

KURS: TENIS DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Autor kursu	Dorota Rak
Dziedzina wiedzy	Nauki o kulturze fizycznej
Forma zajęć	Zajęcia prowadzone będą w formie ćwiczeń praktycznych.
Liczba godzin	30 godzin dydaktycznych realizowanych w formie 15 zajęć 90 minutowych raz w tygodniu.
Cena Kursu	500 PLN (17 PLN /godz.) Kurs odbędzie się dla grupy liczącej min. 8 osób
Terminy	Proponowany termin zajęć: środy, godz. 20.00 - 21.30
Cel kursu	Celem kursu jest nauka podstawowych umiejętności technicznych umożliwiających osiągnięcie płynnej gry w tenisa ziemnego na poziomie rekreacyjnym. Stopień trudności nauczanych elementów będzie dostosowany do indywidualnych możliwości ćwiczących. Podczas ćwiczeń uczestnicy poznają także podstawowe przepisy gry w tenisa. Udział w zajęciach oprócz zdobytych nowych umiejętności pozwoli na poprawę kondycji fizycznej i ogólnej sprawności oraz dostarczy pozytywnych wrażeń związanych z rywalizacją sportową.
Opis szczegółowy	Zajęcia mają charakter rekreacyjny i obejmują następującą tematykę: <ol style="list-style-type: none">1. Zasady korzystania ze sprzętu do tenisa ziemnego, dobór sprzętu do gry.2. Ćwiczenia wprowadzające, sprawnościowe i koordynacyjne przygotowujące do opanowania podstawowych elementów technicznych.3. Nauka podstawowej techniki gry w tenisa: forhend, bekhend, serwis, bekhend-słajs.4. Przepisy gry.

5. Zastosowanie poznanych elementów techniki w grze uproszczonej i małych grach.

Dlaczego warto dołączyć Udział w szkoleniu pozwoli na osiągnięcie płynnej gry w tenisa na poziomie rekreacyjnym. Nauka prowadzona będzie w dużej, komfortowej hali (ACS UJD) przez doświadczonego instruktora tenisa. **Organizator zapewnia sprzęt do nauki gry (rakiety, piłki) wszystkim kursantom.** Indywidualizacja zajęć gwarantuje dostosowanie stopnia trudności nauczanych elementów techniki do możliwości i poziomu sprawności ćwiczących w przyjaznej atmosferze.

Do kogo kurs jest kierowany Kurs: „Tenis dla początkujących” skierowany jest do osób dorosłych chcących poznać podstawy tej dyscypliny, lubiących wysiłek fizyczny i rywalizację sportową.

KONTAKT Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UJD

swfis@ujd.edu.pl

tel. 34 365-18-63

Dorota Rak

d.rak@ujd.edu.pl

Uniwersyteckie Centrum Kształcenia Ustawicznego

tel.: 343783119, 343783120

e-mail: uclu@ujd.edu.pl