



Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa  
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa  
Área de Formación de Elección Libre**

**1. Área Académica**

**Todas las áreas académicas**

**2. Programa Educativo**

**Todos los programas educativos**

<b>3. Entidad(es) Académica(s)</b>	<b>4. Región(es)</b>
Dirección de Actividades Deportivas	Xalapa

<b>5. Código</b>	<b>6. Nombre de la Experiencia Educativa</b>
ADEP 80042	Tenis de mesa

<b>7. Area de Formación del Modelo Educativo Institucional</b>	<b>8. Carácter</b>
Area de Formación de Elección Libre	N/A

<b>9. Agrupación curricular distintiva (competencia, academia, módulo, tema transversal o, equivalente)</b>
Salud y bienestar

**10. Valores**

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
1	3	No Aplica	60	5	No Aplica

**11. Modalidad y ambiente de aprendizaje**

**12. Espacio**

**13. Relación disciplinaria**

**14. Oportunidades de evaluación**

Curso-taller	Presencial.	Múltiples	Multidisciplinaria	Ordinario
--------------	-------------	-----------	--------------------	-----------

### 15.EE prerrequisito(s)

No Aplica

### 16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
Libre	5

### 17. Justificación

El tenis de mesa ofrece múltiples beneficios a los jóvenes tanto a nivel físico como mental y emocional, mejora la coordinación, los reflejos, reduce el riesgo cardiovascular, aumenta la resistencia y la velocidad, además de que desarrolla la concentración y la capacidad estratégica para tomar decisiones precisas. Finalmente, los estudiantes se desarrollan en el ámbito social al impulsar la cooperación y colaboración en el grupo en un ambiente de tolerancia y respeto por cada individuo, contribuyendo así a la formación integral del estudiante.

### 18. Unidad de competencia (UC)

La/el estudiante emplea las diferentes técnicas de golpeo y movimientos utilizados en tenis de mesa dentro de un ámbito competitivo y no competitivo aprovechando su mejoría en habilidades físicas y su capacidad analítica para resolver problemas en distintas condiciones y situaciones, teniendo en consideración el respeto y la tolerancia hacia el mismo y su entorno.

### 19. Saberes:

○

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analiza información de diversas fuentes de manera efectiva</li><li>• Desarrollo de habilidades para el pensamiento crítico, analítico y creativo.</li><li>• Evaluación precisa de datos y situaciones para la obtención de conclusiones significativas.</li><li>• Estudio detallado de la aplicación de la normativa vigente.</li><li>• Mejora de habilidades y capacidades físicas como velocidad, precisión, coordinación, resistencia y reflejos para el óptimo rendimiento físico.</li><li>• Estudio detallado de los movimientos, posiciones y técnicas principales.</li><li>• Perfeccionamiento en la ejecución de las técnicas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introducción a los antecedentes y evolución del tenis de mesa como deporte</li><li>• Revisión de la normativa vigente para la práctica y competencia a nivel nacional e internacional de tenis de mesa</li><li>• Explicación detallada de los tipos de agarre:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Tradicional</li><li>○ Chino</li><li>○ Japonés</li></ul></li><li>• Análisis y práctica de los movimientos y posiciones principales:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Posición inicial</li><li>○ Desplazamientos</li></ul></li><li>• Principales técnicas de golpeo:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Servicio</li><li>○ Golpe Top derecha</li><li>○ Golpe Top revés</li><li>○ Golpe Chop derecha</li><li>○ Golpe Chop revés</li></ul></li><li>• Explicación detallada de las</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respeto hacia compañeros, rivales y docentes actuando con honestidad y ética, respetando la normativa vigente.</li><li>• Reconocer y valorar las diferentes culturas, orígenes y experiencias de todos los individuos independientemente de sus habilidades.</li><li>• Fomentar la colaboración y cooperación entre miembros del equipo, mejorando el rendimiento.</li><li>• Comprometerse con el cumplimiento de reglas manteniendo un óptimo control personal en el entrenamiento como fuera de él.</li><li>• Mejorar la resiliencia de los estudiantes frente a las dificultades para enfocarse en el</li></ul>

