

CRÉDITO VARIABLE DE TENIS DE MESA
Educación Secundaria Obligatoria

Elaborado por: Anna Miró
Profesora de Educación Física
Instituto de Educación Secundaria Angeleta Ferrer i Sensat
Sant Cugat del Vallès
Año 1998

Traducido del catalán por: Joan Arnau i Canalias
Con la colaboración de:
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

TENIS DE MESA

Crédito Variable

Educación Secundaria Obligatoria

Elaborado por: ANNA MIRÓ
Profesora de Educación Física
Instituto de Educación Secundaria
Angeleta Ferrer i Sensat
Sant Cugat del Vallès
Año 1998

Traducido del catalán por: Joan Arnau i Canalias
Año 2005

CRÉDITO VARIABLE DE TENIS DE MESA
Educación Secundaria Obligatoria

Elaborado por: Anna Miró
Profesora de Educación Física
Instituto de Educación Secundaria Angeleta Ferrer i Sensat
Sant Cugat del Vallès
Año 1998

Traducido del catalán por: Joan Arnau i Canalias
Con la colaboración de:
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

ÍNDICE

Índice	1
Introducción	2
Contenidos	2
• <u>Procedimientos</u>	2
• <u>Hechos, Conceptos y Sistemas Conceptuales</u>	3
• <u>Valores, Normas y Actitudes</u>	3
• <u>Objetivos didácticos</u>	4
• <u>Actividades de Enseñanza y Aprendizaje</u>	4
1.- PRIMERA UNIDAD DIDÁCTICA	4
2.- SEGUNDA UNIDAD DIDÁCTICA	5

INTRODUCCIÓN

Esta actividad ha sido diseñada para ser realizada en las instalaciones del centro en el marco del horario escolar.

La sesión práctica consta de dos partes:

- Trabajo de la técnica y de la táctica específica
- Competición (modalidad individual o dobles)

Es preciso programar además sesiones de video con el fin de ofrecer a los alumnos la posibilidad de adquirir conocimientos visuales y poderlos poner en práctica en las sesiones prácticas.

CONTENIDOS

Procedimientos

- Familiarización con el deporte:
 - Como se coge la pala
 - Estilo ortodoxo (Apretón de manos)
 - Estilo lapicero
- Experimentación de la técnica básica
- Coordinación de brazos y piernas
- Ejecución de tareas
- Práctica de golpes y servicios
- Ejecución de las diferentes habilidades motrices específicas del tenis de mesa:
 - Habilidades técnicas:
 - Posición básica de ejecución:
 - En espacio inespecífico
 - En la mesa

CRÉDITO VARIABLE DE TENIS DE MESA

Educación Secundaria Obligatoria

Elaborado por: Anna Miró
Profesora de Educación Física
Instituto de Educación Secundaria Angeleta Ferrer i Sensat
Sant Cugat del Vallès
Año 1998

Traducido del catalán por: Joan Arnau i Canalias
Con la colaboración de:
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- Golpes:
 - 1a De derecha
 - 1b De revés
 - 2a Flip
 - 2b Dejada
 - 2c Ataque
 - 3a Efecto cortado
 - 3b Efecto liftado
 - 3c Efecto camuflado
- Servicios:
 - De derecha
 - De revés
- Habilidades tácticas:
 - Jugadas:
 - 1a Diagonal
 - 1b Paralelo o lateral
 - 1c Combinadas
 - 2a Juego corto
 - 2b Juego en profundidad

Hechos, Conceptos y Sistemas Conceptuales

- Consideraciones básicas sobre el reglamento.
- Terreno de juego. Medidas de la red y de la mesa.
- Características generales del deporte.

Valores, Normas y Actitudes

- Aceptación de las propias posibilidades.
- Respeto hacia los compañeros y el profesor.
- Interés por la actividad y los beneficios para la salud.

- Preocupación y respeto por la utilización adecuada del material y de las mesas.
- Necesidad de higiene personal.
- Respeto a las normas de control y seguridad.

Objetivos didácticos

Los alumnos habrán de ser capaces de:

- asimilar las técnicas básicas,
- conocer las normas básicas,
- respetar la diversidad entre los compañeros,
- respetar el material y las mesas,
- tener cuidado de su higiene.

Actividades de Enseñanza y Aprendizaje

El curso esta programado en dos unidades didácticas con la siguiente secuencia:

1.- PRIMERA UNIDAD DIDÁCTICA

▪ Habilidades técnicas

○ GOLPE DE REVÉS

Los alumnos empezarán trabajando este golpe.

1. Posición básica de ejecución en espacio inespecífico
2. Posición básica de ejecución en la mesa
3. Posición básica de ejecución trabajando 1+1 (cooperación)
4. Posición básica de ejecución trabajando 1X1 (competición)

- **SERVICIOS**
 1. Posición básica de ejecución en espacio inespecífico
 2. Posición básica de ejecución en la mesa
 3. Posición básica de ejecución trabajando 1+1
 4. Posición básica de ejecución trabajando 1X1
- **GOLPE DE DERECHA**
 1. Posición básica de ejecución en espacio inespecífico
 2. Posición básica de ejecución en la mesa
 3. Posición básica de ejecución trabajando 1+1
 4. Posición básica de ejecución trabajando 1X1

En este momento introduciremos el FLIP, la DEJADA y el ATAQUE además del SERVICIO CORTADO.

- **Habilidades tácticas**
 - Jugadas:
 1. En diagonal
 2. En paralelo
 3. Combinadas

2.- SEGUNDA UNIDAD DIDÁCTICA

- **Habilidades técnicas**
 - **GOLPE DE REVÉS**
 1. Ejecución del golpe cortado con dejada
 2. Ejecución del golpe liftado
 3. Ejecución del golpe de ataque
 4. Ejecución del efecto camuflado
 - **SERVICIOS**
 1. Ejecución del servicio cortado corto
 2. Ejecución del servicio liftado
 3. E Ejecución del servicio con efecto camuflado

CRÉDITO VARIABLE DE TENIS DE MESA
Educación Secundaria Obligatoria

Elaborado por: Anna Miró
Profesora de Educación Física
Instituto de Educación Secundaria Angeleta Ferrer i Sensat
Sant Cugat del Vallès
Año 1998

Traducido del catalán por: Joan Arnau i Canalias
Con la colaboración de:
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

- **GOLPE DE DERECHA**
 1. Ejecución del golpe cortado con dejada
 2. Ejecución del golpe liftado
 3. Ejecución del golpe de ataque
 4. Ejecución del efecto camuflado

- **Habilidades tácticas**
 - Jugadas:
 1. Juego corto
 2. Juego en profundidad

* Este crédito variable de tenis de mesa ha sido elaborado por la profesora de Educación Física Anna Miró del Instituto de Educación Secundaria Angeleta Ferrer i Sensat de Sant Cugat del Vallès, y ha sido cedido a la Federació Catalana de Tennis de Taula para su libre distribución en cumplimiento del acuerdo de colaboración establecido entre las dos entidades con el objetivo de facilitar la divulgación y el conocimiento del deporte del tenis de mesa entre los alumnos de los institutos de educación secundaria de Catalunya.