

Universidad Interamericana de Puerto Rico  
Recinto de Guayama  
Departamento de Educación y Ciencias Sociales

Prontuario

I. TÍTULO DEL CURSO      Experiencias de Movimiento V

Código y número:              HPER 3360

Créditos:                          Dos (2)

II.      DESCRIPCIÓN

Desarrollo de conocimiento y aprecio para la enseñanza de los deportes individuales más conocidos: tenis de mesa, tenis de campo, y pista y campo.

III.      OBJETIVOS TERMINALES Y CAPACITANTES

V.1.      Mencionar y comparar aspectos básicos de los deportes de tenis de mesa, tenis de campo, pista y campo.

VI.                      1.1      Mencionar e identificar datos relevantes sobre la historia de los deportes estudiados.

                            1.2      Señalar y comprar las reglas básicas.

                            1.3      Aplicar las reglas a situaciones de juego.

2. Demuestren la ejecución de las destrezas básicas utilizadas en estos deportes.

                            2.1      Detallar y demostrar las destrezas básicas de pista y campo, tenis de campo y tenis de mesa.

                            2.2      Utilizar diferentes movimientos o segmentos de la destreza (driles) para enseñar y practicar el fundamento.

3. Aprueben y defiendan la importancia de los deportes individuales en el programa de Educación Física escolar.

                            3.1      Ejecutar adecuadamente las destrezas de los deportes estudiados.

                            3.2      Disfrutar de las experiencias al ejecutar las actividades de movimiento.

## IV. CONTENIDO

### A. Introducción

1. Discusión de los requisitos y actividades del curso
2. Motivación y descripción general del curso.

### B. Pista y campo

1. Historia
2. Reglas generales
3. Eventos oficiales
4. Eventos del nivel elemental (práctica)
  - a. velocidad
  - b. salto largo
  - c. salto alto
  - d. lanzamiento de bola
  - e. relevos
  - f. carreras largas
  - g. marcha
  - h. tiro de pesa
  - i. vallas
5. Evaluación de fundamentos
6. Prácticas de fundamentos (destrezas)

### C. Tenis de campo

1. Historia
2. Reglas básicas
3. Fundamentos
  - a. Forehand
  - b. Backhand
  - c. Servicio
4. Práctica de fundamentos

### D. Tenis de mesa

1. Historia
2. Reglas básicas
3. Fundamentos
  - d. Forehand
  - e. Backhand
  - f. Servicio
4. Prácticas de fundamentos

## VII. ACTIVIDADES

- V. Laboratorios prácticos
- VI. Asignaciones
- VII. Conferencias
- VIII. Medios audiovisuales
- IX. Uso de la computadora
- X. Estudios de campo

## VI. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Tres exámenes escritos 60%
- Detallar y demostrar destrezas 15%
- Participación en competencia de Pista y Campo 15%
- Asistencia y participación 10%

## VII. RECURSOS EDUCATIVOS

Libro de Texto:

Barber, G. (2006). *Getting started in track and field athletics: Advice & ideas for children, parents and teachers*. Trafford.

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Aparicio, J. (2001). *Preparación física en el tenis*. GYMNOS Editorial.
- Calzada, I. (2001). *Iniciación al atletismo*. GYMNOS Editorial.
- Del Freo, A. (1998). *1550 Ejercicios para el desarrollo de la práctica en el Tenis*. Editorial Paidotribo.
- Olivera Beltrán, J. (1999). *1169 Ejercicios y juegos de atletismo*. Editorial Paidós tribo.
- Pascual, M. J. (2001). *Historia de las reglas del tenis*. GYMNOS Editorial.
- Polischuk, V. (2000). *Atletismo iniciación y perfeccionamiento*. Editorial Paidós tribo.
- Rius Sant, J. (1999). *Metodología del Atletismo*. Editorial Paidós tribo.

Revistas Electrónicas

Searchbank (Infotrac). [www.infotrac.gale.com/itmb/guayama](http://www.infotrac.gale.com/itmb/guayama)

Sport Illustrated

Jopher

American Journal Sport Medicine

Disponibles en Internet

[www.percentral.org/](http://www.percentral.org/)

[www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com)

[www.fitnesslink.com](http://www.fitnesslink.com)

[www.physsportsmed.com](http://www.physsportsmed.com)