



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

Jefatura de Actividades Deportivas y Recreativas

Syllabus 2006-I

I. Datos Informativos.-

1.1 Nombre del curso	: Tenis de Mesa
1.2 Código de la asignatura	:
1.3 Número de créditos	: 2
1.4 Número de horas semanales	: 6
Teoría	: -
Práctica	: 3
1.5 Requisito	: Presentarse al curso en ropa deportiva adecuada(pantalón corto,polo de la univ., medias deportivas, zapatillas) y traer una raqueta.
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 la observación de videos de competencias de los jugadores de alto nivel mundial.

III. Objetivos Específicos.-

- 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. Programación.-

El curso se desarrollará durante 14 semanas desde la primera semana de Marzo hasta la primera semana de Julio.

Primera semana.-

Indicaciones de cómo se llevará el curso

Evaluación de entrada

- Test físico
- Test técnico (evaluación)

Segunda semana.-

Agarre correcto de la raqueta

Tipos de agarre (clásico y lapicero)

Caras de la raqueta

La posición básica del cuerpo (descripción)

El servicio simple (sin rotación)

- De derecha
- De izquierda

Clasificación de los golpes :

- De ataque (Drive de derecha, Drive de izquierda, Spin de derecha, Topspin de derecha)
- De defensa (Corte de derecha, corte de izquierda, Bloqueo de derecha y Bloqueo de izquierda)

El Drive de derecha, ejercicios básicos, ejercicios de sombra.

Tipos de fuerzas que se aplican en los golpes.

Tercera semana.-

El saque de derecha y el drive de derecha

El drive de izquierda

El saque de izquierda y el drive de izquierda

Ejercicios variados.

Reglas básicas del juego, como se inicia un partido, de cuantos puntos está constituido un set, como se inicia el partido, cuantos saques realiza cada jugador durante un set, que acciones o circunstancias determinan un punto.

Cuarta semana.-

El saque de derecha y el drive de derecha

El drive de izquierda

El saque de izquierda y el drive de izquierda

Quinta semana.-

¿ Porqué es importante los desplazamientos en el tenis de mesa ?

Principales movimientos de pies (desplazamientos)

Lateral, pivot, lateral con paso largo, cruzado

Aplicación del drive de derecha con el desplazamiento lateral (en 2 puntos de mesa)

Aplicación del drive de izquierda con el desplazamiento lateral(en 2 puntos de mesa)

Reglas básicas de juego, como se realiza el servicio en individuales y en dobles, como se juega un partidos de dobles.

Tipos de pruebas o eventos

Partidos de 3-2 , 5-3 y 7-4

Sexta semana.-

Principales movimientos de pies (desplazamientos)

Lateral, pívot, lateral con paso largo, cruzado

Aplicación del drive de derecha con el desplazamiento lateral (en 2 puntos de mesa)

Aplicación del drive de izquierda con el desplazamiento lateral (en 2 puntos de mesa)

Aplicación del drive de izquierda y el drive de derecha con el desplazamiento pivot

Aplicación del drive de izquierda y el drive de derecha con el desplazamiento pívot y el desplazamiento lateral (en 2 puntos de mesa)

Primera evaluación teórica

Sétima semana.-

El Corte de derecha y el Corte de izquierda

Aplicación del corte de derecha con el desplazamiento lateral (en 2 puntos de mesa)

Aplicación del corte de izquierda con el desplazamiento lateral (en 2 puntos de mesa)

Aplicación del corte de derecha combinando con el corte de izquierda y el desplazamiento lateral (en 2 puntos de mesa)

Primera evaluación práctica

Octava semana.-

El Bloqueo de izquierda y Bloqueo de derecha

El Spin de derecha y el topspin de derecha aplicación, teoría

Reglas básicas de juego

Novena semana.-

El Bloqueo de izquierda y Bloqueo de derecha

El Spin de derecha

Aplicación del Spin de derecha con el desplazamiento lateral

El Topspin con bola libre y con bola cortada, solo teoría

Undécima semana.-

El Spin de derecha

Aplicación del Spin de derecha con el desplazamiento lateral

El Topspin con bola libre y con bola cortada, solo teoría

Reglas básicas de juego.

Segunda evaluación teórica

Onceava semana.-

Reglas de juego

Tipos de pruebas o eventos

Partidos de 3-2 , 5-3 y 7-4

Segunda evaluación práctica

Doceava semana.-

Partidos de 3-2 , 5-3 y 7-4 por grupos o series

Juegos de estudio aplicando los fundamentos básicos

Competencia interna

Treceava semana.-

Partidos de 3-2 , 5-3 y 7-4 por grupos, series o eliminación simple
Juegos de estudio aplicando los fundamentos básicos
Competencia interna

Cartorceava semana.-

Partidos de 3-2 , 5-3 y 7-4 por grupos, series o eliminación simple
Juegos de estudio aplicando los fundamentos básicos
Competencia interna

V. 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 a 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)

VI. 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

Surco, 20 de Marzo de 2006