



Ζ' ΕΝΩΣΗ  
ΦΙΛΑΘΛΩΝ  
ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ  
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ  
ΚΡΗΤΗΣ

## «ΤΕΝΙΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ»



ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2016-17



*Αγαπητοί Καθηγητές Φυσικής Αγωγής Κρήτης,*

Στα πλαίσια της ανάπτυξης του τένις σε όλη την Ελλάδα η **Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Αντισφαίρισης (ΕΦΟΑ)** προωθεί το πρόγραμμα «**Τένις στα σχολεία**» με σκοπό τη γνωριμία των μαθητών με το τένις και την κίνηση του ενδιαφέροντος τους για το άθλημα. Το πρόγραμμα αυτό έρχεται να υλοποιηθεί με αρκετές καινοτομίες, σε συνέχεια, ολοκλήρωση και εφαρμογή του προγράμματος εκπαίδευσης Καθηγητών Φυσικής Αγωγής που έγινε από 9 έως 12/3/2015 από τους Ομοσπονδιακούς προπονητές κ. κ. Μούρτζιο και Παπαδημητρίου στην Κρήτη από την **Ζ' Ένωση Φιλάθλων Σωματείων Αντισφαίρισης Κρήτης (Ζ' ΕΦΣΑΚ)**.

Μία από αυτές είναι το παρόν **εγχειρίδιο** που φιλοδοξεί να αποτελέσει βοήθημα για τους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου ώστε να έχουν τη δυνατότητα να εισάγουν το τένις στο σχολείο τους. Μία δεύτερη καινοτομία η «**Βαλίτσα του Τένις**» θα ταξιδεύει σε όλα τα ενδιαφερόμενα σχολεία της Κρήτης με τον απαραίτητο αθλητικό εξοπλισμό (ρακέτες, μπαλάκια, φιλέ κ.ο.κ.) για να γίνουν τα μαθήματα τένις που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

Ελπίζουμε το παρόν πρόγραμμα να βρει την στήριξή σας και να προσφέρει στο μάθημά σας ποικιλία και ενδιαφέρον βοηθώντας παράλληλα την ανάπτυξη του αθλήματος στην Κρήτη.

*Με τιμή*

*Ιωάννης Σπυριδάκης*

Πρόεδρος Ζ' Ε.Φ.Σ.Α.Κ.



*Αγαπητοί συνάδελφοι,*

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στα σχολεία αποτελεί αντίβαρο στον σύγχρονο καθιστικό τρόπο ζωής. Η ποικιλία ερεθισμάτων και βιωμάτων σε μικρή ηλικία καλλιεργεί ολόπλευρα την προσωπικότητα των παιδιών και την σωματική τους υγεία. Το άθλημα του τένις μπορεί να συμβάλει προς αυτήν την κατεύθυνση τόσο μέσα στο σχολικό χώρο ως μέρος της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής όσο και στον εξωσχολικό αθλητισμό ως μέσο άσκησης και ψυχαγωγίας.

Το παρόν **εγχειρίδιο** προσφέρει μία σειρά **ημερήσιων πλάνων** που καλύπτουν μία εβδομάδα μαθημάτων σε κάθε τάξη Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου. Ο στόχος είναι σε συνδυασμό με τη **«Βαλίτσα του Τένις»** που περιέχει τον απαραίτητο αθλητικό εξοπλισμό (ρακέτες, μπαλάκια, φιλέ κ.ο.κ.) να αφιερώσετε μία εβδομάδα κάνοντας τένις σε όλα τα τμήματα του σχολείου σας.

Τα μαθήματα είναι δομημένα με πρώτο γνώμονα την **ασφάλεια** των μαθητών και έπειτα την **ποικιλία** ερεθισμάτων. Σκοπός τους δεν είναι η εκμάθηση τεχνικών (αν και αυτό γίνεται ακούσια με παιγνιώδεις ασκήσεις), αλλά η πρώτη επαφή με το άθλημα να είναι μία ευχάριστη και επικοινωνιακή εμπειρία. **Δεν απαιτούνται εξειδικευμένες γνώσεις** του αθλήματος από τον Καθηγητή Φυσικής Αγωγής καθώς στο σεμινάριο που συμμετέχετε θα γίνει βιωματική επίδειξη όλων των μαθημάτων τα οποία επεξηγούνται και αναλυτικά στο παρόν εγχειρίδιο.

Ελπίζω το πρόγραμμα να βρει την ανταπόκριση και την στήριξη σας. Είμαι στην διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή βοήθεια.

*Με τιμή*

*Νίκος Τζωρμπατζάκης*

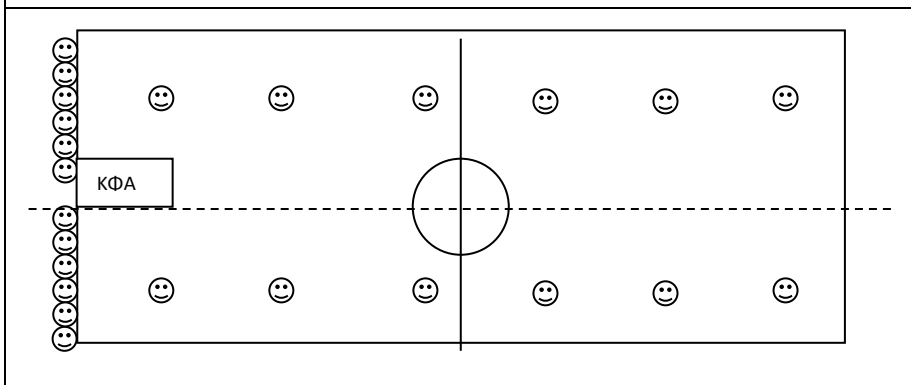
*Ομοσπονδιακός Προπονητής*

**Τοποθέτηση αθλητικού υλικού σε ένα γήπεδο μπάσκετ:**

Τοποθετούμε το μίνι φιλέ (6 μ.) στη μέση του γηπέδου κατά μήκος.  
Δένουμε μία κορδέλα από την κάθε άκρη του φιλέ μέχρι την κάθε μπασκέτα.

**Διάταξη τμήματος 24 παιδιών σε ένα γήπεδο μπάσκετ:**

12 παιδιά περιμένουν στο πλάι να έρθει η σειρά τους.  
12 παιδιά μοιράζονται στο χώρο και  
κάνουν τις ασκήσεις με τις ρακέτες και τα μπαλάκια  
είτε το καθένα μόνο του είτε σε ζευγάρια με κατάλληλη απόσταση.



