

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

**SPOR TENİS**  
**(10-12 Yaş)**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara, 2017

## İÇİNDEKİLER

|                                                                    |       |
|--------------------------------------------------------------------|-------|
| PROGRAMIN ADI .....                                                | 2     |
| PROGRAMIN DAYANAĞI.....                                            | 2     |
| PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI .....                                     | 2     |
| EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....                                        | 2     |
| PROGRAMIN AMAÇLARI .....                                           | 2     |
| PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR .....                  | 2     |
| PROGRAMIN KREDİSİ .....                                            | 3     |
| PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ .....                                    | 3-11  |
| ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR .....                     | 11-12 |
| PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ ..... | 12    |
| BELGELENDİRME .....                                                | 12    |

## **PROGRAMIN ADI**

Tenis (10-12 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. 9 Yaşını bitirmiş olmak
2. 13 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 2.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.
- 7) Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri kullanması,
- 8) Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini geliştirmesi,
- 9) Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
- 10) Zararlı alışkanlıklardan korunması 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 üniteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

| <b>Değerler</b>            |
|----------------------------|
| 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**

Program Süresi

Tenis Programı (10-12 yaş); haftada 3 gün ve en fazla 6 saat olmak üzere, toplamda 240 saat olarak planlanmıştır.

| Konular                                        | Süre (Ders Saati) |
|------------------------------------------------|-------------------|
| Temel Hareket Eğitimi                          | 25                |
| Koordinasyon                                   | 15                |
| Esneklik                                       | 15                |
| Tenise Özgü Eğitsel teknik Oyunlar             | 60                |
| Vuruşlar (Forehand, Backhand, Vole)            | 30                |
| Tam Saha Kort Teknik Çalışmaları (Maksi Tenis) | 70                |
| Fiziksel Çalışmalar                            | 25                |
| <b>TOPLAM</b>                                  | <b>240 saat</b>   |

## İçeriği;

### 1. Temel Hareket Eğitimi

- 1.1. Yer Değiştirme Hareketleri
- 1.2. Dengeleme
- 1.3. Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler

### 2. Koordinasyon

- 2.1. Hareket Eğitimi Ve Koordinasyona Geçiş
- 2.2. Topsuz Ve Top İle

### 3. Esneklik

- 3.1. Üst Ekstremité
- 3.2. Alt Ekstremité

### 4. Tenise Özgü Eğitsel teknik Oyunlar

- 4.1. Midi Tenis
  - 4.1.1. Kort ölçüsü; 12m x 6m to 18 x 6,5m (normal sahanın  $\frac{1}{2}$  –  $\frac{3}{4}$  ü)
  - 4.1.2. Toplar; Yumuşak top – turuncu, 10 yaşa kadar,
  - 4.1.3. Geri salınım: (hemen, hemen) normal
  - 4.1.4. Topun yönü: yatay
  - 4.1.5. Yarışma formları: Partnerle birlikte ve ona karşı, raunt robin ve takım yarışmaları (bölgesel) çoklu spor yarışmaları
  - 4.1.6. Egzersiz formları: göreve dayalı ve oyunlaştırılmış, adapte edilmiş oyunlar, eğlenceli oyunlar fakat aynı zamanda harekete(teknığe) – dayalı

### 5. Vuruşlar (Forehand, Backhand, Vole)

- 5.1. Forehand-Backhand Vuruşlar
  - 5.1.1. Koş, Dur, Vur
  - 5.1.2. Ayar Adımları Kullan
  - 5.1.3. Bacak Ve Omuzları Kullan
  - 5.1.4. Çizgiyi Takip Et
- 5.2. Vole

- 5.2.1. Buluşma Noktası
- 5.2.2. Omuz Ve Kalçaları Döndürerek Basla
- 5.2.3. Raketle Hedef Çizgisinde Takip Et
- 5.2.4. Kısa Teması Hisset
- 5.3. Servis
  - 5.3.1. Ritüel / Ritim
  - 5.3.2. Bacakları Ve Omzu Kullan
  - 5.3.3. Çizgiyi Takip Et
6. Tam Saha Kort Teknik Çalışmaları (Maksi Tenis)
  - 6.1. Tam Saha Kort Vuruşları
    - 6.1.1. Backhand
    - 6.1.2. Forehand
    - 6.1.3. Raket Tutuşlar
    - 6.1.4. Drop Vuruş
    - 6.1.5. Lob
    - 6.1.6. Smaç
    - 6.1.7. Vole
    - 6.1.8. Drive
  - 6.2. Teniste Temel Duruş Ve Tutuş Tekniğini Yapar.
    - 6.2.1. Atak temel duruş
    - 6.2.2. Savunma temel duruş
    - 6.2.3. El Önü tutuş Forehand.
    - 6.2.4. El arkası tutuş Backhand.
  - 6.3. Teniste Forehand Tekniğini Temel Kurallara Uygun Yapar.
    - 6.3.1. Forehand Raket Tutuşu
    - 6.3.2. Eastern Raket Tutuş
    - 6.3.3. Semi Western Forehand
    - 6.3.4. Western Forehand
    - 6.3.5. Slice Forehand
  - 6.4. Teniste Backhand Tekniğini Temel Kurallara Uygun Yapar.
    - 6.4.1. Backhand Tutuşlar.
    - 6.4.2. Backhand tek el top spin.
    - 6.4.3. Backhand çift el
    - 6.4.4. Backhand tek el slice .
  - 6.5. Teniste Forehand Vuruş
    - 6.5.1. Koş, Dur ve Vur (statik ve dinamik denge)
    - 6.5.2. Adımları Ayarla (ayar adımları)
    - 6.5.3. Karşıla ve Dön (omuz doğrultusu)
    - 6.5.4. Bacakları Kullan
    - 6.5.5. Raketle hedef çizgisini takip et
    - 6.5.6. Vuruş akış süresini ayarla

