

UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO "IEES-UAAM"





I. DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura:	Preparación Física en el Baloncesto II
Clave de la asignatura:	BNC-091
Pre-requisito:	BNC-090
Co-requisito:	
Horas teóricas – Horas práctica – Créditos	2 – 3– 3

II. PRESENTACIÓN:

III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Orientar y guiar a los alumnos en el conocimiento teórico-práctico del Entrenamiento en baloncesto.
- Capacitar al alumno para ser más efectivo en la mejora del rendimiento del jugador de baloncesto.
- Distinguir y aplicar los diferentes métodos de entrenamiento de las distintas capacidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) de forma apropiada.
- Interpretar los fundamentos teóricos en los que se basan las distintas unidades básicas de planificación aplicadas en el baloncesto (sesión, microciclo, mesociclo, macrociclo).
- Emplear el conocimiento de la evolución de las capacidades físicas mediante la maduración biológica y el entrenamiento para planificar la carrera deportiva del jugador de baloncesto.
- Que el alumno sepa diferenciar los distintos tipos de fatiga y tener un conocimiento preciso de las causas y factores desencadenantes de la misma, así como saber algunos medios y métodos para recuperación del jugador de baloncesto.



IV. GUIAS APRENDIZAJE:

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- Fisiología y análisis de las necesidades físicas del baloncesto.

- Lección 1.1. Fisiología básica.
- Lección 1.2. Análisis de la estructura interna del juego.
- Lección 1.3. Exigencia física en el baloncesto.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 1.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- Entrenamiento de la fuerza.

- Lección 2.1. Bases generales del entrenamiento de la fuerza.
- Lección 2.2. Entrenamiento de la fuerza en el baloncesto.
- Lección 2.3. Ejercicios y tareas de la fuerza.
- Chat. -
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 2.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.- Entrenamiento de la resistencia.

- Lección 3.1. Bases generales del entrenamiento de la resistencia.
- Lección 3.2. Entrenamiento de la resistencia.
- Lección 3.3. Ejercicios y tareas de la.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 3.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IV.- Entrenamiento anaeróbico Unidad 5: Diseño del programa de entrenamiento.

- Lección 4.1. Entrenamiento de la velocidad.
- Lección 4.2. Entrenamiento para la mejora de la fuerza explosiva.
- Lección 4.3. Ejercicios y tareas para la mejora de la velocidad.
- Chat.-
- Tarea 1.-
- Tarea 2.-
- Foro.-
- Prueba Guía # 4.



GUIA APRENDIZAJE UNIDAD V.- Entrenamiento de la flexibilidad.

Lección 5.1. Entrenamiento de la flexibilidad.
Lección 5.2. Prevención de lesiones.
Lección 5.3.
Chat.-
Tarea 1.-
Tarea 2.-
Foro.-
Prueba Guía # 5.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VI.- Entrenamiento con jóvenes jugadores.

Lección 6.1. Entrenamiento para jóvenes seguidores.
Lección 6.2.
Lección 6.3.
Chat.-
Tarea 1.-
Tarea 2.-
Foro.-
Prueba Guía # 6.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VII.- Planificación.

Lección 7.1. Principios básicos del entrenamiento.
Lección 7.2. Planificación deportiva
Lección 7.3. Entrenamiento en base a estímulos físicos vs estímulos técnicos-tácticos.
Lección 7.4. Pruebas y valoraciones
Chat.-
Tarea 1.-
Tarea 2.-
Tarea 3.-
Tarea 4.-
Foro.-
Prueba Guía # 7.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD VIII.- Entrenamiento invisible.

Lección 8.1. Principios básicos del entrenamiento.
Lección 8.2. Planificación deportiva
Lección 8.3. Entrenamiento en base a estímulos físicos vs estímulos técnicos-tácticos.
Lección 8.4. Pruebas y valoraciones
Chat.-
Tarea 1.-
Tarea 2.-
Tarea 3.-



Tarea 4.-
Foro.-
Prueba Guía # 8.
Prueba Final.