**GUÍA DE CONTENIDOS SÉPTIMO BÁSICO:**

**TENIS DE MESA**

|  |
| --- |
| **OA 1:** Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad, en un deporte de oposición: Tenis de mesa  **OA 2:** Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros. |

**INSTRUCCIONES**

1. Leer el siguiente documento sobre el tenis de mesa.
2. Luego de leer el texto, debes practicar los ejercicios que se proponen al final del documento.
3. Si tienes alguna consulta puedes realizarla vía correo electrónico institucional de tu profesora a cargo ([nombreapellido@liceo.cl](mailto:nombreapellido@liceo.cl)).

**HISTORIA DEL TENIS DE MESA**

|  |  |
| --- | --- |
| **1870** | No se sabe con certeza cuándo se practicó por primera vez. Podemos decir que fue en la década de **1.870** cuando este deporte surgió en Inglaterra como una derivación del Tenis, utilizando una mesa de billar o de comedor, en un Club de Tenis, y dividiéndola en dos campos con libros o con una cuerda. |
| **1884** | La firma F.H. AYRES LTDA. ya comerciaba un Juego de Tenis de Salón de miniatura. |
| **1890** | David Forster patentó un “Juego de mesa para sala”. |
| **1891** | Charles Barter, registró una patente con pelotas de corcho, y por la misma fecha James Gibb improvisó un material que consistía en una red fija a dos postes, sobre una superficie de madera elevada del suelo. |
| **1899** | El Ping-Pong alcanzó una gran popularidad en Inglaterra |
| **1900** | Jaques Ltda. fabricaba una pelota de celuloide sin costura. |
| **1922** | Ya se conocía el nuevo deporte en Suecia, Francia, Gales, Centro Europa. |
| **1926** | Se funda la Asociación Inglesa de Tenis de Mesa con nuevas reglas. |
| **1927** | Se hacen oficiales dos sistemas diferentes: el sistema de contar hasta 21 tantos en cada juego y que era defendido por los ingleses, y el sistema de Tenis de Campo en sets de seis juegos, sistema preconizado por húngaros, austríacos y alemanes. |
| **1928** | Durante los Campeonatos del Mundo celebrados en Estocolmo, fue tomada la decisión de unificar el sistema y contar hasta 21 tantos. Con la celebración del I Campeonato del Mundo y del Congreso de Londres, se cierra una etapa y comienza otra. |

**CARACTERÍSTICAS GENERALES**

El tenis de mesa consiste en pasar una pelota de un lado a otro de una mesa, por encima de una red, golpeándola con una paleta. Es un deporte de oposición que se juega de forma individual o dobles (parejas).

**SAQUE**

Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria. En el caso de que la bola, tras realizar un saque correcto, caiga en el campo del jugador que saca, golpee en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, se deberá repetir el saque tantas veces como sea necesario.

En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la bola (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido.

**FALTA**

Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo que no sea la paleta, será punto para el contrario.

**PUNTOS**

Hasta el año 2002 los partidos eran al mejor de 3 ó 5 juegos, y constaban de 21 puntos. A partir de entonces los partidos se disputan al mejor de 5 ó 7 juegos de 11 puntos cada uno. El cambio se realizó para hacer al deporte más atractivo visualmente.

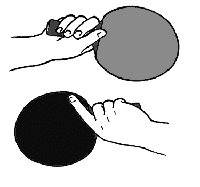
**TIEMPO DE JUEGO**

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.

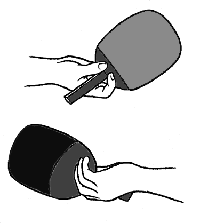
**CARACTERÍSTICAS MESA, PELOTA Y PALETA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mesa:**  Las medidas reglamentarias de la mesa son: largo: 2,74 m; ancho: 152,5 cm; alto: 0,76 m, altura de la red: 15,25 cm  Grosor de la mesa: 22 mm.  La superficie de juego será de color oscuro (generalmente azul), uniforme y mate, con una línea de 2 cm de anchura que circunda todo el borde de la mesa. La línea central o divisoria mide 3 mm de ancho. |  |
| **Pelota:**  La pelota es esférica y tiene un diámetro de 40 mm, y un peso de 2,7 g. Será de celuloide o de un material plástico similar, blanca, amarilla o naranja. | Cómo elegir las pelotas de tenis de mesa - Blog de Pingpongplus |
| **Paleta:**  Para golpear la pelota se emplea una raqueta, que puede ser de cualquier tamaño, forma o peso, compuesta por una madera y dos gomas. Cada lado de la raqueta (paleta) debe ser cubierto por un color diferente (roja y negra). Ninguna de estas debe tener defectos que puedan impedir el desarrollo normal de un partido. | Raquetas de tenis de mesa: características y todo lo que ebes saber |

* **TIPOS DE EMPUÑADURA**
* **Empuñadura clásica (también llamada europea):** permite utilizar las dos caras de la raqueta, dando lugar a los golpes clásicos de derecha, y de revés. La mayoría de los jugadores practican este estilo.
  1. La paleta se toma en la palma de la mano.
  2. Los dedos pulgar e índice se colocan prácticamente paralelos al borde de la goma.
  3. Los tres dedos restantes rodean suavemente el mango dando estabilidad



* **Empuñadura lapicero (o asiática):** sólo se utiliza la parte delantera, o derecho, para golpear.
  1. Los dedos pulgar e índice rodean el mango.
  2. Los dedos restantes se apoyan en el lado de atrás.



* **TIPOS DE GOLPES**

**1- Golpe de derecho:** es cuando contactamos la bola en el mismo lado que sujetamos la pala; el derecho para los diestros y el izquierdo para los zurdos.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**2- Golpe de revés:** cuando tenemos que cruzar el brazo por delante del cuerpo para realizar el golpe se trata de un golpe de revés. El lado de la pala que contacta con la bola es diferente que en el golpe de derecha.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

* **¿QUÉ TRABAJAREMOS?**
* **COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL:** La coordinación óculo-manual también llamada ojo-mano, es una habilidad cognitiva compleja, que nos permite realizar simultáneamente actividades en las que tenemos que utilizar los **ojos** y las **manos**. Los ojos fijan un objetivo y son las manos las que ejecutan una tarea concreta.
* **FAMILIARIZACIÓN PALETA-PELOTA:** La familiarización son ejercicios que permiten acercarnos a un deporte, conocer los implementos deportivos a utilizar y aspectos técnicos básicos. En este caso son los ejercicios que nos permitirán dominar la técnica básica del **tenis de mesa**:
  + **Dominar la pelota sobre la paleta:** permite desarrollar la coordinación óculo-manual necesaria para poder golpear la pelota en realidad de juego.
  + **Ejecución alternada de golpes:** permite practicar el golpe derecho y revés.
  + **Golpear la pelota hacia arriba mientras caminas:** permite vivenciar el control de la pelota, y regular la dirección, altura, potencia, en movimiento.

**Desarrollar estos tipos de ejercicios pre-deportivos nos permiten aproximarnos a la realidad de juego del tenis de mesa.**