



UNIVERSIDAD
DE CHILE
FACULTAD DE DERECHO

PROGRAMA SEMESTRAL

Tenis de Mesa





➤ **PROGRAMA ASIGNATURA**

Nombre del curso	Tenis de Mesa
Nombre del profesor(a)	Francisco Javier Mendoza Miranda
Naturaleza (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	<i>Curso Libre</i>
Horarios	<i>Lunes de 14:50 a 16:00 hrs. Miércoles de 18:50 a 20:00 hrs.</i>
Número de Créditos	2 (24 sesiones de 1,1 hora, total 26.4 hrs.)
I. Descripción del curso	<p>Curso libre deportivo de la disciplina Tenis de Mesa también conocido como Ping Pong, basado en las directrices de la Federación Internacional de Tenis de Mesa, para el nivel 1 de iniciación en éste deporte.</p> <p>Durante el curso el estudiantado recibirá nociones sobre el reglamento, golpes principales, estrategias y técnicas de éste hermoso deporte.</p> <p>Este curso está enfocado a personas de diferentes niveles de habilidad, desde principiantes que desean aprender los conceptos básicos hasta jugadores/as algo más experimentados/das que buscan mejorar sus habilidades y conocimientos en el deporte.</p>
II. Objetivo General	Enseñar Tenis de Mesa jugando al Ping Pong, es decir, guiar a los(as) estudiantes a través de un recorrido sobre los aspectos formales y de juego más importantes de éste deporte, estudiando, practicando y jugando junto a sus pares.
III. Objetivos Específicos	<p>Enseñar reglamento básico del juego de singles y dobles.</p> <p>Enseñar el servicio correcto.</p> <p>Enseñar las técnicas de golpes de derecho y revés básicas.</p> <p>Enseñar los distintos efectos de la pelota en el tenis de mesa.</p> <p>Mejorar las habilidades técnico-tácticas de cada jugador/a.</p> <p>Estimular el ejercicio y la recreación durante las prácticas para mejorar la salud de los/as estudiantes.</p>
IV. Contenidos	<p>Reglamentos básicos y fundamentos del tenis de mesa.</p> <p>Tipos de equipamiento.</p> <p>Ejercicios básicos para mejorar la coordinación, ejercicios recreativos.</p> <p>Explicación de tipos de efectos.</p>



	<p>El servicio o saque correcto (legal).</p> <p>La posición base de tenis de mesa.</p> <p>El golpe básico de derecho y el golpe básico de revés.</p> <p>Transiciones revés derecho, transiciones derecho a revés.</p> <p>El desplazamiento básico.</p> <p>El juego de singles y dobles.</p> <p>Organización de torneos de dobles, por equipos y singles.</p>
V. Unidades	<p>Unidad 1. Reglamento y Equipamiento</p> <p>Unidad 2. Ejercicios de coordinación paleta pelota y recreativos</p> <p>Unidad 3. El servicio, técnica golpes de derecho y revés</p> <p>Unidad 4. Transiciones y desplazamientos.</p> <p>Unidad 5. Juego de singles y dobles.</p> <p>Unidad 6. Organización de Mini Torneos.</p>
VI. Régimen de asistencia	<p>Número de horas semanales: 2.2</p> <p>Número total de horas de la asignatura: 28.6</p> <p>Asistencia requerida: 80%</p>
VII. Forma de evaluación	<p>Para aprobar el curso se requiere asistencia mínima de un 80% y una nota final en exámen práctico mayor o igual 4,0.</p>
VIII. Metodología	<p>Curso ITTF (Federación Internacional de Tenis de Mesa) Nivel 1</p>
IX. Bibliografía	<p>Manual de entrenadores ITTF nivel 1.</p>



➤ **PLANIFICACIÓN ASIGNATURA**

I. Programación de contenidos y actividades				
Semana	Contenidos - Temas	Descripción de actividades	Horas presenciales	Horas no presenciales
1	Unidad 1	Inicio de clases (introducción, presentaciones). El Reglamento, reglas principales. Partidos libres.	2.2	
2	Unidad 1	El Equipamiento, opciones para control, rotación, rapidez, defensa, ataque	1.1	
2	Unidad 2	Ejercicios de coordinación paleta pelota, partidos libres.	1.1	
3	Unidad 2	Ejercicios de coordinación paleta pelota, partidos libres. Tomada correcta de la paleta, ejercicios coordinación, juego libre	2.2	
4	Unidad 2	Desplazamiento con espejo, reloj. Partidos. Ejercicios de coordinación, relevos, bote en varias mesas, partidos libres.	2.2	
5	Unidad 3	El servicio o saque. Explicación del servicio reglamentario. Práctica. Tipo de efecto, rotación de la esfera. Servicios: Tiro al blanco.	2.2	
6	Unidad 3	La posición base o inicial. Técnica golpe básico de derecho. Práctica golpe básico de derecho	2.2	
7	Unidad 3	Práctica golpe básico de derecho.	1.1	
8	Unidad 3	Práctica golpe básico de revés	1.1	
9	Unidad 3	Práctica golpe básico de derecho y revés	1.1	
9	Unidad 4	Transición golpe de revés a derecho y viceversa	1.1	
10	Unidad 4	Desplazamientos básicos.	1.1	



10	Unidad 5	El juego de dobles, partidos de dobles	1.1	
11		Exámen práctico	2.2	
12	Unidad 6	Organización de Competencias por equipos y dobles.	2.2	
13	Unidad 6	Organización Ranking interno singles	2.2	