

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

**SPOR**  
**TENİS(13-15 Yaş)**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara, 2017

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	1
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI .....	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI .....	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR .....	2
PROGRAMIN KREDİSİ .....	2
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(13-15 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. 12 Yaşını bitirmiş olmak
2. 16 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**

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. Tenis sporunun önemini kavraması,
2. Tenisin saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Tenisin yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranmaları
4. Tenisin temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
5. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
6. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
7. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
8. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
9. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
10. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
11. 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 niteler 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**

Tenis Programı (13-15 yaş); haftada 4 gün ve en fazla 8 saat olmak üzere, toplamda 320 saat olarak planlanmıştır.

Konular	Süre (Ders Saati)
Tam Saha Tenis Teknikleri (Maksi Tenis)	200
Fiziksel Çalışmalar	120
<b>TOPLAM</b>	<b>320 saat</b>

## 1. Tam Saha Tenis Teknikleri (Maksi Tenis)

### 1.1. Teniste Temel Duruş Ve Tutuş Tekniğini Yapar.

- 1.1.1. Atak temel duruş
- 1.1.2. Savunma temel duruş
- 1.1.3. El Önü tutuş Forehand.
- 1.1.4. El arkası tutuş Backhand.

### 1.2. Teniste Forehand Top Sektirme Tekniğini Temel Kurallara Uygun Yapar.

- 1.2.1. Forehand Raket Tutuşu
- 1.2.2. Eastern Raket Tutuş
- 1.2.3. 5.3.Semi Western Forehand
- 1.2.4. Western Forehand
- 1.2.5. 5.5.Slice Forehand

### 1.3. Teniste Backhand Top Sektirme Tekniğini Temel Kurallara Uygun Yapar.

- 1.3.1. Backhand Tutuşlar.
- 1.3.2. Backhand tek el top spin
- 1.3.3. Backhand çift el
- 1.3.4. Backhand tek el slice

### 1.4. Teniste Forehand Vuruş

- 1.4.1. Koş, Dur ve Vur (statik ve dinamik denge)
- 1.4.2. Adımları Ayarla (ayar adımları)
- 1.4.3. Karşıla ve Dön (omuz doğrultusu)
- 1.4.4. Bacakları Kullan
- 1.4.5. Raketle hedef çizgisini takip et
- 1.4.6. Vuruş akış süresini ayarla
- 1.4.7. Raket başını maksimumda ivmelendir
- 1.4.8. Vuruşla birlikte hedefe bak (gözler!)
- 1.4.9. Vuruşu vücudunla takip et ileri vur –yukarı bitir (ağır vuruş)

### 1.5. Teniste Backhand Vuruş

- 1.5.1. Koş, Dur ve Vur (statik ve dinamik denge)
- 1.5.2. Adımları Ayarla (ayar adımları)
- 1.5.3. Karşıla ve Dön (omuz doğrultusu)
- 1.5.4. Bacakları Kullan
- 1.5.5. Raketle hedef çizgisini takip et

