



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA



GUÍA PRÁCTICA ASIGNATURA METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA



Tema:

Pedagogía y didáctica de la
clase de Educación Física.

Carrera:

Tecnología Superior en Actividad
Física Deportiva y Recreación

Número de práctica: 1

1.- Datos generales:



1.1 Asignatura: Metodología del Entrenamiento Deportivo y Práctica Física

1.2 Nivel académico: Primero

1.3 Docente Responsable:

2.- Datos específicos:



2.1 Título de la Práctica: Pedagogía y didáctica de la clase de Educación Física.



2.2 Tiempo de duración: 1 hora y 20 minutos



2.3 Objetivo de la práctica: Identificar las orientaciones básicas de la implementación de una clase de educación física proponiendo procesos metodológicos educativos básicos con la finalidad de fortalecer la práctica docente.



2.4 Resultado de aprendizaje de la asignatura que tributa a la práctica: Conocer y familiarizar al alumno en posibilidades en su desempeño profesional.





3.- Materiales, recursos y equipos



- Aros.
- Balones medicinales
- Conos.
- Cuerdas.
- Petos deportivos. Material reciclado

4.- Normas de seguridad:



El estudiante:

- ▶ Deberá respetar las normas generales de comportamiento.
- ▶ Mantendrá una actitud correcta en todo momento de duración de la práctica Acompañamiento permanente del guía.

LEER NORMAS

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.
- ▶ Participación en Actividades físicas: Experiencia previa en la práctica de educación física, deportes y recreación, preferiblemente en contextos educativos o recreativos.
- ▶ Actitud de voluntariado para trabajo para personas con estudiantes: Experiencia voluntaria o laboral en el trabajo, especialmente, es altamente valorada.





6.- Fundamentos teóricos:

4



El estudiante debe poseer conocimiento teórico de la temática a tratar en la práctica

1. Conocimientos Básicos en Educación Física y Deporte

Fundamentos de la Educación Física: Comprensión de los principios básicos de la educación física, incluyendo teorías del movimiento, y fisiología del ejercicio.

2. Pedagogía

Introducción a la Pedagogía: Familiaridad con los conceptos básicos aplicada a la educación física, incluyendo la motivación, el manejo del estrés, y la dinámica de equipo.

Pedagogía del Aprendizaje Motor: Entendimiento de cómo las personas aprenden y desarrollan habilidades motoras, y cómo estos procesos también pueden ser adaptados para personas con discapacidad.

3. Metodologías activas. - Conocer los instrumentos de impartición de una clase bajo el modelo constructivista. Donde el alumno se involucra en su proceso de formación.



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



1. Introducción Teórica (15 minutos):
2. Breve explicación sobre la importancia del tema. Introducción a las técnicas básicas.
3. Demostración Práctica (15 minutos):
4. El instructor demuestra las metodologías, incluyendo en cada fase de clase diversas estrategias pedagógicas.
5. Mostrar cómo describir el entorno y comunicar los cambios en el terreno (escaleras, puertas, etc.).
6. Práctica en grupos (40 minutos):
7. Los estudiantes se dividen en grupos y alternan los roles de alumno docente. Supervisión y retroalimentación continua por parte del profesor.
8. ABP. ABR, ABJ, ABD (30 minutos):
9. Los estudiantes practican con retos motores y desafíos. Reflexión y Discusión (20 minutos):
10. Discusión grupal sobre la experiencia.
11. Reflexión sobre los desafíos enfrentados y las estrategias utilizadas.



8.- Mecanismo de evaluación y anexos:



Se utiliza la lista de cotejo como herramienta que permite evaluar de manera objetiva y sistemática el desempeño de los estudiantes durante la práctica.

Criterios de Evaluación:

1. Ejecución técnica de movimientos

- Evalúa si el estudiante realiza correctamente los movimientos básicos de la actividad propuesta (por ejemplo, saltar, correr, lanzar, etc.).

Indicador: ¿Realiza los movimientos siguiendo las instrucciones técnicas?

2. Participación en las actividades

- Determina si el estudiante se involucra en todas las actividades de manera constante y con disposición.

Indicador: ¿Participa activamente durante toda la clase?

3. Respeto a las reglas del juego y al grupo

- Evalúa si el estudiante sigue las reglas de las actividades y respeta a compañeros y profesores.

Indicador: ¿Respeto las normas establecidas y a los demás participantes?

4. Esfuerzo y actitud durante la clase

- Valora si el estudiante muestra interés y perseverancia en las actividades, incluso frente a dificultades.

Indicador: ¿Muestra esfuerzo y actitud positiva durante las actividades?

5. Habilidades de trabajo en equipo

- Evalúa si el estudiante colabora con sus compañeros y contribuye al éxito del grupo en actividades colectivas.

Indicador: ¿Trabaja en equipo y fomenta la colaboración?

6. Cumplimiento de las consignas de seguridad

- Determina si el estudiante sigue las indicaciones para prevenir accidentes durante las actividades físicas.

Indicador: ¿Cumple con las medidas de seguridad durante las actividades?



Criterio	SI	No
Realiza correctamente los movimientos		
Participa activamente en las actividades		
Respeto las reglas y a los compañeros		
Muestra esfuerzo y actitud positiva		
Trabaja en equipo y colabora		
Cumple con las medidas de seguridad		





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

