



SÍLABO

PLAN DE ESTUDIOS 2006 - II

I. Datos Administrativos.-

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1.1 Asignatura | : Tenis de Mesa |
| 1.2 Código de la asignatura | : |
| 1.3 Número de créditos | : 2 |
| 1.4 Número de horas semanales | : 6 |
| Teoría | : - |
| Práctica | : 2 |
| 1.5 Requisito | : Presentarse al curso en ropa deportiva adecuada(pantalón corto, polo de la univ., medias deportivas, zapatillas deportivas, pantalón de buzo. No presentarse en ropa de calle, jeans, tops sandalias, slaps, etc.
Traer su raqueta personal. |
| 1.6 Profesor Responsable | : Carlos Yábar Escribanel |

II. Sumilla.-

Este curso o actividad pertenece al área de deportes, se propone brindar al alumnado en la práctica, las técnicas modernas del tenis de mesa, deporte de mucha exigencia en habilidades y destrezas, así como también coordinación y mucha velocidad de reacción. El curso en su amplia mayoría es netamente práctico, se impartirán los conocimientos de los golpes de ataque y defensa, los desplazamientos, las reglas básicas de juego, desarrollo de pruebas físicas (test) así como también complementado con actividades recreativas programadas por la jefatura de deportes de la universidad.

III. Competencias de la Asignatura.-

- 3.1 Dar a conocer a los alumnos los fundamentos básicos del tenis de mesa moderno.
- 3.2 Utilizar este deporte o actividad como un medio de mejoramiento de la calidad de vida de los alumnos.
- 3.3 Desarrollar las capacidades físicas y motrices de los alumnos.
- 3.4 Dar a conocer las reglas básicas y tipos de pruebas que se desarrollan en este deporte.
- 3.5 Complementar su formación académica en los alumnos a través de la participación de este curso deportivo-recreativo.

IV.- Red de Aprendizaje.-

1. Explicación-Demostración de la técnica,
2. Ejercitación práctica de la técnica enseñada,
3. Desarrollo de la técnica enseñada.
4. Aplicación de la técnica enseñada.
5. Ejecución de la técnica enseñada.

V. Unidades de Aprendizaje.-

Unidad Temática N°1 Agarre correcto de la raqueta , posición del cuerpo y el servicio simple.

Logros de la Unidad : Identifica los diferentes tipos de estilo de raquetas que existen en el tenis de mesa y su agarre, así como también la posición básica del cuerpo para jugar.

Semana	Contenidos	Actividades
01	<ul style="list-style-type: none"> Presentación y organización del curso, objetivos, metodología a emplear, sistema de evaluación. Actividades complementarias que se van a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de presentación. Toma de asistencia, datos completos de los alumnos. Activación fisiológica(el calentamiento) Test técnico de entrada.
02	<ul style="list-style-type: none"> Tipos de raquetas: clásico y lapicero. Agarre correcto de la raqueta. Las caras de la raqueta. Posición básica del cuerpo para el juego. El servicio simple, cuando es un buen servicio. 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia, datos completos de los alumnos. Activación fisiológica(el calentamiento) Test técnico de entrada continuación alumnos rezagados. Aplicación de los explicado.

Descripción de los procedimientos didácticos: exposiciones orales, explicativo, demostrativo.

Relación de equipos de enseñanza : Raquetas, pelotas, mesas, nets, separadores, recipientes para las pelotas, arco para multibolas.

Unidad Temática N°2 El servicio (saque) simple con la cara derecha y con la cara de revés de la raqueta, variando la dirección.

Logros de la Unidad : Comprende como se realiza la ejecución del saque y sus variedades en diferentes direcciones.

Semana	Contenidos	Actividades
03	<ul style="list-style-type: none"> Tipos de saques Posición de los pies al sacar. El saque simple de derecha El saque simple de revés El saque con dirección 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia Activación fisiológica(el calentamiento) Demostración de un servicio. Ejercicios individuales del servicio. Ejercicios grupales del servicio.
04	<ul style="list-style-type: none"> Posición de los pies al sacar El saque simple de derecha recto y cruzado. El saque simple de revés recto y cruzado. 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia. Ejercicios individuales del servicio de derecha recto y cruzado. Ejercicios individuales del servicio de revés recto y cruzado. Ejercicios grupales del servicio.

Descripción de los procedimientos didácticos : exposiciones orales, explicativo, demostrativo, ejemplificación, ejercitación.

Relación de equipos de enseñanza : Raquetas, pelotas, mesas, nets, separadores, recipientes para las pelotas, arco para multibolas.

Unidad Temática N°3 El golpe básico de ataque de drive de derecha y el drive de revés y combinación de estos golpes con el saque. Reglas básicas de juego.

Logros de la Unidad : Comprende como es la técnica de los principales golpes básicos de ataque que hay en el tenis de mesa.

Semana	Contenidos	Actividades
05	<ul style="list-style-type: none"> El golpe de voleo del drive de derecha Posición de los pies para ejecutar el golpe. El golpe de voleo del drive de revés Posición de los pies para ejecutar el golpe. Como se determina un punto en el juego ? Que significa un sets ? Que significa un partido ? Un partido está conformado por...? Jugar un sets 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia. Activación fisiológica(el calentamiento) Ejercicios de sombra de drive de derecha. Ejercicios de sombra de drive de revés. Ejercicios individuales de voleo del drive de derecha. Ejercicios individuales de voleo del drive de revés. Ejercicios grupales de voleo del drive de derecha y revés. Juegan sets.
Semana	Contenidos	Actividades
06	<ul style="list-style-type: none"> El saque simple de derecha combinando con el voleo del drive de derecha a cualquier dirección. El saque simple de revés combinando con el voleo del drive de revés a cualquier dirección. Cuantos tipos de partidos existen ? Como se inicia un partido ? 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia. Activación fisiológica(el calentamiento) Ejercicios individuales de saque de derecha con el voleo del drive de derecha. Ejercicios individuales de saque de revés con drive de revés. Ejercicios grupales del voleo del drive de de-

	<ul style="list-style-type: none"> Jugar un set Jugar un partido 	<ul style="list-style-type: none"> recha y revés con el saque. Juegan sets. Juegan partidos.
07	<ul style="list-style-type: none"> Primer examen teórico Primer examen práctico 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia.

Descripción de los procedimientos didácticos : exposiciones orales, explicativo, demostrativo, ejemplificación, ejercitación.

Relación de equipos de enseñanza : Raquetas, pelotas, mesas, nets, separadores, recipientes para las pelotas, arco para multi-bolas.

Unidad Temática N°4 El servicio de corte y el golpe básico de defensa corte derecha y corte de revés y reglas básicas de juego.

Logros de la Unidad : Comprende como es la técnica de los principales golpes básicos de defensa que hay en el tenis de mesa.

Semana	Contenidos	Actividades
08	<ul style="list-style-type: none"> El servicio de corte de derecha Posición de los pies para la ejecución. El servicio de corte de revés Posición de los pies para la ejecución. El servicio de corte de revés con el corte de derecha. El servicio de corte de derecha con el corte de derecha. 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia. Activación fisiológica(el calentamiento) Ejercicios de sombra de corte de derecha y corte de revés. Ejercicios individuales de saque de corte de derecha. Ejercicios grupales de saque de corte de derecha. Ejercicios individuales de saque de corte de revés. Ejercicios grupales de saque de corte de revés. Juegan sets Juegan partidos.
09	<ul style="list-style-type: none"> El servicio de corte de revés con el corte de derecha. El servicio de corte de derecha con el corte de derecha. 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia Ejercicios individuales combinando ambos golpes. Ejercicios grupales combinando ambos golpes. Juegan sets. Juegan partidos.

Descripción de los procedimientos didácticos : exposiciones orales, explicativo, demostrativo, ejemplificación, ejercitación.

Relación de equipos de enseñanza : Raquetas, pelotas, mesas, nets, separadores, recipientes para las pelotas, arco para multi-bolas.

Unidad Temática N°5 Principales desplazamientos en el tenis de mesa y reglas básicas de juego

Logros de la Unidad : Identifica los diferentes tipos de desplazamientos que existen en el tenis de mesa y la forma de moverse.

Semana	Contenidos	Actividades
10	<ul style="list-style-type: none"> Principales desplazamientos Lateral, pivot, de lado, con paso cruzado, explicación teórica. Desplazamiento lateral con el voleo del drive de derecha. Desplazamiento lateral con voleo del drive de revés, explicación teórica. 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia Activación fisiológica(el calentamiento) Ejercitación de los desplazamientos. Juegan sets. Juegan partidos.

Descripción de los procedimientos didácticos: Exposiciones orales, explicativo, demostrativo, ejemplificación, ejercitación.

Relación de equipos de enseñanza : Raquetas, pelotas, mesas, nets, separadores, recipientes para las pelotas, arco para multi-bolas.

Unidad Temática N°6 Desplazamientos laterales, pivot y con paso cruzado en la mesa. Reglas básicas de juego.

Logros de la Unidad : Coordina los desplazamientos laterales y la forma de moverse, combinando con los golpes de ataque.

Semana	Contenidos	Actividades
11	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento lateral con voleo del drive de derecha refuerzo teórico. Desplazamiento lateral con voleo del drive de revés refuerzo teórico. Desplazamiento pivot y paso cruzado. 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia Activación fisiológica(el calentamiento) Ejercitación de los desplazamientos de pivot. Ejercitación de los desplazamientos laterales y paso cruzado Juegan sets. Juegan partidos.
12	<ul style="list-style-type: none"> Segundo examen teórico Segundo examen práctico 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia
13	<ul style="list-style-type: none"> Tipos de partidos 3-2,5-3 y 7-4. Puntos en dudosos. Juegan partidos 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia. Juegan sets Juegan partidos.

Descripción de los procedimientos didácticos : Exposiciones orales, explicativo, demostrativo, ejemplificación, ejercitación.

Relación de equipos de enseñanza: Raquetas, pelotas, mesas, nets, separadores, recipientes para las pelotas, arco para multibolas.

Unidad Temática N°7 Reglas básicas de juego, tipos de partidos.

Logros de la Unidad : Aplica las reglas básicas aprendidas durante el juego.

Semana	Contenidos	Actividades
14	<ul style="list-style-type: none"> Tipos de partidos 3-2, 5-3 y 7-4. Puntos dudosos. Juegan partidos 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de asistencia. Activación fisiológica(el calentamiento) Juegan sets Juegan partidos.

Descripción de los procedimientos didácticos : exposiciones orales, explicativo, demostrativo, ejemplificación, ejercitación.

Relación de equipos de enseñanza : Raquetas, pelotas, mesas, nets, separadores, recipientes para las pelotas, arco para multibolas.

VI. Metodología.-

Se procederá a desarrollar el curso de la siguiente manera :

Se formarán grupos de acuerdo a cada nivel y el alumno practicará en forma individual algunos ejercicios indicados por el profesor con una cantidad de pelotas asignadas.

Posteriormente practicará el alumno ejercicios individuales con un compañero en cada una de la mesas, para finalmente pasar a hacer algunos ejercicios con el profesor a través del método de trabajo de multibolas (el profesor lanza pelotas al alumno en una mesa y el alumno hará algunos ejercicios determinado por el profesor)

VII. Procedimiento de evaluación.-

La evaluación será permanente, considerando el esfuerzo personal de cada alumno, desde la asistencia, la ropa deportiva de presentación al curso, los exámenes teóricos y prácticos, así como también si se le dejará algún trabajo monográfico y la presentación a alguna actividad programada por la jefatura de actividades deportiva y recreativa de la universidad.

Las notas de la primera parte del curso será :

Nota N° 1 y Nota N° 2

Las notas de la segunda parte del curso será :

Nota N° 3 y Nota N° 4

El promedio final del curso se determinará de la siguiente manera :

Nota N° 1 + Nota N° 2 + Nota N° 3 + Nota N° 4 / 4 = Promedio final del curso

VIII. Actividades Complementaria.-

El curso se complementará con diferentes actividades recreativas para los alumnos(nas) que llevan el curso académico tales como :

- Maratón organizada por la universidad.
- Bicicletada organizada por la actividad.
- Torneo interno entre todos los alumnos que llevan el curso.
- Observación de un torneo de tenis de mesa recabando información.