise zaman içinde birikerek ortaya çıkar. Ancak etkilerin arasında çok kesin sınır çizmek mümkün değildir.

Masaj sonucunda ortaya çıkan etkiler zincirleme reaksiyon olarak düşünülebilir. Bu zincir reaksiyonunda kan dolaşımı artışı şeklinde ortaya çıkan birincil etki, daha iyi hücre beslenmesi ve daha çabuk toparlanma gibi ikincil etkilere yol açar. Yine kan dolaşımı artışı ile atık metabolitlerin uzaklaştırılması, ödemin azaltılması, microtravmaların onarımı gibi ikincil etkileri doğurur. Sonuçta performans potansiyeli artar. Masajla birlikte bağ dokuda esneklik gelişince eklem hareket açıklığı ve güç artar ya da masajla gelişen psikolojik rahatlama ruhsal gerginliği giderir ve daha iyi performansla, bununla birlikte konsantrasyonun artmasını sağlar.

Klasik masajın uygulama alanı deri ve deri altındaki kaslardır. Bu dokularda oluşan etki hem masajın yapıldığı yerde görülür hem de sinir sistemi ve vücut sıvıları aracılığı ile vücudun diğer bölgelerine dağılır.

Masajın en önemli birincil etkisi kas gerginliği üzerindeki etkisidir. Bu, genel gevşemeyi sağlar. Ayrıca masajla kas ve bağ dokunun fonksiyonel ayrılması sağlanır, yapışıklıklar giderilir, dayanıklı ve hareketli doku oluşumu sağlanır.

Vücutta en yaygın doku bağ doku olduğundan vücudun hareketinde çok önemli etkisi vardır. Kronik stres ve uzun süreli hareketsizlikte bağ doku sertleşir ve kalınlaşır, hareket genişliğini yitirir. Masaj bu durumu gidermek için idealdir. Baskı, yoğurma, sıvazlama, germe ile ısı yayılır ve dokunun enerji düzeyi artar. Bu şekilde sıvıların hareketi hızlanır.

Vücut besleyici elementleri koruyamadığı ve devamlı kasılma yoluyla kastan atık ürünleri (laktak) uzaklaştıramadığı zaman enerji tüketilir ve kas yorulur. Kas kasılması, yetersiz toparlanma ya da kronik strese yanıt olarak ortaya çıkabilir. Masaj ile bu sorunlar ortadan kaldırılabilir. Ayrıca dokunun kansız kalmasından kaynaklanan ağrıların giderilmesinde de masaj etkin bir yöntemdir.

Maksimum performans için uygun mental uyarım gerekir. Düşük düzeyli mental uyarım ağırlık, tembellik, uyku hali; yüksek düzeyli mental uyarım ise kaygı doğurur. Farklı masaj teknikleri en yüksek düzeyde mental uyarımı sağlar. Yavaş-yumuşak dokunuşlar (öfleraj) rahatlatıcıdır; güçlü yoğurma (petrisaj) ve vuruş (perküsyon) ise enerji verici, canlandırıcıdır (Tappan, 1961).

1.1. OKULDA NİÇİN MASAJ DERSİ?

Bu dersin amacı, öğrencilere masaj teknikleri hakkında teorik ve uygulamalı bilgiler edindirmek, masaj tekniklerini uygulama becerilerini artırmaktır. Bu dersi tamamlayan öğrenci, masaj tekniklerini tanımlayabilir, masaj yöntemleri ve tekniklerinin refleks, mekanik, fizyolojik ve klinik etkileri hakkında bilgiler edinir, masajı değişik durumlarda uygulayabilir. Klasik masajın sınıflandırmasında dinlendirme, tedavi ve spor masajı olmak üzere üç alt grubun tanımı yapılmıştır. Spor masajı, klasik masajın bilinen beş temel hareketinden farklı amaçlara dönük planlanmasıyla oluşmuş bir kavramdır. Bu yönüyle spor masajı, hazırlık masajı, sportif aktivite arası ve sonrası masajı olmak üzere üç grupta tanımlanabilir (Kanbir, 1998).

1.2. PROGRAMIN VİZYONU

Bu program, spor ve masaj alanında yapılan ulusal ve uluslararası araştırmaları, yazılı kaynakları, programları temel alarak hazırlanmıştır. Masaj programı spor bilimleri eğitimi alan her bireyin masajı öğrenebilir ve uygulayabilir ilkesine dayanmaktadır. Masajla ilgili kavramlar; sağlık, spor ve performans kavramlarıyla birleştirilebilen, aynı zamanda spor bilimleri alanında özellikle sporcu ve performansında etkili olarak uygulanabilme özelliği olan kavramlardır. Masajla ilgili bu kavramlar, amacı gereği uygulanabilen niteliktedir. Masaj dersi içeriğinin hedef kitlenin yaş ve gelişim düzeyleri dikkate alındığında doğrudan algılanması ve öğrenilebilmesi için daha çok uygulama ağırlıklı ele alınmıştır. Masaj dersi programındaki esas vurgular kavram bilgilerinden daha çok uygulama bilgilerine dayanmaktadır.

Masaj dersinin genel amacı; hedef kitledeki bireylerin uygulama düzeylerini ve konuyla ilgili öz güvenlerini, öz denetimlerini oluşturmak, daha çok uygulamaya yer vererek yeterliliklerini arttırmaktır. Masajı öğrenmek; temel kavramlarını bilmek, yüklenme öncesi, yüklenme esnası ve yüklenme sonrasında kullanılacak teknikler ile değişik amaçlı uygulamaları gerçekleştirmeyi içermektedir. Bu nedenle masaj dersinde, masajı öğrenmenin geniş bir süreçte gerçekleşebileceği görüşü benimsenmiştir.

1.3. PROGRAMIN UYGULANMASINA İLİŞKİN İLKE VE AÇIKLAMALAR

Masaj Dersi Öğretim Programı, Anayasamız ile Millî Eğitim Temel Kanunu hükümlerine ve spor bilimleri alanı ilkelerine uygun olarak hazırlanmıştır. Masaj dersi; spor bilimleri ile sağlık bilimleri alanını birleştiren, alanlar arası uygulamalarda bilgi transferini gerçekleştiren bir özelliğe sahiptir.

Bu özellikler dikkate alınarak;

1. Ünitelerle ilgili kazanımlar, masaj dersinin genel amaçlarına ulaşmayı sağlayacak şekilde belirlenmiştir.
2. Ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası; öğrencilerin düzeyine, eğitim ortamlarına ve çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince belirlenir.
3. Öğrenci düzeyi, öğrenme ortamlarının özellikleri ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilecektir.

4. Öğrenme-öğretme etkinliklerinde öğrenci düzeyine, eğitim ortamına ve çevre etkenlerine göre öğrencileri merkeze alan öğrenme-öğretme yöntem, teknik ve stratejileri kullanılır.

5. Öğrenme-öğretme etkinliklerinde, kazanımların edinilmesine yardımcı olabilecek uygun görsel, işitsel ve basılı materyallerden yararlanır.

