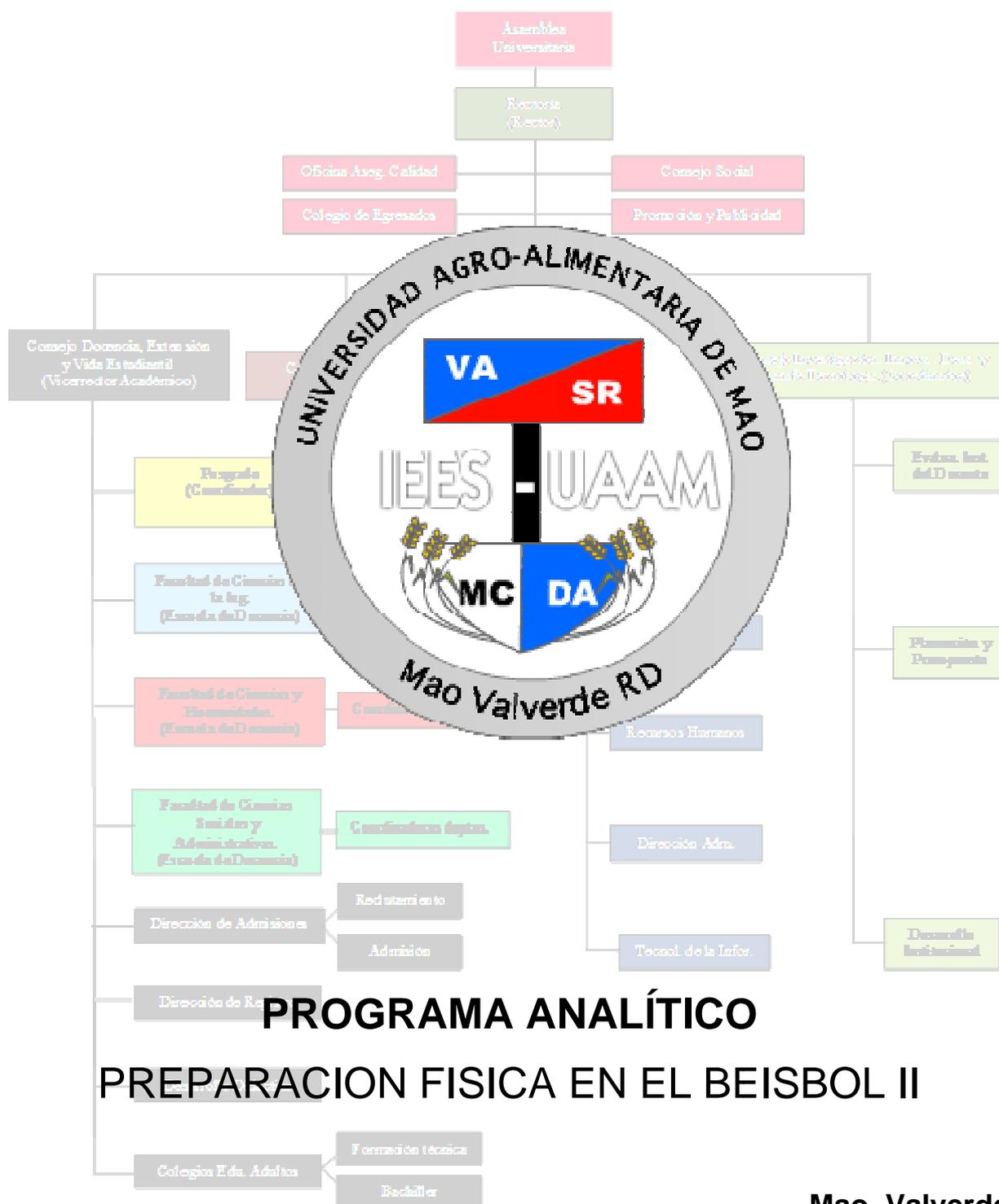


UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO "IEES-UAAM"



**Mao, Valverde
República Dominicana**



I. DATOS DE LA ASIGNATURA

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

II. PRESENTACIÓN:

Este deporte está evolucionando en todos los órdenes, por lo que debemos despojarnos de lo rutinario y pensar y obrar cada vez mejor. Todo esto exige un alto nivel de actualización, superación e innovación, Psicológica y Tecnológica. En la asignatura Preparación Física en el Beisbol II determinaremos el hecho de haber tenido la preparación de fuerza en varios deportes incluyendo el béisbol, permite confirmar que la preparación de fuerza es fundamental para el rendimiento. Hemos visto en los diferentes estadios de las MLB gimnasios de levantamiento de pesas, e indudablemente los jugadores adquieren una gran fuerza a la hora de desempeñarse.

III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Orientar y guiar a los alumnos en el conocimiento teórico-práctico del beisbol.
- Capacitar al alumno para ser más efectivo en la mejora del rendimiento del beisbolista.
- Emplear el conocimiento de la evolución de las capacidades físicas mediante la maduración biológica y el entrenamiento para planificar la carrera deportiva del beisbolista.
- Conocer a profundidad la teoría que sustenta al entrenamiento deportivo, especialmente en la preparación física del beisbol.
- Utilizar correctamente la metodología específica para el entrenamiento del beisbolista profesional.



IV. GUIAS APRENDIZAJE:

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- El beisbol. En esta unidad el alumno conocerá los conceptos básicos de beisbol, como evitar las lesiones y los tipos de entrenamientos al que son sometidos los jugadores de beisbol.

- Lección 1.1. Ejercita tu mente, practica beisbol.
- Lección 1.2. Breve historia del beisbol.
- Lección 1.3. El beisbol, deporte olímpico.
- Lección 1.4. Un reglamento para la prevención de lesiones.
- Lección 1.5. Finalidad del beisbol.
- Lección 1.6. Tipos de entrenamiento.
- Lección 1.7. La competición.
- Chat.-
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 1.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- Condiciones físicas básicas. En esta unidad el alumno será capaz comprender los diferentes aspectos del preparador físico y las evaluaciones a la que deben ser sometidos los atletas que practican este deporte.

- Lección 2.1. Concepto y clases.
- Lección 2.2. Factores que dependen de las cualidades físicas básicas.
- Lección 2.3. Evaluación de la propia condición física.
- Lección 2.4. Desarrollo con la edad y el sexo.
- Lección 2.5. Estrategias y recursos del preparador físico.
- Chat. - .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 2.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.- Anatomía y fisiología. En esta unidad el alumno será capaz de analizar al atleta desde el punto de vista anatómico, conocer las características de la masa muscular, ósea y nerviosa.

- Lección 3.1. Concepto.
- Lección 3.2. Sistema muscular.
- Lección 3.3. Sistema óseo.
- Lección 3.4. Movimientos y palancas.
- Lección 3.5. Sistema nervioso.
- Tarea 1.- .



Tarea 2.- .
Foro.- .
Prueba Guía # 3.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IV.- La fuerza. En esta unidad el alumno será capaz de determinar los controles de fuerza y sistemas de trabajo en este aspecto con el atleta.

Lección 4.1. Concepto.
Lección 4.2. Tipos de fuerza.
Lección 4.3. Factores que determinan la fuerza.
Lección 4.4. Valoración de la fuerza.
Lección 4.5. Sistemas de trabajo de la fuerza.
Lección 4.6. El trabajo de gimnasio.
Tarea 1.- .
Tarea 2.- .
Foro.- .
Prueba Guía # 4.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD V.- Entrenamiento cardiovascular. En esta unidad el alumno será capaz de conocer las diferentes manifestaciones del entrenamiento.

Lección 5.1. Definiciones.
Lección 5.2. Tipos.
Lección 5.3. El consumo de oxígeno (VO₂ máx.).
Lección 5.4. Valoración de la resistencia.
Lección 5.5. La carga de entrenamiento. Intensidad y volumen.
Lección 5.6. Métodos de entrenamiento.
Tarea 1.- .
Tarea 2.- .
Foro.- .
Prueba Guía # 5.
Prueba Final.