

**ESCUELA ESPECIALIZADA EN DEPORTES  
EN EL ALBERGUE OLIMPICO  
SALINAS, PUERTO RICO**

**PRONTUARIO CURSO TENIS DE MESA : 2018 – 19**

**I. Descripción del curso**

El Tenis de Mesa es un deporte que pertenece al grupo de los denominados deportes de raqueta. Este goza de gran popularidad ya que pueden jugar personas de diferentes edades contribuyendo así a mejorar la salud.

Debido a la gran actividad física que se realiza, es un deporte que requiere un dominio de los componentes del sistema motriz desde lo básico hasta lo complejo. El Tenis de Mesa ofrece la oportunidad de experimentar los beneficios de un deporte rápido, de mucha acción que requiere rápidos reflejos, constantes movimientos y gran concentración.

Si el entrenamiento es bien fundado, motivado, intenso, sensible a las necesidades del individuo y exitoso al solucionar problemas; entonces el medio ambiente del entrenamiento deberá generar mucho éxito para los atletas.

**II. Meta del curso**

Garantizar el desarrollo de forma integral y armónica de todos los elementos que inciden en el rendimiento deportivo.

**III. Objetivos del curso**

- 1) Elevar el nivel competitivo de nuestros estudiantes.
- 2) Desarrollar las destrezas requeridas para el Tenis de Mesa competitivo.
- 3) Conocer los conceptos básicos tácticos y aplicar contra los diferentes estilos de juego y situaciones específicas.
- 4) Dominar los principios teóricos del Tenis de Mesa y de entrenamiento deportivo que le permitan competir en su máximo rendimiento.
- 5) Lograr resultados aceptables en las pruebas de aptitud física.
- 6) Desarrollo de las relaciones atleta – atleta, atleta – entrenador.
- 7) Desarrollar un espíritu de superación constante en los entrenamientos y competencias.

#### **IV. Reglas del curso**

- 1) Seguir **todas** las instrucciones dadas por el entrenador.
- 2) Ser puntual (hora del reloj del maestro ajustada con el timbre escolar). Estudiante que no se presente a la hora acordada deberá permanecer en la escuela y se registrará como ausente de la sesión de entrenamiento. Recordemos que la puntualidad es “**el respeto al tiempo ajeno**”.
- 3) Estudiante que se ausente a la sesión de entrenamiento por motivos de salud, actividad escolar u otras razones, deberá presentar excusa escrita o comunicación verbal por el padre o encargado, maestro o Director(es).
- 4) Todo estudiante al momento de salir y/o regresar de la sesión de entrenamiento a la escuela deberá vestir el debido uniforme (camiseta amarilla con sus siglas **ECEDAO**).
- 5) Está **prohibido** el uso de celulares y/o tableta durante la sesión de entrenamiento.
- 6) Está prohibido utilizar palabras obscenas y/o acciones fuera de lugar durante la sesión de entrenamiento. Todo estudiante debe cumplir con las reglas establecidas por la institución para el buen uso, mantenimiento y la buena convivencia en lo que ahora y por el tiempo que estés aquí será tu casa.
- 7) Acciones a seguir en caso de violar una(s) de la(s) regla(s): advertencia al estudiante, notificación a los padres, notificación a la trabajadora social, notificación al Director Técnico.
- 8) Los estudiantes que participen del Programa de Educación Especial recibirán los acomodos razonables especificados en el PEI que corresponda.

#### **V. Criterios de evaluación del curso**

##### **1. Rendimiento Deportivo : (130 puntos)**

- A. Posición en competencia (los resultados de las mejores 8 competencias) : 80 puntos
- B. Ranking Inicial vs. Ranking Final (ECEDAO / FPTM) : 50 puntos

##### **2. Aptitud Física : (100 puntos)**

- A. Resistencia aeróbica : 25 puntos
- B. Resistencia anaeróbica : 25 puntos
- C. Potencia : 25 puntos
- D. Agilidad : 25 puntos

**3. EDFI (320 puntos)**

- A. Portafolio : 200 puntos los cuales se dividen en 2 (agosto-diciembre y enero-mayo)
- B. Pruebas Cortas : 70 puntos
- C. Aprendizaje basado en proyectos : 50 puntos

**4. Actividad del curso escolar (50 puntos)**

- A. Participación Maratón 5K : 50 puntos

**5. Participación en Competencias (100 puntos)**

- A. Asistencia a los eventos

**6. Libreta (100 puntos)**

- A. Organización 20 puntos
- B. Limpieza 20 puntos
- C. Material entregado 30 puntos
- D. Análisis y anotaciones de ejercicios 30 puntos

**VI. Escala de evaluación : 800 total de puntos por semestre= 1600 puntos al año**

- 1,600 – 1,440 puntos A
- 1,439 – 1,280 puntos B
- 1,279 – 1,120 puntos C
- 1,119 – 960 puntos D
- 959 – 0 puntos F

**Prontuario Curso Tenis de Mesa**  
Prof. Carlos M. Gracia Rodríguez

-----  
Firma del estudiante

-----  
Firma del Padre o Encargado

-----  
Firma del Director Escolar

-----  
Firma Director Técnico

-----  
Firma del maestro

**“Cuando las cosas son fáciles no crecemos, lo hacemos  
cuando nos ENFRENTAMOS a nuestros RETOS Y  
MIEDOS”**

## CRITERIOS DE EVALUACION : RENDIMIENTO DEPORTIVO

### POSICION EN LA COMPETENCIA

POSICION	PUNTUACION
CAMPEON	10 PUNTOS
SUB CAMPEON	8 PUNTOS
SEMI FINALES	6 PUNTOS
CUARTOS DE FINALES	4 PUNTOS
OCTAVOS DE FINALES	2 PUNTOS

