



**COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO**

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación



TENIS DE MESA

Programa Actividades Extracurriculares



**COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO**

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación

Docente – Violín



Juan David Flórez

Licenciatura en educación básica con énfasis en educación física,
recreación y deporte.
Entrenador ITTF-IPTTC nivel 1.
Entrenador selección Valle, categorías menores (Sub 11 a Sub 21).
12 años de experiencia.



**COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO**

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación

Objetivos – Tenis de Mesa

OBJETIVO GENERAL:

- Generar los conocimientos básicos para el desarrollo de las habilidades naturales y el fortalecimiento de las cualidades físicas y psicológicas necesarias para el aprendizaje de las técnicas del tenis de mesa.

OBJETIVO ESPECÍFICOS:

- Incentivar, promover y difundir la práctica del tenis de mesa siguiendo los lineamientos de los atributos del perfil del estudiante propuesto por el IB.
- Utilizar el juego como medio, en los procesos de preparación integral y deportiva de los estudiantes.





**COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO**

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación

Fundamentos y Preparación – Tenis de Mesa

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

- Agarre de la raqueta, posición básica, desplazamientos, golpe de derecha y revés, corte de derecha y revés, servicios y recepción, topspin de derecha y revés, ataque y defensa, competencia.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

- Historia del tenis de mesa, reglamento del tenis de mesa, efectos, comprensión de partido.

PREPARACIÓN FÍSICA

- Coordinación, propiocepción, agilidad y destreza, desplazamientos .





**COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO**

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación

Habilidades – Tenis de Mesa

EL TENIS DE MESA DESARROLLA

- Preparación Física
- Rapidez Mental
- Concentración
- Inteligencia
- Velocidad
- Agilidad





**COLEGIO
COLOMBO
BRITÁNICO**

Unimos Pueblos y Culturas
a través de la Educación



TENIS DE MESA

Programa Actividades Extracurriculares