

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA MADRE Y MAESTRA
DECANATO DE ESTUDIANTES
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

PROGRAMA

**DEP-110-T
Béisbol**

T	P	C
0	2	1

**Prerrequisito: Ninguno
Correquisito: Ninguno**

I. JUSTIFICACIÓN

Béisbol es una de las opciones de las Electivas del área Deporte del Ciclo de Estudios Generales. No forma parte de ninguna secuencia. Esta asignatura procura la formación de un ser humano saludable en el que las dimensiones físicas, mentales y emocionales se acoplen, estén potencializadas y en armonía para introducirse en el ámbito social y emocional del individuo. Para cursar esta asignatura no se requieren habilidades o destrezas previas.

Dentro de EEGG esta asignatura se conecta con las áreas Historia y Sociedad, ya que al tratarse de un deporte de equipo se enfatiza la interacción entre los miembros del grupo enfocados en una meta común. Asimismo, la práctica del voleibol refuerza el hecho de que toda interacción social armónica se rige por unas normas acordadas por el colectivo social. De igual forma, en esta asignatura se analiza el desarrollo histórico de esta disciplina Deportiva. Fuera de EEGG, esta electiva se conecta con el Área de Salud en general, dado que la práctica de este Deporte ayuda a mantener la buena forma física, lo que contribuye a prevenir padecimientos como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Las competencias a desarrollar en esta asignatura procuran incentivar el trabajo en equipo, la autoconciencia de sus recursos y limitaciones personales y la resistencia ante situaciones de presión y estrés, las cuales podrán ser extrapoladas por los estudiantes a cualquier área de su vida.

II. COMPETENCIAS

Competencias genéricas

Trabajo en equipo	
Nivel de dominio 1:	Participar y colaborar activamente en las tareas del equipo y fomentar la confianza, la cordialidad y la orientación a la tarea conjunta.
Resistencia y adaptación al entorno	

Nivel de dominio 1:	Mantener dinamismo y energía para seguir realizando las tareas en situaciones de presión de tiempo, desacuerdo, dificultades y un adecuado manejo de los resultados.
Automotivación	
Nivel de dominio 1:	Tener conciencia de los recursos personales y limitaciones (personales, entorno, etc.) para aprovecharlos en el óptimo desempeño de las tareas encomendadas.

Competencias específicas

1. Evaluar los recursos y limitaciones de su equipo y del equipo contrario, así como las condiciones ambientales (temperatura, aire libre o no, visitante/local, relevancia del partido) para formular la estrategia de juego. **Automotivación / Trabajo en equipo**
2. Planificar y ejecutar estrategias de juego tomando en cuenta las reglas del voleibol, los recursos y limitaciones de cada uno de los miembros del equipo y las condiciones ambientales para alcanzar el mejor resultado posible. **Trabajo en equipo**
3. Evaluar constantemente el desarrollo del juego y el ambiente psicológico de su equipo y del opuesto para tomar medidas (pedir tiempo, hacer sustituciones, dar ánimo a los compañeros, etc.) con la finalidad de mantener la energía y dinamismo del equipo y lograr una adecuada actitud ante los resultados. **Resistencia y adaptación al entorno.**

III. CONTENIDOS

Unidad I: Historia del béisbol

- 1.1 Origen y definición
- 1.2 Precursores

Unidad II: Espacios en el terreno de juego

- 2.1 Diagramación de un diamante de béisbol
- 2.2 Montículo de lanzar
- 2.3 Media luna
- 2.4 Círculo de espera
- 2.5 Rectángulo de los entrenadores (cuaches)

Unidad III: Las bases

- 3.1 Medidas de las bases: peso, altura
- 3.2 Medida del montículo de lanzar

UNIDAD IV: Jugadas

- 4.1 Toque de bola (bound)
- 4.2 Toque de sacrificio
- 4.3 Toque para embasarse
- 4.4 Corrido y bateo para robo de bases

UNIDAD V: Situaciones

- 5.1 Corrido y bateo
- 5.2 Técnicas
- 5.3 Tipos de jugadores para las jugadas

UNIDAD VI: Alineación (line up)

- 6.1 Cómo hacer una alineación correcta
- 6.2 Colocación de los jugadores dependiendo del bateo

UNIDAD VII: Bateo

- 7.1 Técnica de bateo
- 7.2 Mecánica para mejorar el bateo
- 7.3 Bateadores
 - 7.3.1 De poder
 - 7.3.2 De contacto
 - 7.3.3 De porcentaje alto
- 7.4 Debilidades y habilidades del bateador

