



**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA TENIS DE MESA
2021-10**

CURSO DE DEPORTES CON FORMACIÓN ÉTICA: SI_X_ NO__

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Actividad Física enfocada al tenis de mesa – principiantes

CÓDIGO: DEPO – 1219

SECCIÓN: 4, 5 y 8

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: Carlos E. Bohórquez Badillo

CORREO ELECTRÓNICO: ce.bohorquez@uniandes.edu.co

SALÓN: VIRTUAL

PLATAFORMA: Slcua y Zoom

HORARIO: CRN 10315 Miércoles 11:00 – 11:45 a.m.

CRN 10316 Miércoles 2:00 – 2:45 p.m.

CRN 48800 Miércoles 3:30 – 4:15 p.m.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso actividad física enfocada al tenis de mesa hace parte del programa de áreas deportivas que ofrece la Universidad, para los estudiantes matriculados de todos los programas, con el ánimo de lograr una **formación integral** en el estudiantado y además buscar un espacio de educación diferente al programa curricular de cada carrera, en él se inculca la disciplina deportiva y se brindan herramientas de relajación y cambio de rutina para el estudiantado.

El tenis de mesa es un deporte idóneo para dichos propósitos, ya que, en los procesos de formación, no exige un gran demanda física, no es de contacto (lo que reduce sustancialmente la posibilidad de lesión) y por ser individual inculca los principios fundamentales del respeto, la tolerancia, el esfuerzo y la ética en todo sentido.

Al ser un curso a realizarse virtualmente se pretende que el estudiante aprenda los conceptos básicos del tenis de mesa y los movimientos o gestos deportivos que se ejecutan en él.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

El curso específico de tenis de mesa virtual pretende: 1.- Enseñar a los estudiantes la técnica de golpeo y los movimientos básicos de éste deporte.

2.- Inculcar en el estudiantado hábitos deportivos, no solo enseñándoles un deporte específico, sino además dándoles conocimientos respecto a fisiología, psicología, nutrición y el manejo y prevención de lesiones.

3.- Se pretende que el estudiante alcance un conocimiento básico acerca del tenis de mesa y además que conozca los principios que rigen el entrenamiento deportivo y la actividad física.

4.- Inculcar o reforzar en el estudiante la práctica de una conducta deportiva y social basada en el respeto y la ética en todo momento.

4. METODOLOGIA DE TRABAJO:

El curso se desarrollara de manera virtual con componentes práctico y teórico.

En la parte práctica, mediante la explicación clara de los movimientos a aprender y la ejecución repetida (sombras) por parte de los estudiantes, bajo la asesoría directa del profesor, quien realizará los ajustes necesarios para cada estudiante hasta lograr el gesto deportivo más satisfactorio en cada uno. Así mismo se dará gran énfasis en el acondicionamiento físico necesario para obtener mejores resultados en la ejecución.

En la parte teórica se mantendrán charlas con los estudiantes respecto a temas relacionados al tenis de mesa y a fisiología, psicología y nutrición en el deporte, además se explicará la parte reglamentaria y se mantendrá una filosofía que propenda por el juego limpio, el respeto por el rival y por el deporte y el buen comportamiento.

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<i>Actividades prácticas</i> En cada clase se busca que el estudiante mejore su corporalidad y manejo motriz fino y grueso, en el comienzo del curso con juegos pre deportivos y posteriormente con ejercicios específicos de nuestra práctica deportiva que permitan desarrollar gran coordinación con potencia sin perder la fluidez de los movimientos. Se pretenderá además el mantenimiento o la mejora en las condiciones cardio-respiratorias y de tono muscular del estudiante. Igualmente se hace notar el respeto hacia la práctica deportiva en sí, el rival y el reglamento.	<i>Actividades teóricas</i> La teoría ocupará un 25% aproximadamente del curso, en ella se explican los conceptos reglamentarios del deporte, los gestos técnicos del tenis de mesa y la razón de ser de los mismos, así como los principios generales de la realización de actividad física y el entrenamiento.	Se altamente recomendable que los estudiantes que inscriban la materia se encuentren en disposición de realizar las clases con cámara encendida y micrófono, ya que a través de lo que pueda observar el docente se realizarán las correcciones personales respecto a los movimientos y posturas del tenis de mesa. Es necesario disponer de dos pingpones o bolas similares en tamaño. Se sugiere la observación de videos específicos de tenis de mesa.

