**PLAN DE TRABAJO
ACLES C.T.I DON BOSCO CALAMA**

**Nombre Acle:** Tenis de mesa.

**Monitor a Cargo:** Nicolás Pardo Arenas.

Introducción:

|  |
| --- |
| El tenis de mesa también conocido mundialmente como ping-pong, es un deporte de raqueta que se disputa entre dos jugadores o dos parejas (dobles).Se ha demostrado que la práctica de este deporte mejora, entre otras, la capacidad y el tiempo de reacción, la coordinación ojo-mano, la concentración y la memoria. |

Fundamentación:

|  |
| --- |
| La práctica del tenis de mesa provee el desarrollo armonioso de las facultades físicas y cognitivas de cada alumno. Además se busca la auto-superación en cada uno de ellos, venciendo las dificultades iniciales propias de su aprendizaje.  |

Objetivo General:

|  |
| --- |
| 1. Promover el desarrollo de las capacidades físicas que brindaran un óptimo estado físico.
2. Desarrollar una alta velocidad de respuesta ante una determinada acción
3. Buscar la práctica de valores éticos entre todos los alumnos
4. Propiciar un sentimiento de compromiso para con el colegio técnico industrial Don Bosco y la adecuada representación de la misma en futuros eventos competitivos.
 |

Objetivos Específicos:

|  |
| --- |
| * Conocer el Tenis de Mesa en sus distintos aspectos y posibilidades.
* Disfrutar con el Tenis de Mesa. Consiguiendo poco a poco un mayor dominio de sus técnicas básicas.
* Aprender a desenvolverse en el desarrollo de un partido y una competición sin producir distorsiones anímicas (no darle importancia a los triunfos o las derrotas), tanto con los compañeros como con los de otras Escuelas Deportivas.
* Conocer y perfeccionar la técnica básica de cada golpe.
* Combinar los distintos golpes para estar preparado ante los cambios de juegos que se producen en el desarrollo de un partido.
* Despertar y activar reflejos que deben estar presente en todas las manifestaciones de nuestro juego.
 |

Horario y lugar

|  |
| --- |
|  **Horario:** Jueves 16:45- 18.00 hrs.  **Lugar:** Patio colegio  |