### RANKING INICIAL VS. RANKING FINAL (ECEDAO / FPTM)

RANKING INICIAL / RANKING FINAL	PUNTOS OBTENIDOS
50 PUNTOS O MAS	50 PUNTOS
49 A 45 PUNTOS	45 PUNTOS
44 A 40 PUNTOS	40 PUNTOS
39 A 35 PUNTOS	35 PUNTOS
34 A 30 PUNTOS	30 PUNTOS
29 PUNTOS O MENOS	25 PUNTOS

NOTA : PARA OBTENER LA PUNTUACION FINAL (MAYO 2018), SE ESTARA SACANDO UN PROMEDIO DE LAS CATEGORIAS QUE PARTICIPA EL ESTUDIANTE.

## CRITERIOS DE EVALUACION: EDUCACIÓN FÍSICA

### PORTAFOLIO

EL MISMO INCLUIRA LAS SIGUIENTES PARTES :

1. AUTO BIOGRAFIA (30 PUNTOS)
2. REFLEXION SEMANAL (40 PUNTOS)
3. MATERIAL (30 PUNTOS)
4. RESULTADOS COMPETENCIA (30 PUNTOS)
5. FOTOS (COMPETENCIAS, ENTRENAMIENTOS) (30 PUNTOS)
6. CONCLUSION (30 PUNTOS)
7. PRESENTACION (10 PUNTOS)

### PRUEBA CORTA

1. TERMINOLOGIA
2. HISTORIA INTERNACIONAL Y NACIONAL
3. PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

### APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

PBL

### Libreta (100 puntos)

- Organización 20 puntos
- Limpieza 20 puntos
- Material entregado 30 puntos
- Análisis y anotaciones de ejercicios 30 punto

### Criterios de Evaluación en la participación de los eventos

- **Eventos**

- Cada participación en los eventos tendrá un valor de 10 puntos. El cálculo es a base de 10 eventos en el año para un total de 100 puntos.

### NORMATIVA DE APTITUD FISICA GENERAL : TENIS DE MESA

PRUEBA	EDAD	SEXO	25PTS	20PTS	15PTS	10PTS	5PT	TOTAL
<b>VELOCIDAD 50 METROS</b>	12 - 13	F	7.80	7.95	8.10	8.25	8.40	
		M	7.65	7.80	7.95	8.10	8.25	
	14 - 15	F	7.60	7.75	7.90	8.05	8.20	
		M	6.80	6.95	7.10	7.25	7.40	
	16 - 18	F	7.50	7.65	7.80	7.95	8.10	
		M	6.70	6.85	7.00	7.15	7.30	
<b>CARRERA AEROBICA 1600 METROS</b>	12 - 13	F	8.20	8.40	8.70	9.20	10.00	
		M	6.45	6.65	6.95	7.45	8.25	
	14 - 15	F	8.10	8.30	8.60	9.10	9.90	
		M	6.35	6.55	6.85	7.35	8.15	
	16 - 18	F	7.50	7.70	8.00	8.50	9.30	
		M	5.55	5.75	6.05	6.55	7.35	
<b>POTENCIA SALTO HORIZONTAL</b>	12 - 13	F	1.70	1.60	1.55	1.40	1.20	
		M	1.80	1.70	1.65	1.50	1.30	
	14 - 15	F	1.75	1.65	1.60	1.55	1.40	
		M	2.10	2.00	1.95	1.90	1.75	
	16 - 18	F	1.85	1.70	1.65	1.60	1.50	
		M	2.30	2.15	2.10	2.05	1.90	
<b>AGILIDAD CARRERA IDA Y VUELTA</b>	12 - 13	F	12	12.3	12.5	12.8	13	
		M	10.5	10.8	11.2	11.5	11.8	
	14 - 15	F	11.5	11.7	12	12.5	12.8	
		M	10.2	10.5	10.8	11.2	11.5	
	16 - 18	F	11.2	11.5	11.8	12	12.5	
		M	9.9	10.2	10.5	10.8	11	

## Fechas de Pruebas

<b>10 Semanas</b>	septiembre	Aptitud física 100 pts
	Septiembre	Prueba corta 35 pts
	Octubre	Rendimiento deportivo 100 pts
		Participación a los eventos 100 pts

Total= 335 puntos

Pruebas y Distribución de puntos para el Trimestre de Octubre a Diciembre de 2017		
<b>20 Semanas</b>	Octubre	Prueba corta 35 pts
	Noviembre	Libreta 100 pts
	Diciembre	Aptitud física 100 pts
		Rendimiento deportivo 130 pts
		Portafolio 100 pts

Total= 465 puntos

Pruebas y Distribución de puntos para el Trimestre de Enero a Marzo de 2018		
<b>30 Semanas</b>	Enero	Prueba corta 20 pts
	Febrero	Aptitud física 100 pts
	Marzo	Rendimiento deportivo 130 pts
		Participación en los eventos 100 pts

Total= 350 puntos

Pruebas y Distribución de puntos para el Trimestre de Marzo a Mayo de 2018		
<b>40 Semanas</b>	Abril	Aptitud física 100 pts
	Mayo	Participación a eventos 100 pts
		Libreta 100 pts
		Portafolio 100 pts
		Aprendizaje Basado en proyectos 50 pts

Total= 450 puntos

Gran total= 1,600 puntos

\*Este prontuario puede estar sujeto a cambios.