

Tenis w szkole



Dlaczego tenis?



- ❶ ***Największe sukcesy sportowe w historii dyscypliny – Agnieszka Radwańska i Jerzy Janowicz nowymi idolami dla dzieci i młodzieży,***
- ❷ ***Coraz większa popularność tenisa dzięki sukcesom sportowym i związanej z nimi stałej obecności w mediach,***
- ❸ ***Dzięki nowej metodyce nauczania tenis jest łatwy do nauczenia, atrakcyjny i kolorowy,***
- ❹ ***Dzięki nowym programom w tenisa można grać wszędzie także na Orlikach – wystarczy tylko odpowiedni sprzęt,***
- ❺ ***Tenis jest sportem dla wszystkich poczynając od 4-5 roku życia a kończąc na okresie pięknej, złotej starości,***
- ❻ ***Tenis uczy samodzielności i daje poczucie niezależności.***



Dlaczego tenis?

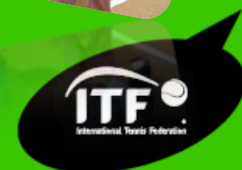
- ❶ Tenis kojarzy się z pewnym stylem życia, w którym higiena ciała i umysłu oraz kultura odgrywają pierwszoplanową rolę.*
- ❷ Fenomenem tenisa jest fakt, że różnica pokoleń oraz płci nie ma praktycznie większego znaczenia. Grać mogą ze sobą nie tylko ojciec i syn, ale i dziadek z wnuczką. Jest to poważny argument dla wspólnego spędzania czasu wolnego przez całą rodzinę.*
- ❸ Uprawianie tenisa nie jest związane z żadnym poważnym zagrożeniem zdrowia i życia. Aktywny wypoczynek działa jak zastrzyk pozytywnej energii. Przy systematycznym uprawianiu tenisa znacznie zwiększa się dotlenienie mięśnia sercowego, obniża poziom cholesterolu we krwi i jej ciśnienie. Zwiększa się pojemność serca i płuc. Aktywność tenisowa pomaga w walce z nadwagą i łagodzi napięcie psychiczne. Można odreagować stres, co ma kapitalne znaczenie dla naszego zdrowia.*
- ❹ Tenis to przede wszystkim gra fair, co sprzyja kształtowaniu się pozytywnych postaw społecznych a eliminowaniu negatywnych zachowań.*



Cele programu „tenis w szkole”



- ❶ *zapewnienie możliwości dostępu dzieciom do tenisa na zajęciach wychowania fizycznego w szkole,*
- ❷ *uatrakcyjnienie oferty dla dzieci w szkołach,*
- ❸ *upowszechnianie tenisa i promowanie zdrowego stylu życia,*
- ❹ *zachęcenie jak największej liczby dzieci do uprawiania sportu, w tym tenisa,*
- ❺ *wczesna identyfikacja talentów sportowych – najzdolniejsze, wyróżniające się dzieci można szybko wychwycić i kierować do klubów sportowych,*
- ❻ *podjęcie działań zmierzających do wprowadzenia tenisa do szkół, jako dyscypliny wczesnoszkolnej, atrakcyjnej formy zajęć wychowania fizycznego oraz opracowanie stosownego programu szkolenia,*
- ❼ *wyrównanie szans społecznych dzieci w Polsce poprzez szeroki dostęp do dyscypliny postrzeganej dotychczas jako elitarna,*
- ❽ *obalenie mitu finansowej niedostępności tego sportu dla szerokich mas*



PROPONOWANE ZAŁOŻENIA WSPÓŁPRACY JST Z PZT



**JST wyposaża wybraną liczbę szkół w zestaw sprzętu Tenis 10
(szacunkowy koszt na 1 placówkę – ok. 2500 zł)**

- ❶ 4 siatki Tenis 10,
- ❷ linie do wyznaczania kortu,
- ❸ 16 rakiet (stage 1 i 2),
- ❹ piłki: gąbki i dla poziomego czerwonego,
- ❺ Podręcznik metodyczny Tenis 10,
- ❻ materiały promocyjne i informacyjne TENIS10.

**Ze swojej strony Polskim Związek Tenisowy,
zorganizuje szkolenia dla osób wytypowanych
przez JST zainteresowane udziałem w projekcie.**



