



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA



GUÍA PRÁCTICA ASIGNATURA DEPORTES DE CONTACTO

Tema:
El boxeo.



Carrera:

Tecnología Superior en Actividad
Física Deportiva y Recreación

Número de práctica: 1

1.- Datos generales:



1.1 Asignatura: Deportes de Contacto

1.2 Nivel académico: Cuarto

1.3 Docente Responsable: MSc. Freddy Moreno.

2.- Datos específicos:



2.1 Título de la Práctica: El boxeo.



2.2 Tiempo de duración: 2 horas.



2.3 Objetivo de la práctica: Conocer y aplicar los fundamentos técnicos del boxeo que le permita al estudiante el desarrollo metodológica y la forma correcta de la enseñanza y el aprendizaje como factor primordial para la aplicación en la vida laboral deportiva.



2.4 Resultado de aprendizaje de la asignatura que tributa a la práctica: Aplica adecuadamente los fundamentos técnicos básicos del Boxeo.

Ejecuta varios movimientos del boxeo procurando tener confianza y seguridad.





3.- Materiales, recursos y equipos



- Espacio físico (cancha deportiva de voleibol).
- Vendas, guantes de boxeo.
- Protector bucal, cabezal.

4.- Normas de seguridad:



- ▶ **EL ESTUDIANTE:**
- ▶ Deberá respetar las normas generales de seguridad y comportamiento en la práctica del boxeo que evite algún mal movimiento o golpe en la práctica.
- ▶ Mantendrá una actitud correcta evitando desconcertarse en algún momento en la duración de la práctica
- ▶ Uso adecuado de la indumentaria del boxeo (vendas, guantes, cabezales, protectores bucal, inguinal, etc.)

LEER NORMAS

5.- Preparación previa:



- ▶ Con la tutoría virtual previa se da a conocer el manejo adecuado técnico y metodológico del boxeo, dando prioridad al programa técnico en edades tempranas que todo entrenador debe conocer y saber aplicar de manera progresiva evitando tener deserciones en el deporte o lecciones prematuras que aleje a los deportistas de las prácticas.





6.- Fundamentos teóricos:



- Se realiza una instrucción en la tutoría virtual con un especialista del boxeo, quien da a conocer a los estudiantes la importancia de la parada, posiciones, desplazamientos y diferentes tipos de golpes del boxeo.



Bibliografía

- Guía de estudios de Deportes de Contacto (MED)
- González Rodríguez, M. S. (2010). Alternativa metodológica de entrenamiento perceptivo visual para mejorar la eficacia motriz defensiva en boxeadores escolares de 13–14 años: (ed.). Editorial Universitaria. <https://elibro.net/es/lc/isthcpp/titulos/90470>



7.- Descripción de la actividad práctica o descripción de procedimientos



- Se da indicaciones previas y la estructura de la sección de trabajo a realizar en la práctica.
- Se realiza un calentamiento físico dando a conocer las fases de este
- Estructuración de la práctica con el proceso pedagógico:
- Posiciones fundamentales y básicas del boxeo.
- Desplazamientos del boxeador (adelante, atrás, a la izquierda, a la derecha, entre otros)
- Enseñanza de los tipos de golpes del boxeo.
- Trabajo de grupos sobre el manejo de los reflejos en el boxeo.
- Trabajo de ataque, defensa en el boxeo
- Corrección de errores más comunes en la técnica del boxeo.
- Vuelta a la calma.

8.- Mecanismo de evaluación y anexos:



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 no, 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 calificación adjunta a la lista de cotejo.

Nombre y apellidos del estudiante

Nombre y apellidos del docente

MSc. Freddy Moreno.

Fecha: _____

Calificación: _____

TEMA DE LA PRÁCTICA BOXEO

Secuencia de pasos del procedimiento	Realiza	No Realiza	Observaciones
1. Calentamiento de lubricación			
2. Calentamiento General			
3. Calentamiento Especial			
4. Posición básica del boxeo			
5. Desplazamiento en diferentes lugares			
6. Trabajo de salto en punta de pies y manejo del equilibrio.			
7. Golpe rectos			
8. Golpes cruzados			
9. Ganchos y variantes			
10. Trabajos de grupos			

1	1 punto	2	0 punto	3	1 punto	4	1 punto	5	1 punto
1	1 punto	2	1 punto	3	1 punto	4	1 punto	5	1 punto



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

1. Preparación antes de salir a Campo

- **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.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

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.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

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.

<https://www.tecnologicopichincha.edu.ec/>



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA

