

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

SPOR
TENİS (16 Yaş ve Üzeri)
KURS PROGRAMI

Ankara, 2017

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ	1
PROGRAMIN AMAÇLARI	1
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR.....	2
PROGRAMIN KREDİSİ	3
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ.....	3
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR.....	6
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	6
BELGELENDİRME	7

PROGRAMIN ADI

Tenis (16 Yaş ve Üzeri)

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. 14.09.2011 tarihli ve 28054 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 652 sayılı Millî Eğitim Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname,
3. 21.5.2010 tarihli ve 27587 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarihli ve 71 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu (5-8. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı,
6. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarihli ve 80 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Beden Öğretim Programı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. 16 yaşını tamamlamış olmak
2. Kurs'un gerektirdiği hareketleri yapacak zihinsel ve fiziksel özelliklere sahip olmak

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler:

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre; Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atananlardan Türkiye Tenis Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunamaması durumunda bu alana öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Tenis Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,

3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunları, öğretmen/eğitimcilerden Türkiye Tenis Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
 4. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Tenis Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
 5. En az lise mezunu olup Türkiye Tenis Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
- Öğretmen/eğitimci olarak görev almalıdır.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Tenis (16 Yaş ve Üzeri) Kurs Programı'nı bitiren bireyin,

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. Spor insan yaşantısının ayrılmaz bir parçasıdır. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bireylerin sağlıklı bir beden, ruh yapısına ve sosyal çevreye sahip olması spor sayesinde gerçekleştirilmektedir. Sporun toplumdaki hak ettiği yere sahip olması için, bireylerin ilgi ve isteklerine göre uygun sporları yapabilmeleri ve spor faaliyetlerinin yapılması için gerekli alt

yapı ve imkânların artırılması gerekmektedir. Erken yaşlarda uygulanacak olan spor etkinliklerinin çocukların motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek, toplum içinde olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak ve sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini temin etmek yönünden pek çok faydası bulunmaktadır. Spor etkinlikleri, ayrıca öğrencilerin enerjilerini doğru alanlara yönlendirerek bireylerin empati kurma, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, öğrencilere önemli bir spor dalı olan tenisi sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.

2. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
3. Konuların sıralanması ve işlenmesi; basitten karmaşığa, kolaydan zora öğretim ilkesiyle yürütülmelidir.
4. Konulara ayrılacak süreler; kursiyer seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre öğretmenlerce de belirlenebilir.
5. Kursiyer düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilir.
6. Kurs programı videolar, posterler, slaytlar ile görsel açıdan zenginleştirilmelidir.
7. Öğrenme ortamında, kursiyerlere kazandırılması amaçlanan davranışlar; insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe dönük olmalıdır.
8. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar kursiyerlere izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında konuşma ortamı oluşturulması uygun olacaktır.
9. 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
Vatanserverlik
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 (16 Yaş ve Üzeri); günde en fazla **4 ders saati** olmak üzere, toplamda **360** saat olarak planlanmıştır.

Konular	Süre (Ders Saati)
Tam Saha Tenis Teknikleri (Maksi Tenis)	10
Forehand Top Sektirme Tekniği	10
Backhand Top Sektirme Tekniği	10
Forehand Vuruşu	30
Backhand Vuruşu	30
Servis Kullanma	30
Vole Vuruşu	30
Drop Vuruşu	30
Yaklaşım Vuruşunu	30
Servis Karşılama	30
Lob Vuruşu	30

Drive Vuruş Tekniği	30
Smaç Vuruş Tekniği	30
Acil Vuruş Teknikleri	30
TOPLAM	360 Saat

İÇERİK

1. Tam Saha Tenis Teknikleri (Maksi Tenis)

1.1. Teniste Temel Duruş Ve Tutuş Tekniği

- 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. Forehand Top Sektirme Tekniği

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

1.3. Backhand Top Sektirme Tekniği

- 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. Forehand Vuruşu

- 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 Kullanma
- 1.4.5. Raketle hedef çizgisini takip etme
- 1.4.6. Vuruş akış süresini ayarla
- 1.4.7. Raket başını maksimumda ivmelendirme
- 1.4.8. Vuruşla birlikte hedefe bak (gözler!)
- 1.4.9. Vuruşu vücudunla takip et ileri vur –yukarı bitir (ağır vuruş)

- 1.5. Backhand Vuruşu
 - 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 Kullanma
 - 1.5.5. Raketle hedef çizgisini takip etme
 - 1.5.6. Vuruş akış süresini ayarla
 - 1.5.7. Raket başını maksimumda ivmelendirme
 - 1.5.8. Vuruşla birlikte hedefe bakma (gözler!)
 - 1.5.9. Vuruşu vücudunla takip et ileri vurma –yukarı bitir (ağır vuruş).
- 1.6. Servis Kullanma
 - 1.6.1. Ritüel yapma (ritim, konsantrasyon)
 - 1.6.2. Bileğini gevşetme (tüm vücut gevşer, kapalı bilekle başlama)
 - 1.6.3. Omuz ve kalçadan dönme
 - 1.6.4. Bacakları kullanma (gücünü bul)
 - 1.6.5. Topu sağ omzunun önüne atma
 - 1.6.6. Buluşmaya kadar yavaş ve gevşek kalma
 - 1.6.7. Buluşma anında raket başını bilekten hızlandırma (en yüksekte olması gerekmez)
 - 1.6.8. Raketle hedef çizgisini takip etme
 - 1.6.9. Vuruşla birlikte hedefe bakma
 - 1.6.10. Vuruşu vücudunla takip etme
- 1.7. Vole Vuruşu
 - 1.7.1. Omzunu ve kalçanı döndürerek başlama (yaklaşık 60°)
 - 1.7.2. Gücü dirsekten alma (öne karate vuruşu)
 - 1.7.3. Raketle hedef çizgisini takip etme (raket başı filenin üzerinde)
 - 1.7.4. Forehand'te vuruşla birlikte öne dönme, Backhand'te yanda kalma
 - 1.7.5. Kısa teması hissetme (savurma yok).
- 1.8. Drop Vuruşu
 - 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 Vuruş Tekniği
 - 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 Vuruş Tekniği
 - 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 Vuruş Vuruş Tekniği
 - 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

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

1. Değerlendirme, Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;
 - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
 - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
 - Kursiyere kurs sonunda uygulanan uygulamalı sınavlar,100 puan üzerinden yapılır.

2. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan dersin puanı veya notu, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan veya not, kursun başarı puan ya da notu olarak değerlendirilir.
3. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
4. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖğRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

1. Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen / eğitici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanır,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.

BELGELENDİRME

Kurs programını başarı ile bitirenlere kurs bitirme belgesi düzenlenir.