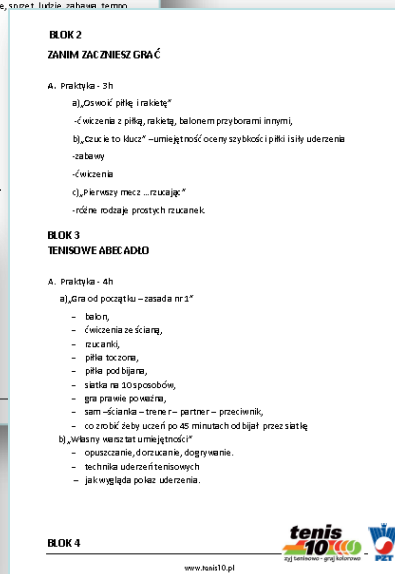
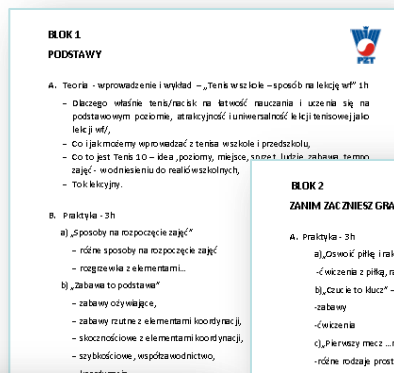
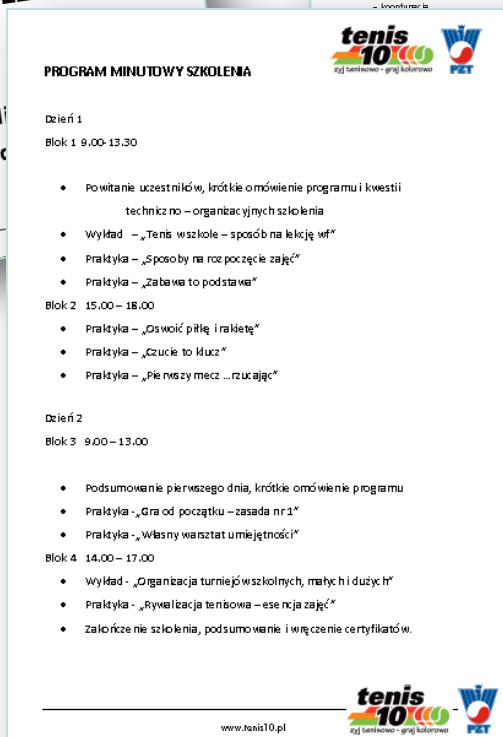
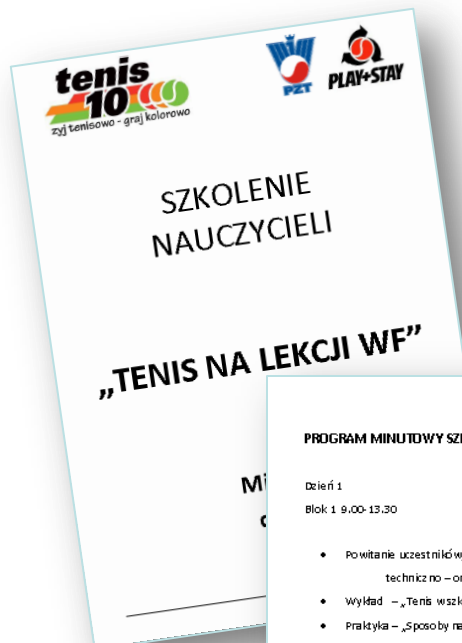
SZKOLENIA DLA ANIMATORÓW I NAUCZYCIELI WF



- organizowane będą dla:
 - animatorów,
 - nauczycieli WF,
 - wolontariuszy,
- szkolenie jest dwudniowe według jednolitego scenariusza,
- każdy uczestnik otrzymuje podręcznik szkoleniowy,
- uczestnicy otrzymują certyfikat TENIS10, wydawany przez Polski Związek Tenisowy



MATERIAŁY DYDAKTYCZNE DLA ANIMATORÓW I NAUCZYCIELI



Szkolenie nauczycieli nauczania początkowego, Wrocław, wrzesień 2012



- http://wroclaw.gazeta.pl/wroclaw/1,35771,12445772,We_wroclawskich_podstawowkach_naucza_podstaw_gry_w.html
- http://www.wroclaw.pl/w_f_z_tenisem.dhtml
- http://wroclaw.gazeta.pl/wroclaw/1,35751,12429734,Tenis_we_wroclawskich_szkolach_Rusza_pilotazowy_projekt.html
- http://www.gazetawroclawska.pl/artykul/651471,wroclaw-nauczyciele-ucza-sie-grac-w-tenisa-ziemnego,id,t.html#czytaj_dalej
-
- http://wroclaw.naszemiasto.pl/artykul/1530007,mali-wroclawianie-zagraja-jak-radwanska-podstawowki-dostaly,id,t.html#czytaj_dalej
- http://www.wielkawyspa.com.pl/wiadomosci/sport-i-rekreacja/1170-nasze-dzieci-na-lekcjach-w-fu-zagraj-w-tenisa.html#.UEr_J8UyT3U
- <http://www.mmwroclaw.pl/424914/2012/9/7/najmlodsi-wroclawscy-uczniowie-pocwicza-gre-w-tenisa?category=sport>

O „TENIS 10”



W 2007 roku **Międzynarodowa Federacja Tenisowa (ITF)** zainaugurowała ogólnoświatowy program upowszechniania tenisa wśród dzieci i dorosłych realizowany pod nazwą „**Play and Stay**”

System nauczania w formule „Play and Stay” funkcjonuje w ponad 50 krajach świata (m.in. USA, Kanada, Chiny, Francja, Niemcy, Holandia, Belgia) i właśnie wprowadzamy go w Polsce, pod nazwą „**TENIS 10**”.

