

GUÍA PRÁCTICA DEPORTE DE CONTACTO



Tema:
El Boxeo



2025

Carrera: | Tecnología Superior en
Actividad Física
Deportiva y Recreación

1.- Datos generales:



1.1 Fecha: 16/05/2025

1.2 Asignatura: Deportes de Contacto

1.3 Promoción y nivel académico: Cuarto Nivel

2.- Datos generales:

+ 2.1 Título de la Práctica:

El Boxeo

+ 2.2 Tiempo de duración:

2 horas.

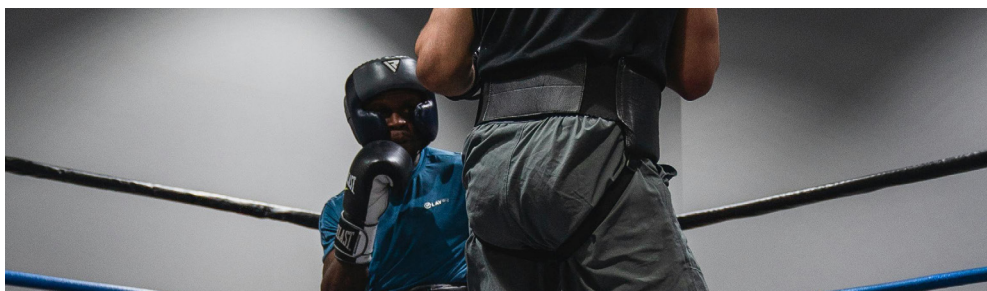
+ 2.3 Objetivo de la práctica:

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

+ 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

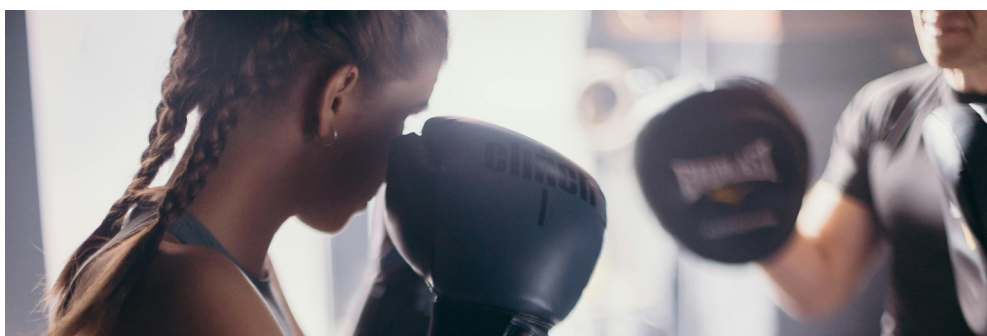
ESTUDIANTE

- 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.)

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.

- ⊕ **Referencias bibliográficas de consulta:**

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.- 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 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

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		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	

Elaborado por:	Revisado por:
MSc. Freddy Moreno Docente IUP-GF	MSc. César Zambrano Coordinador de Carrera



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA

