



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS



SÍLABO 2025 - II
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y DEPORTIVAS

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Asignatura | : Tenis de mesa |
| 2. Código | : EB-0001 |
| 3. Condición | : Obligatorio |
| 4. Naturaleza | : Práctica |
| 5. Ciclo | : I |
| 6. Requisitos | : Ninguno |
| 7. N° Créditos | : 1 |
| 8. N° de horas | : 2 horas |
| 9. Semestre Académico | : 2025-II |
| 10. Coordinador | : Leon Mesia De Licetti Giovanna Mercedes |
| 11. Correo institucional | : giovanna.leonm@urp.edu.pe |
| 12. Docentes | : Pazos Gabe, Jorge Miguel |

II. SUMILLA

El taller de Actividades Artísticas y Deportivas es de carácter obligatorio y de naturaleza práctica, correspondiente a la Formación General. Aporta a la competencia genérica del pensamiento crítico, creativo y de liderazgo compartido. Su propósito es ofrecer a los estudiantes los conocimientos, procedimientos y actitudes que le permitan descubrir, proponer y aplicar los principios del arte y el deporte mediante el ejercicio de las diferentes actividades artísticas y deportivas sensibilizando sus habilidades creativas, su libre expresión, su potencial humano y capacidad física. Sus principales ejes temáticos son: la percepción visual, la inteligencia emocional, la resiliencia, la expresión creativa, la interrelación social y la potencialidad física.

III. COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENÉRICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

- Liderazgo compartido.

IV. DESARROLLA EL COMPONENTE DE:

- INVESTIGACIÓN FORMATIVA ()
- RESPONSABILIDAD SOCIAL ()

V. LOGRO DE LA ASIGNATURA

Identifica un conocimiento general y específico de las reglas y técnicas utilizadas en Tenis de mesa en el deporte. Así mismo, tendrán un mayor conocimiento sobre sus capacidades físicas y la importancia del deporte para su desarrollo personal.

VI. PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS

UNIDAD I: CINEMÁTICA DE LA PARTÍCULA		
Logros de aprendizaje	Identifica tipos de estilo de raquetas que existen en el tenis de mesa y su agarre, así como también la posición básica del cuerpo para jugar. También identificará el agarre correcto de la raqueta, posición del cuerpo y golpe de derecha (forehand) y golpe de izquierda (backhand).	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
1	Clase Práctica	Presentación y organización del curso, objetivos, metodología emplear, sistema de evaluación Activación fisiológica (calentamiento)
2	Clase Práctica	Tipos de raquetas: clásico y lapicero Agarre correcto de la raqueta Las caras de la raqueta Posición básica del cuerpo para el juego Golpe de derecha Golpe de izquierda Desplazamiento de piernas utilizando ambos golpes Activación fisiológica (calentamiento)
3	Clase Práctica	El servicio simple, cuando es un buen servicio. Posición de pies al sacar Saque simple de derecha Saque simple de izquierda Saque con dirección Actividades: Demostración de un servicio Aplicación de lo explicado Ejercicios individuales del servicio
4	Clase Práctica	Práctica calificada 1

UNIDAD II CINEMÁTICA DE LA PARTÍCULA		
Logros de aprendizaje	Distingue de manera adecuada los diferentes efectos en un partido: efectos hacia abajo (servicios y cortes) y lateral (servicios). Para ello, se desplaza con seguridad y confianza, y muestra concentración durante la práctica.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
5	Clase Práctica	Tipos de efectos Corte de derecha Corte de izquierda Servicio con efecto de corte Activación fisiológica (calentamiento) Aplicación de lo explicado Ejercicios individuales del servicio
6	Clase Práctica	Servicio con efecto lateral Activación fisiológica (calentamiento) Aplicación de lo explicado Ejercicios individuales del servicio
7	Clase Práctica	Aplicación de los efectos aprendidos en ejercicios en mesa Activación fisiológica (calentamiento) Aplicación de lo explicado Ejercicios grupales para repasar lo aprendido en las semanas

