DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CRUSO
2021-20

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Actividad Física enfocada al tenis de mesa
CRN: 51708 - 10185
CÓDIGO: DEPO – 1219
SECCIÓN: 8 - 7
CRÉDITO: 1
EPSILON: SI X NO __
PROFESOR RESPONSABLE: Carlos E. Bohórquez Badillo
CORREO ELECTRÓNICO: ce.bohorquez@uniandes.edu.co
SALÓN: Virtual
PLATAFORMA: Bloque Neón y Zoom
HORARIO: Sección 7 Viernes 3:30 – 4:15 p.m.
Sección 8 Viernes 2:00 – 2:45 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.

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, en el comienzo del curso con juegos predeportivos 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-	*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 realización de	Es 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 ping pones o bolas similares en tamaño.

respiratorias y de tono muscular del estudiante. Igualmente se hace notar el respeto hacia la práctica deportiva en sí, el rival y el reglamento.	actividad física y el entrenamiento.	Se sugiere la observación de videos específicos de tenis de mesa.

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

SEMANA #	TEMA	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Presentación del curso, objetivos, lineamientos y determinación de las formas de evaluación.	Comprensión total de las reglas del curso.	Que se sienta cómodo con el proceso a desarrollar.
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.	La capacidad motriz coordinativa del estudiante.	Reconozca sus limitaciones motrices.
3	Explicación de las diferentes técnicas de golpeo y rotación de la bola. Iniciación en el golpe ofensivo de revés y trabajo de piernas.	La adaptación del estudiante de pasar de impactar a friccionar la pelota.	Comprenda la importancia del efecto en el tenis de mesa.
4	Perfeccionamiento del golpe ofensivo de revés, con desplazamientos elementales, sin perder el control físico ni emocional. Trabajo del core.	La coordinación superior e inferior al mismo tiempo.	Que pueda centrarse en varias cosas técnicas a la vez a nivel coordinativo.
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.	El manejo de potencia sin perder control.	Que a pesar de incrementar la potencia no se pierda la coordinación motriz ni la precisión en el golpe.

6	Iniciación en el golpe ofensivo de drive o derecha. Biomecánica del movimiento. Fuerza de piernas.	El trabajo biomecánico del golpe	Que comprenda la nueva cantidad de variables en éste golpe.
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.	La coordinación general	Que mantenga la técnica de desplazamiento aprendido anteriormente pero con el nuevo golpe.
8	Combinación de los 2 golpes aprendidos mediante ejercicios de cardio y recreativos.	La apropiación de la transición.	Que pueda pasar de un golpe al otro sin perder coordinación.
9	Reglamentación. Servicios, ejecución técnica y táctica. Respeto por el deporte, sus componentes y sus participantes. Juego de dobles, explicación y ejemplos.	La comprensión de los reglamentos	Que asimile y aplique la reglamentación permanentemente.
10	Ejercicios de velocidad de reacción. Explosividad y resistencia.	Coordinación y potencia	Que aprenda a manejar bien su capacidad física sin llegar a la fatiga total.
11	Estudio de caso de comportamientos antiéticos en competencia, análisis grupal de las variables y los alcances que implican dichos comportamientos. Formación de 2 grupos, acusador y defensor.	La participación argumentativa y racional.	La comprensión total de lo que implica en los demás el comportamiento antiético de una persona o grupo.
12	Explicación de la técnica defensiva. Iniciación en el golpe defensivo de revés. Cambios posturales y trabajo de piernas.	Coordinación y mecánica del movimiento.	Que entienda la razón y la mecánica del nuevo tipo de rotación en la pelota.
13	Depuración del golpe defensivo de revés. Defensa profunda. Potencia de piernas	Coordinación con más amplitud sin pérdida del tacto.	Que el estudiante entienda que no necesariamente lo rápido implica fuerte.
14	Trabajo en equipo. Dinámica de resolución de problemas.	Participación y liderazgo.	Que se adapte al trabajo en grupo y asuma un rol.
15	Torneo interno de habilidades, respetando el reglamento y una ética deportiva constantemente.	La sana competencia y el esfuerzo.	Que entienda los factores de presión y

			exposición en público de toda competencia.
16	Cierre del curso, revisión de las asistencias totales y entrega de notas a cada estudiante.	Asistencia	Quede satisfecho con todo el proceso.

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. 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