

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA MADRE Y MAESTRA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES  
PROGRAMA**

**DEP-114-T Tenis de Mesa**

**T     P     C**  
**0     2     1**

**Prerrequisito: Ninguno**

**Correquisito: Ninguno**

### **JUSTIFICACIÓN**

Tenis de Mesa es una de las opciones de la Electivas del área Deporte del Ciclo de Estudios Generales. No forma parte de ninguna secuencia. La misma procura la formación de un ser humano saludable en el que las dimensiones físicas, mentales y emocionales, se acoplen a la perfección y estén potencializados y en armonía para introducirse en el ámbito social y emocional del individuo.

Dentro de EEGG esta asignatura se conecta con las áreas Historia y Sociedad, ya que al tratarse de un deporte que puede jugarse equipo se enfatiza la interacción entre los miembros del grupo enfocados en una meta común. Asimismo, la práctica del Tenis de Mesa refuerza el hecho de que toda interacción social armónica se rige por unas normas acordadas por el colectivo social. De igual forma, en esta asignatura se analiza el desarrollo histórico de esta disciplina Deportiva. También se relaciona con las Ciencias Físicas y Matemática, las cuales ponderamos para para valorar los ángulos, la velocidad y la rotación de la pelota, teniendo como punto de referencia la distancia del atleta-estudiante.

Las competencias a desarrollarse en esta asignatura procuran incentivar la motivación y el trabajo en equipo para lograr un ser humano más adaptado al entorno que conozca mejor las decisiones correctas que deberá seleccionar en su vida. También esta asignatura ayudará a incorporar hábitos de higiene nutrición y salud preventiva, la cual puede extrapolar a todas las áreas de su vida.

### **COMPETENCIAS**

#### **Competencias genéricas**

<b>Trabajo en equipo</b>	
<b>Nivel de dominio 1:</b>	Participar y colaborar activamente en las tareas del equipo y fomentar la confianza, la cordialidad y la orientación a la tarea conjunta.
<b>Resistencia y adaptación al entorno</b>	
<b>Nivel de dominio 1:</b>	Mantener dinamismo y energía para seguir realizando las tareas en situaciones de presión de tiempo, desacuerdo y

	dificultades.
<b>Automotivación</b>	
<b>Nivel de dominio 1:</b>	Tener conciencia de los recursos personales y limitaciones (personales, entorno, etc.) para aprovecharlos en el óptimo desempeño de las tareas encomendadas.

### Competencias específicas de la asignatura

1. Evaluar los recursos y limitaciones de su equipo y del equipo contrario, así como las condiciones ambientales (temperatura, aire libre o no, visitante/local, relevancia del partido) para formular la estrategia de juego. **Automotivación / Trabajo en equipo**
2. Evaluar el propio desempeño a través de la retroalimentación para tomar conciencia de las propias limitaciones y aprovecharlas para mejorar la técnica. **Automotivación**
3. Evaluar constantemente el desarrollo del juego y el ambiente psicológico de su equipo y del opuesto para tomar medidas con la finalidad de mantener la energía y dinamismo del equipo. **Resistencia y adaptación al entorno**
4. Organizar un evento deportivo desde la óptica de cada carrera universitaria para crear un plan de ejecución. **Trabajo en equipo**

## CONTENIDOS

### UNIDAD I: El Reglamento para la disciplina del Tenis de Mesa

Historia del juego: origen, evolución y momentos estelares de su desarrollo. Organización, eventos importantes y personalidades destacadas. Reglamentos básicos del tenis de mesa. Desarrollo de actividades a partir del reglamento. Consecuencias positivas y negativas de la ejecución del reglamento. Modalidad de dobles.

### UNIDAD II: Aspectos técnicos del Tenis de Mesa

Importancia del control del cuerpo. Ejecución de puntos seguros. Aplicación de prácticas dirigidas. Evaluación del desempeño y la técnica. Ejercicios en modalidad de dobles. Ángulos, la velocidad y la rotación de la pelota, teniendo como punto de referencia la distancia del atleta-estudiante

### UNIDAD III: Los aspectos psicológicos en el deporte

Los síntomas de estrés evidenciados en el deporte. Estrés positivo. Alternativas ante situaciones de estrés antes, durante y después del juego. Adaptación al entorno.

