AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Güreş								
Ders Kodu	REKB220		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	4	İş Yükü	98 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	1	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Temel teknik -taktik becerilerinin verilmesi								
Özet İçeriği	temel güreş teknikleri ve gelişimleri kavramayı , antrenörlük prensipliklerini öğretme üzerine düzenlenmiştir.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları		
Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	ders notları

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Kurallar ve Tarihçe
2	Uygulama	Uygulamalı ısınma ve Toparlanma
3	Uygulama	Kuvvet çalışmaları uygulamalı gösterme
4	Uygulama	Beslenme ve ağırlık kontrolleri bilgilendirme
5	Uygulama	Temel gureş teknikleri ve duruşları
6	Teorik	Dalmalar
7	Uygulama	Yer teknikleri
8	Ara Sınav (Vize)	ara sınav
9	Uygulama	Dalmalar – savunma
10	Uygulama	Dalmalar- kontratak
11	Uygulama	Ayaktaki teknikler
12	Uygulama	Ayaktaki tekniklerin savunma ve kontratakları
13	Uygulama	Yer tekniklerinin savunma ve kontraatakları
14	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	2	2	56
Uygulamalı Ders	14	2	1	42
			Toplam İş Yükü (Saat)	98
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	4
**25 saatlik iş yükü 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	Ayaktaki tekniklerin savunması ve kontralarını yapabilecek

Program Çıktıları *(Rekreasyon Programı)*	
1	Rekreasyon alanındaki Rekreasyonla ilişkili disiplinlerdeki kavramlar, kuramlar, ilkeler, olgular ile ilgili kapsamlı ve sistemli bilgi sahibi olur, bu bilgileri iş ortamında kullanır ve yorumlar
2	Rekreasyon ile ilişkili mesleğin belirli çalışmalarında uzmanlaşarak alanda planlama ve kontrol fonksiyonlarını yerine getirir.
3	Rekreasyon alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak diğer meslek gruplarıyla işbirliği içerisinde sorumlulukları yerine getirir.
4	Rekreasyon alanı ile ilgili faaliyetleri planlayabilme, öğütleme ve koordinasyon fonksiyonlarını yerine getirir
5	Rekreasyon alanı hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa ve yönetmeliklere, etik kurallara uygun olarak davranır
6	Rekreasyonla ilgili bilinen teknikleri kullanarak analiz eder
7	Rekreasyon alanı ile ilgili bilimsel bilgi sorumluluğunu yerine getirir ve araştırma yapar
8	Sağlıklı yaşam boyu spor yapma yönünde olumlu tutum ve davranış geliştirir
9	Rekreasyon alanı ile ilgili profesyonel kimliği ile meslektaşlarına ve topluma model ve örnek olur
10	Birkaç yabancı dilde yazılı ve sözlü iletişim kurabilecek düzeyde olmalıdır