

الوحدة التعليمية السادسة

التنس



النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

١. مسك المضرب.
٢. وقفة الاستعداد.
٣. الضربة الأمامية.
٤. الارسال بوجه المضرب.
٥. صد الكرة.
٦. مواد قانون التنس التالية: الملعب، أبعاده ومعداته: قاعدة (١)،
التجهيزات الدائمة (الثابتة) للملعب: قاعدة (٢).

مدخل للوحدة التعليمية

تاريخ التنس:

نشأت لعبة التنس الحديثة في برمنغهام بإنجلترا في أواخر القرن التاسع عشر كرياضة تلعب على العشب، لذا فهي وثيقة الصلة بكل من الألعاب الميدانية كالكريكت والبولينغ، إضافة إلى رياضة المضرب القديمة. وقد تأسس الاتحاد الدولي لكرة المضرب في الأول من أغسطس عام ١٨٨٢م. وتم الاعتراف الأولمبي بهذه الرياضة في عام ١٨٩٦م. وهي رياضة أولمبية تُلعب على جميع مستويات المجتمع وفئاته ولجميع الأعمار، يمكن لأي شخص أن يمسك بمضرب ويضرب الكرة بما في ذلك ذوو الاحتياجات الخاصة ومستخدمو الكراسي المتحركة.

الاتحاد السعودي للتنس:

نبذة عن الاتحاد:

تأسس كجزء من الاتحاد السعودي لكرة الطاولة في عام ١٩٦٦م ثم استقل عنها في عام ١٩٩٢م بمسمى "الاتحاد السعودي لكرة المضرب"، وتم تغيير مسماه إلى الاتحاد السعودي للتنس في عام ٢٠٠٠م. وهو الجهة الراعية لرياضة التنس في المملكة العربية السعودية. وتشرف عليه وزارة الرياضة. وقد ظهرت رياضة التنس في المملكة عام ١٣٩٥هـ ضمن أنشطة الاتحاد السعودي للتنس وتنس الطاولة، وكانت الانطلاقة الرسمية لها عام ١٣٩٩هـ عبر إقامة ثلاث بطولات.

عضوية الاتحاد في المنظمات الإقليمية والدولية:

- عضوية الاتحاد العربي للتنس عام ١٩٥٦.
- عضوية الاتحاد الآسيوي للتنس عام ١٩٧٤.
- عضوية الاتحاد الدولي للتنس عام ١٩٧٦.
- عضوية اللجنة التنظيمية لدول مجلس التعاون للتنس عام ١٩٧٧.

البطولات المعتمدة للموسم الرياضي ٢٠٢٤م:

١. البطولة التصنيفية الثالثة للرجال بالرياض
 - البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٠ سنوات بجدة
 - البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٤ سنة بجدة
٢. البطولة التصنيفية الثالثة للنساء والفتيات تحت ١٤ سنة
٣. البطولة التصنيفية الثانية تحت ١٢ - ١٦ سنة
 - البطولة التصنيفية الثانية تحت ١٦ سنة بالدمام
 - البطولة التصنيفية الثانية تحت ١٢ سنة بالدمام
 - البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٤ سنة بالدمام
 - البطولة التصنيفية الثالثة تحت ١٠ سنة بالدمام
٤. البطولة التصنيفية الثالثة للأقل من ١٠ و ١٤ سنة بالرياض



مكونات الوحدة التعليمية

نواتج التعلم:

1. يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:
 1. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية
 2. يمارس نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر السرعة.
 3. يمسك المضرب بطريقة صحيحة.
 4. يقف واقفاً الاستعداد الصحيحة.
 5. يؤدي الضربة الأمامية بطريقة صحيحة.
 6. يرسل بوجه المضرب بطريقة صحيحة.
 7. يصد الكرة بطريقة صحيحة.
 8. يعرف مواد قانون التنس التالية: الملعب: أبعاده ومعداته : قاعدة (1) ،
التجهيزات الدائمة (الثابتة) للملعب : قاعدة (2).
 9. يستمتع بالمشاركة مع الآخرين.

مواصفات نواتج التعلم:

1. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر القوة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدف تحقيقها.

2. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر السرعة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر السرعة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدف تحقيقها.

3. أداء مسك المضرب:

أ. المسكة الأمامية:

تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية وهي تتصف بالآتي:

- قبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) ويقوم الأصبعان الخنصر والبنصر بالقبض المحكم على المضرب.



- حرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة.
- تكون المسافة بين الإبهام والسبابة مناسبة عند القبض على المضرب.
- وضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة.

ب. المسكة الخلفية :

- تستخدم هذه المسكة للضربات الخلفية وهي تتصف بالآتي:
- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق).
- تكون الأصابع الأخرى مفرودة على المقبض، والإبهام مفروداً على الجهة الأخرى.
- ثني مفصل رسغ اليد للداخل عند القبض على المضرب.
- وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.



٤. أداء وقفة الاستعداد:

- الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً.
- توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، مع دفع الجسم وميله قليلاً إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى أعلى.
- النظر متجهاً للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب، والرأس لأعلى.



٥. أداء الضربة الأمامية:

- من وضع وقفة الاستعداد.
- تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس.
- أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.
- تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقيه بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة.
- استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الراس.
- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.



٦. أداء الإرسال:

- مسك المضرب بطريقة المسكة الشرقية.
- تحريك المضرب عالياً بشكل عمودي على الأرض.



- تحريك المضرب إلى خلف الرأس مع رمي الكرة إلى أعلى في نفس الوقت.
- تحريك المضرب إلى أعلى لضرب الكرة
- نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم.

٧. أداء صد الكرة:



- مسك المضرب مع سنده باليد الأخرى لصد الكرة القادمة من المنافس.
- صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب للملعب.
- صد الكرة بظهر المضرب تكون الحاملة للكرة هي الأقرب للملعب.
- تتحرك القدمان مع حركة الذراع الضاربة للكرة مع الوقوف بزواوية مائلة.
- المتابعة من اليد الضاربة بعد صد الكرة.
- التحرك للمكان المتوقع سقوط الكرة فيه.

٨. معرفة بعض مواد قانون التنس:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الملعب: أبعاده ومعداته : قاعدة (١)، التجهيزات الدائمة (الثابتة) للملعب : قاعدة (٢)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

٩. تتعزز لديهما المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين:

الأطفال من سن السادسة يمكنهم الاستمتاع بخبرات المنافسة عند المشاركة في الأنشطة البدنية داخل المدرسة. ولا شك أن إيجابيات المشاركة في الأنشطة البدنية أكثر من سلبياتها، وعلى البالغين المشاركين فيها التأكد من أن ممارسة الأطفال تتم في أجواء مفعمة بالمتعة والتحدي وليست مجرد خبرة تعرضهم للإلام والإصابات وتجعلهم يشعرون بخيبة الأمل والإحباط.

والنشاط التنافسي له فوائد منها المساهمة في بناء الشخصية عن طريق تعزيز الاعتداد بالنفس وتقليل التوتر والقلق، فضلا عن تعليم النشء كيفية حل المشكلات التي يواجهونها وتعزيز قيمة الانضباط الذاتي واحترام الآخرين لديهم. وكما هو معلوم، تغرس في نفوس الأطفال كيفية التعامل مع المواقف الصعبة والتغلب على مشاعر الإحباط التي قد يتعرضون لها، ولا شك أن هذا درس هام يجب تعلمه في الحياة بوجه عام.



الروابط التعليمية :



الإرسال:



صد الكرة:



مسك المضرب (المسكة الأمامية /
المسكة الخلفية):



وقففة الاستعداد:



الضربة الأمامية:

