

## PRONTUARIO CURSO TENIS DE MESA: 2017 – 18

### 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

- 8) Seguir todas las instrucciones dadas por el entrenador.
- 9) Ser puntual (hora del reloj del profesor 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”.
- 10) 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).
- 11) 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 y pantalón corto a las rodillas o sudadera).
- 12) Está prohibido el uso de celulares y/o tableta durante la sesión de entrenamiento.
- 13) 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.
- 14) Acciones para 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.
- 15) 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
- B. Libreta: 50 puntos
- C. Aprendizaje basado en proyectos: 50 puntos
- D. Pruebas Cortas: 20 puntos

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

- A. Participación Maratón 5K: 50 puntos

**VI. Escala de evaluación: 600 total de puntos**

- 600 – 540 puntos A
- 539 – 480 puntos B
- 479 – 420 puntos C
- 419 – 360 puntos D
- 359 – 0 puntos F

-----  
Firma del estudiante

-----  
Firma del Padre o Encargado

-----  
Firma del Director Escolar

-----  
Firma del maestro

**“LO QUE SEPARA A LOS INDIVIDUOS TALENTOSOS DE LOS  
EXITOSOS ES EL ESFUERZO COMPLETO”**