## Εισαγωγή στο τένις: Α' & Β' Δημοτικού – 1<sup>ο</sup> Μάθημα

**Θέμα:** Εισαγωγικές δεξιότητες.

**Χώρος – διδακτικά μέσα:** 1 γήπεδο μπάσκετ, 12 ρακέτες, 12 μπαλάκια κόκκινα, 12 κώνοι.

**Στόχοι:** Εξοικείωση με μπαλάκι & ρακέτα.

**Στυλ διδασκαλίας:** Παιγνιώδης εκμάθηση.

**Εισαγωγικό μέρος:** παρουσίες – εισαγωγή (5')

**Οργάνωση:** Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν

1. Σύντομη **περιγραφή** του τένις, έμφαση στους **3 κανόνες ασφαλείας:**
  - α) έχω τη ρακέτα **«αγκαλιά»** και την κουνάω μόνο όταν το ζητήσει ο ΚΦΑ,
  - β) με το σύνθημα **«στοπ»** σταματάω ότι κάνω και κρατάω το μπαλάκι ψηλά,
  - γ) **μένω στο χώρο μου** και αν απομακρυνθεί το μπαλάκι το ζητάω ευγενικά. (5')

**Κύριο μέρος:** Εξοικείωση με το μπαλάκι και τη ρακέτα (33')

**Οργάνωση:** 12 παιδιά με 1 ρακέτα, 1 μπαλάκι & 1 κώνο το καθένα, ενώ 12 περιμένουν

Μοιράζουμε 12 μπαλάκια ένα σε κάθε παιδί.

1. **Αφήνω** το μπαλάκι με το χέρι αναπηδάει μία φορά στο έδαφος και το **πιάνω**. (1')
2. **Αφήνω** το μπαλάκι με το χέρι αναπηδάει μία φορά στο έδαφος και το **πιάνω** μετά από ένα ή και περισσότερα **παλαμάκια**. (1')
3. **Αφήνω** το μπαλάκι με το χέρι **στον αέρα** και το **πιάνω** πριν να αναπηδήσει στο έδαφος. (1')
4. **Αφήνω** το μπαλάκι με το χέρι **στον αέρα** και το **πιάνω** πριν να αναπηδήσει στο έδαφος μετά από 1 ή περισσότερα **παλαμάκια**. (1')
5. Κάνω **ντριμπλς** του μπάσκετ με το χέρι και το μπαλάκι. (1')
6. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (5')

Μοιράζουμε 12 ρακέτες και 12 μπαλάκια ένα σε κάθε παιδί.

7. **Ισορροπίες** με το μπαλάκι επάνω στη ρακέτα α) ακίνητο, β) κινείται δεξιά-αριστερά στις χορδές, γ) κινείται μπρος-πίσω στις χορδές, δ) κινείται κυκλικά στην περιφέρεια της ρακέτας. (4')
8. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (4')

Μοιράζουμε 12 ρακέτες σε μία σειρά 12 παιδιών.

9. **Παιχνίδι: «Οι άθλοι του Ηρακλή»** 12 παιδιά με ρακέτες στοιχίζονται στο πλάι σε μία σειρά και εκτελούν με το σύνθημα του ΚΦΑ μία δοκιμασία ισορροπώντας κάθε φορά τη ρακέτα με το κεφάλι της προς τα κάτω: Αφήνω τη ρακέτα χτυπάω ένα παλαμάκι και την ξαναπιάνω, το ίδιο με 2 παλαμάκια, με παλαμάκι πάνω από το κεφάλι μου, ακουμπώντας τα μαλλιά μου, πιάνοντας τη μέση μου με τα 2 χέρια, περιστρέφοντας τη ρακέτα στο έδαφος, περιστροφή και παλαμάκι! Όταν τελειώσουν όλοι οι άθλοι παίζουν τα παιδιά που δεν είχαν ρακέτα. (15')

**Τελικό μέρος:** Ανακεφαλαίωση (2')

**Οργάνωση:** Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν

## Εισαγωγή στο τένις: Α' & Β' Δημοτικού – 2<sup>ο</sup> Μάθημα

**Θέμα:** Εισαγωγικές δεξιότητες.

**Χώρος – διδακτικά μέσα:** 1 γήπεδο μπάσκετ, 12 ρακέτες, 12 μπαλάκια κόκκινα, 12 κώνοι.

**Στόχοι:** Εξοικείωση με μπαλάκι & ρακέτα.

**Στυλ διδασκαλίας:** Παιγνιώδης εκμάθηση.

**Εισαγωγικό μέρος:** παρουσίες – εισαγωγή - τα παιδιά κάθονται οκλαδόν (5')

1. Επανάληψη των **3 κανόνων ασφαλείας:**

- α) έχω τη ρακέτα **«αγκαλιά»** και την κουνάω μόνο όταν το ζητήσει ο ΚΦΑ,
- β) με το σύνθημα **«στοπ»** σταματάω ότι κάνω και κρατάω το μπαλάκι ψηλά,
- γ) **μένω στο χώρο μου** και αν απομακρυνθεί το μπαλάκι το ζητάω ευγενικά. (5')

**Κύριο μέρος:** Εξοικείωση με το μπαλάκι και τη ρακέτα (33')

**Οργάνωση:** 12 παιδιά με 1 ρακέτα, 1 μπαλάκι & 1 κώνο το καθένα, ενώ 12 περιμένουν

*Μοιράζουμε 12 μπαλάκια ένα σε κάθε παιδί.*

1. **Αφήνω** το μπαλάκι με το χέρι αναπηδάει μία φορά στο έδαφος και το **πιάνω**. (1')
2. **Αφήνω** το μπαλάκι με το χέρι αναπηδάει μία φορά στο έδαφος και το **πιάνω** μετά από ένα ή και περισσότερα **παλαμάκια**. (1')
3. **Αφήνω** το μπαλάκι με το χέρι **στον αέρα** και το **πιάνω** πριν να αναπηδήσει στο έδαφος. (1')
4. **Αφήνω** το μπαλάκι με το χέρι **στον αέρα** και το **πιάνω** πριν να αναπηδήσει στο έδαφος μετά από 1 ή περισσότερα **παλαμάκια**. (1')
5. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (4')

*Μοιράζουμε 12 ρακέτες και 12 μπαλάκια ένα σε κάθε παιδί.*

6. **Ισορροπίες** με το μπαλάκι επάνω στη ρακέτα α) ακίνητο, β) κινείται δεξιά-αριστερά στις χορδές, γ) κινείται μπρος-πίσω στις χορδές, δ) κινείται κυκλικά στην περιφέρεια της ρακέτας. (2')
7. **Αφήνω** το μπαλάκι με το χέρι να αναπηδήσει στο έδαφος και το **πιάνω** με τη ρακέτα και το χέρι. (1')
8. Κάνω αναπηδήσεις προς τα πάνω αλλά χαμηλά με το μπαλάκι στη ρακέτα (**Ποπ Κορν**). (1')
9. Κάνω **ντρίμπλες** του μπάσκετ με τη ρακέτα και το μπαλάκι. (1')
10. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (5')

*Σχηματίζουμε 4 σειρές των 6 μαθητών με 1 ρακέτα και 1 μπαλάκι σε κάθε σειρά.*

11. **Παιχνίδι: «Σκυταλοδρομία με ρακέτες»** το κάθε μέλος της ομάδας προσπαθεί να «τσουλήσει» το μπαλάκι στο έδαφος προς έναν κώνο σε απόσταση 10μ. και πίσω. Νικήτρια ομάδα ανακηρύσσεται εκείνη που θα τερματίσει πρώτη. Πιο **δύσκολη παραλλαγή** να οδηγούν το μπαλάκι με ζιγκ ζαγκ ανάμεσα από κώνους. (15')