6. Öğrencilere konuların öğretilmesinde zaman zaman araştırma yoluyla öğretim yaklaşımı ile öğrencilerin yeteneklerinin ortaya çıkartılması ve bunların beceri haline dönüştürülmesinde buluş yoluyla öğretim yaklaşımı benimsenir.

7. Öğrencilerin uygulama ile ilgili yeterliliklerinin artırılmasına dönük masaj uygulama alanlarının düzenlenmesi ve bu alanların temizliğine dikkat edilmesi benimsenir.

2. PROGRAMIN YAPISI

Masaj Dersi Öğretim Programı; genel amaçlar, temel beceriler, değerler, kazanımlar, etkinlik örnekleri, açıklamalar ve etkinlik açılımlarından oluşmaktadır.

2.1. Temel Beceriler

- * Küçük kas becerileri (Manipülatif beceriler)
- * Eleştirel düşünme
- * Girişimcilik becerisi
- * Yaratıcı düşünme
- * İletişim becerisi
- * Araştırma-sorgulama becerisi
- * Problem çözme becerisi
- * Bilgi teknolojilerini kullanma becerisi
- * Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi

2.2. Değerler

- Atatürk sevgisi
- Bilimsellik
- Çalışkanlık
- Dayanışma
- Ölçülülük
- Güvenilir olmak
- Sabır
- Özgüven
- Sağlıklı olmaya önem verme
- Saygı
- Sevgi
- Sorumluluk
- Temizlik
- Empatik düşünme
- Ders araç-gereçlerini koruma
- İşbirliği
- Eleştirilere açık olma
- Kurallara uygun davranma

2. ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ

Yaşama dayalı öğrenen, edindiği bilgi ve beceriyi yaşama yansıtan bireylerin yetiştirilmesinde öğretim yöntem ve teknikleri de önem taşımaktadır. Çağın gerektirdiği donanımlara uygun hedefler belirlenmiş olsa bile bu hedefleri tamamen geleneksel yöntemlerle gerçekleştirmek olanaklı değildir. Öğrenme-öğretme süreçlerinde öğrencilerin düşünmelerini, araştırmalarını, sorun çözmelerini ve edindikleri bilgi ve beceriyi yeniden yapılandırıp yaşama aktarmalarını destekleyen yöntem ve teknikler işe koşulmalıdır.

Programda; aktif öğrenme, işbirliğine dayalı öğrenme, bireysel öğrenme, öğrenmeyi öğrenme, sınıf dışında eğitim, bireysel farklılıklara duyarlı eğitim gibi çeşitli uygulama ve yaklaşımlara ağırlık verilmiştir. Öğrencilerin programda belirlenen kazanımları edinebilmesi için kullanılacak öğretim stratejileri ve öğrenme deneyimleri yapılandırıcı öğrenme yaklaşımıyla yönlendirilmeli, öğrenme ortamları ve öğretim stratejileri de yapılandırıcı, aktif bir öğrenme sürecini yansıtmalıdır.

Programla, öğrencilerin bilgilerini yapılandırmaları ve yeni bilgiler üretmeleri amaçlanmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin öğrenme-öğretme sürecine katılımı önemlidir. Bu çerçevede;

1. Öğrenci, öğrenme amaçları ile yöntemlerini belirleme ve uygulama çalışmalarına katılır, etkinliklerde sorumluluk üstlenir.
2. Öğrenciler; sorunları çözer, edindiği bilgileri arkadaşlarıyla paylaşır ve bu yöntemle sürekli yeni bilgiler edinir.
3. Öğrenciler; bağımsız olarak öğrenir, bireysel tercihlerini, ilgilerini ve bilişsel becerilerini öğrenme sürecinde kullanır, öğrenmeyi öğrenir.
4. Öğretmen, öğrencinin işini kolaylaştırmak için, öğrenmeyi öğretir.
5. Öğretmen, öğrencilerin kaynaklara ulaşmasına ve kaynaklardan yararlanmasına rehberlik eder.
6. Öğretmen, öğrencileri kendi kendilerine değerlendirmelerde bulunmaya özendirir.

Programda yer alan becerilerin kazandırılması sürecinde; öğrencilerin ilgi ve meraklarını uyandırıcı ve ussal hazırlıklarını sağlayıcı çalışmalara yer verilmiştir. Bu amaçla, öğrencilerde ilgi ve merak uyandırma, sorgulama, dikkatini yoğunlaştırma ve canlı tutma, öğrenme amaçlarını, yöntemlerini belirleme ve ön bilgileri harekete geçirme gibi çalışmalar yapılmaktadır.

Öğretmen merkezli sınıflardan öğrencinin etkin kılındığı sınıflara doğru yaşanan değişimler ve değişme gereksinimi ile birlikte öğretmenin öğrenme-öğretme süreçlerindeki rolünde de önemli değişiklikler olmuştur. Öğrenme sürecinin sorumluluğunun öğrencide olması öğretmenin sorumluluğunun bittiği anlamına gelmemelidir. Öğrenci merkezli öğrenme ortamlarında öğretmenin rolünün sınıflardaki geleneksel rolünden farkı; kendi kararlarını uygulamak yerine öğrencilere yol göstermek, önerilerde bulunmak, gerekli durumlarda açıklama yapmak, fikir vermek, rehber olmak ve onların gelişimlerini gözlemektir. Örneğin, öğretmen hangi öğretimsel işin yapılacağı ya da hangi kaynağa bakılacağı konusunda fikri olmayan öğrenciye çeşitli işler ya da kaynaklar önerebilir. Öğrencinin gelişmesinde sorunlarla karşılaştığında önlem almak da öğretmenin sorumluluğundadır. Burada söz konusu olan öğretmenin öğrenciye kendi kararlarını kabul ettirmesi, öğrenmesi ile ilgili kararları onun yerine alması değildir. Öğretmen bilgi aktarıcı, karar verici olmak yerine öğ-

rencilerin öğrenme sürecine etkin katılımını sağlayarak, öğrenmeyi kolaylaştırmalıdır. Bilgi ile öğrenci arasında arabuluculuk rolünü üstlenmelidir.

Anlatım Yöntemi: Sunuş yoluyla gerçekleşen bir öğretim yöntemidir. Bilginin söylev şeklinde sunulmasıdır.

Problem Çözme Yöntemi: İstenilen hedefe varabilmek için etkili ve yararlı olan araç ve davranışları türlü olanaklar arasından seçme ve kullanmadır.

Benzetişim Yöntemi: Sınıf içinde öğrencilerin bir olayı gerçekmiş gibi ele alıp üzerinde eğitici çalışma yapmalarına olanak sağlayan bir öğretim yöntemidir.

Örnek Olay Yöntemi: Gerçek hayatta karşılaşılan problemlerin sınıf ortamında çözülmesi yoluyla öğrenmenin sağlanmasıdır.

İşbirliğine Dayalı Öğretim Yöntemi: Görev bakımından eşit koşullarda, eşit sorumlulukları paylaşan öğretmenlerin ders işleme yoludur.

