

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

SPOR
TENİS (6-9 Yaş)
KURS PROGRAMI

Ankara, 2017

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI.....	3
PROGRAMIN DAYANAĞI	3
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	3
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	3
PROGRAMIN AMAÇLARI	3
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR.....	4-5
PROGRAMIN KREDİSİ	5
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	5-7
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR.....	7
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	7
BELGELENDİRME	7

PROGRAMIN ADI

Tenis (6-9 yaş)

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu
2. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 29 Haziran 2016 tarih ve 50 sayılı kararı ile onaylanan Bireysel Sporlar Dersi Öğretim Programı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. 5 Yaşını bitirmiş olmak
2. 10 Yaşından gün almamış olmak.
3. Kurs'un gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olduğunu sağlık kurumu tarafından verilen sağlık raporu olarak belgelemek.

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Sırasıyla;

1. Mart 2014-2678 Sayılı Tebliğler Dergisinde yayınlanan 20.02.2014 tarih ve 9 sayılı Talim ve Terbiye Kurulu Kararında belirtilen "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esasları" 'na göre aylık karşılığı ders okutacak Beden Eğitimi alan öğretmenleri,
2. Türkiye Tenis Federasyonu'ndan onaylı en az 1.Seviye tenis antrenörlük lisansı sahibi son dönem gelişim seminerine katılmış ve vizesini yaptırmış öğretmenler,

görevlendirilir.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Kurs Programı ile kursiyerlerin;

1. Yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü gerektiren temel hareketlerin gerektirdiği tutum ve becerileri kazanmaları,
2. Topsuz ve top ile koordinasyon gerektiren hareketlerin gerektirdiği tutum ve becerileri kazanmaları,
3. Esneklik ve topa yatkınlık gerektiren çalışmalarının gerektirdiği tutum ve becerileri kazanmaları,
4. Tenise özgü eğitsel oyunlara katılması ve kurallarına uygun davranışlar sergilemesi,
5. Temel mikro ve mini tenis hareketlerini kavraması ve uygulaması,
6. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
2. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.

3. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
4. Kursiyer düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.
5. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
6. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
7. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar kursiyerlere izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında konuşma ortamı oluşturulması uygun olacaktır.
8. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan niteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

Değerler
Vatanseverlik
Milli Birlik ve Beraberlik
Barış
Sorumluluk Bilinci
Saygı ve Sevgi
Çalışkanlık
Sabır
Yardımlaşma ve İş Birliği
Doğruluk ve Dürüstlük
Adalet ve Adil olmak
Özgüven

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Tenis Programı haftada 2 gün ve en fazla 4 saat olmak üzere, toplamda 108 saat olarak planlanmıştır.

Konular	Süre (Ders Saati)
Raket tutuşları	18
Temel Hareket Eğitimi	10
Koordinasyon	10
Esneklik	10

Tenise Özgü Eğitsel Oyunlar	10
Teniste Forehand-Backhand ve Atak Halinde Vuruş Tekniği	10
Servis	10
Yarışmalar	10
Fiziksel Çalışmalar	20
TOPLAM	108 saat

1. Raket tutuşları

1.1. Servis

1.1.1. Continental

1.2. Servis Karşılama ve Yer Vuruşları

1.1.2. Forehand – eastern'den, semi-western'e

1.1.3. –Backhand - (tek el ya da çift el tutuş)

1.1.4. •Tek el tutuş - eastern backhand

1.1.5. •Çift el tutuş – alttaki el eastern backhand, üstteki el eastern forehand ya da continental

2. Temel Hareket Eğitimi

1.1. Yer Değiştirme Hareketleri

1.2. Dengeleme

1.3. Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

3. Koordinasyon

3.1. Hareket Eğitimi Ve Koordinasyona Geçiş

3.2. Topsuz Ve Top İle

4. Esneklik

4.1. Üst Ekstremité

4.2. Alt Ekstremité

5. Tenise Özgü Eğitsel Oyunlar

5.1. Mikro tenis

5.1.1. Oyuncular ile aradaki mesafe : „0” – 2/4 m.

5.1.1.1. Raketin Geri Salınım & ileri devam hareketi kısa

5.1.1.2. Topun yönü: dikey (gittikçe yataya doğru)

5.1.1.3. Yarışma formları: kendi kendine ralli, takım yarışmaları; diğer öğrenciler, çiftler, gruplar ile karşılaştırma. Partner/ler ile veya ona karşı oyun.

