



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü Ders İzlemleri
Yalova University
Faculty of Sports Sciences
Department of Sports Management Lesson Plans

Dersin Öğrenme Çıktıları/ Learning Outcomes	<ol style="list-style-type: none">ÖÇ1. Seçilen branşta (güreş) güvenlik, ısınma ve eşli çalışma ilkelerini açıklar ve uygular.ÖÇ2. Duruş, kavrama, adımlama ve denge tekniklerini uygular.ÖÇ3. Temel hücum (tek/çift ayak dalış vb.) ve savunma tekniklerini doğru biçimde uygular.ÖÇ4. Parter durumlarında çevirme, puan alma ve kaçış tekniklerini uygular.ÖÇ5. Kuralları ve puanlamayı anlar; basit bir teknik serisini planlayıp sergiler. <p>English (EN):</p> <ol style="list-style-type: none">LO1. Explain and apply safety, warm-up and partner/spotting principles in wrestling.LO2. Execute stance, grips, footwork and balance techniques.LO3. Perform basic attacks (single/double-leg, etc.) and defensive techniques correctly.LO4. Apply par terre techniques for turns, exposures and escapes.LO5. Understand rules and scoring; plan and present a basic technical routine.
--	---

HAFTALIK İÇERİK/ WEEKLY CONTENT	
HAFTA/WEEK	KONULAR/ TOPICS
1	Ders tanıtımı; güvenlik-ısınma; güreş duruşu ve kavrama / Intro; safety-warm-up; stance & grips
2	Adımlama, denge ve hareketlilik; reaksiyon çalışmaları / Footwork, balance & mobility; reaction drills
3	Temel hücum I: tek ayak dalış, giriş-bitiriş / Basic attack I: single-leg entries & finishes
4	Temel hücum II: çift ayak dalış, giriş-bitiriş / Basic attack II: double-leg entries & finishes
5	Savunma: sprawl, underhook/overhook, kontra teknikler / Defense: sprawl, under/overhook, counters
6	Kenar oyunları ve saha farkındalığı / Edge play and mat awareness
7	Ara Sınav (uygulama) / Midterm (practical)
8	Parter I: çevirme ve puan alma teknikleri / Par terre I: turns & exposures
9	Parter II: kaçış ve tersine çevirme / Par terre II: escapes & reversals
10	Atış/kemer tekniklerine giriş (donanımına bağlı) / Intro to throws (facility-dependent)
11	Kuvvet-kondisyon ve esneklik protokolleri / Strength-conditioning & flexibility
12	Kurallar ve puanlama; video analizi / Rules & scoring; video analysis
13	Teknik seri oluşturma ve prova / Routine creation & rehearsal
14	Genel tekrar ve Final (uygulama) / Review & Final (practical)

DEĞERLENDİRME ETKİNLİKLERİ / EVALUATION ACTIONS		
ETKİNLİKLER / ACTIONS	SAYI/ NUMBER	KATKI YÜZDESİ (%) / CONTRIBUTION PERCENTAGE (%)
Ara Sınav (Midterm)	1	30
Final Sınavı (Final Exam)	1	20
Vaka raporları / Case write-ups	1	10
Katılım (Participation)	1	40
Toplam / Total	4	100

İŞ YÜKLERİ (AKTS HESAPLAMASI) / WORKLOADS (ECTS CALCULATION)			
İÇERİK/ CONTENTS	SAYI/NUMBER	SÜRE (SAAT)/ DURATION (HOURS)	TOPLAM (SAAT)/ TOTAL (HOURS)
Ders (Lecture)	14	3	42
Ders öncesi okuma / Pre-class reading	14	0.5	7
Ders sonrası bireysel çalışma /	14	1.5	21



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü Ders İzlemleri
Yalova University
Faculty of Sports Sciences
Department of Sports Management Lesson Plans

Individual study			
Vaka raporları (Short case write-ups)	10	2	20
Ara sınav + hazırlık / Midterm + prep	1	8	8
Final + hazırlık / Final + prep	1	14	14
Toplam İş Yükü/Total Workload			112
AKTS (Toplam/25) / ECTS (Total/25)			≈4

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI/ PROGRAM AND LEARNING OUTCOMES

**ÖĞRENME ÇIKTISI (ÖÇ) – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ/LEARNING OUTCOME (LO) – PROGRAM
OUTCOME (PO) RELATIONSHIP**

		P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
DERS ÖĞRENME ÇIKTILARI/ LESSON LEARNING OUTCOMES	1.	5	4	4	3	4	3	4	2	3	3
	2.	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3
	3.	4	4	5	4	3	4	3	3	4	2
	4.	3	3	4	5	3	4	2	2	3	3
	5.	4	4	3	3	5	3	3	2	3	4

DERS – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ/ COURSE – PROGRAM OUTCOME (PO) RELATIONSHIP

DERS/LESSON	P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
SEC 104 — Seçmeli Bireysel Sporlar I (Elective Individual Sports I — Opened Course: Wrestling / SBS006)	5	5	5	4	5	4	4	3	4	3

POLİTİKALAR/ POLICIES

1	Devamsızlık/ Attendance	Üniversite yönergeleri esas alınır. %70 ders devam zorunludur. University guidelines apply. 70% class attendance is mandatory.
2	Telafi/ Compensation	Mazeretli sınav/teslim, belgeli durumlarda bölüm kurulu ilkelerine göre yapılır. Excused exams/submissions are conducted in accordance with departmental committee principles in documented cases.
3	Akademik Dürüstlük/ Academic Integrity	İntihal, kopya ve izinsiz yapay zekâ kullanımı yasaktır. İhlalde not iptali ve disiplin süreçleri uygulanır. Plagiarism, copying, and unauthorized use of artificial intelligence are prohibited. Violations will result in grade cancellation and disciplinary proceedings.
4	Dijital Gönderimler/ Digital Submissions	Ödevler ilan edilen sisteme zamanında yüklenir; geç yüklemelemlerde yönerge uygulanır. Assignments are uploaded to the designated system on time; guidelines are applied for late submissions.

Erişilebilirlik ve Uyumlaştırma/ Accessibility and Accommodations

Özel gereksinimi olan öğrenciler için ek süre, alternatif sınav/ödev ve fiziksel/işitsel düzenlemeler sağlanır. Öğrenci, dönem başında öğretim elemanı ve bölümle iletişime geçmelidir.
Students with special needs are provided with additional time, alternative exams/assignments, and physical/auditory



**T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü Ders İzlemleri
Yalova University
Faculty of Sports Sciences
Department of Sports Management Lesson Plans**

accommodations. Students should contact the instructor and department at the beginning of the semester.