

PRONTUARIO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Curso	:	Destrezas Fundamentales y Entrenamiento en los Deportes Individuales V
Código y Número	:	HPER-3360
Créditos	:	Tres (3)
Término Académico	:	Semestre II: Enero 2023 - Mayo 2023 (2023-30)
Profesor	:	Edgar Lopategui Corsino
Lugar y Horas de Oficina	:	Oficina de Educación (#533) MW: 12:15 p.m.- 2:00 p.m.; TR: Texto; F: Cita
Teléfono de la Oficina	:	:787-250-1912, X2286, 2245, 2410
Correo Electrónico	:	:elopategui@intermetro.edu; elopateg@gmail.com

II. DESCRIPCIÓN

Análisis y evaluación de la mecánica de las diferentes destrezas fundamentales de los deportes. Métodos de entrenamiento para desarrollar un óptimo rendimiento deportivo: tenis de mesa, tenis de campo, y pista y campo.

III. OBJETIVOS

Se espera que al finalizar el curso, el estudiante pueda:

1. **Identificar** los principios básicos en los deportes individuales de tenis de mesa, tenis de campo y atletismo.
2. **Desarrollar** estrategias para la enseñanza de los mencionados deportes individuales.
3. **Reconocer** y aplicar las reglas que regulan los deportes individuales mencionados.
4. **Reconocer** la mecánica de movimiento para la ejecución de las destrezas básicas de tenis de mesa, tenis de campo y los eventos de atletismo.
5. **Desarrollar** métodos de evaluación para la ejecución de las destrezas.

IV. CONTENIDO TEMÁTICO

- A. Introducción General y Descripción del Curso
 1. Definición de destrezas y destrezas motoras
 2. Definición de habilidad
 3. Definición de ejecutoria
 4. Definición de mecánica y definición de la mecánica de las destrezas

5. Teoría de aprendizaje motor
 6. Cómo enseñar las destrezas (Métodos de enseñanza)
 7. Explicación, demostración, diagnóstico, dirección, ejecución y práctica
 - a. Método directo
 - b. Método indirecto
 - c. Método solución de problemas
 - d. Método de las partes al todo
 - e. Método del todo a las partes
 8. Formación de los diferentes “drills” para enseñar las destrezas
 9. Niveles de adiestramiento
- B. Enseñanza de la mecánica de las destrezas básicas
1. Tenis de mesa:
 - a. Mecánica del movimiento
 - b. Actividades prácticas para el desarrollo de destrezas
 - c. métodos de evaluación
 2. Tenis de campo:
 - a. Mecánica del movimiento
 - b. Actividades prácticas para el desarrollo de destrezas
 - c. métodos de evaluación
 3. Atletismo:
 - a. Mecánica del movimiento:
 - 1) Eventos de pista
 - 2) Eventos de campo
 - b. Actividades prácticas para el desarrollo de destrezas
 - c. métodos de evaluación

V. ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS

- A. Experiencias de Laboratorio
1. **Experiencia #1:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica a la competencia de tenis de mesa.
 2. **Experiencia #2:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica a la competencia de tenis de campo.
 3. **Experiencia #3:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica a las carreras pedestres de corta, media y larga distancia.
 4. **Experiencia #4:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica a los saltos en atletismo.
 5. **Experiencia #5:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica a los lanzamientos en atletismo.
 6. **Experiencia #6:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras en tenis de mesa.
 7. **Experiencia #7:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras en tenis de campo.

8. **Experiencia #8:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras en las carreras pedestres de corta, media y larga distancia.
9. **Experiencia #9:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras para los saltos en atletismo.
10. **Experiencia #10:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras para los lanzamientos en atletismo.
11. **Experiencia #11:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en las destrezas de tenis de mesa.
12. **Experiencia #12:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en las destrezas de tenis de campo.
13. **Experiencia #13:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en las carreras pedestres.
14. **Experiencia #14:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en los saltos.
15. **Experiencia #15:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en los lanzamientos.
16. **Experiencia #16:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras en tenis de mesa.
17. **Experiencia #17:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras en tenis de campo.
18. **Experiencia #18:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras para las carreras pedestres de corta, media y larga distancia.
19. **Experiencia #19:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras para los saltos en atletismo.
20. **Experiencia # 20:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras para los lanzamientos en atletismo.

B. Actividades de Aprendizaje

1. Observación mutua entre los compañeros de la clase, durante la ejecución de las destrezas motrices fundamentales (tenis de mesa, tenis de campo y atletismo), incluyendo la correspondiente retroalimentación de estas.
2. Grabar videos de sí mismo durante la acción de una actividad motora, asociada a los deportes de tenis de mesa, tenis de campo y atletismo.
3. Práctica guiada, y autónoma, de las destrezas básicas en tenis de mesa, tenis de campo, y pista y campo.
4. Aplicación de las reglas, sistema de puntuaciones y tácticas durante la simulación de un torneo de tenis de mesa y campo, circunscribiendo igualmente a los eventos de pista y campo. Se enfatizará en la asistencia técnica. y retro-comunicación, de los pares.
5. Análisis de artículos de revistas profesionales y académicas.