Podstawowym założeniem programu jest zmiana filozofii i metodyki nauczania tenisa, tak, by stał się w wielu krajach indywidualnym sportem nr 1, który można uprawiać przez całe życie.

Hasła programu:

- 🎾 **Tenis jest łatwy, przyjemny i zdrowy**
- 🎾 **Serwuj, graj i zdobywaj punkty od pierwszego dnia**
- 🎾 **Wolniejsze piłki, mniejsze korty, łatwiejsza gra**
- 🎾 **Wolniejsze piłki, mniejsze korty, lepsi juniorzy**
- 🎾 **Tenis to sport dla wszystkich**
- 🎾 **Graj w tenisa od pierwszego dnia**
- 🎾 **Graj w tenisa, bądź zdrowy**



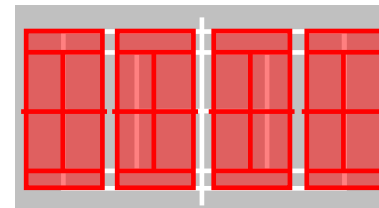
tenis jest łatwy...
jeśli stosujesz odpowiednie piłki!



Czerwona

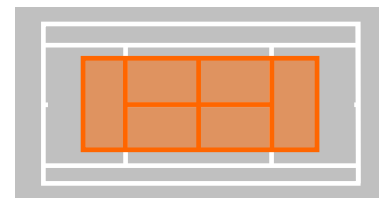
Idealna dla mini tenisa!

Długość kortu: 11-12 m



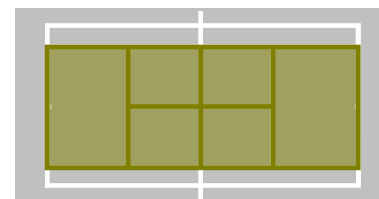
Pomarańczowa

50% wolniejsza, idealna dla początkujących zawodników w każdym wieku. Długość kortu: 18 m



Zielona

25% wolniejsza, idealna jako przejściowa na korcie pełnowymiarowym



*Program popierany przez najlepsze
zawodniczki i zawodników*



Agnieszka Radwańska



Rafael Nadal

Zasady nauczania
i rozgrywek

TENIS10

są jedną
z największych
i najbardziej
przełomowych
zmian
wprowadzonych
w historii naszej
dyscypliny.



Roger Federer

System nauczania w formule „TENIS 10” wprowadzono w ponad 50 krajach świata. Dzięki jego zasadom, w tenisa można grać od razu i wszędzie.



„Tenis 10” w Polsce

Inauguracja programu „TENIS 10” w Polsce odbyła się w grudniu 2010r. podczas Międzynarodowej Konferencji Trenerskiej w Warszawie. Na zaproszenie Polskiego Związku Tenisowego przybyli najwięksi specjaliści „TENNIS 10” na świecie, aby podzielić się swoją wiedzą merytoryczną i praktyczną.

Po konferencji program zaczął rozwijać się w całej Polsce. Szkolenie dzieci oraz organizowane turnieje dla dzieci na każdym poziomie pokazują jak bardzo ten sposób nauczania i zapoznawania dzieci z naszą dyscypliną jest potrzebny.

Do dnia 31 grudnia 2012 r. do programu przystąpiły 152 kluby, zorganizowano wiele turniejów, ponad 2000 dzieci ma już licencję „TENIS 10”.



**POKAZ „TENIS 10” przed meczem DAVIS
CUP by BNP Paribas, Polska – Białoruś,
15.09.2012r. , Hala MOSiR w Łodzi**



Ulotka i podręcznik dla trenerów i nauczycieli





żyj tenisowo - graj kolorowo

Piotr Unierzyski
Wojciech Andrzejewski

Program szkolenia dzieci do lat 10-ciu





CZY JEST **tenis 10**

"Tenis10" to program poświęcony dzieciom do ukończenia dziesiątego roku życia, stawiającym pierwsze kroki w tenisie. Jego misją jest przyciągnięcie do tenisa jak największą liczbę dzieci, ułatwienie im wykonywania i przyjemnego dzieci, ułatwienie im wykonywania i przyjemnego dzieci, ułatwienie im wykonywania i przyjemnego dzieci...

JAK WYZNACZYĆ KORT:

Sprawy, które należy wziąć pod uwagę przy wyznaczaniu kortu:

- Tabela, powyżej wyznaczono korty Czerwony, Zielony, Żółty i Pomarańczowy.
- Linie wyznaczane gumowymi znacznikami (kort Pomarańczowy).
- Skasowane linie nie powinny być wyznaczane po zakończeniu gry (kort Pomarańczowy).
- Przebieganie piłki i linie odlegające (kort Czerwony).



żyj tenisowo - graj kolorowo

Popieramy!
Isia i Ma

www.tenis10.pl

**TWARZAMI PROGRAMU „TENIS 10”
W POLSCE SĄ**



AGNIESZKA I URSZULA RADWAŃSKIE



**Agnieszka Radwańska
no. 4 na Świecie !**