5.1.1.4. Resmi yarışma yok

5.1.1.5. Egzersiz formları: oyunlar, göreve-dayalı

5.1.1.6. Her çeşit raket tutuşuna izin verilmeli ve denettirilmelidir (tava tutuşu hariç).

- 5.1.1.7. Öğrenciler kısa mesafeden ralli yapabildiklerinde, onlar farklı raket tutuşlarını öğrenmeli ve denemeli, Continental/Eastern BH ve Eastern FH raket tutuşları teşvik edilmeli, **ancak mükemmel olması gerekmez.**
- 5.1.1.8. Koordinasyon gelişimi önceliklidir. Eğlenceli değişik koordinasyon oyunları kullanılmalıdır, bunlardan bazılarında raket kullanılabilir. Sonrasında daha çok tenis oyunları ve egzersizleri ile diğer sporlar yaptırılmalıdır.
- 5.1.1.9. Ana teknik : Denge, topla temas noktası önde ve yanda
- 5.1.1.10. Arada file olmadan
- 5.1.1.11. Karşılıklı elle ve raketle top yuvarlama (tenis sahası çizgileri üzerinde)
- 5.1.1.12. Raketin üzerinde top taşıma, yere düşürmeden yukarı doğru top sektirme ("vole")
- 5.1.1.13. Yukarıdan aşağıya doğru top sektirme, önce elle, sonra raketle (servis- smaç)
- 5.1.1.14. Kendi kendine ve partneri ile ralli arada file olarak
- 5.1.2. Taktiksel
 - 5.1.2.1. Topu oyunda tut,
 - 5.1.2.2. Rakibi koştur
- 5.1.3. Tekniksel
 - 5.1.3.1. Hazır pozisyon
 - 5.1.3.2. Omuzların hafif dönüşüyle
 - 5.1.3.3. Raketin kısa geri salınımı
 - 5.1.3.4. Topla önde ve yanda teması
 - 5.1.3.5. Denge
 - 5.1.3.6. Raketin aşağıdan yukarıya basit kısa hareketi
 - 5.1.3.7. Farklı raket tutuşlarını deneme
 - 5.1.3.8. Servis, Karşılama ve Arka çizgi oyun durumları, karar verme ile basit teknik konular üzerinde çalışma
- 5.2. Mini Tenis
 - 5.2.1. File ile aradaki mesafe: 5.5-6 m ye kadar
 - 5.2.1.1. Raketin geri & ileri salınımı, vücudun rotasyonu ile birlikte, (düşük hata riski için, öncesine nazaran daha büyük, normale nazaran halen kısaltılmış hareket)
 - 5.2.1.2. Topun yönü: hemen, hemen yatay
 - 5.2.1.3. Yarışma formları: İki kişi beraber ya da birbirine karşı, küçük bölgesel yarışmalar
 - 5.2.1.4. Egzersiz formları: oyun ve göreve dayalı
 - 5.2.1.5. Açılı oynama ve tüm vuruşların çekirdeği geliştirilmeye başlanılmalıdır.