- 6.5.7. Raket başını maksimumda ivmelendir
- 6.5.8. Vuruşla birlikte hedefe bak (gözler!)
- 6.5.9. Vuruşu vücudunla takip et ileri vur –yukarı bitir (ağır vuruş)
- 6.6. Teniste Backhand Vuruş
  - 6.6.1. Koş, Dur ve Vur (statik ve dinamik denge)
  - 6.6.2. Adımları Ayarla (ayar adımları)
  - 6.6.3. Karşıla ve Dön (omuz doğrultusu)
  - 6.6.4. Bacakları Kullan
  - 6.6.5. Raketle hedef çizgisini takip et
  - 6.6.6. Vuruş akış süresini ayarla
  - 6.6.7. Raket başını maksimumda ivmelendir
  - 6.6.8. Vuruşla birlikte hedefe bak (gözler!)
  - 6.6.9. Vuruşu vücudunla takip et ileri vur –yukarı bitir (ağır vuruş).
- 6.7. Servis
  - 6.7.1. Ritüel yap (ritim, konsantrasyon)
  - 6.7.2. Bileğini gevşet (tüm vücut gevşer, kapalı bilekle başlamak)
  - 6.7.3. Omuz ve kalçadan dön
  - 6.7.4. Bacakları kullan (gücünü bul)
  - 6.7.5. Topu sağ omzunun önüne at
  - 6.7.6. Buluşmaya kadar yavaş ve gevşek kal
  - 6.7.7. Buluşma anında raket başını bilekten hızlandır(en yüksekte olması gerekmez)
  - 6.7.8. Raketle hedef çizgisini takip et
  - 6.7.9. Vuruşla birlikte hedefe bak
  - 6.7.10. Vuruşu vücudunla takip et
- 6.8. Vole
  - 6.8.1. Omzunu ve kalçanı döndürerek başla (yaklaşık 60°)
  - 6.8.2. Gücü dirsekten al (öne karate vuruşu)
  - 6.8.3. Raketle hedef çizgisini takip et (raket başı filenin üzerinde)
  - 6.8.4. Forehand'te vuruşla birlikte öne dön,Backhand'te yanda kal
  - 6.8.5. Kısa teması hisset (savurma yok).
- 6.9. Drop Vuruş
  - 6.9.1. Drop Vuruşu Temel Duruşu
  - 6.9.2. Drop Vuruşu Adımlama. Drop Vuruş Temel Teknikleri
  - 6.9.3. Drop Vuruş Müsabaka Teknikleri
- 6.10. Yaklaşım Vuruşu
  - 6.10.1. Yaklaşım Vuruşu Temel Duruşu.
  - 6.10.2. Yaklaşım Vuruşu Adımlama.
  - 6.10.3. Yaklaşım Vuruşu Temel Teknikleri.
  - 6.10.4. Yaklaşım Vuruşu Müsabaka Temel Teknikleri
- 6.11. Servis Karşılama

- 6.11.1. Servis Karşılama Vuruşu Temel Duruşu
- 6.11.2. Servis Karşılama Vuruşu Adımlama.
- 6.11.3. Servis Karşılama Temel Teknikleri
- 6.11.4. Servis Karşılama Müsabaka Teknikleri
- 6.12. Lob Vuruşu
  - 6.12.1. Lob vuruşu temel duruşu
  - 6.12.2. Lob vuruşu adımlama.
  - 6.12.3. Lob vuruşu temel teknikleri
  - 6.12.4. Lob vuruşu müsabaka temel teknikleri
- 6.13. Drive
  - 6.13.1. Drive vuruş tekniğine uygun temel duruş
  - 6.13.2. Drive vuruş tekniğinde adımlama
  - 6.13.3. Drive vuruşu temel teknikleri
  - 6.13.4. Drive vuruşu müsabaka teknikleri
- 6.14. Smaç
  - 6.14.1. Smaç vuruş tekniği temel duruş.
  - 6.14.2. Smaç vuruş tekniğinde adımlama
  - 6.14.3. Smaç vuruşu temel teknikler.
  - 6.14.4. Smaç vuruşu müsabaka teknikleri
- 6.15. Acil Vuruşlar
  - 6.15.1. Acil Vuruşlar Vuruş Tekniğine Uygun Temel Duruş.
  - 6.15.2. Acil Vuruşlar Vuruş Tekniği Adımlama.
  - 6.15.3. Acil Vuruşlar Vuruşu Temel Teknikleri
  - 6.15.4. Acil Vuruşlar Müsabaka Teknikleri. Mini Tenis
- 7. Fiziksel Çalışmalar
  - 7.1. Dayanıklılık
  - 7.2. Aerobik Kapasite
  - 7.3. Kuvvet
  - 7.4. Patlayıcı Kuvvet
  - 7.5. Sürat
  - 7.6. İvmelenme Sürati
  - 7.7. Esneklik
  - 7.8. Hareketlilik
  - 7.9. Koordinasyon
  - 7.10. Denge
  - 7.11. Çeviklik
  - 7.12. Temel Motor Beceriler
  - 7.13. Algılama Ve Farkındalık

## **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**

Kurs programını bitirenlere katılım belgesi düzenlenir.