



TENIS DE MESA

El tenis de mesa es un deporte que se practica con una raqueta y una pelota pequeña, que golpean de un lado a otro de una mesa.

Al practicar tenis de mesa se mejora la velocidad y sincronización de los movimientos por lo que se trabaja con intensidad capacidades como los reflejos o la capacidad de reacción y acción. La preparación psicológica adquiere importancia al necesitarse un gran desarrollo y agilidad mental.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Se trabajará de manera presencial dos veces por semana en donde desarrollarán habilidades individuales propias del Tenis de mesa, como:

- **Aprendizaje de servicio y recepción.**
- **Coordinación óculo manual.**
- **Flexibilidad.**
- **Golpes básicos del deporte.**
- **Trabajo de multibola.**
- **Acondicionamiento Físico.**



HORARIO

K4-TR

LUNES: 3:15 P.M - 4:30 PM

MIÉRCOLES: 3:15 P.M - 4:30 P.M

FEBRERO

**1-6-8-13-
15-22-27**

MARZO

**1-6-8-
22-27**

ABRIL

**12-17-19-
24-26**

MAYO

**3-8-10-15-
17-24-29-31**

1° A 5°

LUNES: 3:15 P.M - 4:30 PM

MIÉRCOLES: 3:15 P.M - 4:30 P.M

FEBRERO

**1-6-8-13-
15-22-27**

MARZO

**1-6-8-
22-27**

ABRIL

**12-17-19-
24-26**

MAYO

**3-8-10-15-
17-24-29-31**

PROFESOR



Soy Melquisedec Ortiz M, entrenador de Tenis de mesa, con una larga experiencia de más de 10 años en la enseñanza de esta disciplina tan maravillosa, comprometido con el trabajo duro y recreativo, fomentando el desarrollo de habilidades técnica - tácticas propias del Tenis de mesa, orientándolos a ser cada día mejor.

REQUISITOS



Conocimiento y cumplimiento del reglamento interno.



Puntualidad.



Grupo mínimo 10 niños.

COSTO DE LA MODALIDAD

\$410.000 (Periodo)

MAYORES INFORMES:

LOYOLASCHOOLS@COLSANJOSE.EDU.CO



350 687 2554

