



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Güreş							
Ders Kodu		BESE254		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	8	İş Yüğü	197 (Saat)	Teori	2	Uygulama	2	Laboratuvar	0
Dersin Amacı									
Özet İçeriğı									
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	K.Gökdemir, Güreşte Antrenmanın Bilşmsel Temelleri, 2000
2	M.Başaran, Güreşte Çalışma Programları ve Testler, 1998
3	Y.Sevim, Antrenman Bilgisi, Nobel Yayınları,2002

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Kurallar ve Tarihçe
2	Teorik	Uygulamalı ısınma ve Toparlanma
3	Teorik	Kuvvet çalışmaları uygulamalı gösterme
4	Teorik	Beslenme ve ağırlık kontrolleri bilgilendirme
5	Teorik	Temel gureş teknikleri ve duruşları
6	Teorik	Dalmalar
7	Teorik	Yer teknikleri
8	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
9	Teorik	Dalmalar – savunma
10	Teorik	Dalmalar- kontratak
11	Teorik	Ayaktaki teknikler
12	Teorik	Ayaktaki tekniklerin savunma ve kontratakları
13	Teorik	Yer tekniklerinin savunma ve kontraatakları
14	Teorik	Güreş hakemlik bilgilerinin öğretilmesi
15	Teorik	Genel değerlendirme
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	2	2	56
Uygulamalı Ders	14	1	4	70
Bireysel Çalışma	14	2	2	56
Uygulama Sınavı	1	2	6	8
Ara Sınav	1	2	1	3
Dönem Sonu Sınavı	1	3	1	4
Toplam İş Yüğü (Saat)				197
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				8

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.



Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Kurallar ve tarihçe hakkında bilgi sahibi olabilecek
2	Güreşte tutuşları ısınma ve toparlanmayı yapabilecek
3	Güreşe özgü kuvvet çalışması ve beslenmeyi yapabilecek
4	Temel güreş tekniklerini ve duruşlarını yapabilecek
5	Serbest ve Gre ko Romen güreş stillerinde temel duruş ve tutuşların öğrenilmesi ve öğretim yöntemleri

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programı)

1	Beden Eğitimi öğretimine uygun planlama yapabilme ve öğrenme ortamları düzenleyebilme becerisi
2	Beden Eğitimi öğretim sürecine uygun araç-gereç ve kaynakları kullanabilmek
3	Okul takım çalışmalarını planlayabilmek
4	Beden Eğitimi öğretiminin amaçlarının gerçekleştirilmesi sürecinde teknolojik kaynakları kullanabilmek
5	Beden Eğitimi öğretiminde özel eğitime gereksinim duyan ve özel gereksinimli öğrencilere yönelik planlamalar yapabilme becerisi
6	Beden Eğitimi dersine katılan öğrencilerin temel ve özelleşmiş hareket bilgi ve becerilerini geliştirebilmek
7	Beden Eğitimi dersini alan öğrencilerde düzenli fiziksel etkinlik ve sağlıklı yaşam bilinci oluşturabilmek
8	Öğrencilerin müsabakalara katılımını ve çalışmalarının yürütülmesini sağlayabilme becerisi
9	Öğrencilere spor ve spor organizasyonları bilinci ve sevgisi kazandırabilme becerisi
10	Beden Eğitimi dersi öğretiminde eğitsel oyunları etkili kullanabilmek
11	Beden Eğitimi dersine yönelik yapacağı ölçme ve değerlendirme faaliyetlerini planlayıp uygulayabilmek
12	Öğrencilerin bedensel gelişimlerini belirleyebilmeye yönelik yapılan ölçme sonuçlarını yorumlama ve geri bildirim sağlayabilmek
13	Ulusal bayram ve törenlerin yönetim ve organizasyonunu yapabilme becerisi