UNIDAD VIII: Picheo

- 8.1 Agarres de la bola para lanzar
- 8.2 Tipos de picheo: de lado, de frente
- 8.3 Ángulo de los lanzamientos: por el lado del brazo, por encima de $\frac{3}{4}$, por debajo del brazo
- 8.4 Tipos de lanzamientos, bola rápida, curva, cambio de velocidad, slider, sinker, nudillo
- 8.5 Control
- 8.6 Conocimiento de los bateadores
- 8.7 Habilidades y debilidades del pitcher

UNIDAD IX: El catcher

- 9.1 Señales del catcher para el lanzador
- 9.2 Cómo atrapar batazos de foul
- 9.3 Colocación del plato para recibir los lanzamientos y para tirar a segunda o tercera, en robos de bases

UNIDAD X: Cómo hacer un doble play

- 10.1 Mecánicas y técnicas donde se juega: cómo se pisa la base para doble play, cómo se lanza la pelota.

UNIDAD XI: El robo de bases

- 11.1 Cómo se roba una base
- 11.2 Colocación de pie y mano para el robo
- 11.3 Conocimiento del movimiento del lanzador: habilidades y debilidades

UNIDAD XII: Deslizamiento en una base

- 12.1 Tipos de deslizamientos
 - 12.1.1 De pies
 - 12.1.2 De cabeza

UNIDAD XIII: El coach

- 13.1 Condiciones para ser coach
- 13.2 Conocimientos de las habilidades y debilidades de los jugadores

UNIDAD XIV: Situaciones de defensa en el cuadro

- 14.1 Para los toques de bola
- 14.2 Para los doble-plays
- 14.3 Para jugar por el home-play

UNIDAD XV: Dónde colocar los jugadores de los jardines y el cuadro

UNIDAD XVI: El béisbol en República Dominicana

- 16.1 Origen, precursores
- 16.2 Ciudades dominicanas donde se juega
- 16.3 Jugadores e instalaciones
- 16.4 Béisbol profesional y amateur

IV. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

En el desarrollo de esta asignatura se combinará: a) el análisis teórico de aspectos fundamentales del Voleibol, b) el desarrollo de clases prácticas de acondicionamiento físico, adaptadas a las capacidades de los participantes y c) la organización y participación en competencias en equipos, desempeñando los diversos roles.

Las clases son fundamentalmente prácticas, basadas en el ejercicio y perfeccionamiento del voleibol, incluyendo partes teóricas (historia, reglas, etc.) en el ritmo y espacio más adecuados.

Al inicio del curso se realiza una evaluación diagnóstica y se organiza una secuencia de entrenamientos para poner a los estudiantes en capacidad física y ayudarlos a desarrollar las habilidades básicas para participar en los juegos.

Los estudiantes tendrán la posibilidad de evaluar, de manera individual o en grupo, los recursos y limitaciones de su equipo y del equipo contrario auxiliándose de grabaciones de video para mejorar su desempeño, planificar y ejecutar estrategias de juego.

V. EVALUACIÓN

El sistema de evaluación de esta asignatura se realizará como se detalla a continuación:

Competencia	Actividad	Valor
Evaluar los recursos y limitaciones del su equipo y del equipo contrario, así como las condiciones ambientales (temperatura, aire libre o no, visitante/local, relevancia del partido) para formular la estrategia de juego.	Breve informe de evaluación de los recursos y limitaciones de su equipo y del equipo contrario previo a la realización de un partido.	20
Planificar y ejecutar estrategias de juego tomando en cuenta las reglas del voleibol, los recursos y limitaciones de cada uno de los miembros del equipo y las condiciones ambientales para alcanzar el mejor resultado posible.	Desempeño en la práctica del voleibol en el desarrollo de las clases.	60
Evaluar constantemente el desarrollo del juego y el ambiente psicológico de su equipo y el opuesto para tomar medidas (pedir tiempo, hacer sustituciones, dar ánimo a los compañeros, etc.) con la finalidad de mantener la energía y dinamismo del equipo	Breve ensayo de autoevaluación de su desempeño y del equipo usando grabaciones de video.	20
Total		100%

VI. BIBLIOGRAFÍA

Balbuena, Franger Reynaldo (2001): *Del Beisbol, casi todo*

Cu Castellanos, J. (1988). *Evaluación histórica de deportes (2.^a ed.)*. R. D.

Mirabal, F. (2010). *Los 100 grandes*. Santo Domingo: Editora: Corripio.

Reglas del Juego. Secretaría de Estado de Deportes, Educación Física Recreación (última ed.). R. D.

Richarson, B. y Juston, J. (1978). *Grand Slam*. Atlanta: Crossroads Publications Inc.

The Dodgers May to Play Baseball by All Companies. (1975). Los Ángeles, California. ba, Editorial Deportes