



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA

GUÍA PRÁCTICA ASIGNATURA DEPORTE DE TIEMPO Y MARCA

Tema:

Planificación de una clase de
Carrera de 100 mts planos.



Carrera:

Tecnología Superior en Actividad
Física Deportiva y Recreación

Número de práctica: 1

1.- Datos generales:



1.1 Asignatura: Deporte Tiempo Y Marca

1.2 Nivel académico: Primero

1.3 Docente Responsable: MSc. Sandino Guerrón

2.- Datos específicos:



2.1 Título de la Práctica: Planificación de una clase de Carrera de 100 mts planos



2.2 Tiempo de duración: 45 minutos



2.3 Objetivo de la práctica: Mejorar la velocidad de desplazamiento mediante un plan de entrenamiento los corredores de 100 metros planos categoría juvenil.



2.4 Resultado de aprendizaje de la asignatura que tributa a la práctica: La planificación deportiva procura que tanto los estudiantes, entrenadores como los deportistas se sensibilicen sobre la importancia de planificar de manera adecuada, teniendo en cuenta los principios del entrenamiento deportivo, desarrollando así, confianza de los deportistas por sus entrenadores de cara a las competencias, teniendo en cuenta que esto aportará significativamente al prospero entrenamiento de actuales y futuras generaciones de deportistas, brindando alegrías tanto personales, como institucionales, incluso a nivel de provincia y país.





3.- Materiales, recursos y equipos



- Cintas
- platos
- pista atlética
- cancha plana
- Banderas de jueces
- Pito
- allas
- tacos de salida

4.- Normas de seguridad:



- Que el lugar donde se encuentra ubicado se encuentre en óptimas condiciones para poder realizar las actividades propuestas.
- Que la superficie donde se realiza la actividad no este mojado, para evitar algún accidente o lesiones por ser resbaladizos para los estudiantes.
- Evitar exponer a los estudiantes a altas temperaturas por la exposición de los rayos solares.

ESTUDIANTE

- Ser puntuales según el horario establecido para poder rendir las evaluaciones.
- Deberá respetar las normas generales de comportamiento dentro y fuera de las instalaciones del instituto.
- Mantener una actitud positiva en el momento de la duración de la práctica.
- Usar el uniforme correcto del instituto.
- Debe tener gorra, protector solar, hidratación.
- Llevar todos los materiales correspondientes a la materia y la clase que va a impartir.

LEER NORMAS

5.- Preparación previa:



- ▶ Dependiendo la clase que tengamos preparada, utilizaremos todo el material de apoyo y didáctica, en nuestra clase de pruebas de velocidad utilizaríamos, taco de salida, banderolas de jueces, pitos, platos, cintas elásticas, haciendo que el aprendizaje para nuestros estudiantes sea lo más enriquecedor.



6.- Fundamentos teóricos:



La asignatura de Deportes de tiempo y marca reseña su relevancia como actividad básica del movimiento en la naturaleza misma de la condición humana desde su existencia, y desarrollo en el escenario terrestre, el aporte que ha generado en el proceso evolutivo hasta la actualidad.

El hombre, siempre ha tenido la necesidad de movimiento, la actividad física ha sido ciertamente un modo de comportamiento humano, en un instinto animal primitivo lo que en principio movió al hombre hacia el ejercicio físico, midiendo sus fuerzas con los demás, en la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia.

La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros se caractericen por la agilidad, fuerza, velocidad y energía, tanto en la pesca como en la caza, y esto hace que con el tiempo aparezca lo lúdico, lo recreativo y lo competitivo.

Evidencias en diferentes culturas como los aztecas que median sus fuerzas luchando, llevando pesos, practicando carreras, lanzamientos y saltos.

Con el renacimiento humanístico se tiende a lo clásico y a lo natural, se comienza a considerar el ejercicio físico como parte de la educación.



Bibliografía

Zamora, J. (2010). Manual de Enseñanza Técnico Metodológico del Atletismo nivel Primaria.



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



PARTE INICIAL

Calentamiento general: empezamos con una carrera continua suave 5' ejercicios de flexibilidad - 5' minutos, O también podemos realizar juegos predeportivos.

En esa carrera, jugamos a los coches. Consiste en que los alumnos van corriendo suavemente imaginándose que son coches. Entonces tienen que ir más deprisa cuando suban de marcha (la primera es la más lenta y la quinta la más rápida). Las marchas vienen determinadas por el maestro, que será el que vaya diciendo a qué

marcha tienen que ir, cambiando continuamente.

Calentamiento específico: 5 ejercicios de velocidad reacción y 3 carreras de intensidad progresiva de 30 metros - 5' minutos.

PARTE PRINCIPAL

Formaremos 2 grupos y trabajaremos sobre una distancia de 20 metros, repitiendo cada ejercicio 3 veces. Ejercicios: 1-skeeping, 2-impulsiones, 3-ruso, 4-talón-glúteo - 5' minutos.

- Explicación, demostración (profesor/a) y ejecución (alumnado), de la salida baja siguiendo las voces del juez. Se deben tener en cuenta los ángulos de las palancas del tren inferior para hacer eficaz la salida en las pruebas de velocidad - 10' minutos.
- Formaremos parejas y realizarán alternativamente 5 veces los ejercicios siguientes sobre una distancia de 20 metros. Ejercicios: salida con 2 apoyos, salidas con 3 apoyos, salida baja acompañada de las voces del juez - 10' minutos.

PARTE FINAL

Ejecución de ejercicios de flexibilidad tipo "stretching" por parejas - 5' minutos.

8.- Mecanismo de evaluación y anexos:



TÉCNICA: Observación

INSTRUMENTO:

Realizada por: MSc. Sandino Guerrón

Fecha:

Lugar: ITUP

La Valoración es la siguiente: Siempre: 2 puntos

Casi siempre: 1.5 puntos A veces: 1 punto

Casi nunca: 0,5 puntos Nunca: 0 puntos

INDICADOR	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
Identifica las fortalezas y dificultades de la clase?					
Realiza, explica y ejecuta los ejercicios sin dificultad?					
¿Participa de manera colaborativa con sus compañeros y estudiantes?					
Reconoce la importancia del cuidado de sus deportistas y de la salud?					



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

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.

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



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA

