DECANATURA DE
ESTUDIANTES DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Actividad física enfocada al Tenis de mesa
CNR: 51857 y 51858
CÓDIGO: Depo 1219
SECCIÓN: 10 y 13
CRÉDITO: 1
EPSILON: SI **X** NO _
PROFESOR RESPONSABLE: Juan Pablo Ávila Delgado.
CORREO ELECTRÓNICO: javila@uniandes.edu.co
SALÓN: Blended – Salón Tenis de Mesa Centro Deportivo
PLATAFORMA: ***Bloque Neón*** y zoom
HORARIO: CRN 51857 martes 11:00 a 11:45 a.m.
CRN 51858 martes 3:30 a 4:15 p.m.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso de 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 una 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 perfeccione los movimientos o gestos deportivos que se ejecutan en él y domine un poco más los principios físicos que influyen en los efectos, la potencia, la velocidad y el balance en todas las ejecuciones.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

El curso específico de tenis de mesa virtual pretende:

1.- Enseñar a los estudiantes la técnica de golpeo basada en máximos efectos y los movimientos básicos que pueden manejarse en combinación de ellos. 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 intermedio 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 mejorar 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.

Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos		**Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.**
Actividades prácticas En cada clase se busca que el estudiante mejore su corporalidad y manejo motriz fino y grueso, con ejercicios específicos de nuestra práctica deportiva para manejar a placer los dos tipos de rotación básica en la pelota (corte y top spin), con terminación del curso enfatizando en golpes definitivos basados en efecto y en potencia. Se pretenderá además el mantenimiento o la mejora	*Actividades teóricas* 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	Es altamente recomendable que los estudiantes que inscriban la materia se encuentren en disposición de **realizar las clases con cámara encendida y micrófono**, **y respetar a cabalidad los protocolos de bio-seguridad en el salon de juego,** 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. Igualmente se recomienda que el estudiante ya haya tenido clases de tenis de mesa previas al curso.

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.	realización de actividad física y el entrenamiento.	Es necesario disponer de dos ping pones 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 “sombras” básicas de golpeo para revisión de golpes ofensivos. Reconocimiento de debilidades y fortalezas individuales y grupales.
3	Ejercicios de desplazamiento con los 2 gestos ofensivos combinados.
4	Enseñanza o revisión de los golpes defensivos sobre la mesa (Corte de revés). Trabajo de desplazamiento atrás-adelante simulando el golpe.
5	Enseñanza o revisión de los golpes defensivos sobre la mesa (Corte de derecha). Trabajo de desplazamiento atrás-adelante simulando el golpe.
6	Trabajo de cardio. Rutina de ejercicios.
7	Explicación del Top spin y primeros acercamientos a la noción de máxima fricción. Reforzar la idea del tacto, no del impacto ni la fuerza. Sombra con desplazamiento.
8	Combinación de los 2 tipos de rotación (corte y Top spin) básicos con desplazamientos y en ejercicio de sombra con desplazamiento atrás – adelante.
9	Servicios. Depuración técnica y táctica. Manejo del efecto con intensidad y tacto. Ejercicios sobre superficie plana.
10	Trabajo de fuerza de piernas y brazos. Rutina de ejercicios.
11	Trabajo de velocidad de reacción y explosión.
12	Táctica en competencia. A través de videos analizar las tácticas de los jugadores y las recomendaciones de sus entrenadores.
13	Combinación de golpes de efecto (corte y top spin) con remate de potencia, rutina de sombra con desplazamiento y buena marcación del gesto deportivo
14	Trabajo en equipo, resolución entre todo el curso de un problema planteado por el docente.

15	Torneo interno de habilidades deportivas, respetando el reglamento y una ética deportiva constantemente.
16	Cierre del curso, revisión de 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.

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. Molodzoff . P, 2008. Manual de entrenamiento avanzado.
5.- DARNELL, J. LODISH, H Y BALTIMORES, D. Biología celular y molecular. Ed. Labor. S.A. Barcelona. 1988