

T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

SPOR LİSESİ
BİREYSEL SPORLAR
GÜREŞ DERSİ
ÖĞRETİM PROGRAMI



Ankara 2016

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	3
GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI	4
GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER	5
GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI.....	6
GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI.....	7
GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR	8
GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI	9
GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ.....	10
GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI	11

GİRİŞ

Günümüzde beden eğitimi ve spor; yetişmekte olan nesillere, fikren ve bedenen sağlık kazandıran bir faaliyet alanı olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple, henüz çocukluk ve gençlik devresinde olan, çeşitli bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar kazanma çağını yaşayan öğrencinin, çağımızın eğitim anlayışına uygun bir şekilde, kendi kapasitesi ve yetenekleri doğrultusunda yetiştirilmesi önem taşımaktadır.

Her yönüyle gelişmiş ve sağlıklı bir toplumun yetiştirilebilmesi için öğrencilerin, kendi kendilerini yönlendirebilen, disipline edebilen, sorumluluk duygusu taşıyan ve akılcı seçimler yapabilen birer kişi olarak yetiştirmelerine de olanak verilmelidir.

Beden eğitimi, hareket etmeyi öğrenme ve hareket yoluyla öğrenme olarak tanımlanabilir. Hareket etmeyi öğrenme, temel hareketlerin yanı sıra spordan dansa kadar çeşitli bedensel etkinliklerin öğrenilmesidir. Burada amaç, her türlü beden eğitimi programı yoluyla, kişiye bedenini en verimli ve etkili biçimde nasıl kullanabileceğini öğretmektir. Bu nedenle her yaş grubu bireyin, bedenini daha iyi nasıl kullanabileceğini öğrenmeye ihtiyacı vardır. Özellikle çocuklara ve gençlere, doğru hareket etmeyi öğrenmeleri için destek olarak ve olanak sağlayarak sağlıklı bir eğitim verilmelidir.

Hareket yoluyla öğrenme, beden eğitiminin çocuklara ve gençlere bilişsel, duyuşsal ve psikomotor açıdan olumlu katkıda bulunmayı esas alır. Bu açıdan beden eğitimi dersleri, öğrenme alanlarının tamamına hitap eden yegâne derstir. İnsan davranışlarında, zihinsel ve duygusal alanlar, birbirinden bağımsız değildir. Tersine aralarında sıkı bir ilişki vardır. Öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlarına ilişkin gelişim özellikleri dikkate alındığında genel eğitimin ayrılmaz ve güçlü bir parçası olan beden eğitimi, genel ve özel hedefleri ile çağdaş eğitime katkı sağlar. Bu bağlamda Güreş Dersi Öğretim Programı, içeriği itibari ile beden eğitimi ve spor alanında önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle Spor Liselerinde 10,11 ve 12. sınıflarda seçmeli ders olarak yer alması gerekli görülmüştür.

GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI

Güreş Dersi Öğretim Programı, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun 2. maddesinde ifade edilen Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları ile Türk Millî Eğitiminin Temel İlkeleri esas alınarak hazırlanmıştır.

Bu programla öğrencinin;

1. Millî, ahlaki, insani, kültürel ve sportif değerleri benimsemesi, Atatürk'ün "Ben sporcunun, zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim." sözüyle vurguladığı esaslara uygun davranışlar göstermesi,
2. Güreşin dünyadaki ve Türkiye'deki tarihî gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,
3. Güreş sporunun önemini kavraması,
4. Güreşin saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
5. Güreşin yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
6. Güreşin temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
7. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
8. Seyrettiği veya katıldığı yarışmaları, sportif organizasyonları yorumlama alışkanlığı kazanması,
9. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
10. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
11. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
12. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
13. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
14. Zararlı alışkanlıklardan korunması amaçlanmaktadır.

GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER

Güreş Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda sunulmuştur:

1. Teknikleri kavrama ve uygulama
2. Araştırma
3. Yorumlama
4. Sorgulama
5. Denge kurma
6. İletişim
7. Koordinasyon
8. Temel motorik beceriler
9. Spor kültürü edinme
10. Yaratıcı düşünme
11. Analitik düşünme
12. Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma
13. Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma

GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI

Öğretmen, öğrenme etkinliklerinin planlanması aşamasında, öğrencilere uygun fırsatlar sağlayarak güdülemeli; uygulama ve değerlendirme aşamalarında ise pekiştireçler kullanarak öğrenmenin kalıcılığını artırmalı ve öğrenciye dönüt sağlamalıdır. Öğrenmeyi kolaylaştırmak için sunulan pekiştireçler ile ipuçları; öğrencinin fiziksel, toplumsal ve psikolojik sağlığını koruyucu ve geliştirici nitelikte olmalıdır.

Öğrenme-öğretme sürecinde her öğrencinin birey olarak kendine özgü olduğu kabul edilmelidir. Her seviyedeki öğrenciye ulaşabilmek için farklı öğrenme-öğretme yöntem ve teknikleri kullanılmalıdır. Bu yöntem ve teknikler belirlenirken öğrencinin algı düzeyi ve diğer gelişimsel basamakları göz önünde bulundurulmalıdır.

