Programación plan de trabajo Tenis de mesa.

Equipo representativo Universidad Pedagógica Nacional.

Bienestar del medio Universitario.

Bogotá, 10 de abril 2020

Cordial saludo.

Debido a la situación que se presenta en cuanto a la cuarentena propuesta desde Presidencia de la República, se ve la necesidad implementar procesos de entrenamiento “EN CASA” en la que herramientas como la virtualidad se hacen presentes para realizar actividades que conlleven a una preparación desde casa.

Objetivos

* Implementar actividades que lleven contenidos de entrenamiento deportivo partiendo desde el acondicionamiento físico general hasta entrenamiento de transferencia.
* Aprovechar al máximo lo ofrecido por los buscadores virtuales, sesiones que permitirán visualizar paso a paso argumentos de técnica y estrategia en cuanto a competencias internacionales de Tenis de Mesa.
* Generar un espacio “EN CASA” para la realización de estas actividades propuestas.

Metodología

La propuesta para tal fin, contendrá las siguientes características:

1. Se implementarán de manera virtual actividades de acondicionamiento físico general en el que los estudiantes buscarán un enlace propuesto por su entrenador para desarrollarlo en el horario propuesto.
2. Utilizando esta misma propuesta se induce a los estudiantes a hacer seguimientos de enlaces propuestos por el entrenador en el que se observarán los “TEMAS DE LA SESIÓN”, que son descripciones y estrategias didácticas en cuanto a servicios, recepciones, bloqueos, posiciones, efectos y componentes estratégicos de gran aplicabilidad al juego. En este punto, se proponen también enlaces que muestran paso a paso mecanismos de control de pelota (ejercicios sin mesa) para generar afinidad al implemento y por este mismo camino sensibilización.
3. Se utilizará la plataforma “ZOOM” una vez por semana para realizar un foro en el que los estudiantes interactúen con el entrenador para intercambiar experiencias en cuanto a los entrenamientos y temas de la sesión realizados durante esa semana. Teniendo en cuenta las necesidades y posibilidades de nuestros estudiantes, se utiliza ZOOM como plataforma ya que es de fácil acceso y de puede utilizar desde un teléfono celular.
4. Los estudiantes deben mostrar evidencia de su trabajo mediante filmaciones en el que estén realizando la actividad del día martes que cuenta como asistencia.

Comunicación

El equipo representativo de Tenis de Mesa posee un grupo de WHATSAPP en el que previamente el entrenador se comunicará dando los apartes del entrenamiento posterior y donde se les dará el enlace y código de entrada para la utilización de ZOOM.

En este mismo camino, la promoción y desarrollo de las actividades se hará vía WHATAPP

y mediante la colaboración del capitán del equipo de Tenis de Mesa el estudiante Felipe Betancourt.

Horarios

Martes 7:00 pm a 9:00 pm (Acondicionamiento físico general)

Miércoles 7:00 pm a 9:00 pm (Temas de la Sesión)

Jueves 5:00 pm a 6:00 pm (ZOOM)

Se plantean horarios hasta la semana del 30 de mayo, ya que se prevee el inicio regular de las actividades en las instalaciones de la Universidad a partir de Junio. En caso de no ser así, se adjuntará el complemento de este plan de trabajo hasta nueva orden.

Plan de trabajo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **FECHA** | **HORA** | **TEMAS A TRATAR** |
| 14 DE ABRIL 2020 | 7-9 PM | Acondicionamiento físico general. |
| 15 DE ABRIL 2020 | 7-9 PM | Ejercicios de control sin mesa. |
| 16 DE ABRIL 2020 | 5-7 PM | Foro ZOOM. |
| 21 DE ABRIL 2020 | 7-9 PM | Acondicionamiento físico general. |
| 22 DE ABRIL 2020 | 7-9 PM | Ejercicios de desplazamiento. |
| 23 DE ABRIL 2020 | 5-7 PM | Foro ZOOM. |
| 28 DE ABRIL 2020 | 7-9 PM | Acondicionamiento físico general |
| 29 DE ABRIL 2020 | 7-9 PM | Servicio. Ejecución y transferencia al juego. |
| 30 DE ABRIL 2020 | 5­-7 PM | Foro ZOOM. |
| 5 DE MAYO 2020 | 7-9 PM | Acondicionamiento físico general. |
| 6 DE MAYO 2020 | 7-9 PM | Bloqueos (Pasadores) |
| 7 DE MAYO 2020 | 5-7 PM | Foro ZOOM |
| 12 DE MAYO 2020 | 7-9 PM | Acondicionamiento físico general |
| 13 DE MAYO 2020 | 7-9 PM | 3ª Bola |
| 14 DE MAYO 2020 | 5-7 PM | Foro ZOOM |
| 19 DE MAYO 2020 | 7-9 PM | Acondicionamiento físico general. |
| 20 DE MAYO 2020 | 7-9 PM | TOPSPIN, BACKSPIN, SIDESPIN |
| 21 DE MAYO 2020 | 5-7 PM | Foro ZOOM. |
| 26 DE MAYO 2020 | 7-9 PM | Acondicionamiento físico general. |
| 27 DE MAYO 2020 | 7-9 PM | Remontando Marcador. |
| 27 DE MAYO 2020 | 5-7 PM | Foro ZOOM |

Gracias.

Documento elaborado por MG. Jimmy Giovanni Moreno García.

Entrenador equipo representativo de Tenis de Mesa.

Universidad Pedagógica Nacional.