- 1.5.6. Vuruş akış süresini ayarla
- 1.5.7. Raket başını maksimumda ivmelendir
- 1.5.8. Vuruşla birlikte hedefe bak (gözler!)
- 1.5.9. Vuruşu vücudunla takip et ileri vur –yukarı bitir (ağır vuruş).
- 1.6. Servis
  - 1.6.1. Ritüel yap (ritim, konsantrasyon)
  - 1.6.2. Bileğini gevşet (tüm vücut gevşer, kapalı bilekle başlamak)
  - 1.6.3. Omuz ve kalçadan dön
  - 1.6.4. Bacakları kullan (gücünü bul)
  - 1.6.5. Topu sağ omzunun önüne at
  - 1.6.6. Buluşmaya kadar yavaş ve gevşek kal
  - 1.6.7. Buluşma anında raket başını bilekten hızlandır(en yüksekte olması gerekmez)
  - 1.6.8. Raketle hedef çizgisini takip et
  - 1.6.9. Vuruşla birlikte hedefe bak
  - 1.6.10. Vuruşu vücudunla takip et
- 1.7. Vole
  - 1.7.1. Omzunu ve kalçanı döndürerek başla (yaklaşık 60°)
  - 1.7.2. Gücü dirsekten al (öne karate vuruşu)
  - 1.7.3. Raketle hedef çizgisini takip et (raket başı filenin üzerinde)
  - 1.7.4. Forehand'te vuruşla birlikte öne dön, Backhand'te yanda kal
  - 1.7.5. Kısa teması hisset (savurma yok).
- 1.8. Drop Vuruş
  - 1.8.1. Drop Vuruşu Temel Duruşu
  - 1.8.2. Drop Vuruşu Adımlama.
  - 1.8.3. Drop Vuruş Temel Teknikleri
  - 1.8.4. Drop Vuruş Müsabaka Teknikleri
- 1.9. Yaklaşım Vuruşu
  - 1.9.1. Yaklaşım Vuruşu Temel Duruşu.
  - 1.9.2. Yaklaşım Vuruşu Adımlama.
  - 1.9.3. Yaklaşım Vuruşu Temel Teknikleri.
  - 1.9.4. Yaklaşım Vuruşu Müsabaka Temel Teknikleri
- 1.10. Servis Karşılama
  - 1.10.1. Servis Karşılama Vuruşu Temel Duruşu
  - 1.10.2. Servis Karşılama Vuruşu Adımlama.
  - 1.10.3. Servis Karşılama Temel Teknikleri
  - 1.10.4. Servis Karşılama Müsabaka Teknikleri
- 1.11. Lob Vuruşu
  - 1.11.1. Lob vuruşu temel duruşu
  - 1.11.2. Lob vuruşu adımlama.

- 1.11.3. Lob vuruşu temel teknikleri
- 1.11.4. Lob vuruşu müsabaka temel teknikleri

#### 1.12. Drive

- 1.12.1. Drive vuruş tekniğine uygun temel duruş
- 1.12.2. Drive vuruş tekniğinde adımlama
- 1.12.3. Drive vuruşu temel teknikleri
- 1.12.4. Drive vuruşu müsabaka teknikleri

#### 1.13. Smaç

- 1.13.1. Smaç vuruş tekniği temel duruş.
- 1.13.2. Smaç vuruş tekniğinde adımlama
- 1.13.3. Smaç vuruşu temel teknikler.
- 1.13.4. Smaç vuruşu müsabaka teknikleri

#### 1.14. Acil Vuruşlar

- 1.14.1. Acil Vuruşlar Vuruş Tekniğine Uygun Temel Duruş.
- 1.14.2. Acil Vuruşlar Vuruş Tekniği Adımlama.
- 1.14.3. Acil Vuruşlar Vuruşu Temel Teknikleri
- 1.14.4. Acil Vuruşlar Müsabaka Teknikleri. Mini Tenis

### 2. Fiziksel Çalışmalar

- 2.1. Dayanıklılık
- 2.2. Aerobik Kapasite
- 2.3. Kuvvet
- 2.4. Patlayıcı Kuvvet
- 2.5. Sürat
- 2.6. İvmelenme Sürati
- 2.7. Esneklik
- 2.8. Hareketlilik
- 2.9. Koordinasyon
- 2.10. Denge
- 2.11. Çeviklik
- 2.12. Temel Motor Beceriler
- 2.13. Algılama Ve Farkındalık

### **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;

1. Kursun amaçlarına ulaşmış ulaşmadığı ölçülecektir.
2. Kursiyerlerin yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.
3. Değerlendirme; teorik ve/veya uygulamalı olarak yapılmalıdır.
4. Teorik değerlendirme, programın tüm amaçlarının kazanılıp kazanılmadığını ölçecek şekilde yapılmalıdır.
5. Değerlendirme 100 puan üzerinden yapılmalı ve sınav başarısı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre belirlenmelidir.

## **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ**

1. Ders kitabı olarak Milli Eğitim Bakanlığının veya Tenis Federasyonunun 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 kurs programının standart donanımları ve programın gerektirdiği donanımlar,

kullanılacaktır.

## **BELGELENDİRME**

Kurs programını başarı ile bitirenlere kurs bitirme belgesi düzenlenir.