**Τελικό μέρος:** Ανακεφαλαίωση (2')

**Οργάνωση:** Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν

## Εισαγωγή στο τένις: Α' & Β' Δημοτικού – 3<sup>ο</sup> Μάθημα

**Θέμα:** Εισαγωγικές δεξιότητες.

**Χώρος – διδακτικά μέσα:** 1 γήπεδο μπάσκετ, 12 ρακέτες, 12 μπαλάκια κόκκινα, 12 κώνοι.

**Στόχοι:** Εξοικείωση με μπαλάκι & ρακέτα.

**Στυλ διδασκαλίας:** Παιγνιώδης εκμάθηση.

**Εισαγωγικό μέρος:** παρουσίες – εισαγωγή - τα παιδιά κάθονται οκλαδόν (5')

1. Επανάληψη των **3 κανόνων ασφαλείας:**

- α) έχω τη ρακέτα **«αγκαλιά»** και την κουνάω μόνο όταν το ζητήσει ο ΚΦΑ,
- β) με το σύνθημα **«στοπ»** σταματάω ότι κάνω και κρατάω το μπαλάκι ψηλά,
- γ) **μένω στο χώρο μου** και αν απομακρυνθεί το μπαλάκι το ζητάω ευγενικά. (5')

**Κύριο μέρος:** Εξοικείωση με το μπαλάκι και τη ρακέτα (33')

**Οργάνωση:** 12 παιδιά με 1 ρακέτα, 1 μπαλάκι & 1 κώνο το καθένα, ενώ 12 περιμένουν

Μοιράζουμε 12 ρακέτες και 12 μπαλάκια ένα σε κάθε παιδί.

1. **Ισορροπίες** με το μπαλάκι επάνω στη ρακέτα α) ακίνητο, β) κινείται δεξιά-αριστερά στις χορδές, γ) κινείται μπρος-πίσω στις χορδές, δ) κινείται κυκλικά στην περιφέρεια της ρακέτας. (2')
2. **Αφήνω** το μπαλάκι με το χέρι να αναπηδήσει στο έδαφος και το **πιάνω** με τη ρακέτα και το χέρι. (1')
3. Κάνω αναπηδήσεις προς τα πάνω (αλλά χαμηλά) με το μπαλάκι στη ρακέτα (**Ποπ Κορν**). (1')
4. Κάνω **ντρίμπλες** του μπάσκετ με τη ρακέτα και το μπαλάκι. (1')
5. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (5')

Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες, 1 μπαλάκι και απόσταση 5 μ.

6. Το κάθε παιδί στέλνει το μπαλάκι **συρτά** με τη ρακέτα απέναντι στο ζευγάρι του το οποίο **το σταματάει** με τη ρακέτα του και το επιστρέφει. (3')
7. Το κάθε παιδί στέλνει το μπαλάκι **συρτά** με τη ρακέτα απέναντι στο ζευγάρι του που το επιστρέφει συρτά με τη ρακέτα του **χωρίς να το σταματήσει**. (3')
8. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (6')

Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες σε κάθε ζευγάρι και απόσταση 1 μ.

9. **Παιχνίδι: «Ισορροπία με ρακέτες»** στηρίζουν τις ρακέτες με το ένα δάχτυλο όρθιες με το κεφάλι προς τα κάτω, με το σύνθημα «έτοιμοι-πάμε» ταυτόχρονα τα 2 παιδιά κάθε ζευγαριού αφήνουν τις ρακέτες τους και προσπαθούν να πιάσουν τη ρακέτα του άλλου. Αν πιάσουν και τις 2 παίρνουν 2 πόντους, αν μόνο τη 1 τότε παίρνουν 1 πόντο, αν καμμία τότε κανέναν πόντο. Νικήτρια είναι η ομάδα που συγκεντρώσει πρώτη 11 πόντους. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (11')

**Τελικό μέρος:** Ανακεφαλαίωση ολοκλήρωση μαθημάτων (2')

**Οργάνωση:** Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν

## Εισαγωγή στο τένις: Γ' & Δ' Δημοτικού – 1<sup>ο</sup> Μάθημα

**Θέμα:** Εισαγωγικές δεξιότητες.

**Χώρος – διδακτικά μέσα:** 1 γήπεδο μπάσκετ, 12 ρακέτες, 12 μπαλάκια κόκκινα, 12 κώνοι.

**Στόχοι:** Εξοικείωση με μπαλάκι & ρακέτα.

**Στυλ διδασκαλίας:** Παιγνιώδης εκμάθηση.

**Εισαγωγικό μέρος:** παρουσίες – εισαγωγή - τα παιδιά κάθονται οκλαδόν (5')

1. Σύντομη **περιγραφή** του τένις, έμφαση στους **3 κανόνες ασφαλείας**:
  - α) έχω τη ρακέτα **«αγκαλιά»** και την κουνάω μόνο όταν το ζητήσει ο ΚΦΑ,
  - β) με το σύνθημα **«στοπ»** σταματάω ότι κάνω και κρατάω το μπαλάκι ψηλά,
  - γ) **μένω στο χώρο μου** και αν απομακρυνθεί το μπαλάκι το ζητάω ευγενικά. (5')

**Κύριο μέρος:** Εξοικείωση με το μπαλάκι και τη ρακέτα (33')

**Οργάνωση:** 12 παιδιά με 1 ρακέτα, 1 μπαλάκι & 1 κώνο το καθένα, ενώ 12 περιμένουν

Μοιράζουμε 12 ρακέτες και 12 μπαλάκια ένα σε κάθε παιδί.

1. **Ισοροπίες** με το μπαλάκι επάνω στη ρακέτα α) ακίνητο, β) κινείται δεξιά-αριστερά στις χορδές, γ) κινείται μπρος-πίσω στις χορδές, δ) κινείται κυκλικά στην περιφέρεια της ρακέτας. (2')
2. **Αφήνω** το μπαλάκι με το χέρι να αναπηδήσει στο έδαφος και το **πιάνω** με τη ρακέτα και το χέρι. (1')
3. Κάνω αναπηδήσεις προς τα πάνω χαμηλά με το μπαλάκι στη ρακέτα (**Ποπ Κορν**). (1')
4. Κάνω **ντρίμπλες** του μπάσκετ με τη ρακέτα και το μπαλάκι. (1')
5. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (5')

Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες, 1 μπαλάκι και απόσταση 5 μ.

6. Το κάθε παιδί στέλνει το μπαλάκι **συρτά** με τη ρακέτα απέναντι στο ζευγάρι του το οποίο **το σταματάει** με τη ρακέτα του και το επιστρέφει. (3')
7. Το κάθε παιδί στέλνει το μπαλάκι **συρτά** με τη ρακέτα απέναντι στο ζευγάρι του που το επιστρέφει συρτά με τη ρακέτα του **χωρίς να το σταματήσει**. (3')
8. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (6')

Μοιράζουμε 12 ρακέτες σε μία σειρά 12 παιδιών.

9. **Παιχνίδι: «Οι άθλοι του Ηρακλή»** 12 παιδιά με ρακέτες στοιχίζονται σε μία γραμμή και εκτελούν με το σύνθημα του ΚΦΑ μία δοκιμασία ισοροπώντας κάθε φορά τη ρακέτα με το κεφάλι της προς τα κάτω: Αφήνω τη ρακέτα χτυπάω ένα παλαμάκι και την ξαναπιάνω, το ίδιο με 2 παλαμάκια, με παλαμάκι πάνω από το κεφάλι μου, πιάνοντας τη μέση μου με τα 2 χέρια, πιάνοντας τα αυτιά μου, περιστρέφοντας τη ρακέτα στο έδαφος, περιστροφή και παλαμάκι!, περιστροφή γύρω από τον άξονά μου! Όταν τελειώσουν όλοι οι άθλοι παίζουν τα παιδιά που δεν είχαν ρακέτα. (11')

**Τελικό μέρος:** Ανακεφαλαίωση (2')

**Οργάνωση:** Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν



## Εισαγωγή στο τένις: Γ' & Δ' Δημοτικού – 2<sup>ο</sup> Μάθημα

**Θέμα:** Εισαγωγικές δεξιότητες.

**Χώρος – διδακτικά μέσα:** 1 γήπεδο μπάσκετ, 12 ρακέτες, 12 μπαλάκια κόκκινα, 12 κώνοι.

**Στόχοι:** Εξοικείωση με μπαλάκι & ρακέτα.

**Στυλ διδασκαλίας:** Παιγνιώδης εκμάθηση.

**Εισαγωγικό μέρος:** παρουσίες – εισαγωγή - τα παιδιά κάθονται οκλαδόν (5')

1. Επανάληψη των **3 κανόνων ασφαλείας:**

- α) έχω τη ρακέτα **«αγκαλιά»** και την κουνάω μόνο όταν το ζητήσει ο ΚΦΑ,
- β) με το σύνθημα **«στοπ»** σταματάω ότι κάνω και κρατάω το μπαλάκι ψηλά,
- γ) **μένω στο χώρο μου** και αν απομακρυνθεί το μπαλάκι το ζητάω ευγενικά. (5')

**Κύριο μέρος:** Εξοικείωση με το μπαλάκι και τη ρακέτα (33')

**Οργάνωση:** 12 παιδιά με 1 ρακέτα, 1 μπαλάκι & 1 κώνο το καθένα, ενώ 12 περιμένουν

Μοιράζουμε 12 ρακέτες και 12 μπαλάκια ένα σε κάθε παιδί.

1. **Ισορροπίες** με το μπαλάκι επάνω στη ρακέτα α) ακίνητο, β) κινείται δεξιά-αριστερά στις χορδές, γ) κινείται μπρος-πίσω στις χορδές, δ) κινείται κυκλικά στην περιφέρεια της ρακέτας. (2')
2. **Αφήνω** το μπαλάκι με το χέρι να αναπηδήσει στο έδαφος και το **πιάνω** με τη ρακέτα και το χέρι. (1')
3. Κάνω αναπηδήσεις με το μπαλάκι στη ρακέτα προς τα πάνω χαμηλά (**Ποπ Κορν**). (1')
4. Κάνω **ντριμπλες** του μπάσκετ με τη ρακέτα και το μπαλάκι. (1')
5. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (5')

Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες, 1 μπαλάκι και απόσταση 5 μ.

6. Το κάθε παιδί στέλνει το μπαλάκι **συρτά** με τη ρακέτα απέναντι στο ζευγάρι του το οποίο **το σταματάει** με τη ρακέτα του και το επιστρέφει. (3')
7. Το κάθε παιδί στέλνει το μπαλάκι **συρτά** με τη ρακέτα απέναντι στο ζευγάρι του που το επιστρέφει **συρτά** με τη ρακέτα του **χωρίς να το σταματήσει**. (3')
8. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (6')

Σχηματίζουμε 4 σειρές των 6 μαθητών με 1 ρακέτα και 1 μπαλάκι σε κάθε σειρά.

9. **Παιχνίδι: «Σκυταλοδρομία με ρακέτες»** το κάθε μέλος της ομάδας προσπαθεί ισορροπώντας το μπαλάκι επάνω στις χορδές της ρακέτας να το μεταφέρει προς έναν κώνο και πίσω μέχρι να περάσουν όλοι. Αν πέσει το μπαλάκι ξαναγυρνάει από την αρχή. Νικήτρια ομάδα μπορεί να ανακηρυχθεί είτε εκείνη που θα τερματίσει 1<sup>η</sup> είτε εκείνη με τις λιγότερες φορές να της έχει πέσει το μπαλάκι κάτω. (11')

**Τελικό μέρος:** Ανακεφαλαίωση (2')

**Οργάνωση:** Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν

## Εισαγωγή στο τένις: Γ' & Δ' Δημοτικού – 3<sup>ο</sup> Μάθημα

<b>Θέμα:</b> Εισαγωγικές δεξιότητες.	<b>Χώρος – διδακτικά μέσα:</b> 1 γήπεδο μπάσκετ, 12 ρακέτες, 12 μπαλάκια κόκκινα, 12 κώνοι.
<b>Στόχοι:</b> Εξοικείωση με μπαλάκι & ρακέτα.	<b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Παιγνιώδης εκμάθηση.
<b>Εισαγωγικό μέρος:</b> παρουσίες – εισαγωγή - τα παιδιά κάθονται οκλαδόν (5')	
1. Επανάληψη των <b>3 κανόνων ασφαλείας:</b> α) έχω τη ρακέτα <b>«αγκαλιά»</b> και την κουνάω μόνο όταν το ζητήσει ο ΚΦΑ, β) με το σύνθημα <b>«στοπ»</b> σταματάω ότι κάνω και κρατάω το μπαλάκι ψηλά, γ) <b>μένω στο χώρο μου</b> και αν απομακρυνθεί το μπαλάκι το ζητάω ευγενικά. (5')	
<b>Κύριο μέρος:</b> Εξοικείωση με το μπαλάκι και τη ρακέτα (33')	
<b>Οργάνωση:</b> 12 παιδιά με 1 ρακέτα, 1 μπαλάκι & 1 κώνο το καθένα, ενώ 12 περιμένουν <i>Μοιράζουμε 12 ρακέτες και 12 μπαλάκια ένα σε κάθε παιδί.</i>	
1. <b>Ισορροπίες</b> με το μπαλάκι επάνω στη ρακέτα α) ακίνητο, β) κινείται δεξιά-αριστερά στις χορδές, γ) κινείται μπρος-πίσω στις χορδές, δ) κινείται κυκλικά στην περιφέρεια της ρακέτας. (2')	
2. <b>Αφήνω</b> το μπαλάκι με το χέρι να αναπηδήσει στο έδαφος και το <b>πιάνω</b> με τη ρακέτα και το χέρι. (1')	
3. Κάνω αναπηδήσεις με το μπαλάκι στη ρακέτα προς τα πάνω χαμηλά ( <b>Ποπ Κορν</b> ). (1')	
4. Κάνω <b>ντριμπλες</b> του μπάσκετ με τη ρακέτα και το μπαλάκι. (1')	
5. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν (5') <i>Σχηματίζουμε 12 ζευγάρια με 1 μπαλάκι σε κάθε ζευγάρι και απόσταση 5 μ.</i>	
6. Το κάθε παιδί πετάει το μπαλάκι σαν να ήταν <b>«βελάκι»</b> στο ζευγάρι του το οποίο το αφήνει να αναπηδήσει 1 φορά στο έδαφος και το πιάνει με <b>«δαγκάνα»</b> 2 χεριών. (3')	
7. Το κάθε παιδί πετάει το μπαλάκι ξεκινώντας από τη θέση <b>«ποντίκι»</b> (δικέφαλος βραχιόνιος) και μετά <b>«βελάκι»</b> στο ζευγάρι του το οποίο το αφήνει να αναπηδήσει 1 φορά στο έδαφος και το πιάνει με <b>«δαγκάνα»</b> 2 χεριών. (3')	
8. Το κάθε παιδί πετάει το μπαλάκι ξεκινώντας από τη θέση <b>«ποντίκι»</b> στο ζευγάρι του με το οποίο μαζεύουν πόντους. 1 πόντο για καλή ρίψη, 2 πόντους αν το πιάσουν με 1 αναπήδηση, 3 πόντους αν το πιάσουν στον αέρα χωρίς αναπήδηση. (5') <i>Σχηματίζουμε 3 σειρές των 4 μαθητών με 4 ρακέτες και 3 μπαλάκια σε κάθε σειρά.</i>	
9. <b>Παιχνίδι: «Κλαμπ σάντουιτς με ρακέτες»</b> το 1 <sup>ο</sup> παιδί ισορροπεί το μπαλάκι επάνω στις χορδές και το μεταφέρει προς έναν κώνο και πίσω, το 2 <sup>ο</sup> βάζει τη ρακέτα του πάνω από τη ρακέτα και το μπαλάκι του 1 <sup>ου</sup> και προχωράνε μαζί προς τον κώνο κ.ο.κ. μέχρι να περάσει όλη η ομάδα (4 ρακέτες με 3 μπαλάκια ανάμεσα). Αν πέσει το μπαλάκι ξαναφτιάχνουν το σχηματισμό και συνεχίζουν. Νικήτρια ομάδα είναι εκείνη που θα τερματίσει με τις λιγότερες φορές να της έχει πέσει το μπαλάκι κάτω. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (12')	
<b>Τελικό μέρος:</b> Ανακεφαλαίωση ολοκλήρωση μαθημάτων (2')	
<b>Οργάνωση:</b> Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν	

