

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:				
	ÁREA:		Educación Física Recreación y Deporte.		
	ASIGNATURA:		Educación Física Recreación y Deporte.		
	DOCENTE:		Nasly Alcira Velásquez.		
	TIPO DE GUÍA:		CONCEPTUAL Y EJERCITACION		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
2	2	1	MAYO 2026	1 horas	

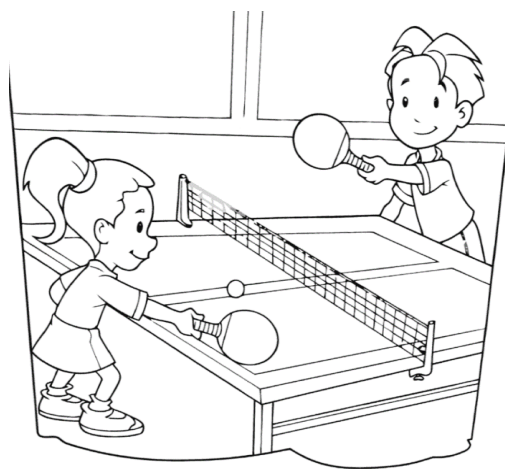
OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Fortalece las capacidades físicas y psíquicas, a través de la práctica dinámica del tenis de mesa, lo que contribuye a su desarrollo armónico.

La mesa, la pelota, la raqueta, la red, el rally, manera de coger la raqueta, el partido, duración del juego, el servicio.

¿Qué es un tenis de mesa?

El tenis de mesa, también conocido como ping pong, es un deporte de raqueta que se juega entre dos jugadores o entre dos parejas. Su objetivo principal es golpear la pelota con una raqueta sobre una mesa dividida por una red y enviarla al otro lado, de tal forma que el oponente no pueda devolverla correctamente.

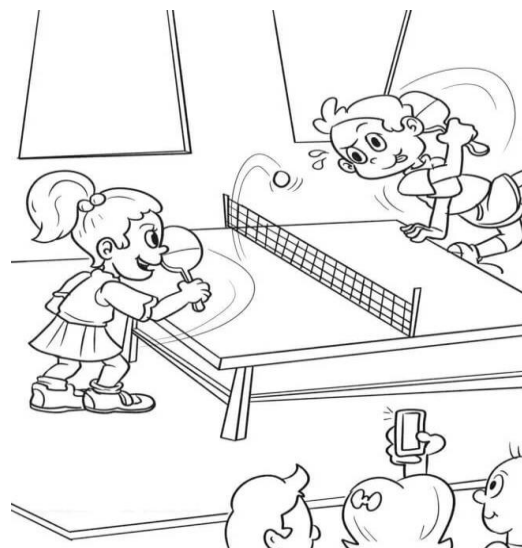


¿Cuánto tiempo dura un partido de tenis de mesa?

El tenis de mesa no se juega en partidos medidos con tiempo; sin embargo, existe un tiempo límite de diez minutos excepto que ambos jugadores hayan anotado más de 9 tantos.

¿Cuáles son las características del tenis?

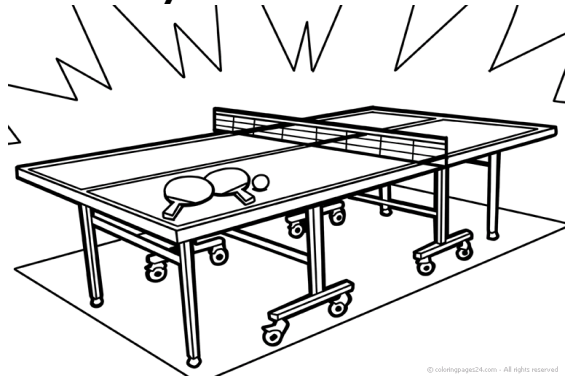
Se disputa entre dos jugadores/as (individuales) o entre dos parejas (dobles) jugando con raquetas y pelotas y consiste en golpear la pelota después de un rebote o antes que rebote con la raqueta para que vaya de un lado al otro del campo pasando por encima de la red.



ACTIVIDADES

1. Colorea los elementos necesarios para jugar tenis de mesa.

La mesa y la red.



La raqueta y la pelota.



2. Elabora una raqueta con materiales sencillos.

Para elaborar una raqueta de ping pong casera y funcional, utiliza cartón grueso, pegamento (cola blanca o silicona), tijeras/cúter y cinta adhesiva (aislante o americana). Dibuja y recorta 3-4 siluetas de raqueta en cartón, pégalas para dar rigidez, refuerza el mango con más cartón y forra todo con cinta para mejorar el agarre y la resistencia.

Juegos Dinámicos

Juegos para el desarrollo motor.

Realizo y ejercito las actividades de los puntos 3-4-5

3. Rebote de la pelota: Este juego consiste en hacer rebotar la pelota en la paleta, sin desplazamiento.



4. Rebote con desplazamiento: Este juego consiste en hacer rebotar la pelota en la paleta caminando o corriendo.



5. Rebotar la pelota en la pared: Este juego consiste en hacer rebotar la pelota contra la pared.



“El ejercicio es clave para la salud física y de la mente.”