

MODÜL BİLGİ SAYFASI

ALAN : SPOR

MODÜL :Özel Masa Tenisi Başlangıç Çalışma Teknikleri

KODU :

SÜRE : 40 / 32

ÖN KOŞUL : Ön koşulu yoktur.

AÇIKLAMA : Masa Tenisi Başlangıç Tekniklerini, Temel Teknik Çalışmaları, Raket Tutuş Şekilleri, Raket Top Uyumu Çalışmaları Duvarda Topa Vuruş Çalışması, Servis Tekniği Çalışması, Forehand ve Backhand Top Sektirme Çalışmaları Forehand Ve Backhand Duvarda Topa Vuruş Çalışması Yapılmalıdır.

ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ :Anlatım, Gösteri, Soru-Cevap, Eşli Çalışma, Problem Çözme, Örnek Olay, Yapılandırılmış Öğretim yöntem ve teknikleri uygulanabilir.

GENEL AMAÇ : Masa Tenisi Başlangıç Tekniklerini Temel Teknik Çalışmalarını Raket Tutuş Şekillerini Raket Top Uyumu Duvarda Topa Vuruş Çalışmalarını Oyunsal Etkinlerle Ve Forehand Backhand Tekniklerini Uygulayabilme

AMAÇLAR :

- 1.1.1. Masa Tenisi Başlangıç Çalışma Tekniklerini Uygulayabilmek
- 1.1.2. Sıçratmalar Duvar Çalışmalarını Uygulayabilmek
- 1.1.3. Forehand Top Sektirme Çalışmalarını Uygulayabilmek
- 1.1.4. Backhand Top Sektirme Çalışmalarını Uygulayabilmek

İÇERİK :

- 1.1.1. Masa Tenisi Başlangıç Çalışma Tekniklerini Uygulayabilmek
 - 1.1.1.1. Isınma koşusu Yapabilme
 - 1.1.2. Açma Germe Çalışması Yapabilme
 - 1.1.3. Raket Tutuş Şekillerini Yapabilme
 - 1.1.4. Raket Top Uyumu Çalışmalarını Yapabilme

1.1.2. Sıçratmalar Duvar Çalışmalarını Uygulayabilmek

- 1.1.1. El Bileği Isınma Şekillerini Yapabilme**
- 1.1.2. Denge Çalışmalarını Yapabilme**
- 1.1.3. Top Sektirme Çalışmalarını Yapabilme**
- 1.1.4. Duvarda Topa Vuruş Çalışmalarını Yapabilme**

1.1.3. Forehand Top Sektirme Çalışmalarını Uygulayabilmek

- 1.1.1. Masa Tenisi Raketini ile Duvarda Top Sektirme Yapabilme**
- 1.1.2. Raket Top Uyumu Çalışmalarını Yapabilme**
- 1.1.3. Masa Tenisinde Masasında Forehand Top Sektirme Çalışmalarını Yapabilme**
- 1.1.4. Masa Tenisi Masasında Forehand Topa Vuruş Yapabilme**

1.1.4. Backhand Top Sektirme Çalışmalarını Uygulayabilmek

- 1.1.1 Galop yan koşular ısınma Yapabilme**
- 1.1.2 Masa Tenisi Masasında Backhand Top Sektirme Çalışmalarını Yapabilme**
- 1.1.3 Masa Tenisi Masasında Backhand Top Vuruş Yapabilme**
- 1.1.4 Backhand Raket Top Uyumu Çalışmalarını Yapabilme**

Ölçme Ve Değerlendirme

1.1.5. Kursiyer aşağıdaki performans ölçütlerini yerine getirecektir.

- 1.1.1. Masa Tenisi Başlangıç Tekniklerini Yapar.**
- 1.1.2. Masa Tenisi Temel Tekniklerini Yapar.**
- 1.1.3. Masa Tenisi Raket Tutuş Tekniklerini Yapar.**
- 1.1.4. Masa Tenisi Topa Vuruş Tekniklerini Yapar.**
- 1.1.5 Masa Tenisi Top Sektirme Tekniklerini Yapar.**
- 1.1.6 Masa Tenisi Backhand Vuruş Tekniklerini Yapar.**
- 1.1.7 Masa Tenisi Backhand Topa Vuruş Tekniklerini Yapar.**
- 1.1.8 Masa Tenisi Backhand Top Sektirme Tekniklerini Yapar.**
- 1.1.9 Masa Tenisi Forehand Vuruş Tekniklerini Yapar.**
- 1.1.10 Masa Tenisi Forehand Top Sektirme Tekniklerini Yapar.**

