

PLAN DE CLASES DE UNIDAD DE APRENDIZAJE UTE 2023-1

Instrucciones:

- Elaborar un Plan de Clases por Unidad de Aprendizaje que no correspondan a módulos de actividades preclínicas o clínicas.
- Considerar el 100% de las horas de trabajo académico del estudiante en cada semana lectiva, según están definidas por el N° de créditos de la UTE.
- En este Plan, si corresponde, señalar la(s) fecha(s) en que se realiza un determinado Módulo preclínico o clínico, indicar el número de horas que utiliza.
- Incorporar en este plan de clases las **fases 1 y 3** del Módulo Preclínico que corresponda, porque estas fases señalan las actividades que se realizan en forma previa o posterior al laboratorio preclínico.

Datos Generales de la Unidad:

- **NOMBRE UTE** : **TENIS DE MESA**
- **TIPO UTE** : Deporte
- Nombre de la Unidad de aprendizaje : Tenis de Mesa
- Requisitos referidos a aprendizajes previos : Ninguno
- Incidencia de esta Unidad de Aprendizaje en otras Unidades de Aprendizaje del programa:
- RA asociados a la Unidad de Aprendizaje e Indicadores :

RA (*)	Indicadores (**)
1) Promueve el trabajo en equipo y participa de este con una mirada interdisciplinaria.	Se presenta a todas las clases obligatorias del curso y colabora con la realización del mismo. Participa en las clases ejecutando los ejercicios en la modalidad de estudiante.
2) Desarrolla la capacidad de establecer relaciones interpersonales eficaces , adecuadas con sus pares y otros, reconociendo, respetando la diversidad y multiculturalidad.	Expresa sus opiniones y/o realiza sugerencias o propuestas en clases u otros medios necesarios para el normal desempeño del curso. Con la guía del profesor del curso dirige una parte de la clase frente al curso.
3) Expresa sus opiniones y/o realiza sugerencias o propuestas en clases u otros medios necesarios para el normal desempeño del curso. 4) Con la guía del profesor del curso un estudiante dirige una parte de la clase frente al curso.	Se expresa de manera respetuosa con sus pares y profesor. Muestra interés y el desarrollo de hábitos que le permiten al estudiante mejorar aspectos técnicos de la disciplina.

(*) Agregue las filas que estime conveniente, según el número de RA que asocie.

(**) Numere los indicadores asociados al RA como se indica.

PLAN DE CLASES (*):

Semana	Fecha	RA Indicar el número	Actividad(es): - Presencial en aula (AP) -Actividad sincrónica (As) -Actividad asincrónica (Aas)	Materiales	Reporte de actividades	Consultas (Indicar horario y medio)	Nombre Académico-a (s) Responsable(s)	Hrs. Cron. Trab. Acad. del Estud. por actividad.
1y 2		1,2,3	Explicación Aspectos administrativos del curso. Evaluación Inicial y Familiarización Objetivo: Identificar el nivel inicial y mejorar la movilidad y coordinación. Ejercicios: Desplazamientos sin pelota (laterales y frontales). • Golpes básicos (derecho, revés y corte). • Control de pelota sobre la mesa (golpear suavemente sin que caiga). • Intercambio de golpes con	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Bastián González	90 min Presencia l en aula – 90 min Actividad asincróni ca (Aas) Semanal es.

			<p>compañero sin efecto, priorizando la precisión.</p> <p>Actividad asincrónica (Aas):</p> <p>Semana 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general + movilidad articular (15 min) • Circuito de coordinación (saltos con cuerda, escalerilla, pase lateral) (40 min) • Core básico (plancha frontal/lateral, puente de glúteos) (20 min) • Estiramientos activos (15 min) <p>Semana 2</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • Skipping, jumping jacks y movilidad dinámica (15 min) • Ejercicios de coordinación rítmica (saltos a un pie, dribbling con balón) (30 min) • Core en movimiento (superman, bird-dog, mountain climbers) (30 min) • Elongación global (15 min) 					
3y4		1,2,3	<p>Fundamentos Básicos – Golpes sin Desplazamiento Objetivo: Mejorar la consistencia de los golpes básicos en posición fija. Ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Golpe de derecha y revés sin desplazamiento (con compañero o multi -bola). • Control de pelota con efecto mínimo (topsin y backspin suaves). 	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Bastián González	90 min Presencia I en aula – 90 min Actividad asincrónica (Aas) Semanal es.

			<p>Actividad asincrónica (Aas):</p> <p>Semana 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrada en calor + desplazamientos básicos (15 min) • Fuerza funcional tren superior (flexiones, fondos, remo con mochila) (30 min) • Core isométrico (planchas con variantes, 3x30 seg c/u) (30 min) • Estiramiento guiado (15 min) <p>Semana 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skipping lateral + movilidad de cadera y tobillo (15 min) • Desplazamientos laterales + zigzag con conos (30 min) 					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • Pliometría baja (saltos con pausa, saltos laterales) (30 min) • Respiración y estiramiento posterior (15 min) 					
5 y6		1,2,3	<p>Fundamentos Básicos – Golpes con Desplazamiento Objetivo: Mejorar la consistencia de los golpes básicos en distintos puntos de la mesa. Ejercicios: • Golpe de derecha y revés con desplazamiento (con compañero o multi - bola). • Control de pelota con efecto mínimo (topsin y backspin suaves). • Control de pelota con efecto mínimo (topsin y backspin suaves). • Juego de precisión: apuntar a zonas específicas de la mesa.</p> <p>Actividad asincrónica (Aas):</p>	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Bastián González	90 min Presencia I en aula – 90 min Actividad asincrónica (Aas) Semanal es.

			<p>Semana 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento activo + mini sprints (15 min) • Ejercicios de reacción visual y auditiva (20 min) • Desplazamientos con cambios de dirección (30 min) • Trabajo de abdomen y glúteos (15 min) • Enfriamiento (10 min) <p>Semana 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote suave o bicicleta (15 min) • Circuito HIIT bajo impacto (4 ejercicios x 3 rondas) (40 min) 					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> Fuerza tren inferior (sentadillas, estocadas, puente de glúteos) (20 min) Movilidad + estiramiento (15 min) 					
7y8		1,2,3	<p>Consistencia y Ritmo de Juego Objetivo: Mantener intercambios de golpes más largos con control. Ejercicios: • Golpe de derecha a velocidad moderada, manteniendo la pelota en juego por más de 10 golpes. • Bloqueo activo y pasivo, absorbiendo la energía de los golpes del compañero.</p> <p>Actividad asincrónica (Aas):</p> <p>Semana 7</p> <ul style="list-style-type: none"> Activación general (saltos suaves + movilidad) (15 min) 	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Bastián González	90 min Presencia I en aula – 90 min Actividad asincrónica (Aas) Semanales.

			<ul style="list-style-type: none"> • Sombra de tenis de mesa con desplazamientos reales (30 min) • Core con inestabilidad (planchas con cambios de apoyo, equilibrio a una pierna) (30 min) • Respiración y elongación (15 min) <p>Semana 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skipping + coordinación fina con pelota liviana (15 min) • Trabajo de bandas elásticas (hombros, escápulas, bíceps) (30 min) • Core dinámico con balón medicinal (20 min) • Estiramientos activos y respiración (25 min) 					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

9 y10		1,2,3,y 4	<p>Introducción a la Táctica Básica</p> <p>Objetivo: Aplicar golpes en situaciones de juego simples.</p> <p>Ejercicios: • Golpe dercha cruzado y paralelo en secuencia. • Bloqueo en diferentes direcciones según indicación del profesor. • Simulación de mini-partidos con solo golpes básicos. • Trabajo de saque y devolución con control.</p> <p>Actividad asincrónica (Aas):</p> <p>Semana 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrada en calor activa (15 min) • Ejercicios de reacción con estímulos visuales o auditivos (20 min) • Saltos cortos + desplazamientos explosivos (30 min) 	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Bastían González	90 min Presencia I en aula – 90 min Actividad asincrónica (Aas) Semanales.
-------	--	--------------	--	---------------	----------------	--------------------------	------------------	---

			<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de equilibrio + core (15 min) • Estiramientos guiados (10 min) <p>Semana 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rodillo de liberación miofascial o movilidad activa (20 min) • Estabilidad postural: trabajo excéntrico de tronco y piernas (30 min) • Core suave (abdominales isométricos y funcionales) (20 min) • Respiración diafragmática y estiramientos (20 min) 					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

11 y12		1,2,3,y 4	<p>Variaciones de Efecto y Velocidad Objetivo: Desarrollar control sobre efectos básicos. Ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Derecha con leve topspin, manteniendo el control sin excesiva potencia. • Controlar con backspin para controlar la profundidad del golpe. • Combinaciones de golpes: control + topspin . • Partidos reducidos a tres golpes por turno (saque, respuesta, tercer golpe). <p>Actividad asincrónica (Aas):</p> <p>Semana 11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento y desplazamientos suaves (15 min) • Circuito de agilidad: conos, escalerilla, shadow play (30 min) 	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Bastían González	90 min Presencia I en aula – 90 min Actividad asincrónica (Aas) Semanales.
--------	--	--------------	--	---------------	----------------	--------------------------	------------------	---

			<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios con pausa en desplazamiento (frenado, equilibrio) (30 min) Estiramiento global (15 min) <p>Semana 12</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote + skipping (15 min) Pliometría moderada (saltos alternados, en banco bajo) (30 min) Trabajo postural + movilidad articular (30 min) Yoga funcional suave (15 min) 					
13 y14		1,2,3,y 4	<p>Objetivo: Mejorar la toma de decisiones y la adaptación a diferentes estilos de juego. Ejercicios: Simulación de partidos con énfasis en estrategias</p>	Sala gimnasio	Clase práctica	U cursos horario oficina	Bastián González	90 min Presencia I en aula – 90 min Actividad asincróni

			<p>ofensivas y defensivas. Uso de efectos en saques y devoluciones en situaciones reales.</p> <p>Actividad asincrónica (Aas):</p> <p>Semana 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activación aeróbica + movilidad (15 min) • Sombra técnica con patrón real de juego (30 min) • Circuito con toma de decisión (señales visuales + desplazamientos) (30 min) • Core + elongación final (15 min) <p>Semana 14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuito de movilidad (tobillo, cadera, columna) (15 min) 					ca (Aas) Semanal es.
--	--	--	---	--	--	--	--	----------------------

			<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo funcional con el propio peso (30 min) • Core en desequilibrio y coordinación (25 min) • Estiramiento estático de grandes cadenas musculares (20 min) 					
15 y 16		1,2,3,y 4	<p>Evaluación final. Objetivo: Evaluación del progreso técnico y táctico a lo largo del curso. Actividades: Evaluación</p> <p>técnica: consistencia en golpes y variaciones de efecto. Evaluación táctica: toma de decisiones en juego real. Mini torneo entre los estudiantes para aplicar lo aprendido.</p>	Sala gimnasio	evaluación	U cursos horario oficina	Bastián González	90 min Presencia I en aula – 90 min Actividad asincrónica (Aas) Semanales.

			<p>Actividad asincrónica (Aas):</p> <p>Semana 15</p> <p>Calentamiento dinámico suave (15 min)</p> <p>Ejercicios suaves de activación (20 min)</p> <p>Movilidad articular y respiración controlada (25 min)</p> <p>Yoga de recuperación (30 min)</p> <p>Semana 16</p> <p>Trote suave o movilidad activa (15 min)</p> <p>Estiramiento asistido (30 min)</p> <p>Respiración profunda y relajación muscular progresiva (30 min)</p> <p>Cierre de trabajo físico (15 min)</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

(*) Agregar las filas que se requieran.

GLOSARIO DE TÉRMINOS UTILIZADOS EN EL PLAN DE CLASES.

- Resultado de aprendizaje relacionado a la actividad: RA
- Actividad Presencial: AP
- Actividad No Presencial: ANP
- Materiales:
 - Se indica:
 - Cada material titulado que debe utilizar el/la estudiante.
 - La ubicación de cada material: plataforma U-cursos.
- Reporte de actividades:
 - Se indica:
 - Si el estudiante debe entregar un reporte de la actividad.
 - Donde se ubica el formato de entrega del reporte (si lo hay), el canal de entrega, fecha y hora.
 - La forma en que se retroalimentará, fecha y horario en que se hará.
- Consultas realizadas por los estudiantes:
 - Se indica:
 - Fecha (s) y horario (s) para hacer consultas.
 - Canal y forma de efectuar la consulta. Foro U-cursos
 - Fecha, tiempo y horario (s) de respuesta a las consultas. Las respuestas serán abiertas a todos los y las estudiantes.
- Horas cronológicas de trabajo de los y las estudiantes:

Se indica: Horas cronológicas de cada actividad presencial y no presencial de los y las estudiantes

Pauta de Evaluación – Participación en Actividades Prácticas de Tenis de Mesa

Total puntaje: 100 puntos

HABILIDADES	INDICADORES	ACCIONES OBSERVABLES	PUNTAJE
Habilidades Interpersonales	Participa activamente en instancias de trabajo colaborativo, con disposición y responsabilidad.	- Asiste puntualmente y de forma constante a las sesiones prácticas. - Colabora de manera efectiva en las tareas grupales, respetando turnos, roles y acuerdos.	25
	Se comunica de forma respetuosa, clara y constructiva con sus pares y docentes.	- Escucha y expresa opiniones con respeto, tanto en situaciones formales como informales. - Formula preguntas o comentarios que aportan al desarrollo de la clase.	20
	Asume una actitud proactiva en su proceso de aprendizaje.	- Participa voluntariamente en actividades propuestas. - Demuestra autonomía y toma de iniciativa cuando corresponde.	20
Habilidades Ciudadanas y Profesionales	Respeto la diversidad, las normas del grupo y el entorno de aprendizaje.	- Acepta diferencias de opinión o formas de trabajo sin generar conflictos. - Cumple con las normas acordadas en el curso (respeto, materiales, presentación personal, etc.).	15
	Demuestra compromiso con su desarrollo personal y profesional.	- Muestra interés por mejorar sus habilidades a través del esfuerzo y la práctica continua. - Solicita retroalimentación y la integra en su desempeño.	20

Observaciones generales:

Puntaje total: _/ 100