		05 y 06
8	Clase Práctica	Práctica calificada 2

UNIDAD III			CINEMÁTICA DE LA PARTÍCULA
Logros de aprendizaje	Distingue de manera adecuada los diferentes efectos en un partido: efectos hacia arriba (servicios y topspin). Para ello, se desplaza con seguridad y confianza, y muestra concentración durante la puesta en práctica.		
Semana	Tipo de clase	Contenidos	
9	Clase Práctica	Repaso de tipos de efectos Ejecución de topspin Servicio con efecto hacia arriba Activación fisiológica (calentamiento) Aplicación de lo explicado Ejercicios individuales del servicio	
10	Clase Práctica	Servicios y recepción como estrategia de juego Activación fisiológica (calentamiento) Aplicación de lo explicado	
11	Clase Práctica	Aplicación de los efectos aprendidos Activación fisiológica (calentamiento) Aplicación de lo explicado Ejercicios grupales para repasar lo aprendido en las semanas 09 y 10	
12	Clase Práctica	Práctica calificada 3	

UNIDAD IV			CINEMÁTICA DE LA PARTÍCULA
Logros de aprendizaje	Aplica las reglas básicas aprendidas durante el juego.		
Semana	Tipo de clase	Contenidos	
13	Clase Práctica	Modalidades de juego Modalidad individual Modalidad de dobles Modalidad de equipos Activación fisiológica (calentamiento) Aplicación de lo explicado Ejercicios individuales y grupales de las modalidades de juego.	
14	Clase Práctica	Tipos de partidos Mejor de 3 sets Mejor de 5 sets Mejor de 7 sets Activación fisiológica (calentamiento) Aplicación de lo explicado Ejercicios individuales y grupales de los tipos de partidos	
15	Clase Práctica	Juego de partidos Activación fisiológica (calentamiento) Juego de sets y partidos	

16	Clase Práctica	Práctica calificada 4
-----------	----------------	------------------------------

VII. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Se formarán grupos de acuerdo a cada nivel y el alumno practicará en forma individual algunos ejercicios indicados por el profesor con una cantidad de pelotas asignadas. Ejercicios individuales con un compañero en cada una de las mesas, para finalmente pasar a hacer algunos ejercicios con el profesor a través del método de trabajo de multibolas (el profesor lanza pelotas al alumno en una mesa y el alumno hará algunos ejercicios determinados por el profesor)

VIII. RECURSOS

- Equipos: laptop, celular
- Materiales: raquetas, pelotas, mesas, nets, separadores, recipientes para las pelotas, arco para multibolas, robot lanzapelotas.

IX. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- La nota mínima promedio para aprobar el curso es 11 (once).
- La asistencia a clase es obligatoria y el 30% de faltas injustificadas inhabilita continuar con las evaluaciones.
- No existe examen sustitutorio por ser un curso eminentemente taller-práctico

UNIDAD	TIPO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	PORCENTAJE
I	Practica calificada 1	Lista de cotejo	25%
II	Practica calificada 2	Lista de cotejo	25%
III	Practica calificada 3	Lista de cotejo	25%
IV	Practica calificada 4	Lista de cotejo	25%

Fórmula:

$$\text{Promedio final} = (\text{PRA1} \times 0.25) + (\text{PRA2} \times 0.25) + (\text{PRA3} \times 0.25) + (\text{PRA4} \times 0.25)$$

X. REFERENCIAS

Bibliografía Básica

- Ittf. (2022). Manual de reglas de la federación internacional de tenis de mesa. Lausana, suiza: ittf publications corredores de medio fondo y fondo. Editorial gymnos. Capítulo 7, páginas 318 a 322.
- Guía oficial iaaf de enseñanza de atletismo. ¡correr! ¡saltar! ¡lanzar!
- Asociación internacional de federaciones atléticas. Capítulo marcha. Páginas 83 a 94.
- Medio fondo juvenil “la carrera de resistencia en la escuela” 2006 Joaquim Neves.

Bibliografía complementaria

- Varios autores. (2004) manual de educación física y deportes. Técnicas y actividades. Prácticas. Editorial océano. Barcelona