6. Búsqueda en las bases de datos de temas relacionados. Para este fin, **Saludmed** provee un hipervínculo para las bases de datos que provee el **Centro de Acceso a la Información (CAI)**, de la Universidad Interamericana de Puerto Rico (<http://saludmed.com/recursos/recursosdeinvestigacion.html>).
7. Utilización de videos comerciales, o de YouTube, para el análisis de los tipos de entrenamiento físico-deportivo especializados, la técnica y estrategias competitivas, en tenis de mesa, tenis de campo y atletismo.

VI. EVALUACIÓN

- A. Los Procedimientos Evaluativos consisten en los Criterios que se Presentan a Continuación:
 1. Se ofrecerá un examen **MIDTERM** (20% de la calificación final).
 2. Habrá dos exámenes parciales (10% de la calificación final).
 3. Se ofrecerán 4 pruebas cortas (20% de la nota total).
 4. Se proyecta un **EXAMEN FINAL** comprensivo (20% de la calificación final).
 5. Se establecerá una nota por completar las experiencias de laboratorio (10% de la calificación final).
 6. Se planifica cuatro asignaciones prácticas (20% de la nota total). Se puede realizar de forma individual o en un grupo de tres estudiantes. Los detalles de estos trabajos se discutirán en la clase. Estas tareas consisten en las siguientes actividades:
 - a. Informe oral y escrito
 - b. Programa de entrenamiento con resistencias, o entrenamiento funcional, para la preparación física-integrada de la aptitud neuromuscular orientada hacia la destreza especializada en el deporte de tenis de mesa, tenis de campo, y pista y campo.
 - c. Análisis de los músculos motores primarios durante la ejecución de una de las destrezas que pertenecen al deporte de tenis de mesa, tenis de campo, y pista y campo.
 - d. Organizar una estrategia de entrenamiento físico-deportivo, orientado hacia el desarrollo de la **velocidad, agilidad y rapidez (Speed, Agility y Quickness)**, abreviado en inglés como **SAG**, para uno de los deportes individuales tratados en el vigente curso (tenis de mesa, tenis de campo, y pista y campo)
 7. Por último, se requiere presentar al profesor la libreta del curso, con sus respectivas notas y definiciones (10% de la nota total).
 8. Los estudiantes disponen de la posibilidad de varios bonos:
 - a. La asistencia regular al curso, la llegada a tiempo a la clase, la participación diaria durante la clase, realizar las asignaciones ubicadas en el portar virtual del curso, la actitud preocupante del estudiante de aclarar duda, visitar al profesor durante sus horas de oficina (que pueden ser

presenciales o virtuales) y el interés del alumno de indagar por información adicional que no se haya en el contenido del curso, poseen una puntuación especial que se establecerá como un bono (un valor máximo de 5 puntos).

B. Determinación de las Calificaciones

1. A continuación el valor de los exámenes y proyectos especiales:

Criterios:	Peso:	Valor:
4 Exámenes Parciales:		
<i>1er Examen Parcial</i>	: 12 %	100 puntos
<i>2do Examen Parcial</i>	: 12 %	100 puntos
<i>3er Examen Parcial</i>	13 %	100 puntos
<i>4to Examen Parcial</i>	: 13 %	100 puntos
1 Examen Final	: 15 %	100 puntos
Experiencias de Laboratorio	: 15%	100 puntos
1 Plan de Entrenamiento	: 20 %	100 puntos
Total	= 100%	700 puntos

2. La nota final será determinada mediante la escala **subgraduada redondeo** (curva estándar) que tiene integrada el registro electrónico de **Inter-Web**. Tal escala de notas equivale a sumar el total de las puntuaciones que obtiene el estudiante al finalizar el curso y luego dividirla entre seis (6). Las notas se distribuyen como sigue:

A	=	100 - 89.5
B	=	89.4 - 79.5
C	=	79.4 - 69.5
D	=	69.4 - 59.5
F	=	59.4 - 0

VII. NOTAS ESPECIALES

A. Servicios Auxiliares o Necesidades Especiales

Todo estudiante que requiera servicios auxiliares o asistencia especial deberá solicitar los mismos al inicio del curso, o tan pronto como adquiera conocimiento de que los necesita, a través del registro correspondiente, en la Oficina del Coordinador de Servicios a los Estudiantes con Incapacidades, con la **Dra. María de los Ángeles Cabello**, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria, Salón 419, en el cuarto piso del Edificio John Will Harris, 787-250-1912, extensión 2306. El profesor y la institución aseguran la confidencialidad del estudiante.

B. Honradez, Fraude y Plagio

La falta de honradez, el fraude, el plagio y cualquier otro comportamiento inadecuado con relación a la labor académica constituyen infracciones mayores sancionadas por el **Reglamento General de Estudiantes**. Las infracciones mayores, según dispone el **Reglamento General de Estudiantes**, pueden tener como consecuencia la suspensión de la Universidad por un tiempo definido mayor de un año o la expulsión permanente de la Universidad, entre otras sanciones.

C. Uso de Dispositivos Electrónicos

Se desactivarán los teléfonos celulares y cualquier otro dispositivo electrónico que pudiese interrumpir los procesos de enseñanza y aprendizaje o alterar el ambiente conducente a la excelencia académica. Las situaciones apremiantes serán atendidas, según corresponda. Se prohíbe el manejo de dispositivos electrónicos que permitan acceder, almacenar o enviar datos durante evaluaciones o exámenes.

D. Cumplimiento con las disposiciones del Título IX

La Ley de Educación Superior Federal, según enmendada, prohíbe el discrimen por razón de sexo en cualquier actividad académica, educativa, extracurricular, atlética o en cualquier otro programa o empleo, auspiciado o controlado por una institución de educación superior independientemente de que esta se realice dentro o fuera de los predios de la institución, si la institución recibe fondos federales.

Conforme dispone la reglamentación federal vigente, en nuestra unidad académica se ha designado un(a) Coordinador(a) Auxiliar de Título IX que brindará asistencia y orientación con relación a cualquier alegado incidente constitutivo de discrimen por sexo o género, acoso por sexo o agresión sexual. Se puede comunicar con el Coordinador Auxiliar, el **Sr. George Rivera**, al teléfono (787) 250-1912 extensión **2147**, o al correo electrónico: **grivera@metro.inter.edu**.

El Documento Normativo titulado **Normas y Procedimientos para Atender Alegadas Violaciones a las Disposiciones del Título IX** es el documento que contiene las reglas institucionales para canalizar cualquier querrela que se presente basada en este tipo de alegación. Este documento está disponible en el portal de la Universidad Interamericana de Puerto Rico (**www.inter.edu**).

VIII. RECURSOS EDUCATIVOS

Bompa, T. O., & Gregory Haff. (2009). *Periodization Training for Sports* (5ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 424 pp.

IX. BIBLIOGRAFÍA

A. Libros

Conger, R. M. (2010). *Track and field*. Read Books Design.

Daniels, J. (2013). *Daniels' running formula* (3ra. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Geske, K.-M., & Mueller, J. (2010). *Table tennis tactics: Your path to success*. Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH.

Giampaolo, F. (2014). *The tennis parent's bible: A comprehensive survival guide to becoming a world class tennis parent (or coach)*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Gifford, C. (2011). *Track and Field*. QEB Publishing. 32 pp.

Grob, B.-U. (2011). *Table Tennis: Tips from a world champion*. Meyer & Meyer Sport.

Hahn, D. (2012). *Shot put & discus drills: The coachthrows guide*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Harshana, R. (2014). *Tennis fitness: TENNISBPM (Tennis Body Performance Matrix) Lose Fat, Eat Better, Perform More, Prevent Injury, and Rest Smart (for Kids, Teens, Adults, Trainers & Coaches)*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Hodges, L. (2014). *Table tennis tales and techniques*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Hodges, L. (2013). *Table Tennis Tactics for Thinkers*. CreateSpace Independent Publishing Platform. 240 pp.

Hodges, L. (2013). *Professional table tennis coaches handbook*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Hoskins-Burney, T., & Carrington, L. (2014). *The tennis drill book* (2da ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

McGee, S. (2010). *Tennis fitness for the love of it: A mindful approach to fitness for injury-free tennis*. Zuzi Publishing.

Parsons, J., & Wancke, H. (2012). *The tennis book: The illustrated encyclopedia of world tennis*. Carlton Books.

Polyakov, A. (2013). *The next step*. Table Tennis Achievements Publishing.

Rive, J., & Williams, S. (2011). *Tennis skills & drills*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Roetert, P., & Kovac, M. (2011). *Tennis anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Silvey, S. (2012). *The 49 minute championship workout for track & field: Written by a proven national championship and olympic track and field coach*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Stolpe, J. M. (2014). *On track: Life lessons from the track & field*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Weinberg, R. (2103). *Tennis: Winning the mental game*. (2da. ed.). H.O. Zimman.

REVISADO: *por el*: Profesor Edgar Lopategui Corsino: 13 de febrero de 2023