

VACACIONES ÚTILES – VERANO 2026

TENIS DE MESA

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El Taller de Tenis de Mesa ofrece a los Alumnos una introducción práctica y dinámica a esta disciplina deportiva, enfocándose en el desarrollo de la coordinación, la velocidad de reacción y la capacidad de reacción. La precisión. A través de ejercicios progresivos, se trabajan las técnicas básicas de golpeo, servicio y recepción, así como la correcta postura y desplazamiento. El curso también fomenta valores como la concentración, el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo. Está diseñado tanto para principiantes como para quienes buscan mejorar sus habilidades y comprender mejor la estrategia del juego.

OBJETIVOS:

- Posición base: Ejercicios de Coordinación, desplazamiento y de reflejos.
- Aprendizaje de golpes básicos: Golpe de Drive, iniciando saque básico largo, golpes de drive derecha dirigidos, golpe de revés, saques cruzados largos.
- Aprendizaje y asimilación de posición base y reflejos para el desplazamiento en el juego.

DIRIGIDO A:

G2: Niños de 9 a 11 años

G3: Niños de 12 a 16 años

METODOLOGÍA:

La metodología del tenis de mesa se basa en construir primero una técnica sólida — agarre, postura, drives y bloqueos— y luego desarrollar la coordinación mediante regularidad y desplazamientos. A continuación, se integran aspectos técnico-tácticos como el topspin y la relación servicio–recepción. Finalmente, se aplican estos contenidos en situaciones de juego real y se evalúa el progreso para realizar ajustes continuos.

1. **Base técnica:** agarre, postura, drives y bloqueo.
2. **Coordinación:** regularidad y desplazamientos.
3. **Técnica-táctica:** topspin, servicio–recepción y combinaciones simples.
4. **Juego:** partidos condicionados y toma de decisiones.
5. **Evaluación:** corregir técnica y medir progreso.



TABLA DE CONTENIDO:

SESION	TEMAS
01	FUNDAMENTOS: Agarre, postura y control básico.
02	DRIVE DERECHA: Mecánica y regularidad cruzada.
03	DRIVE REVES: Técnica y control paralelo.
04	<u>BLOQUEO</u> : Bloqueo pasivo y control de ritmo.
05	<u>CORTE (PUSH)</u> : Control de efecto y profundidad.
06	DESPLAZAMIENTOS: Pasos laterales y ajuste al golpe.
07	TOPSPIN DERECHA: Inicio del ataque contra bolas cortas.
08	TOPSPIN REVES: Ataque básico desde el revés.
09	SERVICIO: Servicios cortos, largos y variación de efecto.
10	RECEPCION: Flick, push y lectura de efecto.
11	JUEGO APLICADO: Rallies, patrones simples y mini partidos.

FRECUENCIA:

Lunes y miércoles:

De 09:00 a 10:20 horas G2 (Niños de 9 a 11 años)

De 10:30 a 11:50 horas G3 (Niños de 12 a 16 años)

DURACIÓN:

Del 07 de enero al 12 de febrero



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Ingeniería y
Arquitectura

PROFESOR:

CARLOS THOMAS MESIAS JEFFERSON – ENTRENADOR DE TENIS DE MESA.

- Profesor deportivo, certificado por la ITTF (**INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDERATION**). Con vocación de servicio, proactivo y responsable. Especialidad en el trato con personas de todo nivel. Buena capacidad para el análisis y la solución de problemas. Habilidad para trabajar en equipo y bajo situaciones de presión.