



## Tenis de mesa en la escuela (Propuesta didáctica)



Cc0-Photographers. (2016). Fotos gratis : jugar, habitación, aula 4534x3003. Pxhere.  
<https://pxhere.com/es/photo/166320>

### Descripción

Esta propuesta didáctica está diseñada para la iniciación en el tenis de mesa en estudiantes de quinto y sexto grado de primaria. Utiliza una progresión metodológica que comienza con el uso de materiales adaptados, como botellas recortadas, para facilitar la coordinación motriz y el control de la pelota de ping pong, y culmina con el uso de paletas. La secuencia se plantea en un espacio grupal y cooperativo, promoviendo un aprendizaje gradual y significativo que fomente la motivación y el compromiso de los estudiantes.

### Fundamentación

El tenis de mesa es una actividad deportiva que requiere alta coordinación motriz y un sentido de equipo. Esta disciplina permite a los estudiantes mejorar su coordinación ojo-mano, su capacidad de trabajo en grupo y sus habilidades para resolver problemas en situaciones de juego. El tenis de mesa no solo es una herramienta para el desarrollo físico, sino también una oportunidad para fortalecer valores de compañerismo, respeto y responsabilidad. La metodología de Aprendizaje Cooperativo promueve la participación activa de todos los estudiantes,



facilitando el aprendizaje mutuo y el desarrollo de habilidades sociales fundamentales.

**Espacios:** Desarrollo Personal y conciencia corporal

**Tramo 4| Grado 5° y 6°**

**Competencias generales:**

**Comunicación:** Expresar ideas y estrategias de manera clara y efectiva dentro del equipo.

**Pensamiento creativo:** Generar soluciones innovadoras para superar los desafíos durante los partidos.

**Pensamiento crítico:** Evaluar y reflexionar sobre las jugadas y el trabajo en equipo.

**Metacognitiva:** Reflexionar sobre el propio proceso de aprendizaje y el rol dentro del equipo.

**Intrapersonal:** Desarrollar confianza en las propias habilidades y en el proceso de mejora continua.

**Relacionamiento con los otros:** Colaborar de manera respetuosa y efectiva con los compañeros y docentes, durante los ejercicios y partidos.

**Iniciativa y orientación a la acción:** Tomar decisiones proactivas durante los ejercicios y partidos.

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos	Criterios de Logro
DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL	Educación Física	<p><b>CE1</b> Concientiza prácticas motrices reflexivas, emocionales y observables del cuerpo humano promoviendo un estilo de vida saludable que implica conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos, con relación al deporte, el juego, recreación, gimnasia y expresiones del</p>	<p><b>Sistemas tácticos de los deportes.</b> • <b>Diferentes gestos técnicos con sistemas tácticos en situación de juego.</b></p> <p>• Reglamentos de diferentes deportes e iniciación al arbitraje.</p>	<p>Explica y practica los diferentes deportes y sus reglas en su práctica deportiva de forma autónoma</p> <p>Identifica los sistemas tácticos de los diferentes deportes. • Vincula los diferentes gestos técnicos con sistemas tácticos</p>



		<p>movimiento motriz.</p> <p><b>CE2</b> Coordina su esquema corporal, nociones perceptivas (motrices y afectivas) en situaciones concretas para dar respuesta a las distintas situaciones en su entorno desde una corporeidad integral de forma asertiva.</p>	<p>Contenido específico: Reglamentos básicos del tenis de mesa e iniciación a la práctica.</p>	<p>en situación de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Internaliza los reglamentos de diferentes deportes e Iniciación al arbitraje. Interioriza las reglas del tenis de mesa.</li></ul>
<p><b>Meta/s de aprendizaje sugeridas a adaptar por cada docente:</b></p> <p>Los estudiantes desarrollarán su coordinación motriz y conciencia espacial para mejorar su habilidad de trabajar en equipo y fomentar el respeto mutuo, todo ello a través del aprendizaje y la práctica progresiva del tenis de mesa.</p> <p>La/s meta/s de aprendizaje se situará/n a la realidad del grupo a cargo del docente</p>				

## Plan de aprendizaje

### Actividad 1: Presentación del tenis de mesa

Se inicia la clase presentando el tenis de mesa como una disciplina divertida y cooperativa. Se explica cómo será el uso de materiales adaptados, como botellas recortadas y pelotas de ping pong, y se forman grupos de trabajo para las actividades.

### Actividad 2: Captura y lanzamiento con botellas recortadas

En parejas, uno de los estudiantes lanza la pelota de ping pong mientras el otro intenta atraparla usando una botella recortada. Esta actividad se realiza primero a corta distancia y luego se aumentan las distancias, promoviendo la precisión y el control.

### Actividad 3: Introducción a la paleta

Con las paletas en mano, cada estudiante practica el contacto con la pelota, mientras un compañero sostiene la botella para capturar la pelota lanzada. Esto permite a los estudiantes comenzar a experimentar el control sobre la pelota usando las paletas de forma segura.