<p>específicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementación de ejercicios complementarios para mejorar la coordinación, fuerza y velocidad.</li> <li>• Evaluación continua de aciertos y errores para el ajuste de las técnicas de golpeo.</li> </ul>	<p>modalidades de competencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Modalidad individual</li> <li>○ Modalidad dobles por rama</li> <li>○ Modalidad dobles mixtos</li> <li>○ Modalidad por equipos</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulación de las modalidades de competencia</li> </ul>	<p>crecimiento y desarrollo individual y en conjunto para lograr metas y alcanzar objetivos.</p>
---	---	--

## 20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	( x ) Actividad presencial	( ) Actividad virtual/ ( ) En línea
De aprendizaje	<p>Apoyar en el aprendizaje visual, auditivo y kinestésico mediante la simulación real de situaciones en competencia con la finalidad de que los estudiantes puedan aplicar las habilidades y conocimientos adquiridos a lo largo del curso.</p> <p>Retroalimentación, evaluación y autoevaluación constructiva y continua permitiendo la corrección de errores y la motivación de los estudiantes.</p> <p>Ajuste de estrategias de entrenamiento según el progreso de los estudiantes permitiendo avanzar a la par con el resto de sus compañeros</p>	
De enseñanza	<p>Fomento del trabajo individual y colaborativo dentro y fuera del aula.</p> <p>Promover el desarrollo integral junto con establecimiento de metas y objetivos por medio del entrenamiento individual y colectivo, respetando la diversidad y fomentar la inclusión y el respeto mutuo.</p>	

## 21. Apoyos educativos.

Raquetas, pelotas para tenis de mesa, mesa de tenis de mesa, cancha de tenis de mesa.  
Uso de las TIC

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Cuestionario	Conocimiento teórico	Clave de Cuestionario	20%
Mapa mental	Coherencia y claridad en la organización y comprensión de conceptos clave	Rúbrica	10%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Evaluación del desempeño técnico en Tenis de mesa	Precisión técnica y ejecución óptima de los movimientos técnicos	Observación directa	40%
Modelo de competencia	Desempeño bajo presión, en una simulación de competencia apegándose a la normativa vigente	Evaluación por problemas	30%
		Porcentaje total:	100%

## 23. Acreditación de la EE

Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008

## 24. Perfil académico del docente

- Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación.
- Experiencia docente en el nivel superior en IES públicas o privadas, mínimo 2 años.
- Experiencia como entrenador estatal y nacional de tenis de mesa y árbitro nacional

## 25. Fuentes de información

1. Ochoa, A. (2008) *Los deportes con los esquines "Tenis de mesa"*. CONADE
2. S.N (2023). *Federación Mexicana de Tenis de Mesa*. FEMETEME. [Federación Mexicana de Tenis de Mesa | FEMETEME](#)
3. S.N. (2020) *International Table Tennis Federation*. ITTF. [International Table Tennis Federation - Home of Table Tennis \(ittf.com\)](#)
4. Xiangzhi, W. Jing, L. Hui, G. Linghong, L y XiaoMeng, J. (2023) *Influencia del entrenamiento*

*funcional en la enseñanza de tenis de mesa en estudiantes universitarios. Revista Brasileña de Medicina en el Deporte.*

[scielo.br/j/rbme/a/L3fHPxP6PL75bqQKC9svHyR/?format=pdf&lang=en](https://scielo.br/j/rbme/a/L3fHPxP6PL75bqQKC9svHyR/?format=pdf&lang=en)

5. Allen, J. (1997) *El tenis de mesa y el desarrollo motriz*. Efdeportes.com. Tenis de mesa (efdeportes.com)

## 26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
11 de Octubre de 2016	26 de Septiembre de 2024	Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

## 27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Lic. Juan Carlos Carmona Castro