



UNIVERSIDAD DE CHILE  
FAC. DE C. FS. Y MATEMATICAS  
ESCUELA DE INGENIERIA Y CIENCIAS  
AREA DEPORTES Y RECREACION

## CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

NOMBRE	: Tenis de Mesa I
CODIGO	: DR19A-1 DR19A-2 DR19A-3
REGIMEN DE ESTUDIO	: Semestral
UNIDADES DOCENTES	: 4
CUPOS	: 22
PROFESORES RESPONSABLES	: Héctor Moreno Cabrera
CARÁCTER	: Teórico - Práctico
REQUISITOS	: No tiene

### 1.- OBJETIVOS GENERALES

- 1.- Conocer y vivir este deporte como una actividad físico-recreativo-competitiva.
- 2.- Mejorar la condición física y psicológica del estudiante haciéndolo participar en una actividad libre, que lo relajará de sus exigencias académicas.
- 3.- Captar deportistas con experiencias o condiciones y prepararlos para el Tenis de Mesa II.

### 2.-CONTENIDOS

- Enseñanza de golpes básicos y técnicas primarias.
- Reglamentación
- Torneos.
- Entrega de guía de estudios

### 3.- ACTIVIDADES

Aprendizaje de:

- Como pararse en la mesa de juego.
- Como tomar la paleta.
- Los cinco golpes más importantes.
- Secuencias de revés y derecho.
- Desplazamientos
- Reglas de juego
- Campeonatos de singles y parejas, con estímulos

#### **4.- EVALUACION**

- Teórica: Guía de estudio (Valor 40%)
- 60% de la calificación final se pondera en función de la asistencia
- Práctica, en caso de no aprobar con notas anteriores.