Proje Yöntemi: Bireylerce ya da küçük gruplarca yerine getirilen bir çeşit problem çözme etkinliğidir.

Buluş Yoluyla Öğretim Yöntemi: İstenilen hedefe varabilmek için etkili ve yararlı olan araç ve davranışları önceden belirlenmiş bir çözüme doğru yönlendirir.

Tartışma Tekniği: Bir konu üzerinde öğrencileri düşünmeye yöneltmek, iyi anlaşılmayan noktaları açıklamak ve verilen bilgileri pekiştirmek amacıyla kullanılan bir yöntemdir.

Beyin Fırtınası Tekniği: Öğrencilerin açık fikirli olarak bir konu, olay veya problem durumu hakkında düşünmelerini ve mantıklı olup olmadığı endişesine kapılmadan olabildiğince çok sayıda fikir üretmeleridir.

Soru-Yanıt Tekniği: Sınıf etkinliklerinde soru sorulması ve cevap verilmesi yoluyla tartışmanın yürütüldüğü bir öğretme tekniğidir.

Gösteri Tekniği: İzleyici grubun önünde bir işin nasıl yapılacağını göstermek ya da genel ilkeleri açıklamak için başvurulan bir tekniktir.

Münazara Tekniği: Belli bir konunun lehte ve aleyhte iki ayrı grup tarafından tartışılmasıdır.

Gösterip Yaptırma Tekniği: Bilgi edinmek, ilgi uyandırmak ve çalışma standardını geliştirmek, göze ve kulağa aynı anda hitap etmek suretiyle bir işin nasıl yapıldığını göstermek için başvurulan bir gösteri tekniğidir.

Gözlem Tekniği: Herhangi bir nesne, olgu ya da olayı iyi kavramak için, bu nesne olgu ya da olayın türlü belirti ya da koşullarını bir plan çerçevesinde göz ya da görsel araçlar yoluyla incelemek ve izlemektir.

Grup Çalışması Tekniği: Sınıftaki öğrenci sayısına göre en az iki ve en çok sekiz ile on kişinin bir araya gelerek aynı konu üzerinde ortak amaçlarla yaptıkları çalışmaya grup çalışması denir.

Örnek Verme Tekniği: Öğrencilerin işlenen konuları açıklığa kavuşturan örnekler vermesidir.

Karşılaştırma Tekniği: Öğrencilerin, öğrenilenler arasındaki farkları ya da benzerlikleri belirlemesidir.

Görüşme Yapma Tekniği: Öğrencilerin öğrenilenlerle ilgili birbirlerine ya da bilgi alma amaçlı gerçek yaşamdaki insanlara sorular sorması ve bu soruların cevaplanmasıdır.

Masaj dersinde öğrenme ortamı düzenlenirken özellikle eşlerle/gruplarla çalışmak etkin bir öğretim stratejisidir. Bu öğretim programında, özellikle yapılandırıcı öğrenme yaklaşımının sosyal boyutuna uygun olduğu için işbirlikçi öğrenme stratejilerinin gerektiği ölçüde kullanılması öngörülmektedir. İşbirlikçi öğrenmede öğrenciler gruplandırılırken ikili ya da daha fazla sayıda bireyin oluşturduğu grupların sağlanması uygun olur. Çünkü bu durumun düşük başarılı öğrenciler için rehberlik, iyi örnek veya kendi sınırlarını zorlama ve geliştirme olanağı, diğer öğrenciler için de pekiştirme sağladığı görülmüştür. Öğretmenler programda belirtilen öğrenme ve öğretme hakkındaki anlayışları ve öğrencilerin bireysel özelliklerini dikkate alarak onların istenen kazanımları edinmesinde en uygun düzenlemeleri yapmalıdırlar.

3.1. Spor Masajı Dersinde Kullanılabilecek Ders Araç ve Gereçleri

Spor masajı dersi öğretiminde kullanılabilecek ders araç – gereçleri;

- Masaj yatađı
- Havlu
- Çarşaf
- Yastık
- Pudra
- Vazalin
- Masaj yağları
- Sabun
- Su
- Öğretim cd'si
- İnsan maketi
- Uygulamalar için düzenlenmiş masaj salonu
- Paravan

3.2. Ders Kitabı ve Öğretmen Kılavuz Kitabının Forma Sayıları

Bu programa göre hazırlanacak ders kitabı ve öğretmen kılavuz kitabının forma sayıları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo: Ders Kitabı ve Öğretmen Kılavuz Kitabının Forma Sayıları

DERS KİTABI		ÖĞRETMEN KILAVUZ KİTABI	
Kitap boyutu	Forma sayısı	Kitap boyutu	Forma sayısı
A4	7-9	A4	5-7
B5	11-12	B5	8-10

4. GENEL AMAÇLAR

Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları ve Temel İlkelerine uygun olarak öğrenci;

1. Masaj ile ilgili temel kavramları irdeler.
2. Masajın tarihçesini irdeler.
3. Sporda masajın hangi durum ve zamanlarda kullanıldığını analiz eder.
4. Masajın birey üzerindeki etkilerini değerlendirir.
5. Sporda masajın önemini belirler.
6. Spor masajında genel prensipleri belirler.
7. Spor masajının genel prensiplerine uygun olarak çalışmalarını düzenler.
8. Masaj tekniklerini sınıflara ayırır.
9. Masaj tekniklerinin sporda hangi durumlarda kullanılması gerektiğini saptar.
10. Sporda masaj uygulamalarının vücudun hangi bölümlerine yapıldığını belirler.
11. Masaj tekniklerini sporda uygun ortam ve durumlarda vücudun bölümlerine istenilen nitelik ve yeterlilikte uygular.

5. ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Değerlendirme, öğrenme ve öğretmenin etkililiğini belirlemek amacı ile yapılan, eğitimle ilgili verilerin toplanmasını ve yorumlanmasını içeren çok adımlı, sistematik bir süreçtir. Öğrenme, öğretme ve planlamayı doğrudan etkileyen ve eğitim sisteminin temel öğelerinden biri olan değerlendirme Masaj dersi öğretiminde farklı şekillerde kullanılabilir.

- 1) Öğrencilerin spor ve masaj konularındaki öğrenme durumlarını teşhis ederek öğretim programında belirtilen kazanımların edinim düzeyini belirleme,
- 2) Öğrenmeyi daha anlamlı hâle getirebilmek amacı ile dönüt sağlama,
- 3) Öğrencilerin gelecekteki öğrenme ihtiyaçlarını belirleme,
- 4) Velilere, çocuklarının öğrenmesi ile ilgili bilgi sağlama,
- 5) Öğrenme-öğretme stratejilerinin ve program içeriğinin dengeliliği ve etkililiğini izleme bunlara örnek olarak verilebilir.

Masaj Dersi Öğretim Programı'nda yapılandırıcı anlayışa paralel olarak öğrenme ve öğretme stratejilerinin öğretmen merkezli bir yapıdan öğrenci merkezli alana doğru kaydığı da dikkate alınırsa değerlendirme ile ilgili anlayışın da bu değişime uygun biçimde yapılandırılması gerekir. Bu nedenle geleneksel ölçme ve değerlendirme yöntemlerinin yanı sıra öğrenci merkezli ölçme ve değerlendirme yöntem ve tekniklerinin ağırlıklı olarak kullanılması önemlidir. Bu amaçla geleneksel ve alternatif ölçme ve değerlendirme teknikleri aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

**ORTA ÖĞRETİM SPOR MASAJI DERSİ 10. SINIF ÖĞRETİM PROGRAMI
ÜNİTE AÇILIMI – KAZANIM SAYISI – SÜRE VE ORANI**






ÜNİTELER	ÜNİTENİN AÇILIMI	KAZANIM SAYISI	SÜRE / DERS SAATİ	ORAN (%)
I. MASAJIN TANIMI VE TARİHİ GELİŞİMİ	A. MASAJIN TANIMI B. MASAJIN TARİHİ GELİŞİMİ	3	2	3
II. SPORDA MASAJIN KULLANILIŞI	A. SPORTİF FAALİYETTEN ÖNCE YAPILAN MASAJ B. SPORTİF FAALİYET ARASINDA YAPILAN MASAJ C. SPORTİF FAALİYETTEN SONRA YAPILAN MASAJ	4	2	3
III. MASAJIN ETKİLERİ	A. MASAJIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ 1. Dolaşım Sistemi Üzerine Etkileri 2. Kaslar Üzerine Etkileri 3. Sinir Sistemi Üzerine Etkileri 4. İç Organlar Üzerine Etkileri B. MASAJIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ	6	10	16
IV. MASAJDA GENEL PRENSİPLER	A. POZİSYONLAR B. MASAJIN YÖNÜ C. MASAJIN DOZAJI Ç. MASAJ ORTAMI D. KULLANILAN MALZEMELER E. MASAJIN UYGULANMAMASI GEREKEN DURUMLAR	6	7	11

ORTA ÖĞRETİM SPOR MASAJI DERSİ 10. SINIF ÖĞRETİM PROGRAMI
ÜNİTE AÇILIMI – KAZANIM SAYISI – SÜRE VE ORANI

ÜNİTELER	ÜNİTENİN AÇILIMI	KAZANIM SAYISI	SÜRE / DERS SAATİ	ORAN (%)
V. MASAJIN TEKNİKLERİ	<p>A- SIVAZLAMA (STROKİNG)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Yüzeysel2. Derin <p>B- YOĞURMA (KNEADİNG)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sıkma2. Esnetme3. Yuvarlama <p>C- VURUŞ (PERCUSSION)</p> <ol style="list-style-type: none">1. El Kenarı İle2. El Sırtı İle3. Avuç İçi İle4. Yumruk İle <p>Ç- NOKTASAL BASKI (FRİKSİYON)</p> <ol style="list-style-type: none">5. Sabit Noktasal Baskı6. Dairesel Noktasal Baskı <p>D- TİTREŞİM (VİBRASYON)</p>	5	16	16

ORTA ÖĞRETİM SPOR MASAJI DERSİ 10. SINIF ÖĞRETİM PROGRAMI
ÜNİTE AÇILIMI – KAZANIM SAYISI – SÜRE VE ORANI






ÜNİTELER	ÜNİTENİN AÇILIMI	KAZANIM SAYISI	SÜRE / DERS SAATİ	ORAN (%)
VI. MASAJDA UYGULAMALAR	A- ALT UZUV (EKSTREMİTE) MASAJI 1. Uyluk Masajı 2. Bacak Masajı 3. Ayak Masajı B- ÜST UZUV (EKSTREMİTE) MASAJI 1- Kol Masajı 2- Ön Kol Masajı 3- El Masajı C- SIRT MASAJI 1- Alt 2- Üst Ç- BOYUN MASAJI D- KARIN MASAJI E- YÜZ MASAJI	11	35	51

ÜNİTE I	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
MASAJIN TANIMI VE TARİHİ GELİŞİMİ	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</p> <ol style="list-style-type: none"> Masaj kavramını örneklerle açıklar. Masajın önemini vurgular. Masajın ilk kez hangi toplumlarda kullanıldığını belirtir. 	<p> “MASAJ NEDİR” “Öğretmen sınıfa girdiğinde sizce masaj nedir?” diye sorar. Öğrencilerin verdiği cevaplar tartışılarak masaj kavramı ve önemi açıklanır (1 ve 2. kazanım).</p> <p> “MASAJIN TARİHİ” Öğretmen masajın hangi toplumlarda kullanıldığını söyler. Öğrenciler bu toplumsal grupların uyguladıkları masajın tarihsel gelişimini internet ve yazılı basım kaynaklarını kullanarak araştırıp sınıf arkadaşları ile paylaşırlar (3. kazanım).</p>	<p> Bu ünite de verilecek beceriler; Araştırma-sorgulama, iletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi</p> <p> Bu ünite de verilecek değerler: Sorumluluk, bilimsellik, çalışkanlık</p> <p> Proje değerlendirme ölçeği, öz değerlendirme formu, grup ya da akran değerlendirme formları kullanılabilir.</p>









ÜNİTE II	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
SPORDA MASAJIN KULLANILIŞI	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sportif faaliyetten önce yapılan masajın etkilerini araştırarak açıklar. 2. Sportif faaliyet arasında yapılan masajın etkilerini araştırarak örneklendirir. 3. Sportif faaliyetten sonra yapılan masajın etkilerini araştırarak açıklar. 4. Sportif faaliyetlerin öncesinde, arasında ve sonrasında yapılan masaj uygulamaları arasındaki farklılıkları karşılaştırır. 	<p>🏠 + 🏠 “MASAJ NE ZAMAN YAPILIR?” Öğrenciler sportif faaliyetler öncesinde, arasında ve sonrasında yapılan masajın etkilerini üst düzey sporcularla konuşur. Yapılan masajların sportif performansa sporcu yönünden nasıl yansıdığını öğrenir ve bu bilgileri sınıf ortamında arkadaşları ile paylaşır (1, 2 ve 3. kazanım) .</p> <p>🏠 + 🏠 “MASAJIN FARKLARI” Sınıf ortamına üst düzey kulüplerde görev yapan masörlere biri davet edilir. Sportif faaliyetler öncesinde, arasında ve sonrasında yapılan masaj uygulamalarının neler olduğu masör tarafından gösterilir bu uygulamalar arasındaki farklılıklar öğrenciler arasında tartışılarak sıralanır. (4. kazanım)</p>	<p>[!] Bu üniteye verilecek beceriler; Araştırma-sorgulama, iletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi</p> <p>[!] Bu üniteye verilecek değerler: Saygı, çalışkanlık, bilimsellik</p> <p>[!] Öz değerlendirme, grup ve akran değerlendirme formları kullanılarak; öğrenci ürün dosyası, doğru-yanlış, boşluk doldurma, açık uçlu sorularla değerlendirme yapılabilir.</p>