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

SEMANA #	TEMA
1	Presentación del curso, objetivos, lineamientos y determinación de las formas de evaluación.
2	Pruebas físico-técnicas de entrada y ejercicios generales de coordinación motriz fina y gruesa. Observación y reconocimiento de debilidades y fortalezas, individuales a nivel motriz, propias y de los otros.
3	Explicación de las diferentes técnicas de golpeo y rotación de la bola. Iniciación en el golpe ofensivo de revés y trabajo de piernas.
4	Perfeccionamiento del golpe ofensivo de revés, con desplazamientos elementales, sin perder el control físico ni emocional. Trabajo del core.
5	Incremento en la velocidad de ejecución del golpe ofensivo de revés, con desplazamientos más amplios sencillos y dobles sin pérdida del ritmo y la coordinación. Resistencia cardio-vascular. Recalcar que la potencia es el resultado de una actitud, no de un estado de ánimo.
6	Iniciación en el golpe ofensivo de drive o derecha. Biomecánica del movimiento. Fuerza de piernas.
7	Perfeccionamiento del golpe ofensivo de drive o derecha, con desplazamientos elementales. Recordar que la potencia se da por amplitud y relajación, no por fuerza ni ira. Coordinación sobre la velocidad. Disociación de movimientos.
8	Combinación de los 2 golpes aprendidos mediante ejercicios de cardio y recreativos.
9	Reglamentación. Servicios, ejecución técnica y táctica. Respeto por el deporte, sus componentes y sus participantes. Juego de dobles, explicación y ejemplos.
10	Ejercicios de velocidad de reacción. Explosividad y resistencia.
11	Estudio de caso de comportamientos antiéticos en competencia, análisis grupal de las variables y los alcances que implican dichos comportamientos. Formación de 3 grupos, acusadora, defensora y neutral.
12	Explicación de la técnica defensiva. Iniciación en el golpe defensivo de revés. Cambios posturales y trabajo de piernas.
13	Depuración del golpe defensivo de revés. Defensa profunda. Potencia de piernas
14	Trabajo en equipo. Dinámica de resolución de problemas.
15	Torneo interno de habilidades, respetando el reglamento y una ética deportiva constantemente.
16	Cierre del curso, revisión de las asistencias totales y entrega de notas a cada estudiante.

6. EVALUACIÓN:

La evaluación como proceso permanente de la intención educativa posee un sentido netamente formativo, del cual se desprenden las acciones pertinentes para su planeación, ejecución y control. Por tratarse de una actividad centrada en la práctica (en la cual existe un apoyo en lo teórico y lo ético), es menester que cada fundamento técnico, sea analizado, practicado y evaluado en forma estructurada y continúa.

Lo estipulado por la Universidad es que la nota final se basa solamente en la asistencia a clases, para aprobar el estudiante deberá asistir mínimo al 75% de las clases. 12 de 16.

Claro está que **para darse por cumplida la asistencia a la clase**, el estudiante deberá estar presente en la totalidad de la misma, **mostrando los movimientos deportivos cuando el docente lo requiera (uso de cámara)** y con la indumentaria adecuada y exigida para la práctica del deporte. Al ser un curso Epsilon, la evaluación del componente ético se dará por la participación y aportes que realicen los estudiantes en las sesiones que impliquen debate o argumentación al respecto.

7. BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:

- 1.- GATIEN, J. P. Tenis de Mesa. Madrid: Tutor, 1993. 153 p.
- 2.- HARRIS. Psicología del deporte. 1988
- 3.- TERRY ORLICK. Entrenamiento Mental para Deportistas.
- 4.- ITTF. Molodtsov . P, 2008. Manual de entrenamiento avanzado.
- 5.- DARNELL, J. LODISH, H Y BALTIMORES, D. Biología celular y molecular. Ed. Labor. S.A. Barcelona. 1988