<b>Εισαγωγή στο τένις: Ε' &amp; ΣΤ' Δημοτικού – 1<sup>ο</sup> Μάθημα</b>	
<b>Θέμα:</b> Εισαγωγικές δεξιότητες.	<b>Χώρος – διδακτικά μέσα:</b> 1 γήπεδο μπάσκετ, 1 μίνι φιλέ, κορδέλα, 12 ρακέτες, 12 μπαλάκια κόκκινα, 12 κώνοι.
<b>Στόχοι:</b> Εξοικείωση με μπαλάκι & ρακέτα.	<b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Παιγνιώδης εκμάθηση.
<b>Εισαγωγικό μέρος:</b> παρουσίες – εισαγωγή - τα παιδιά στέκονται όρθια (5')	
1. Σύντομη <b>περιγραφή</b> του τένις, έμφαση στους <b>3 κανόνες ασφαλείας</b> : α) έχω τη ρακέτα <b>«αγκαλιά»</b> και την κουνάω μόνο όταν το ζητήσει ο ΚΦΑ, β) με το σύνθημα <b>«στοπ»</b> σταματάω ότι κάνω και κρατάω το μπαλάκι ψηλά, γ) <b>μένω στο χώρο μου</b> και αν απομακρυνθεί το μπαλάκι το ζητάω ευγενικά. (5')	
<b>Κύριο μέρος:</b> Εξοικείωση με το μπαλάκι και τη ρακέτα (33')	
<b>Οργάνωση:</b> 12 παιδιά με 1 ρακέτα, 1 μπαλάκι & 1 κώνο το καθένα, ενώ 12 περιμένουν	
<i>Μοιράζουμε 12 ρακέτες και 12 μπαλάκια ένα σε κάθε παιδί.</i>	
1. <b>Αφήνω</b> το μπαλάκι να αναπηδήσει στο έδαφος και το <b>πιάνω</b> με τη ρακέτα. (1')	
2. Αφήνω το μπαλάκι να αναπηδήσει <b>μία στο έδαφος</b> και <b>μία πάνω στη ρακέτα</b> . (1')	
3. Κάνω αναπηδήσεις με το μπαλάκι στη ρακέτα προς τα πάνω χαμηλά ( <b>Ποπ Κορν</b> ). (1')	
4. Κάνω αναπηδήσεις με το μπαλάκι στη ρακέτα προς τα πάνω εναλλάσσοντας τις πλευρές ( <b>Πίτσα-τυρόπιτα</b> ). (1')	
5. Κάνω <b>ντρίμπλες</b> του μπάσκετ με τη ρακέτα και το μπαλάκι. (1')	
6. Κάνω <b>ντρίμπλες</b> του μπάσκετ <b>με την κόψη</b> της ρακέτας και το μπαλάκι. (1')	
7. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (6')	
<i>Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες και 1 μπαλάκι σε κάθε ζευγάρι και απόσταση 2 μέτρα (Άσκηση 8) και 5 μέτρα (Άσκηση 9) με το φιλέ ή την κορδέλα ανάμεσά τους</i>	
8. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να αλλάξει πάσες στον αέρα ( <b>βολέ-βολέ</b> ). (3')	
9. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να αλλάξει πάσες με <b>μία αναπήδηση</b> στο έδαφος. (3')	
10. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (6')	
<i>Σχηματίζουμε 3 σειρές των 4 μαθητών με 4 ρακέτες και 3 μπαλάκια σε κάθε σειρά.</i>	
11. <b>Παιχνίδι:</b> « <b>Κλαμπ σάντουιτς με ρακέτες</b> » το 1 <sup>ο</sup> παιδί ισορροπεί το μπαλάκι επάνω στις χορδές και το μεταφέρει προς έναν κώνο και πίσω, το 2 <sup>ο</sup> βάζει τη ρακέτα του πάνω από τη ρακέτα και το μπαλάκι του 1 <sup>ου</sup> και προχωράνε μαζί προς τον κώνο κ.ο.κ. μέχρι να περάσει όλη η ομάδα (4 ρακέτες με 3 μπαλάκια ανάμεσα). Αν πέσει το μπαλάκι ξαναφτιάχνουν το σχηματισμό και συνεχίζουν. Νικήτρια ομάδα είναι εκείνη που θα τερματίσει με τις λιγότερες φορές να της έχει πέσει το μπαλάκι κάτω. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (9')	
<b>Τελικό μέρος:</b> Ανακεφαλαίωση (2')	
<b>Οργάνωση:</b> Τα παιδιά στέκονται όρθια σε ημικύκλιο	

