

التنس

TENNIS

حول المادة بشكل عام:

تهدف مادة "التنس" إلى تعريف الطلاب بأساسيات رياضة التنس وكيفية ممارستها بشكل فعال. تركز المادة على تطوير المهارات الأساسية مثل الإرسال، الاستقبال، والتحكم في الكرة، بالإضافة إلى تحسين اللياقة البدنية المطلوبة للعبة. كما تشمل المادة تعلم القواعد والتكتيك والاستراتيجيات المستخدمة في المباريات الفردية والجماعية.

وصف المادة:

تتناول المادة أساسيات لعبة التنس، بما في ذلك تعلم كيفية استخدام المضرب بشكل صحيح، فهم قواعد اللعبة، والتقنيات الأساسية مثل التسديد، الإرسال، والصد. يتم التركيز على تحسين التنسيق بين اليد والعين، القوة، والمرونة، بالإضافة إلى تطوير القدرة على التحمل والسرعة. كما يتعلم الطلاب التكتيك والاستراتيجيات الخاصة باللعبة، مثل كيفية استغلال نقاط ضعف الخصم وتنويع أساليب اللعب لتحقيق التفوق في المباريات.

أهداف المقرر:

1. تعريف الطلاب بأساسيات لعبة التنس وتقنياتها المختلفة.
2. تعلم كيفية استخدام المضرب بشكل صحيح والتحكم في الكرة.
3. تطوير مهارات الإرسال والاستقبال للتمكن من اللعب بكفاءة.
4. فهم القواعد الأساسية للعبة وتحقيق التفاعل الجيد داخل الملعب.
5. تحسين اللياقة البدنية والقدرة على التحمل المطلوبة للمباريات.
6. تعلم التكتيك والاستراتيجيات المستخدمة في المباريات الفردية والجماعية.

المخرجات المتوقعة:

1. إلمام الطلاب بأساسيات لعبة التنس ومهاراتها الأساسية.
2. القدرة على تطبيق تقنيات التنس الأساسية مثل الإرسال، الاستقبال، والتسديد.
3. تحسين مستوى اللياقة البدنية وزيادة القدرة على التحمل خلال المباريات.
4. القدرة على فهم قواعد اللعبة وتنظيم المباريات بشكل صحيح.
5. تطوير مهارات التكتيك والاستراتيجية لتحقيق الفوز في المباريات.
6. القدرة على التفاعل مع الزملاء والخصوم بشكل إيجابي في مباريات التنس الفردية والجماعية.