**Actividad 4: Golpeo en superficie de mesa improvisada**

Usando una superficie plana que simule una mesa de juego, los estudiantes practican lanzar y hacer rebotar la pelota en la "mesa" hacia un compañero, controlando el golpeo y el rebote de la pelota, se pueden usar las mesas del salón de clase.

**Actividad 5: Práctica de pases cortos**

En parejas, los estudiantes practican hacer pasar la pelota de un lado a otro de la mesa, buscando precisión en los golpes y aprendiendo a coordinar sus movimientos con el compañero. Intentará sumar la máxima cantidad de pases entre los compañeros.

**Actividad 6: Mini partidos con reglas básicas**

Los estudiantes se organizan en equipos y juegan mini partidos utilizando reglas sencillas, alternando los roles de servicio y recepción de la pelota para aprender a coordinarse y respetar los turnos.

**Actividad 7: Juego libre en parejas**

Los estudiantes, en parejas, juegan de manera libre aplicando las reglas que han aprendido y practicado. Se enfatiza en la colaboración y el respeto entre compañeros mientras practican el control y precisión en sus golpes.

**Actividad 8: Evaluación y Cierre**

Cada estudiante realiza una autoevaluación de sus habilidades motrices y de su desempeño en equipo, seguida de una reflexión grupal sobre los aprendizajes logrados y las áreas a mejorar. Se concluye la actividad con un cierre en el que se valoran los progresos de cada grupo y se destacan las experiencias positivas. Los estudiantes realizan una **autoevaluación** sobre sus habilidades en la iniciación al tenis de mesa.

Criterio	Nivel 1: Inicial	Nivel 2: En proceso	Nivel 3: Satisfactorio	Nivel 4: Avanzado
Aplicación de las reglas	Reconoce algunas reglas básicas del juego pero las aplica de manera inconsistente.	Conoce las reglas principales del juego y las aplica en la mayoría de las actividades, aunque a	Aplica las reglas básicas de manera adecuada y con poca supervisión, respetando turnos y el	Aplica todas las reglas de forma autónoma, respeta turnos, comprende las normas y es capaz



		veces necesita recordatorios.	uso del espacio de juego.	de explicarlas a sus compañeros
Coordinación motriz	Presenta dificultad para coordinar movimientos básicos con la pelota y las botellas recortadas; a menudo no logra los lanzamientos ni capturas.	Coordina movimientos en actividades con botellas, aunque con dificultades en lanzamientos y golpes con la paleta; muestra mejoras en precisión.	Realiza la mayoría de los movimientos básicos de captura y lanzamiento de la pelota con la paleta y la botella de manera correcta y controlada.	Coordina movimientos con precisión, demostrando control y ajuste adecuado en el uso de la paleta para diferentes actividades y desafíos de precisión.
Trabajo en equipo	Muestra poca interacción con el grupo; tiende a realizar la actividad de manera individual y necesita motivación para colaborar.	Colabora con su pareja o equipo en actividades, aunque necesita apoyo para integrarse de forma activa y seguir instrucciones compartidas.	Participa de manera activa en el equipo, escucha y respeta opiniones, y realiza contribuciones para mejorar el rendimiento grupal.	Demuestra liderazgo positivo en su equipo, motiva a los compañeros y facilita el desarrollo de la actividad manteniendo una actitud colaborativa y resolutiva.



Actitud y respeto	Muestra escaso interés en la actividad, dificultad para aceptar correcciones y, en ocasiones, poca disposición a respetar a compañeros y reglas.	Muestra disposición a respetar las reglas y a los compañeros, aunque requiere recordatorios ocasionales para mantener la actitud adecuada.	Se comporta con respeto hacia compañeros y docentes, sigue las normas establecidas y acepta correcciones para mejorar su desempeño.	Mantiene una actitud positiva y respetuosa en todo momento, muestra disposición a ayudar a los demás y es ejemplo de respeto y buena actitud para el grupo.
Reflexión sobre el aprendizaje	Muestra escaso interés en la actividad, dificultad para aceptar correcciones y, en ocasiones, poca disposición a respetar a compañeros y reglas.	Muestra disposición a respetar las reglas y a los compañeros, aunque requiere recordatorios ocasionales para mantener la actitud adecuada.	Se comporta con respeto hacia compañeros y docentes, sigue las normas establecidas y acepta correcciones para mejorar su desempeño.	Mantiene una actitud positiva y respetuosa en todo momento, muestra disposición a ayudar a los demás y es ejemplo de respeto y buena actitud para el grupo.

### Referencias bibliográficas

Administración Nacional de Educación Pública. MCN (2022). Documentos de la transformación curricular | Administración Nacional de Educación Pública  
<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/progresiones/Progresiones%20de%20Aprendizaje%202022%20v5.pdf>

Administración Nacional de Educación Pública (2024). Compilación Programas 2do Ciclo  
<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/te-programas/2023/Compilaci%C3%B3n%20Programas%202do%20Ciclo.pdf>



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



Cc0-Photographers. (s. f.). *Fotos gratis : jugar, habitación, aula 4534x3003*. Pxhere.

<https://pxhere.com/es/photo/166320>

**Autor:** Prof. Marcos Díaz

Licencia Creative Commons de Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual

