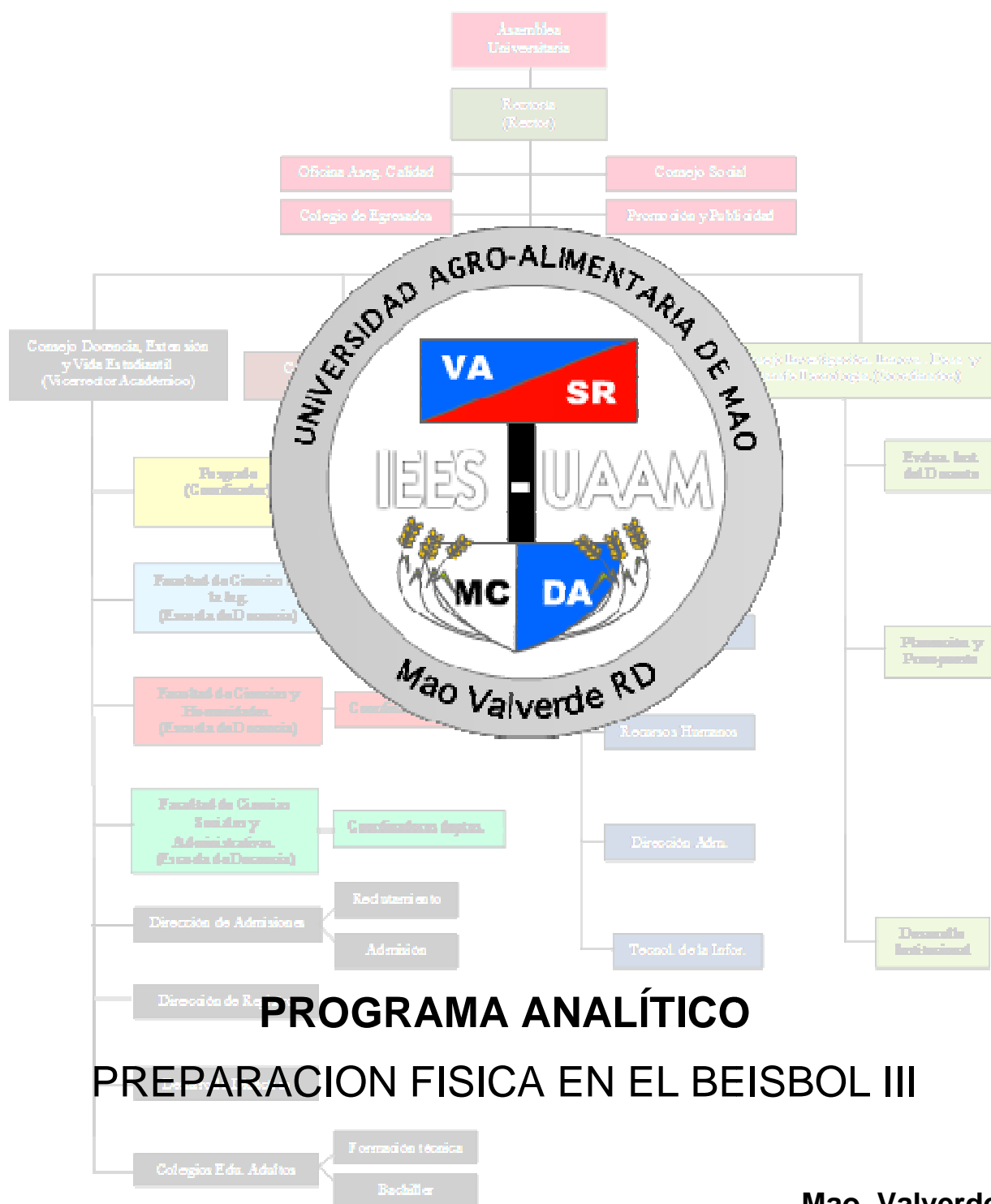


UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO "IEES-UAAM"



**Mao, Valverde
República Dominicana**



I. DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura:	Preparación Física en el Beisbol III
Clave de la asignatura:	BES-092
Pre-requisito:	BES-091
Co-requisito:	
Horas teóricas – Horas práctica – Créditos	2 – 3 – 3

II. PRESENTACIÓN:

Actualmente en los deportes profesionales, que son carreras brillantes, el ser humano se arriesga a ser superior en todo, lo cual es válido mientras no atenten contra su salud. Mucha de esta gente rompe records que no se imaginaron hace 50 años, pero también muchos se han muerto en el campo, debido a su ignorancia. En la asignatura Preparación Física en el Beisbol III analizaremos que a estos campeones se les debe decir que esta es la única vida, que no hay más allá y que la deben disfrutar al máximo y alargarla a la vez. Pues como seres humanos hacen falta a sus semejantes y no deben ponerla en riesgo. A la naturaleza le ha costado millones de años y mucho trabajo, la evolución de los órganos del ser humano y adaptarlos para una vida diaria, tal como la conocemos ahora.

III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Distinguir y aplicar los diferentes métodos de entrenamiento de las distintas capacidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) de forma apropiada.
- Identificar el rol del psicólogo deportivo, analizar las conductas de los entrenadores y de los deportistas y utilizar efectivos programas de intervención que nos permitan detectar y resolver distintas problemáticas.
- 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 beisbolista.
- Conocer los secretos de la preparación física específica del beisbolista, dosificando correctamente las cargas y aplicando la periodización que la competencia requiera, utilizando eficazmente la más actualizada metodología.
- Conocer el papel específico del preparador físico de beisbol en las diferentes situaciones y categorías que se puedan presentar.



IV. GUIAS APRENDIZAJE:

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- Movilidad articular. En esta unidad el alumno conocerá los factores limitantes de la movilidad y la importancia de la flexibilidad.

- Lección 1.1. Introducción.
- Lección 1.2. Factores limitantes.
- Lección 1.3. Valoración de la flexibilidad.
- Lección 1.4. Necesidad de la flexibilidad.
- Lección 1.5. La sesión de estiramiento.
- Chat.-
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 1.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- Equilibrio y coordinación. En esta unidad el alumno será capaz comprender los diferentes aspectos relacionados con la coordinación y el equilibrio del jugador de beisbol.

- Lección 2.1. Concepto y clases.
- Lección 2.2. Factores que intervienen en la coordinación y el equilibrio.
- Lección 2.3. El beisbol. Un deporte de equilibrio.
- Lección 2.4. Ejercicios para el desarrollo de la coordinación y el equilibrio.
- Chat. - .
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 2.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.- La planificación del entrenamiento. En esta unidad el alumno será capaz de crear programas de preparación y entrenamiento para los jugadores de beisbol.

- Lección 3.1. Periodización del entrenamiento.
- Lección 3.2. Planificación de una sesión.
- Lección 3.3. Período preparatorio.
- Lección 3.4. Período competitivo.
- Lección 3.5. Período de transición.
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 3.



GUIA APRENDIZAJE UNIDAD IV.- Alimentación, nutrición y suplementos. En esta unidad el alumno será capaz de determinar los controles de alimentación y sustancias que no son permitidas para ser consumidas por los atletas.

- Lección 4.1. Los nutrientes.
- Lección 4.2. Elaboración de una dieta equilibrada.
- Lección 4.3. Control de peso y competición.
- Lección 4.4. Tabla calórica de los alimentos.
- Lección 4.5. La importancia de la hidratación.
- Lección 4.6. Suplementación, donde la alimentación no llega.
- Lección 4.7. Sustancias ilegales.
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 4.

GUIA APRENDIZAJE UNIDAD V.- la psicología en el beisbol. En esta unidad el alumno será capaz de conocer los aspectos psicológicos y de auto entrenamiento del jugador de beisbol.

- Lección 5.1. La ansiedad en el contexto deportivo.
- Lección 5.2. Auto entrenamiento y control de relajación.
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 5.
- Prueba Final.