

**GUÍA PRÁCTICA
METODOLOGÍA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Y PRÁCTICA FÍSICA.**



**TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA**



Tema:

Preparación Física Infanto
– Juvenil y Profesional.

2025

Carrera: | Tecnología Superior en
Actividad Física
Deportiva y Recreación

1.- Datos generales:



1.1 Asignatura: Metodología del Entrenamiento Deportivo y Práctica Física.

1.2 Promoción y nivel académico: Primer Nivel

1.3 Docente Responsable: MSc. Esteban Osorio

2.- Datos generales:

+ 2.1 Título de la Práctica:

Preparación Física Infanto – Juvenil y Profesional

+ 2.2 Tiempo de duración:

4 Horas

+ 2.3 Objetivo de la práctica:

Reconocer los diferentes tipos de métodos de entrenamiento deportivo por medio de la práctica desarrolle evidencia y conocimientos que le permita tener un aprendizaje significativo en si trayectoria formativa.

+ 2.4 Resultado de aprendizaje de la asignatura que tributa a la práctica:

Reconocer los métodos de entrenamiento acorde a las fases sensibles de aprendizaje de los deportistas.

Aplicar los métodos de entrenamiento deportivo en base a cada capacidad física establecida.



3.- Materiales, recursos y equipos:

Conos
Vallas
Estacas
Platos
Pesas
Balones Medicinales
Ligas
Mini Bandas
Bandas de Potencia



4.- Normas de seguridad

ESTUDIANTE

- El estudiante deberá respetar las normas generales de comportamiento dentro y fuera de las instalaciones a su vez cuidar el material utilizado para el desarrollo de la práctica.
- El estudiante mantendrá una actitud correcta en todo momento de la práctica dando el cumplimiento de lo planificado tanto en la teoría como en la práctica en el lugar establecido cancha deportiva de la Sede Riofrio.
- Usará el uniforme limpio, a su vez el cuidado de la asepsia antes, durante y después de la práctica.

[Leer más](#)

5.- Preparación previa:

Los estudiantes analizarán los contenidos teóricos de la práctica a tratar, considerando inclusive las consultas bibliográficas, con el propósito de tener una concepción general del tema de la preparación físico-deportiva y los métodos de entrenamiento deportivo.



6.- Fundamentos teóricos:

- ⊕ El estudiante debe poseer conocimiento teórico de la temática a tratar en la práctica.
- ⊕ Entrenamiento Deportivo, Preparación Física, Métodos de Entrenamiento GARCÍA M., JUAN., NAVARRO "Planificación del entrenamiento deportivo", Madrid, Gymnos, 1999. THIBAudeau, CHRISTIAN; 2007, El Libro negro de los secretos de entrenamiento.

7.- Descripción de la actividad práctica

o descripción de procedimientos:

La concentración se lo realiza en el aula de la Sede Riofrio, donde se determinan las normas de seguridad, planificación (objetivos y metas).

Se inicia con dinámicas de presentación. Realizamos dinámicas de integración.

Dinámicas Rompehielos, la mismas que son evaluadas.

Inmediatamente se desarrolla con la ficha de planificación el encuentro práctico con el tema Preparación Física Infante – Juvenil y Profesional.

Una vez concluida la planificación, direccionamos la práctica con los estudiantes, donde se da a conocer la importancia de los métodos utilizados en el entrenamiento deportivos dando cumplimiento con diferentes formas de entrenar.



Con esta actividad los estudiantes deben cumplir acorde el desempeño en gestión pedagógica de la actividad física deportiva a nivel de instituciones deportivas.



8.- Mecanismos de evaluación

y anexos



Lista de cotejo para evaluar la práctica

Instrucciones:

La presente lista de cotejo sirve para la observación estructurada o sistemática del procedimiento realizado.

Solo se indica si el paso del procedimiento se realiza o, sin admitir valores intermedios.

En los casos en que el paso del procedimiento haya sido realizado, con la observación que se deba mejorar algún aspecto de este, esto se consignará en la columna de observaciones.

Calificación:

A cada paso del procedimiento se le asignará el valor de 1 punto, en caso de que no realice la calificación sería 0. Para la calificación final se tomará en cuenta la puntuación de la tabla de calificaciones adjunta a la lista de cotejo.

Lista de cotejo

Nombre y apellidos del estudiante
Nerio Patricio Loaiza Cano.

Nombre y apellidos del docente

MSc. Esteban Andrés Osorio Cortez
Fecha: 17 de julio del 2024 Calificación:

Tema de la práctica Boxeo

Secuencia de pasos del procedimiento	Realiza	No realiza	Observaciones
1.- Dinámica de presentación			
2.- Dinámica de integración			
3.-Dinámica de rompehielos			
4.-Planificación de unidad			
5.- Método Intercalado			
6.- Método Pliométrico			
7.- Método Intermitente			
8.- Método Continuo			
9.- Método Coord. Intramuscular			
10.- Método Balístico			

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	

Elaborado por:	Revisado por:
MSc. Esteban Osorio Cortez Docente	MSc. César Zambrano Coordinador de Carrera



NORMAS DE SEGURIDAD

PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

1. Seguridad General

- Acceso Controlado.- Solo estudiantes y personal autorizado pueden participar de las actividades programadas.
- Identificación. - Todos los usuarios deben portar la identificación visible de la institución.
- Uniforme o Indumentaria adecuada. - Los estudiantes usarán ropa y calzado apropiados para la actividad específica, esto puede incluir zapatillas deportivas, casos, rodilleras, trajes de baño etc.
- Equipo de Protección Personal. - El uso de guantes, cascos, rodilleras, coderas y protectores bucales según la actividad, además de protector solar que será obligatorio.
- Estado de Salud. - Se realizará una evaluación de salud básica para asegurarse de que los estudiantes se encuentren aptos para realizar actividades físicas. Aquellos con condiciones médicas, deben notificar al docente.

2. Seguridad en Campo

- Supervisión. - Deberá haber un docente o supervisor presente con el grupo de estudiantes.
- Capacitación. - Los estudiantes deben recibir capacitación sobre el uso seguro de equipos, materiales y accesorios, además deberán inspeccionar las mismas antes de usarlas y reportar cualquier daño o mal funcionamiento.
- Alimentación e Hidratación. - Los estudiantes

deben mantenerse hidratados y consumir alimentos saludables durante las actividades físicas o de recreación.

- **Calentamiento y Enfriamiento.** - Los estudiantes recibirán indicaciones y realizarán ejercicios de calentamiento antes y de enfriamiento después de cada actividad física para prevenir lesiones.

3. Seguridad durante las actividades.

- **Comportamiento.** - Los estudiantes deberán cumplir normas de conducta y fair play (juego limpio) durante todas las actividades para prevenir accidentes y conflictos.

- **Zonas de Seguridad.** - La supervisión deberá delimitar las áreas de juego y las zonas seguras, mismas que se mantendrán libres de obstáculos y peligros potenciales.

- **Clima y Condiciones Meteorológicas.** - Monitorear el clima y suspender actividades en caso de condiciones extremas como tormentas, calor excesivo o frío intenso.

- **Primeros Auxilios.** Garantizar un botiquín adecuado y accesible, y personal capacitado para auxilios oportunos e inmediatos como reanimación cardiopulmonar (RCP).

- **Jornada laboral.** - Establecer límites de trabajo para evitar fatiga, los descansos periódicos serán necesarios y obligatorios.

4. Comportamiento en Emergencias

- **Emergencia.** - Desarrollar y comunicar el plan de emergencia que incluya rutas de evacuación, puntos de encuentro y contactos de emergencia.



- **Comunicación.** - Contar con medios efectivos de comunicación como teléfonos móviles, radios etc. disponibles y operativos.
- **Señalética.** - Señales y carteles serán necesarios para indicar áreas peligrosas, rutas de evacuación y puntos de primeros auxilios entre otros.

5. Responsabilidad Ambiental

- **Conservación.** - Las prácticas físicas y de recreación incluirán actividades educativas sobre la importancia de la conservación de la naturaleza y el impacto de las actividades humanas en el entorno.
- **Disposición de residuos.** - Los residuos durante las actividades seguirán una gestión incluyendo el reciclaje y la eliminación adecuada de desechos.

6. Educación Continua

- **Talleres.** - Realizar charlas o talleres periódicos sobre seguridad, salud y mejores prácticas en recreación y actividades deportivas.
- **Actualización.** - Revisar y actualizar normas de seguridad de acuerdo con nuevas investigaciones y cambios en la normativa legal.



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA

