



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Güreş							
Ders Kodu		AEB187		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	5	İş Yüğü	124 (Saat)	Teori	3	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Güreşin temel kural ve tekniklerini kavratmak							
Özet İçeriğı		Güreş organizasyon ve müsabaka kuralları, ulusal ve uluslar arası federasyon yapılarını bilmesi,Basitten karmaşığa temel teknikleri kavrayabilmesi							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Tartışma							
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	Türkiye Güreş Federasyonu, Uluslararası güreş kuralları, 1999, ANKARA
2	Dursun Ali Pehlivan, Çağdaş serbest güreş teknikleri, ANKARA
3	Musamet Başaran, Serbest ve grekoromen güreş,1989,

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Ders planlanması
	Uygulama	Uygulamaların planlanması
2	Teorik	Güreşin Tanımı ve Güreş Terminolojisi
	Uygulama	Güreş eğitim merkezi ziyareti
3	Teorik	Güreş Çeşitleri
	Uygulama	Geleneksel güreş çeşitleri
4	Teorik	Türkiye güreş federasyonu ve il temsilciliğı Yapısı, FILA'nın yapısı
	Uygulama	Serbest ve grokemen stilde temel teknikleri
5	Teorik	Türkiye güreş federasyonu ve il temsilciliğı Yapısı, FILA'nın yapısı
	Uygulama	Serbest ve grokemen stilde temel teknikleri
6	Teorik	Güreş müsabaka kuralları
	Uygulama	Serbest ve grokemen stilde
7	Teorik	Güreş müsabaka kuralları
	Uygulama	Serbest ve grokemen stilde temel teknikleri
8	Ara Sınav (Vize)	ARA SINAV
9	Teorik	Güreş müsabaka kuralları
	Uygulama	Serbest ve grokemen stilde temel teknikler
10	Teorik	Güreş müsabaka kuralları
	Uygulama	Serbest ve grokemen stilde temel tekniklerin incelenmesi
11	Teorik	Güreş müsabaka kuralları
	Uygulama	Güreşte Temel Duruş ve Tutuşlar
12	Teorik	Güreş müsabaka kuralları
	Uygulama	Güreşe Başlama Hareketleri



13	Teorik	İl birinciliği, Türkiye şampiyonası, Lig Müsabakaları organizasyonu, Milli takım Kampları organizasyonu
	Uygulama	Güreşe Başlama Hareketleri
14	Uygulama	Güreşte Düşme Şekilleri Güreşte Denge Bozma
15	Teorik	genel tekrar
	Uygulama	general evalution
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	final

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	0	3	42
Uygulamalı Ders	14	0	1	14
Ödev	14	0	4	56
Ara Sınav	1	3	3	6
Dönem Sonu Sınavı	1	3	3	6
Toplam İş Yükü (Saat)				124
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				5

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Güreş organizasyon ve müsabaka kuralları, ulusal ve uluslararası federasyon yapıları, medya ilişkilerini bilmesi
2	Basitten karmaşığa temel teknikleri kavrayabilmesi
3	Serbest ve Grekoromen güreşte temel teknikleri kavrayabilmesi
4	branşın temel tekniklerine hazırlayıcı çalışmaları başarabilme
5	branşın temel tekniklerini geliştirici çalışmaları başarabilme

Program Çıktıları (Antrenörlük Eğitimi Programı)

1	Antrenörlük alanındaki ve antrenörlük ile ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler ve olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibidir ve bu bilgileri iş ortamında yorumlar ve kullanır
2	Antrenörlük mesleği ile ilişkili belirli çalışma alanında uzmanlaşarak alanında planlama, programlama, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
3	Uzmanlık alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek gurupları ile işbirliği içinde ekip üyesi olarak sorumluluk alır
4	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, koordinasyon, yönetme ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir
5	Antrenörlerin görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır
6	Antrenörlük uzmanlık alanı ile ilgili sorunları bilimsel teknikleri kullanarak bilgileri analiz eder, sorunları çözümünde farklı seçenekleri eleştirel bir yaklaşımla değerlendirir ve öngörülme ve karmaşık sorunları çözer
7	Uzmanlık alanına özgü bilimsel bilgi üretme sorumluluğunu yerine getirir/tanımlayıcı düzeyde araştırma yapar
8	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir ve davranışa dönüştürür
9	Antrenörlük uzmanlık alanının gerektirdiği düzeyde istatistik, bilgisayar, bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilir
10	Profesyonel kimliği ile mesup olduğu hedef kitlelere, meslektaşlarına rol model ve topluma örnek olur

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3
PÇ1	5	5	3
PÇ2	5	5	5
PÇ3	5	3	3
PÇ4	5	4	4
PÇ5	5	2	3
PÇ6	4	3	5
PÇ7	4	4	5
PÇ8	4	2	5



PÇ9	4	2	5
PÇ10	5	4	2