<b>Εισαγωγή στο τένις: Ε' &amp; ΣΤ' Δημοτικού – 2<sup>ο</sup> Μάθημα</b>	
<b>Θέμα:</b> Εισαγωγικές δεξιότητες.	<b>Χώρος – διδακτικά μέσα:</b> 1 γήπεδο μπάσκετ, 1 μίνι φιλέ, κορδέλα, 12 ρακέτες, 12 μπαλάκια κόκκινα, 12 κώνοι.
<b>Στόχοι:</b> Εξοικείωση με μπαλάκι & ρακέτα.	<b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Παιγνιώδης εκμάθηση.
<b>Εισαγωγικό μέρος:</b> παρουσίες – εισαγωγή - τα παιδιά στέκονται όρθια (5')	
1. Επανάληψη των <b>3 κανόνων ασφαλείας:</b> α) έχω τη ρακέτα <b>«αγκαλιά»</b> και την κουνάω μόνο όταν το ζητήσει ο ΚΦΑ, β) με το σύνθημα <b>«στοπ»</b> σταματάω ότι κάνω και κρατάω το μπαλάκι ψηλά, γ) <b>μένω στο χώρο μου</b> και αν απομακρυνθεί το μπαλάκι το ζητάω ευγενικά. (5')	
<b>Κύριο μέρος:</b> Εξοικείωση με το μπαλάκι και τη ρακέτα (33')	
<b>Οργάνωση:</b> 12 παιδιά με 1 ρακέτα, 1 μπαλάκι & 1 κώνο το καθένα, ενώ 12 περιμένουν	
<i>Μοιράζουμε 12 ρακέτες και 12 μπαλάκια ένα σε κάθε παιδί.</i>	
1. <b>Αφήνω</b> το μπαλάκι να αναπηδήσει στο έδαφος και το <b>πιάνω</b> με τη ρακέτα. (1')	
2. Αφήνω το μπαλάκι να αναπηδήσει <b>μία στο έδαφος</b> και <b>μία πάνω στη ρακέτα</b> . (1')	
3. Κάνω αναπηδήσεις με το μπαλάκι στη ρακέτα προς τα πάνω χαμηλά ( <b>Ποπ Κορν</b> ). (1')	
4. Κάνω αναπηδήσεις με το μπαλάκι στη ρακέτα προς τα πάνω εναλλάσσοντας τις πλευρές ( <b>Πίτσα-τυρόπιτα</b> ). (1')	
5. Κάνω <b>ντρίμπλες</b> του μπάσκετ με τη ρακέτα και το μπαλάκι. (1')	
6. Κάνω <b>ντρίμπλες</b> του μπάσκετ <b>με την κόψη</b> της ρακέτας και το μπαλάκι. (1')	
7. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν (6')	
<i>Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες και 1 μπαλάκι σε κάθε ζευγάρι και απόσταση 5 μ. με το φιλέ ή την κορδέλα ανάμεσά τους</i>	
8. Το κάθε παιδί πετάει το μπαλάκι με τεντωμένο το αριστερό χέρι με σκοπό να προσγειωθεί πάλι στο ίδιο χέρι ενώ το με το δεξί κρατάει τη ρακέτα πάνω από το κεφάλι. (1')	
9. Το κάθε παιδί πετάει το μπαλάκι με τεντωμένο το αριστερό χέρι και με το δεξί το χτυπάει με τη ρακέτα πάνω από το κεφάλι ( <b>σέρβις</b> ). (5')	
10. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (6')	
<i>Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες και 1 μπαλάκι σε κάθε ζευγάρι και απόσταση 2 μέτρα (Άσκηση 11) και 5 μέτρα (Άσκηση 12 &amp; 14) με το φιλέ ή την κορδέλα ανάμεσά τους</i>	
11. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να αλλάξει πάσες στον αέρα ( <b>βολέ-βολέ</b> ). (3')	
12. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να αλλάξει πάσες με <b>μία αναπήδηση</b> στο έδαφος. (3')	
13. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (6')	
14. Τα ζευγάρια παίζουν με χρόνο <b>5 λεπτά πόντους</b> ξεκινώντας με σερβίς ή με πάσα. (10')	
<b>Τελικό μέρος:</b> Ανακεφαλαίωση ολοκλήρωση μαθημάτων (1')	
<b>Οργάνωση:</b> Τα παιδιά στέκονται όρθια σε ημικύκλιο	

<b>Εισαγωγή στο τένις: Α', Β', Γ' Γυμνασίου – 1<sup>ο</sup> Μάθημα</b>	
<b>Θέμα:</b> Εισαγωγικές δεξιότητες.	<b>Χώρος – διδακτικά μέσα:</b> 1 γήπεδο μπάσκετ, 1 μίνι φιλέ, κορδέλα, 12 ρακέτες, 12 μπαλάκια πορτοκαλί, 12 κώνοι.
<b>Στόχοι:</b> Εξοικείωση με μπαλάκι & ρακέτα.	<b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Παιγνιώδης εκμάθηση.
<b>Εισαγωγικό μέρος:</b> παρουσίες – εισαγωγή - τα παιδιά στέκονται όρθια (5')	
<p>1. Σύντομη <b>περιγραφή</b> του τένις, έμφαση στους <b>3 κανόνες ασφαλείας</b>:</p> <p style="margin-left: 20px;">α) δεν κουνάω τη ρακέτα <b>άσκοπα</b> μόνο για να κάνω τις ασκήσεις,  β) με το σύνθημα «<b>στοπ</b>» σταματάω ότι κάνω,  γ) <b>μένω στο χώρο μου</b> και αν απομακρυνθεί το μπαλάκι το ζητάω ευγενικά. (2')</p> <p>2. <b>Δυναμικό ζέσταμα</b> με δρομικές ασκήσεις (5')</p>	
<b>Κύριο μέρος:</b> Εξοικείωση με το μπαλάκι και τη ρακέτα (37')	
<b>Οργάνωση:</b> 12 παιδιά με 1 ρακέτα, 1 μπαλάκι & 1 κώνο το καθένα, ενώ 12 περιμένουν	
<i>Μοιράζουμε 12 ρακέτες και 12 μπαλάκια ένα σε κάθε παιδί.</i>	
<p>1. <b>Αφήνω</b> το μπαλάκι να αναπηδήσει στο έδαφος και το <b>πιάνω</b> με τη ρακέτα. (1')</p> <p>2. Αφήνω το μπαλάκι να αναπηδήσει <b>μία στο έδαφος</b> και <b>μία πάνω στη ρακέτα</b>. (1')</p> <p>3. Κάνω αναπηδήσεις με το μπαλάκι στη ρακέτα προς τα πάνω χαμηλά (<b>Ποπ Κορν</b>). (1')</p> <p>4. Κάνω αναπηδήσεις με το μπαλάκι στη ρακέτα προς τα πάνω εναλλάσσοντας τις πλευρές (<b>Πίτσα-τυρόπιτα</b>). (1')</p> <p>5. Κάνω <b>ντρίμπλες</b> του μπάσκετ με τη ρακέτα και το μπαλάκι. (1')</p> <p>6. Κάνω <b>ντρίμπλες</b> του μπάσκετ <b>με την κόψη</b> της ρακέτας και το μπαλάκι. (1')</p> <p>7. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν (6')</p>	
<i>Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες και 1 μπαλάκι σε κάθε ζευγάρι και απόσταση 2 μέτρα (Άσκηση 8) και 5 μέτρα (Άσκηση 10) με το φιλέ ή την κορδέλα ανάμεσά τους</i>	
<p>8. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να αλλάξει πάσες στον αέρα (<b>βολέ-βολέ</b>). (4')</p> <p>9. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (4')</p> <p>10. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να αλλάξει πάσες με <b>μία αναπήδηση</b> στο έδαφος. (4')</p> <p>11. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (4')</p>	
<i>Σχηματίζουμε 3 σειρές των 4 μαθητών με 4 ρακέτες και 3 μπαλάκια σε κάθε σειρά.</i>	
<p>12. <b>Παιχνίδι:</b> «<b>Κλαμπ σάντουιτς με ρακέτες</b>» το 1<sup>ο</sup> παιδί ισορροπεί το μπαλάκι επάνω στις χορδές και το μεταφέρει προς έναν κώνο και πίσω, το 2<sup>ο</sup> βάζει τη ρακέτα του πάνω από τη ρακέτα και το μπαλάκι του 1<sup>ου</sup> και προχωράνε μαζί προς τον κώνο κ.ο.κ. μέχρι να περάσει όλη η ομάδα (4 ρακέτες με 3 μπαλάκια ανάμεσα). Αν πέσει το μπαλάκι ξαναφτιάχνουν το σχηματισμό και συνεχίζουν. Νικήτρια ομάδα είναι εκείνη που θα τερματίσει με τις λιγότερες φορές να της έχει πέσει το μπαλάκι κάτω. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (9')</p>	
<b>Τελικό μέρος:</b> Ανακεφαλαίωση (1')	
<b>Οργάνωση:</b> Τα παιδιά στέκονται όρθια σε ημικύκλιο	