- 5.2.1.6. Oyuncu kendi raket tutuşunu öğrenmelidir,
- 5.2.1.7. Hazır duruş, denge, split, step,
- 5.2.1.8. Vücudun dönmesiyle birlikte raketin kısaltılmış geri ve ileri salınımı,
- 5.2.1.9. Son adım – büyük,
- 5.2.1.10. Topla önde yanda buluşma,
- 5.2.1.11. Raketin aşağıdan yukarıya basit devam hareketi
- 5.2.2. Teknik
 - 5.2.2.1. Topun karakteristiğini öğrenmek:
 - 5.2.2.2. Reaksiyon
 - 5.2.2.3. Vuruşların çekirdeğinin oluşturulması
 - 5.2.2.4. Topun yakınlarındaki temel ayak oyunu (ayar adımları)
 - 5.2.2.5. Uygun vuruş pozisyonu, öne ağırlık aktarımı, denge
 - 5.2.2.6. Sezinleme
 - 5.2.2.7. Gelecek topun tahmin edilmesi
6. Teniste Forehand-Backhand ve Atak Halinde Vuruş Tekniği
 - 6.1. Forehand Vuruş Tekniği
 - 6.1.1. Vücudun geriye rotasyonu ile birlikte raketin dairesel geri salınımı,
 - 6.1.2. Geri salınımın bitiminde, raketi tutan kol, omuz ekseninin devamı şeklinde, raketin başı yukarda, seviyesi topun yüksekliğine göre ayarlanıyor
 - 6.1.3. Raket geride beklemeden, vücudun ileri rotasyonu ile birlikte, raketin ileri salınımı
 - 6.1.4. Topla önde, yanda buluşma
 - 6.1.5. Aşağıdan yukarıya basit devam hareketi
 - 6.1.6. Bir sonraki vuruş için toparlanma
 - 6.2. Backhand Vuruş Tekniği
 - 6.2.1. Vücudun geriye rotasyonu ile birlikte raketin düz geri salınımı,
 - 6.2.2. Geri salınımın bitiminde, raketin başı yere paralel ya da yukarda, seviyesi topun yüksekliğine göre ayarlanıyor
 - 6.2.3. Raket geride beklemeden, vücudun ileri rotasyonu ile birlikte, raketin ileri salınımı
 - 6.2.4. Topla önde, yanda buluşma
 - 6.2.5. Aşağıdan yukarıya basit devam hareketi
 - 6.2.6. Bir sonraki vuruş için toparlanma
 - 6.3. Atak halinde iken
 - 6.3.1. Hazır pozisyonda raketin başı bilek seviyesinin üzerinde
 - 6.3.2. Vücudun geri dönüşü ile raketin kısa geri salınımı
 - 6.3.3. İleri doğru hamle ve adımlama ile birlikte blok/kısa vuruş hareketi
 - 6.3.4. Topla önde yanda buluşma
 - 6.3.5. Vuruş sonrası toparlanma ve bir sonraki vuruşa hazır hale gelmek
7. Servis
 - 7.1. Alttan

- 7.1.1. Yandan, salınım hareketiyle, ralliyi başlatmak için
- 7.2. Üstten
 - 7.2.1. •Özellikle kızlarda olmak üzere üstten basit fırlatma hareketi ile başlamak
 - 7.2.2. •Continental raket tutuşu
 - 7.2.3. •Hazır pozisyonda, bacakların yan duruşu
 - 7.2.4. •Bacakların yan duruşu (servis atılan yöne doğru)
 - 7.2.5. •Topun yukarı, vücudun önüne, servis atılan yöne doğru atılması
 - 7.2.6. •Raket tutan Basit dairesel hareket ve güvenli diz bükülmesi
 - 7.2.7. •Aşağıdan yukarıya akıcı hareket
 - 7.2.8. •Topla yüksekte temas
 - 7.2.9. •Raketin basit devam hareketi
 - 7.2.10. •Hareketin başından, sonuna dengeyi muhafaza etmek
- 7.3. Taktiksel
 - 7.3.1. Tekler – 3 oyun durumu
 - 7.3.1.1. Servis
 - 7.3.1.2. Karşılama
 - 7.3.1.3. Her iki taraf arka çizgide iken
 - 7.3.1.4. Bir süre sonra atak ve defans
 - 7.3.2. Temel tekler taktikleri
 - 7.3.2.1. Topu içerde tut (istikrar)
 - 7.3.2.2. Rakibi koşturmak(hassasiyet)
 - 7.3.2.3. Basit hazır pozisyonu ve topla temas için kortta iyi pozisyon almak
8. Yarışmalar
 - 8.1. Basit, kısa maçlar (3 tie-break oyunu)
 - 8.2. Bireysel ve takım çoklu spor yarışmaları
9. Fiziksel Çalışmalar
 - 9.1. Genel Koordinasyon
 - 9.2. Çeviklik
 - 9.3. Reaksiyon
 - 9.4. Esneklik
 - 9.5. Reaksiyon sürati, koordinasyon sürati ve sürat (en fazla 5 saniyeye kadar)
 - 9.6. Temel kuvvet çalışmaları ile core stabilitesinin geliştirilmesi
 - 9.7. Diğer sporlar ve tenis oyunları ile dayanıklılığın geliştirilmesi
 - 9.8. Esnekliğin, ısınmada balistik, soğumada statik olarak geliştirilmesi
 - 9.9. Zihinsel beceriler tüm çalışmalar içerisine dahil edilmelidir
 - 9.10. 1.5 saat koordinasyon (ABC'yi içeren)
 - 9.11. 1:5 çalışma dinlenme oranı

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

1. Ders kitabı olarak Milli Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu yazılı materyaller,

2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notları,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve programın gerektirdiği donanımlar,

kullanılacaktır.

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, katılım belgesi düzenlenir.