Öğrenme süreci öncesinde edinilmiş görüş, bilgi, beceri inanç ve tutumlar öğrenmeyi etkiler. Öğrenme, etkinliklerinin ve yaşantılarının ilişkilendirilmesi için öğrenciye pozitif transfer yapma imkânı sağlanmalıdır. Bu amaçla öğrenci, önceki birikimlerinden yararlanabileceği problem durumları ile karşı karşıya bırakılarak yaparak ve yaşayarak öğrenmesine fırsat verilmelidir. Öğrenci, bilgilerini yeni durumlara genellemesi için güdülenmelidir.

Öğrenme, sosyal ilişkiler bağlamında yaşam boyu süren bir etkileşim örüntüsüdür. Böylece birey, sosyal ilişkiler içinde kendi yaşantılarını çözümlene bilinci geliştirerek yaşamını anlamlı etkinliklere yöneltebilir. Bu amaçla öğrencinin, olumlu bir benlik algısı ve kendilik bilinci geliştirmesi sağlanmalıdır.

Öğrenme etkinlikleri ve yaşantıları, öğrenciler için anlamlı ve önemli olmalıdır. Öğrenmede yalnızca bilgiyi aktarmak değil, bilgiyi yeniden üretmek, yeni durumlara transfer etmek, uygulamak ve sentez yapmak temel amaç olarak alınmalıdır.

Öğrenme, süreklidir ve birikime dayanır. Bu nedenle öğrenme etkinlikleri/yaşantıları özelden genele, basitten karmaşığa, somuttan soyuta gelişen ve kendi içinde bütünlük gösteren etkinlikler dizisi olarak tasarlanmalıdır.

GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI

Değerlendirme; öğrenci öğrenmesinin ölçülebilir hedeflerini belirleme, öğrencilerin belirlenen hedeflere ulaşmaları için yeterli fırsatları olduğundan emin olma, öğrenci öğrenmelerinin beklentileri ne oranda karşıladığına ilişkin karar vermek için delilleri toplama, analiz etme, yorumlama ve elde edilen sonuçları öğrencinin öğrenmesini artırmak için kullanma sürecidir. Çeşitli ve çok sayıda ölçme aracı kullanılarak sistematik olarak yapılan değerlendirme sonuçları, sadece not vermek için değil; öğrencilere performansları hakkında geri bildirim verme, öğrencileri gösterebilecekleri en üst performans seviyesine ulaştırmak için motive etme, öğretim etkinliklerinin ve öğretim programının etkililiğini belirleme amacıyla kullanılabilir.

Spor eğitiminde yapılan değerlendirme sürekli olmalıdır. Öğretim öncesinde yapılan değerlendirme, öğrenci hakkında bilgi edinilmesini ve öğrenme hedeflerinin belirlenmesini; öğretim sırasında yapılan değerlendirme, öğrenci ve öğretmene geri bildirim verilmesini; öğretim sonunda yapılan değerlendirme ise öğrenme hedeflerinin karşılanıp karşılanmadığı ve belirli alanlarda değişiklik yapılması gerekip gerekmediği hakkında karar vermeyi sağlayacaktır. Sürekli değerlendirme, öğrenme gücünü çeken öğrencilerin ilerleyişlerinin tespiti için de kullanışlıdır. Değerlendirme uygulamalarında, farklı öğrenci yetenek ve beceri düzeyleri ile okul ve sınıf koşulları göz önünde bulundurulmalıdır. Kullanılan ölçme araçları ve değerlendirme yaklaşımları; öğretim programının kazanım, hedef ve amaçlarıyla örtüşmelidir. Öğretim programında bilişsel, psikomotor ve duyuşsal öğrenme alanlarına ilişkin kazanımlar bulunmaktadır. Spor eğitiminde bu üç alan, harekete anlam kazandırmak için iç içe geçmiştir. Örneğin, öğrenciler vücut fonksiyonlarını, hareket kavram ve prensiplerini anladıklarında bilişsel; yeterli motor beceri geliştirdiklerinde psikomotor; bireysel olarak ya da bir grubun üyesi olarak sorumlulukla çalıştıklarında ve çalışmalarında sportmence bir tutum sergilediklerinde duyuşsal alana ilişkin kazanımlara ulaşmış olacaklardır. Kullanılacak ölçme aracı ve değerlendirme yaklaşımı, ölçülmek istenen becerilere ve değerlendirme sonuçlarının hangi amaçla kullanılacağına bağlı olarak belirlenmelidir. Psikomotor ve duyuşsal alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde dereceli puanlama anahtarı ya da derecelendirme ölçekleri şeklinde tasarlanmış gözlem formlarının yanı sıra öz ve akran değerlendirme formları kullanılabilir. Bilişsel ve psikomotor alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde, bireysel ya da grup çalışması şeklinde tasarlanmış proje ve performans çalışmaları kullanılabilir.