<b>Εισαγωγή στο τένις: Α', Β', Γ' Γυμνασίου – 2<sup>ο</sup> Μάθημα</b>	
<b>Θέμα:</b> Εισαγωγικές δεξιότητες.	<b>Χώρος – διδακτικά μέσα:</b> 1 γήπεδο μπάσκετ, 1 μίνι φιλέ, κορδέλα, 12 ρακέτες, 12 μπαλάκια πορτοκαλί, 12 κώνοι.
<b>Στόχοι:</b> Εξοικείωση με μπαλάκι & ρακέτα.	<b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Παιγνιώδης εκμάθηση.
<b>Εισαγωγικό μέρος:</b> παρουσίες – εισαγωγή - τα παιδιά στέκονται όρθια (5')	
<p>1. Επανάληψη των <b>3 κανόνων ασφαλείας:</b>  α) δεν κουνάω τη ρακέτα <b>άσκοπα</b> μόνο για να κάνω τις ασκήσεις,  β) με το σύνθημα «<b>στοπ</b>» σταματάω ότι κάνω,  γ) <b>μένω στο χώρο μου</b> και αν απομακρυνθεί το μπαλάκι το ζητάω ευγενικά. (2')</p> <p>2. <b>Δυναμικό ζέσταμα</b> με δρομικές ασκήσεις (5')</p>	
<b>Κύριο μέρος:</b> Εξοικείωση με το μπαλάκι και τη ρακέτα (37')	
<b>Οργάνωση:</b> 12 παιδιά με 1 ρακέτα, 1 μπαλάκι & 1 κώνο το καθένα, ενώ 12 περιμένουν	
<u>Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες και 1 μπαλάκι σε κάθε ζευγάρι απόσταση 5 μ. με το φιλέ ή την κορδέλα ανάμεσά τους</u>	
<p>1. Το κάθε παιδί πετάει το μπαλάκι με τεντωμένο το αριστερό χέρι με σκοπό να προσγειωθεί πάλι στο ίδιο χέρι ενώ το με το δεξί κρατάει τη ρακέτα πάνω από το κεφάλι. (1')</p> <p>2. Το κάθε παιδί πετάει το μπαλάκι με τεντωμένο το αριστερό χέρι και με το δεξί το χτυπάει με τη ρακέτα πάνω από το κεφάλι (<b>σέρβις</b>). (3')</p> <p>3. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (4')</p>	
<u>Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες και 1 μπαλάκι σε κάθε ζευγάρι και απόσταση 2 μέτρα (Άσκηση 4) και 5 μέτρα (Άσκηση 6) με το φιλέ ή την κορδέλα ανάμεσά τους</u>	
<p>4. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να αλλάξει πάσες στον αέρα (<b>βολέ-βολέ</b>). (4')</p> <p>5. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (4')</p> <p>6. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να αλλάξει πάσες με <b>μία αναπήδηση</b> στο έδαφος. (4')</p> <p>7. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (4')</p> <p>8. Τα ζευγάρια παίζουν με χρόνο <b>6 λεπτά πόντους</b> ξεκινώντας με σερβίς ή με πάσα. (12')</p>	
<b>Τελικό μέρος:</b> Ανακεφαλαίωση και ολοκλήρωση μαθημάτων (2')	
<b>Οργάνωση:</b> Τα παιδιά στέκονται όρθια σε ημικύκλιο	

### Εισαγωγή στο τένις: Α', Β', Γ' Λυκείου – 1<sup>ο</sup> Μάθημα

**Θέμα:** Εισαγωγικές δεξιότητες.

**Χώρος – διδακτικά μέσα:** 1 γήπεδο μπάσκετ, 1 μίνι φιλέ, κορδέλα, 12 ρακέτες, 12 μπαλάκια πορτοκαλί, 12 κώνοι.

**Στόχοι:** Εξοικείωση με μπαλάκι & ρακέτα.

**Στυλ διδασκαλίας:** Παιγνιώδης εκμάθηση.

**Εισαγωγικό μέρος:** παρουσίες – εισαγωγή - τα παιδιά στέκονται όρθια (5')

1. Σύντομη **περιγραφή** του τένις, έμφαση στους **3 κανόνες ασφαλείας**:
  - α) δεν κουνάω τη ρακέτα **άσκοπα** μόνο για να κάνω τις ασκήσεις,
  - β) με το σύνθημα **«στοπ»** σταματώ ότι κάνω,
  - γ) **μένω στο χώρο μου** και αν απομακρυνθεί το μπαλάκι το ζητάω ευγενικά. (2')
2. **Δυναμικό ζέσταμα** με δρομικές ασκήσεις (5')

**Κύριο μέρος:** Εξοικείωση με το μπαλάκι και τη ρακέτα (37')

**Οργάνωση:** 12 παιδιά με 1 ρακέτα, 1 μπαλάκι & 1 κώνο το καθένα, ενώ 12 περιμένουν

Μοιράζουμε 12 ρακέτες και 12 μπαλάκια ένα σε κάθε παιδί.