10. SINIF			
ÜNİTE III	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
MASAJIN ETKİLERİ	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</p> <ol style="list-style-type: none"> Masajın dolaşım sistemi üzerine etkilerini açıklar. Masajın kaslar üzerine etkilerini örneklendirir. Masajın sinir sistemi üzerine etkilerini açıklar. Masajın iç organ üzerine etkilerini açıklar. Masajın psikolojik etkilerini irdeler. Masajın fizyolojik ve psikolojik etkilerini ilişkilendirir. 	<p> “MASAJ YAPTIRIP RAHATLADIM.” Masajın fizyolojik ve psikolojik etkilerini öğrenciler 5 gruba ayrılarak araştırırlar. Edindikleri bilgileri sınıf ortamında arkadaşları ile paylaşırlar (1, 2, 3, 4 ve 5. kazanım).</p> <p> “VÜCUDUM VE MASAJ” Öğrenciler masajın fizyolojik ve psikolojik etkilerini sınıf içinde tartışma ortamı (Psikolojik etkilerinin fizyolojik etkilerden kaynaklandığını ya da fizyolojik bir takım oluşumlardan kaynaklandığını ortaya koymaya çalışırlar) oluşturarak ilişkilendirirler (6. kazanım).</p>	<p> Bu ünite de verilecek beceriler; Araştırma-sorgulama, iletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi</p> <p> Bu ünite de verilecek değerler: Çalışkanlık, empatik düşünme, bilimsellik, dayanışma</p> <p> Öz değerlendirme, grup ve akran değerlendirme formları, proje değerlendirme, açık uçlu sorularla değerlendirme yapılabilir.</p>

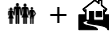









ÜNİTE IV	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
MASAJDA GENEL PRENSİPLER	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</p> <ol style="list-style-type: none"> Masajda doğru pozisyonun uygulama üzerindeki etkilerini vurgular. Masaj uygulaması sırasında takip edilecek yönün önemini açıklar. Masaj uygulamasının süresinin, şiddetinin ve frekansının önemini vurgular. Masaj yapılacak ortamın uygunluğunun önemini belirtir. Masaj yapılacak ortamda bulunması gereken malzemeleri listeler. Masajın hangi durumlarda uygulanmaması gerektiğini açıklar. 	<p> “UZMAN KİŞİDEN DİNLEYELİM” Anatomi dersi öğretmeni ders ortamına davet edilir. Öğrencilerle birlikte masajın çeşidine göre pozisyon uygulamalarına başlarlar ve karşılıklı diyaloglarla uygun pozisyonlar öğrenciler tarafından tespit edilir (1. kazanım).</p> <p> ”DOĞRU UYGULAMA DOĞRU MASAJ” Sınıf ortamında masaj eğitimi ve uygulaması ile ilgili CD’ler izlenir bu görüntülerdeki masaj yönü, uygulama şiddeti ve frekansı takip edilir. Masaj yapılan yerdeki ortam gözlemlenir. CD deki görüntülerden masaj malzemelerinin özellikleri tartışılır. Öğrencilerle birlikte görüntüler değerlendirilerek masajın uygulamasının önemi vurgulanır (2, 3, 4 ve 5. kazanım).</p> <p> “SAKIN HA!” Öğrenciler masajın uygulanmaması gereken durumları araştırarak sınıf ortamında tartışır. Tartışmalar sonucu elde ettikleri sonuçları birbirleriyle paylaşırlar (6. kazanım).</p>	<p> Bu ünite de verilecek beceriler; İletişim, araştırma-sorgulama, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi</p> <p> Bu ünite de verilecek değerler: Ders araç-gereçlerini koruma, temizlik, saygı, işbirliği, sorumluluk</p> <p> Öğrenci gözlem formu, öz değerlendirme formu, grup ve akran değerlendirme formları ile çoktan seçmeli, doğru-yanlış, açık uçlu sorularla değerlendirme yapılabilir.</p>










ÜNİTE V	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
MASAJIN TEKNİKLERİ	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sıvazlama hareketlerini istenilen nitelikte yapar. 2. Yoğurma hareketlerini istenilen nitelikte yapar. 3. Vuruş hareketlerini istenilen nitelikte yapar. 4. Noktasal baskı hareketlerini istenilen nitelikte yapar. 5. Titreşim hareketini istenilen nitelikte yapar. 	<p> “MASAJ TEKNİĞİNİ BİLİYORMUSUNUZ?” Öğretmen tarafından örnek uygulama cansız manken üzerinde gösterilir. Öğrencilerden ikili gruplar oluşturulur. Sıvazlama ve yoğurma hareketleri uygulamalı olarak yaparlar. Gruplar arası karşılaştırmalar, eleştirel değerlendirmeler yapılır (1, 2. kazanım).</p> <p> “MASAJ TEKNİKLERİNİ UYGULAYALIM” Örnek uygulama CD izletilerek gösterilir. Öğrencilerden ikili gruplar oluşturulur. Vuruş, noktasal baskı ve titreşim hareketlerini uygulamalı olarak yaparlar. Gruplar arası karşılaştırmalar, eleştirel değerlendirmeler yapılır (3, 4 ve 5. kazanım).</p>	<p> Bu üniteye verilecek beceriler; İletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma, el becerisi (manipülatif)</p> <p> Bu üniteye verilecek değerler: Ders araç-gereçlerini koruma, temizlik, saygı, işbirliği, sorumluluk, güvenilir olma, eleştirilere açıklık</p> <p> Uygulamalar uygun ortamda ders öğretmeni gözetiminde yapılmalıdır</p> <p> Gözlem grup değerlendirme ve öz değerlendirme formları ile açık uçlu sorularla değerlendirme yapılabilir.</p>



ÜNİTE VI	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
MASAJDA UYGULAMALAR	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenci;</p> <ol style="list-style-type: none"> Uyluk masajını istenilen nitelikte yapar. Bacak masajını istenilen nitelikte yapar. Ayak masajını istenilen nitelikte yapar. Kol masajını istenilen nitelikte yapar. Ön kol masajını istenilen nitelikte yapar. El masajını istenilen nitelikte yapar. 	<p> +  “BÜYÜK KAS GRUPLARIMIZA NASIL MASAJ YAPILIR?”</p> <p>Öğretmen tarafından örnek uygulama cansız manken üzerinde gösterilir. Öğrenciler ikili gruplara ayrılır. Değişerek hasta ve uygulayıcı pozisyonu alırlar. Sırayla alt ekstremitte (uyluk masajı, bacak masajı ve ayak masajı) masajlarını uygulamalı olarak yaparlar. Pozisyon önerileri, masajın şiddeti, niteliği ve süresi belirtilir (1, 2 ve 3. kazanım).</p> <p> “KÜÇÜK KAS GRUPLARIMIZA NASIL MASAJ YAPILIR?”</p> <p>Öğrenciler ikili gruplara ayrılır. Değişerek hasta ve uygulayıcı pozisyonu alırlar. Sırayla üst ekstremitte (kol masajı, ön kol masajı, el masajı) masajlarını uygulamalı olarak yaparlar. Pozisyon önerileri, masajın şiddeti, niteliği ve süresi belirtilir (4, 5 ve 6. kazanım).</p>	<p> Bu üniteye verilecek beceriler;</p> <p>İletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma, el becerisi (manipülatif)</p> <p> Bu üniteye verilecek değerler:</p> <p>Ders araç-gereçlerini koruma, temizlik, saygı, işbirliği, sorumluluk, güvenilir olma, kurallara uygun davranma</p> <p> Uygulamalar uygun ortamda ders öğretmeni gözetiminde yapılmalıdır</p> <p> Bu ünite masaj teknikleri ünitesi ile ilişkilendirilir.</p> <p> Gözlem, grup ya da akran değerlendirmesi, öz değerlendirme formları ile değerlendirme yapılabilir.</p>