Değerlendirme sonrasında performansları hakkında verilen yapıcı geri bildirimler; öğrencilerin neyin önemli olduğunu, neyin öğretilmeye çalışıldığını ve hangi alanda gelişmek için çaba sarf etmeleri gerektiğini kavramalarını sağlayacaktır.

GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

1. Dersin işlenmesinde bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır.
2. Ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası; öğrenci seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince de belirlenebilir.
3. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
4. Dünya şampiyonaları ve olimpiyat oyunlarında derece yapmış Türk güreşçilerinin yaşam biçimleri, çalışma şekilleri, kendilerine has teknikleri hakkında bilgi verilmelidir.
5. Öğrencilerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
6. Ders ve çalışmalar esnasında sağlıkla ilgili her türlü önlem alınmalıdır.
7. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan üniteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

Değerler	Konu Başlığı
Alçak gönüllülük	Tevazu
Vatanseverlik	Milli ve manevi değerleri benimseme
Doğruluk ve dürüstlük	Kendine karşı dürüst olmak (öz denetim)

Bu değerlerin öğrenme-öğretme sürecinde kullanılacak ders kitabında etkinlik, çalışma, araştırma konusu veya okuma parçası olarak yer alması sağlanmalıdır.

GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

Programda ünite temelli yaklaşım esas alınmıştır. Program dört üniteden oluşmaktadır. Kazanımlar; ünite numarası, konu numarası ve kazanım numarası esas alınarak numaralandırılmıştır. Kazanımlara ilişkin açıklamalar, sınırlamalar veya uyarılar kazanımı takip eden satırda italik yazı karakteriyle ifade edilmiştir.

Kazanımların yapısı aşağıda şematik olarak gösterilmiştir.

Ünite no.	Konu no.	Kazanım no.	Kazanım İfadesi	Kazanım Açıklaması
		1.1.1.	Güreşin dünyadaki gelişimini açıklar.	<i>Güreşin dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.</i>

GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ

Üniteler	Kazanım Sayıları	Süre/Ders Saati	Oranı (%)
Güreşin Tarihî Gelişimi	2	4	5,6
Güreşin Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi	2	4	5,6
Güreşin Saha, Malzeme ve Kurallar Bilgisi	4	6	8,3
Güreşin Temel Teknikleri ve Uygulamaları	24	58	80,5
TOPLAM	32	72	100

GÜREŞ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI

1. GÜREŞİN TARİHİ GELİŞİMİ

1.1. Dünyadaki Gelişimi

1.1.1. Güreşin dünyadaki gelişimini açıklar.

Güreşin dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.

1.2. Türkiye'deki Gelişimi

1.2.1. Güreşin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

Güreşin Türkiye'deki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.

2. GÜREŞİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Tanımı

2.1.1. Güreşi tanımlar.

2.2. Kavramsal Çerçevesi

2.2.1. Güreşle ilgili kavramları açıklar.

3. GÜREŞİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

3.1. Saha

3.1.1. Saha ölçülerini ifade eder.

3.2. Malzeme

3.2.1. Güreşle ilgili malzemeleri tanıır.

3.2.2. Malzemelerin özelliklerini açıklar.

3.3. Kurallar

3.3.1. Güreşin yarışma kurallarını açıklar.

4. GÜREŞİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

4.1. Ayakta Yapılan Teknikler

4.1.1. Tek kol tekniğini kavrar.

4.1.2. Tek kol tekniğini uygular.

4.1.3. Kafa kol tekniğini kavrar.

4.1.4. Kafa kol tekniğini uygular.

4.1.5. Tek dalma tekniğini kavrar.

4.1.6. Tek dalma tekniğini uygular.

4.1.7. Çift dalma tekniğini kavrar.

4.1.8. Çift dalma tekniğini uygular.

4.1.9. Dana bağı tekniğini kavrar.

4.1.10. Dana bağı tekniğini uygular.

4.2. Yerde Yapılan Teknikler

- 4.2.1. Çırpma tekniğini kavrar.
- 4.2.2. Çırpma tekniğini uygular.
- 4.2.3. Kle tekniğini kavrar.
- 4.2.4. Kle tekniğini uygular.
- 4.2.5. Kazkanadı tekniğini kavrar.
- 4.2.6. Kazkanadı tekniğini uygular.
- 4.2.7. Kilit tekniğini kavrar.
- 4.2.8. Kilit tekniğini uygular.

4.3. Ayakta ve Yerde Yapılabilen Teknikler

- 4.3.1. Künde tekniğini kavrar.
- 4.3.2. Künde tekniğini uygular.
- 4.3.3. Boyunduruk tekniğini kavrar.
- 4.3.4. Boyunduruk tekniğini uygular.
- 4.3.5. Subleks tekniğini kavrar.
- 4.3.6. Subleks tekniğini uygular.