1. Αφήνω το μπαλάκι να αναπηδήσει **μία στο έδαφος** και **μία πάνω στη ρακέτα**. (1')
2. Κάνω **ντρίμπλες** του μπάσκετ με τη ρακέτα και το μπαλάκι. (1')
3. Κάνω **ντρίμπλες** του μπάσκετ **με την κόψη** της ρακέτας και το μπαλάκι. (1')
4. Κάνω αναπηδήσεις με το μπαλάκι στη ρακέτα προς τα **πάνω** χαμηλά. (1')
5. Κάνω αναπηδήσεις με το μπαλάκι στη ρακέτα προς τα **πάνω εναλλάσσοντας τις πλευρές** της. (1')
6. Κάνω αναπηδήσεις με το μπαλάκι στη ρακέτα προς τα **πάνω** ξεκινώντας με την **κόψη** της ρακέτας και έπειτα **εναλλάσσοντας τις πλευρές** της. (1')
7. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν (6')

Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες και 1 μπαλάκι σε κάθε ζευγάρι και απόσταση 2 μέτρα (Άσκηση 8) και 5 μέτρα (Άσκηση 10) με το φιλέ ή την κορδέλα ανάμεσά τους

8. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να αλλάξει πάσες στον αέρα (**βολέ-βολέ**). (3')
9. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (3')
10. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να αλλάξει πάσες με **μία αναπήδηση** στο έδαφος. (3')
11. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (3')
12. Τα ζευγάρια παίζουν με χρόνο **6 λεπτά πόντους** ξεκινώντας με πάσα. (12')

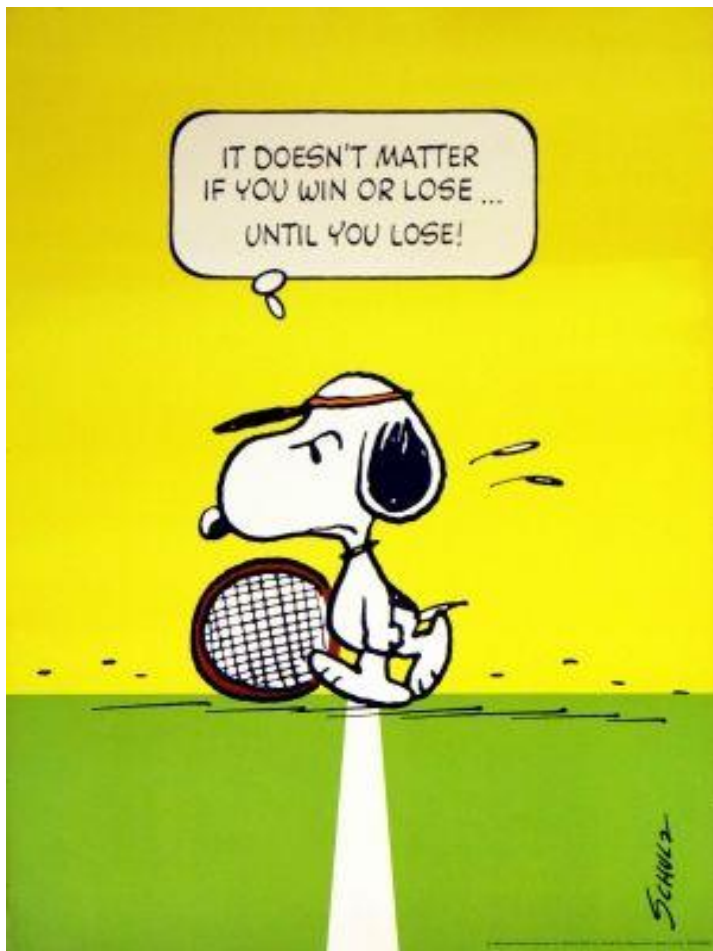
**Τελικό μέρος:** Ανακεφαλαίωση (2')

**Οργάνωση:** Τα παιδιά στέκονται όρθια σε ημικύκλιο

## Εισαγωγή στο τένις: Α', Β', Γ' Λυκείου – 2<sup>ο</sup> Μάθημα

<b>Θέμα:</b> Εισαγωγικές δεξιότητες.	<b>Χώρος – διδακτικά μέσα:</b> 1 γήπεδο μπάσκετ, 1 μίνι φιλέ, κορδέλα, 12 ρακέτες, 12 μπαλάκια πορτοκαλί, 12 κώνοι.
<b>Στόχοι:</b> Εξοικείωση με μπαλάκι & ρακέτα.	<b>Στυλ διδασκαλίας:</b> Παιγνιώδης εκμάθηση.
<b>Εισαγωγικό μέρος:</b> παρουσίες – εισαγωγή - τα παιδιά στέκονται όρθια (5')	
1. Επανάληψη των <b>3 κανόνων ασφαλείας:</b> α) δεν κουνάω τη ρακέτα <b>άσκοπα</b> μόνο για να κάνω τις ασκήσεις, β) με το σύνθημα « <b>στοπ</b> » σταματάω ότι κάνω, γ) <b>μένω στο χώρο μου</b> και αν απομακρυνθεί το μπαλάκι το ζητάω ευγενικά. (2')	
2. <b>Δυναμικό ζέσταμα</b> με δρομικές ασκήσεις (5')	
<b>Κύριο μέρος:</b> Εξοικείωση με το μπαλάκι και τη ρακέτα (37')	
<b>Οργάνωση:</b> 12 παιδιά με 1 ρακέτα, 1 μπαλάκι & 1 κώνο το καθένα, ενώ 12 περιμένουν	
<p style="text-align: center;"><u>Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες και 1 μπαλάκι σε κάθε ζευγάρι απόσταση 5 μ. με το φιλέ ή την κορδέλα ανάμεσά τους</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Το κάθε παιδί πετάει το μπαλάκι με τεντωμένο το αριστερό χέρι με σκοπό να προσγειωθεί πάλι στο ίδιο χέρι ενώ το με το δεξί κρατάει τη ρακέτα πάνω από το κεφάλι. (1')</li><li>2. Το κάθε παιδί πετάει το μπαλάκι με τεντωμένο το αριστερό χέρι και με το δεξί το χτυπάει με τη ρακέτα πάνω από το κεφάλι (<b>σέρβις</b>). (2')</li><li>3. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (3')</li></ol> <p style="text-align: center;"><u>Σχηματίζουμε 6 ζευγάρια με 2 ρακέτες και 1 μπαλάκι σε κάθε ζευγάρι και απόσταση 2 μέτρα (Άσκηση 4) και 5 μέτρα (Άσκηση 6) με το φιλέ ή την κορδέλα ανάμεσά τους</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να αλλάξει πάσες στον αέρα (<b>βολέ-βολέ</b>). (3')</li><li>5. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (3')</li><li>6. Το κάθε ζευγάρι προσπαθεί να αλλάξει πάσες με <b>μία αναπήδηση</b> στο έδαφος. (3')</li><li>7. Επαναλαμβάνουμε για τα παιδιά που περίμεναν. (3')</li><li>8. Τα ζευγάρια παίζουν με χρόνο <b>5 λεπτά πόντους</b> ξεκινώντας με σερβίς ή με πάσα. (20')</li></ol>	
<b>Τελικό μέρος:</b> Ανακεφαλαίωση και ολοκλήρωση μαθημάτων (1')	
<b>Οργάνωση:</b> Τα παιδιά στέκονται όρθια σε ημικύκλιο	





Ζ'Ε. Φ. Σ. Α. Κρήτης  
Δουκός Μποφόρ 1, Τ.Κ. 71202 Ηράκλειο  
Τηλ/fax: 2810-223040, E-mail: [info@zenositennis.gr](mailto:info@zenositennis.gr)  
[www.zenositennis.gr](http://www.zenositennis.gr), [www.facebook.com/zenosi](http://www.facebook.com/zenosi)