ÜNİTE VI	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
MASAJDA UYGULAMALAR	<p>7. Alt sırt masajını istenilen nitelikte yapar.</p> <p>8. Üst sırt masajını istenilen nitelikte yapar.</p> <p>9. Boyun masajını istenilen nitelikte yapar.</p> <p>10. Karın masajını istenilen nitelikte yapar.</p> <p>11. Yüz masajını istenilen nitelikte yapar.</p>	<p> “SIRTIMA DA NE İYİ GELİRDİ MASAJ” Örnek uygulama CD izletilerek gösterilir. Öğrenciler ikili gruplara ayrılır. Değişerek hasta ve uygulayıcı pozisyonu alırlar. Alt sırt masajı, üst sırt masajlarını uygulamalı olarak yaparlar. Pozisyon önerileri, masajın şiddeti, niteliği ve süresi belirtilir (7 ve 8. kazanım).</p> <p> “MASAJ YAPALIM.” Öğretmen tarafından örnek uygulama cansız manken üzerinde gösterilir. Öğrenciler ikili gruplara ayrılır. Değişerek hasta ve uygulayıcı pozisyonu alırlar. Boyun, karın, yüz masajlarını uygulamalı olarak yaparlar. Pozisyon önerileri, masajın şiddeti, niteliği ve süresi belirtilir (9, 10 ve 11. kazanım).</p>	<p> Bu ünite de verilecek beceriler; İletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma, el becerisi (manipülatif)</p> <p> Bu ünite de verilecek değerler: Ders araç-gereçlerini koruma, temizlik, saygı, işbirliği, sorumluluk, güvenilir olma, kurallara uygun davranma</p> <p> Uygulamalar uygun ortamda ders öğretmeni gözetiminde yapılmalıdır</p> <p> Bu ünite masaj teknikleri ünitesi ile ilişkilendirilir.</p> <p> Gözlem, grup ya da akran değerlendirme, öz değerlendirme formları ile değerlendirme yapılabilir.</p>



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME FORMLARI

Öğretmen değerlendirmeyi, ölçme ve değerlendirme formlarındaki ölçütlere göre yapar. Öğretmen, etkinliğin içeriğine uygun olarak formdaki ölçütlerde çıkarmalar ve eklemeler yapabilir

ÖĞRENCİLERİN ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Bu form kendinizi değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmalarınızı en doğru yansıtan seçeneğe (x) işareti koyunuz.

Öğrencinin;

Adı ve Soyadı :

Sınıfı :

No :

ÖĞRENCİLERİN DEĞERLENDİRECEĞİ DAVRANIŞLAR	DERECELER		
	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Başkalarının anlattıklarını ve önerilerini dinledim.			
2. Yönergeyi izledim.			
3. Arkadaşlarımı incitmeden teşvik ettim.			
4. Ödevlerimi tamamladım.			
5. Anlamadığım yerlerde sorular sordum.			
6. Grup arkadaşlarıma çalışmalarında destek oldum.			
7. Çalışmalarım sırasında zamanımı akıllıca kullandım.			
8. Çalışmalarım sırasında değişik materyaller kullandım.			

9. Bu etkinlikten neler öğrendim?

.....
.....

10. Bu etkinlik sırasında grubumdaki arkadaşlarıma nasıl yardım ettim?

.....

Bu etkinlik sırasında en iyi yaptığım şeyler:

DEĞERLENDİRME

Öğrencinin Adı ve Soyadı :

Tarih:

Sınıfı :

No :

Bu çalışmada neler yaptım?

.....
.....
.....

Bu çalışmadan neler öğrendim?

.....
.....
.....

Bu çalışmada en çok zorlandığım bölümler?

.....
.....
.....

Çalışmamı yaparken beklemediğim nelerle karşılaştım?

.....
.....
.....

Bu çalışmayı tekrar yapsaydım şu şekilde yapardım:

.....
.....
.....
.....

GRUP DEĞERLENDİRME FORMU

Grubun Adı :

Sınıfı :

Yönerge: Aşağıdaki her bir ölçütün ne düzeyde yeterli olduğunu göz önüne alarak grubu değerlendiriniz.

BECERİLER	DERECELER				
	1- Hiçbir zaman	2- Nadiren	3-Bazen	4- Sıklıkla	5- Her zaman
Grup üyeleri birbirleriyle yardımlaşır.					
Grup üyeleri birbirlerinin düşüncelerini dinlerler.					
Grup üyelerinin her biri çalışmalarda rol alır.					
Grup üyeleri birbirlerinin düşüncelerine ve çabalarına saygı gösterir.					
Grubun her üyesi birbirleriyle etkileşim içerisinde tartışır.					
Grup üyeleri ulaştıkları sonucu birbirlerine iletir.					
Grup üyeleri bireysel sorumluluklarını yerine getirir.					
Grup üyeleri bilgilerini diğerleriyle tartışır.					
Grup üyeleri birbirlerine güvenir.					
Grup üyeleri birbirlerini cesaretlendirir.					
Grup üyeleri söz hakkının adil bir biçimde paylaşılmasına özen gösterirler.					
Grupta birbiriyle çatışan görüşler olduğunda gruptakiler bunları tartışmaya açarlar.					
Çalıştıkları konuda, grup üyeleri ortak bir görüş oluşturur.					
Grup üyelerinin birlikte çalışmaktan hoşlanır.					
TOPLAM					

YORUMLAR :

.....
.....
.....
.....

GRUP ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Yönerge: Aşağıdaki form gruptaki her bir öğrencinin değerlendirilmesi için geliştirilmiştir.

Puanlama Anahtarı:

5= Çok iyi

4=iyi

3= Orta

2= Geçer

1= Zayıf

Grubun Adı:

Gruptaki öğrencilerin Adları:

Açıklama: Aşağıdaki tabloda grubunuzu en iyi şekilde ifade eden seçeneğin altına (X) işareti koyunuz.

