

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



**SPOR**

**MASA TENİSİ**

**(16-18 YAŞ GRUBU)**

**KURS PROGRAMI**

Ankara, 2018

## İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI .....	1
PROGRAMIN DAYANAĞI.....	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI.....	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR .....	3
PROGRAMIN KREDİSİ .....	4
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ .....	4
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR .....	5
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ.....	6
BELGELENDİRME .....	6



Hayat Boyu Öğrenme  
Lifelong Learning

## **PROGRAMIN ADI**

Masa Tenisi (16-18 Yaş Grubu)

## **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. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarih ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı.
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarih 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 tarih 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. Okuma yazma bilmek,
2. 15 yaşını tamamlamış 19 yaşından gün almamış olmak,
3. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

**(Değ: 23.07.2018/13654676 Makam Onayı)**

Kurs programının uygulanmasında eğitimciler 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 atanarlardan, Türkiye Masa Tenisi Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Masa Tenisi Antrenörlük Belgesine sahip olanlar
2. Öğretmen bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan, Türkiye Masa Tenisi Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor

Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Masa Tenisi 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 Masa Tenisi Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Masa Tenisi Antrenörlük Belgesine sahip olanlar.
4. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Masa Tenisi Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Masa Tenisi Antrenörlük Belgesine sahip olanlar
5. En az lise mezunu olanlardan Türkiye Masa Tenisi Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Masa Tenisi Antrenörlük Belgesine sahip olanlar.

#### **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Kurs Programı ile kursiyerlerin;

1. Masa Tenisi sporunun önemini kavraması,
2. Masa Tenisi saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Masa Tenisi yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
4. Masa Tenisi temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
5. Masa Tenisi sporunun yaygınlaştırılması,
6. Masa Tenisi sayesinde strateji ve takımdaşlık olgusunun geliştirilmesi,
7. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
8. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
9. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
10. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
11. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
12. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
13. Sağlıklı ve etkili iletişim kurması,
14. Öğrenme ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve veri toplama kabiliyetlerinin gelişmesinin sağlanması, 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 Masa Tenisini sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.
2. 1988 de Olimpik Spor dalı olarak kabul edilen Masa Tenisi, genç veya yaşlı herkesin yapabileceği, hız ve güçten çok yetenek ve hassasiyet gerektiren bir spor dalıdır. Toplumun her kesiminden insanın yapabileceği Masa Tenisi, pahalı araç gereç gerektirmeyen bir spordur. Masa Tenisi güvenli ve öğrenilmesi kolay bir spor dalıdır.
3. Dersin işlenmesinde bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır. Program süresince kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır.
4. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf Ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
5. Masa Tenisi kurs programının amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Kurallara uyma
Problem Çözme Becerisi
Alçakgönüllülük
Çalışkanlık
Disiplin
Yardımlaşma

6. Öğrencilerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
7. Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
8. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman, alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
9. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
10. Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazır bulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.

## PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

## PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 4 ders saati uygulanacak şekilde toplam 220 ders saatidir. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Konular	Süre
Masa Tenisinde Temel Kavramlar ve Oyun Kuralları	5
Masa Tenisinde Teknik Taktik	95
Masa Tenisi Özel Antrenman Bilgisi ve Antrenman Çalışmaları	95
Masa Tenisi Oyununda Taktik ve Stratejiler	25
<b>TOPLAM (Ders Saati)</b>	<b>220</b>

## İÇERİK

### 1. Masa Tenisinde Oyun Kuralları

- 1.1. Genel Oyun Kuralları,
  - 1.1.1. Sporcuların sıralaması (Maç föyü yazma),
  - 1.1.2. Maç Kuralları,
  - 1.1.3. Puanlama sistemi,

### 2. Masa Tenisinde Teknik Taktik

- 2.1. Genel antrenman bilgisi ve spor fizyolojisi,

2.2. Spor psikolojisi, beslenme prensipleri,

2.3. Temel Teknikler,

2.3.1. Vuruş teknikleri öğretiminde basamaklamalar,

2.3.2. Forehand tekniği öğretimi ve kombinasyonlar anlatımı ve uygulaması,

2.3.3. Backhand tekniği öğretimi ve kombinasyonlar anlatım, uygulaması,

2.3.4. Servis çeşitleri anlatımı ve uygulaması,

2.3.5. Forehand kesik tekniği öğretimi ve tekniğe yönelik kombinasyonlar,

2.3.6. Backhand kesik tekniği öğretimi ve tekniğe yönelik kombinasyonlar,

2.3.7. Forehand top spin tekniği öğretimi ve kombinasyonlar,

2.3.8. Backhand top spin tekniği öğretimi ve kombinasyonlar,

2.3.9. Top spin teknikleri öğretimi ve çeşitleri anlatımı,

2.3.10. Forehand spin çeşitleri öğretimi ve tekniğe yönelik kombinasyonlar,

2.3.11. Forehand blok tekniği öğretimi ve tekniğe yönelik kombinasyonlar,

2.3.12. Backhand spin çeşitleri öğretimi ve tekniğe yönelik kombinasyonlar,

2.3.13. Backhand blok tekniği öğretimi ve tekniğe yönelik kombinasyonlar,

2.3.14. Çok top uygulaması yapabilme becerileri (en az 6 kombinasyon adaylardan istenecek),

2.3.15. Çok top çeşitleri tek masa, çift masa uygulamaları,

2.3.16. Top açma (flip) öğretimi ve çeşitleri,

2.3.17. Loop öğretimi ve çeşitleri.

### **3. Masa Tenisi Özel Antrenman Bilgisi ve Antrenman Çalışmaları**

3.1. Antrenman programı okuyabilme öğretimi,

3.2. Temel kondisyon programı taslak bilgilendirmesi,

3.3. Maksimal top sayısı belirleme ve sayısını arttırabilme çalışmaları.

### **4. Masa Tenisi Oyununda Taktik ve Stratejiler**

4.1. Skora göre oynama stratejileri,

4.2. Maç izleme ve analizi.

## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

1- Değerlendirme, Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;

- Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
- Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
- Kursiyere kurs sonunda uygulanan yazılı 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, Masa Tenisi Federasyonunun yayımlamış olduğu yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitimci tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanır,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.
4. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler;
  - Masa Tenisi Masası,
  - Raket,
  - Top,
  - Pano,
  - Robot.

#### **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.



Hayat Boyu Öğrenme

Lifelong Learning