## UNIDAD IV: El Deporte Dominicano y su mejora en aspectos funcionales

Estrategias de planificación deportiva. Aplicación de la óptica de cada carrera a la creación de eventos deportivos.

### ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

En el desarrollo de esta asignatura se combinará: a) análisis teórico de aspectos fundamentales del Tenis de Mesa a través de ejercicios de escritura (breve informes y ensayos que impliquen trabajos de investigación), b) desarrollo de clases prácticas de acondicionamiento físico adaptadas a las capacidades de los participantes; c) organización y participación en competencias en equipos desempeñando diversos roles de liderazgo, fomentando los diversos valores que pueden estar presentes.

Con la aplicación del método práctico e inductivo propiciaremos una perfección en el dominio de la técnica a través de la repetición en el aumento de la complejidad de los ejercicios prácticos.

La clase también contará con un eje de escritura en el cual los estudiantes, en base a videos de prácticas de oponentes y de sus propias prácticas, redactarán un plan de mejora de la técnica y de la táctica.

Los estudiantes tendrán la posibilidad de evaluar, de manera individual o en grupo -en espacio de debates o redacción de ensayos-, los recursos y limitaciones de su equipo y del equipo contrario auxiliándose de grabaciones de video para mejorar su desempeño, planificar y ejecutar estrategias de juego.

La asignatura culminará con un evento deportivo organizado por los estudiantes, en el cual aplicarán los conocimientos de sus propias carreras universitarias. A través de este trabajo detectarán las herramientas de su área profesional para aplicarlo en un evento deportivo, tomando en cuenta desde la planificación, organización de espacios, gestión financiera, aplicación de reglamentos, hasta la propia ejecución de la práctica de Tenis de Mesa.

### SISTEMA DE EVALUACIÓN

El sistema de evaluación de esta asignatura se realizará como se detalla a continuación:

Breves ensayos de autoevaluación y/o evaluación del desempeño del equipo o del equipo contrario a través de videos.	20%
Prácticas de Tenis de Mesa en el desarrollo de las clases.	45%
Prácticas de Tenis de Mesa en modalidad de dobles	10%
Trabajo Final: Planificación, organización y ejecución de evento deportivo de Tenis de Mesa desde la óptica de las carreras de los estudiantes	25%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

## RECURSOS

- Raquetas de tenis de mesa
- Pelotas de tenis de mesa
- Mallas
- Mesas de tenis de mesa

## BIBLIOGRAFÍA

Glenn, T. (2015). *Manual del Entrenamiento Nivel 1 y El Reglamento del Tenis de Mesa*. Canadá: Claire Brown.

Harre, D. (1999) *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

S Recio (13 de marzo del 2013). Ictiva. *¿Cómo debe ser la alimentación de un buen deportista?* <http://www.ictiva.com/blog/como-debe-ser-la-alimentacion-de-un-buen-deportista/>

A Chabán (5 de julio del 2015). Yes You can. *Proteínas, Carbohidratos y Grasas -Cuál esCuál y para qué Funcionan*. <https://www.yesyoucandietplan.com/es/blog/protein-carbs-and-fats-which-one-is-which-and-what-do-they-do>

D Díaz (10 noviembre del 2010). Vitónica. *Higiene deportiva y corporal*. <http://www.vitonica.com/prevencion/higiene-deportiva-y-corporal>

Guillén, F. (2013). Problema Emergente en el Deporte Competitivo Infantil: *El estrés de los jóvenes deportistas*. [http://www.personales.ulpgc.es/fguillen.dps/docs/El\\_estres\\_de\\_los\\_jovenes\\_deportistas.pdf](http://www.personales.ulpgc.es/fguillen.dps/docs/El_estres_de_los_jovenes_deportistas.pdf)

Web institucional del: Comité Olímpico Dominicano (COD). *Directorio deportivo* <http://www.colimdo.org/directorio-deportivo-dominicano/organismos-deportivos/>