DEĞERLENDİRİLECEK TUTUM VE DAVRANIŞLAR	DERECELER		
	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Araştırma planı yaptık.			
2. Görev dağılımı yaptık.			
3. Araştırmada çeşitli kaynaklardan yararlandık			
4. Etkinlikleri birlikte hazırladık.			
5. Görüşlerimizi rahatlıkla söyledik.			
6. Grupta uyum içinde çalıştık.			
7. Birbirimizin görüşlerini ve önerilerini dinledik.			
8. Grupta birbirimize güvenerek çalıştık.			
9. Grupta birbirimizi takdir ettik.			
10.Çalışmalarımız sırasında birbirimizi cesaretlendirdik.			
11.Sorumluluklarımızı tam anlamıyla yerine getirdik.			
12. Çalışmalarımızı etkin bir biçimde sunduk.			
TOPLAM			

Aşağıdakileri grubunuza göre cevaplayınız.

1. Çalışmalar sırasında karşılaştığımız en büyük problem:

.....
.....

2. Problem nereden kaynaklanıyordu?

.....
.....

3. Grubumuzun en iyi olduğu alan:

.....
.....

4. Grup olarak daha iyi olabilirdik. Fakat,

.....
.....
.....

ÖĞRENCİ GÖZLEM FORMU

Açıklama: Bu form, etkinlik süresince öğrencilerin, yapılan çalışmalara katılma düzeylerini gözlemeniz amacıyla hazırlanmıştır.

Ünite Adı :
Sınıfı :

Adı – Soyadı :
Öğrenci no :

GÖZLENECEK	DERECELER				
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
	1	2	3	4	5
ÖĞRENCİ KAZANIMLARI					
I. DERSE HAZIRLIK					
1. Bilgi kaynaklarına nasıl ulaşacağını bilir.					
2. Ulaştığı kaynaklardan etkin bir biçimde yararlanır.					
3. Derse değişik yardımcı kaynaklarla gelir.					
4. Derse hazırlıklı gelir.					
Toplam					
II. ETKİNLİKLERE KATILMA					
1. Konu ile ilgili görüşlerini çekinmeksizin ifade eder.					
2. Görüşü sorulduğunda söyler.					
3. Yeni ve özgün sorular sorar.					
4. Belirttiği görüşler ve verdiği örnekler özgündür.					
5. Masaj uygulamalarına katılır.					
6. Dersi iyi dinlediği ve gözlemlendiği izlenimi veren sorular sorar.					
Toplam					
III. İNCELEME – ARAŞTIRMA – GÖZLEM					
1. Bilgi toplamak için çeşitli kaynaklara başvurur.					
2. Kendisine verilen kaynaklarla yetinmeyip başka kaynaklar araştırır.					
3. İnceleme ve araştırma ödevlerini özenerek yapar.					
4. Gözlemlerini dikkatli bir şekilde yapar.					
5. Gözlemleri sonucunda mantıksal çıkarımlarda bulunur.					
6. Araştırma ve inceleme sonucunda genellemeler yapar.					
Toplam					
IV. BİLİMSEL YÖNTEM					
1. Bilinenlerden bilinmeyi kestirir.					
2. Yönteme uygun uygulamalı masaj yapar.					
3. Masaj uygulamasının etkilerini doğru yorumlar.					
4. Uyguladığı masaj tekniğini sözel olarak ifade eder.					
5. Araştırma inceleme ve deney sonuçlarından genellemelere ulaşır.					
Toplam					
GENEL TOPLAM					

PROJE DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Projenin Adı :
Öğrencinin Adı ve soyadı :
Sınıfı :
No :

GÖZLENECEK ÖĞRENCİ KAZANIMLARI	DERECELER				
	Kötü	Geçer	Orta	İyi	Çok İyi
	1	2	3	4	5
I. PROJE HAZIRLAMA SÜRECİ					
Projenin amacını belirleme					
Projeye uygun çalışma planı yapma					
Grup içinde görev dağılımı yapma					
İhtiyaçları belirleme					
Farklı kaynaklardan bilgi toplama					
Projeyi plana göre gerçekleştirme					
TOPLAM					
II. PROJENİN İÇERİĞİ					
Türkçeyi doğru ve düzgün yazma					
Doğru bilgileri kullanma					
Toplanan bilgilerin analiz etme					
Toplanan bilgileri düzenleme					
Elde edilen bilgilerden çıkarımda bulunma					
Kritik düşünme becerisini gösterme					
Yaratıcılık yeteneğini kullanma					
TOPLAM					
III. SUNU YAPMA					
Türkçeyi doğru ve düzgün konuşma					
Sorulara cevap verebilme					
Konuyu dinleyicilerin ilgisini çekecek şekilde sunma					
Sunuyu hedefe yönelik materyalle ve uygulamalarla destekleme					
Sunuda akıcı bir dil ve beden dilini kullanma					
Verilen sürede sunuyu yapma					
Sunum sırasındaki öz güvene sahip olma					
Severek sunu yapma					
TOPLAM					
GENEL TOPLAM					

Öğretmenin yorumu:

.....
.....

Öğrencinin Adı ve Soyadı :

Tarih :

ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYAMIN İÇİNDEKİLER

Çalışmalarım

1.
.....
.....
2.
.....
3.
.....
.....
4.
5.

Bu çalışmayı neden sakladım?

MASAJ DERSİ ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI

Öğrencinin Adı ve Soyadı :

Tarih:

Başlık

.....

Neden bu çalışmayı sakladım?

.....

.....

Bu çalışmayı neden arkadaşlarımla paylaştım?

.....

.....

Öğrendiklerim hakkında gösterebileceklerim nelerdir?

.....

.....

Eğer bu çalışmayı tekrar yapsaydım, şu şekilde yapardım:

.....

.....

.....

Çalışmamı yaparken beklemediğim nelerle karşılaştım?

.....

.....

.....

Benim için bu çalışmanın anlamı

.....

ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI (PORTFOLYO) DEĞERLENDİRME FORMU

Öğrencinin Adı Soyadı :
Sınıf :

Yönerge: Aşağıdaki her bir ölçütün ne düzeyde yeterli olduğunu göz önüne alarak dosyayı değerlendiriniz.

ÖLÇÜTLER	Dereceler				
	1	2	3	4	5
1. Çalışmaların tam olması					
2. Çalışmalardaki çeşitlilik					
3. Çalışmaların amaca uygunluğu					
4. Çalışmaların doğruluğu					
5. Dosyanın düzenliliği					
6. Harcanan çabaları gösterme					
7. Yaratıcılığı gösterme					
8. Çalışmaların seçiminde risk alma					
9. Öğrencinin gelişimini gösterme					
10. Kendini değerlendirme					

YORUMLAR/ÖNERİLER:

.....

.....

.....

.....

.....

SÖZLÜ SUNUM DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI

	Çok iyi	İyi	Kabul edilebilir	Kabul edilemez
İçerik	Çalışmada yeterince materyal kullanılmış. İçerik iyi yapılandırılmış ve ip uçlarıyla desteklenmiş.	Çalışmayla ilgili yeterli bilgi verilmiş. İçerik iyi yapılandırılmış fakat küçük çelişkiler var.	Yeterince bilgi var ancak konuyla iyi ilişkilendirilmemiş.	Konu açık değil. Konuyu destekleyen bilgiler yok.
Tutarlılık ve Organizasyon	Çalışma iyi yapılandırılmış. Konuya özgü örnekler yeterli, sonuç bölümü açık, kontrollü ve akıcı şekilde ifade edilmiş. Geçişler iyi ve iyi organize edilmiş.	Bilgiler mantıksal sırayla verilmiş. Genellikle iyi organize edilmiş. Fikirler arasındaki geçişler beklenen kadar iyi değil.	Kavramlar ve düşünceler iyi ilişkilendirilmemiş. Bağlantılar eksik, akış ve düşünceler değişken.	Sunum düzenli değil ve bağlantılar eksik, akışkan değil. Konunun gelişimi belirsiz. Sunumun sıralanışı mantıksal değil.
Yaratıcılık	Çalışma çok orijinal bir şekilde sunuldu. Dinleyicilerin dikkati çekilmiştir.	Sunumda bazı orijinallikler var. Materyaller çeşitli, çalışmayla iyi ilişkilendirilmemiş.	Çeşitlilik az ya da yok. Çok az orijinallik ve yorumla çalışmalar sunulmuştur.	Multimedya kullanımı yetersiz. Çeşitlilik yok ya da az.
Materyal Kullanımı	Multi medya araçlarının kullanımı dengeli ve çalışmayı geliştirmek için doğru olarak kullanılmış.	Multi medya kullanımında çeşitlilik yok ve çalışmayla ilişkilendirilmemiş.	Multi medya araçlarının kullanımı değişken. bir bölümden diğerine geçişler düzgün değil. Multi medya çalışmayla açıkça ilişkilendirilmemiş.	Multi medya çok az ya da hiç kullanılmamış. Araç kullanımı dengesiz. (Bazı yerlerde çok fazla bazı yerlerde çok az.)
Konuşma Becerileri	Anlatım açık ve anlaşılır. Uygun ses tonu kullanılmış. İyi bir duruş ve göz teması var. Coşkulu ve güvenli bir anlatım.	Açık ve anlaşılır bir konuşma ancak yeterince kibar değil.	Bazı konuşmalar anlaşılır değil. Göz kontağı yetersiz. Açıklamalar az veya yetersiz.	Çok alçak ya da çok yüksek sesli sunum. Göz kontağı yok. Konuşma çok hızlı ya da çok yavaş, konuşma monoton ve ilgi çekici değil.
Dinleyici Tepkileri	Dinleyiciler sunumla ilgili. Dinleyicilerin dikkati toplanmış, konu yaratıcı bir şekilde sunulmuş.	Sunum sırasında genellikle dinleyicilerin dikkati toplandı. Sunum ilginçti.	Dinleyicilerin ilgisi kaybolmuş sununun çoğunda az ya da hiç hayal gücü kullanılmamıştır.	Dinleyicilerin ilgisi kaybolmuş. Sunumda çelişkiler var.
Sunum Süresi	Sunum belirlenen süreden +/- iki dakika sapsmiş.	Sunum belirlenen süreden +/- dört dakika sapsmiş.	Sunum belirlenen süreden +/- altı dakika sapsmiş.	Sunum çok uzun ya da çok kısa, belirlenen süreden +/- on dakika sapsmiş.

NOKTASAL BASKI (FRİCTION) MASAJI UYGULAMA FORMU

Öğrencinin Adı-Soyadı :					
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ	PUANLAMA				
	4	8	12	16	20
Noktasal baskı masajını açıklar.					
İki baş parmak değişik yönde yan yana çalışır.					
Bir başparmak destek vazifesi görür, diğeri çalışır.					
Geniş, düz bir zemin üzerinde bir avuç içiyle noktasal baskı yapılır, diğer el destekler.					
Bir elle desteklenir, diğer elin parmak uçlarıyla uygulanır.					

SIVAZLAMA (ÖFLORAJ) MASAJI UYGULAMA FORMU

Öğrencinin Adı-Soyadı :					
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ	PUANLAMA				
	4	8	12	16	20
Sol el diz altından destekler.					
Sağ el patella altında C pozisyonunda başlar.					
Yukarı ve dışa doğru derin sıvazlama yapılır.					
Dönüşte yüzeysel sıvazlama ile aşağı ve içe doğru inilir.					

DERS GÖZLEM FORMU

Adı- Soyadı :

Sınıf :

Tarih :

MASAJ TEKNİKLERİ	Eksiği var.	Kabul edilebilir.	İyi yetişmiş
SIVAZLAMA– Tekniği açıklar.			
SIVAZLAMA– Uygulamasını yapar.			
YOĞURMA–Tekniği açıklar.			
YOĞURMA– Uygulamasını yapar.			
NOKTASAL BASKI–Tekniği açıklar.			
NOKTASAL BASKI– Uygulamasını yapar.			
VURUŞ–Tekniği açıklar.			
VURUŞ– Uygulamasını yapar.			
TİTREŞİM–Tekniği açıklar.			
TİTREŞİM– Uygulamasını yapar.			

YARARLANILAN VE YARARLANILABİLECEK KAYNAKLAR

- Açak, Mahmut; Öncü Hakan. **Adım Adım Masaj Öğretimi**. Malatya: Boyut Grafik, 2006.
- Demirel, Özcan. **Planlamadan Deęerlendirmeye Öğretme Sanatı**. Ankara: Pegema Yayıncılık, 1999.
- Demirel, Özcan. **Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Program Geliştirme**. Ankara: Pegema Yayıncılık, 1999.
- Hazır, Meral. **Spor Masajı**. Ankara: Bağırğan Yayınları, 2001.
- Hesapçıoğlu, Muhsin. **Öğretim İlke ve Yöntemleri**. İstanbul: Beta Basın Yayın Dağıtım, 1994.
- İşman, Aytekin; Eskicumalı, Ahmet. **Eğitimde Planlama ve Değerlendirme**. Adapazarı: Değişim Yayınları, 1999.
- Karasar, Niyazi. **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd, 1994.
- Küçükahmet, Leyla. **Öğretim İlke ve Yöntemleri**. İstanbul: Alkım Yayınları, 1998.
- Özden, Yüksel. **Öğrenme ve Öğretme**. Ankara: Pegema Yayıncılık, 1999.
- Sönmez, Veysel. **Program Geliştirmede Öğretmen El Kitabı**. Ankara: Anı Yayıncılık, 2001.
- Tan, Şeref; Kayabaş, Yücel ve Erdoğan Alaattin. **Öğretimde Planlama ve Değerlendirme**, Ankara: 2002.
- Tappan, Frances M. **Massage Technigues, A case method approach**. Mac Millan Company, 1961.
- Tekin, Halil. **Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme**. Ankara: Yargı Yayınevi, 2000.
- Tekindal, Satılmış. **Okullarda Ölçme ve Değerlendirme Yöntemleri**. Kocaeli: Evrim Yayınevi, 2002.