



CURSO: Actividad Deportiva Softbol-Béisbol Principiantes Mixto

SIGLA: EF-6231

CRÉDITOS: 0

REQUISITO: No tiene

HORARIO: 8:00-9:50 miércoles

PERÍODO: II Ciclo, 2022 (2 horas practicas)

PROFESORA: Mynor Rodríguez Hernández

ELECTRÓNICO: mynor.rodriguez@ucr.ac.cr

OFICINA: 25117156

GRUPO: 01

MODALIDAD VIRTUAL: Bajo virtual

HORAS DE ATENCION A ESTUDIANTES: miércoles 10:00am a 11:00am

I- DESCRIPCION DEL CURSO:

El curso de Beisbol-Softbol le da al estudiante universitario la oportunidad de iniciarse y mejorar en esta disciplina deportiva. Las actividades la estimulan para la adquisición de un acondicionamiento y mantenimiento físico, mental y le promueven un interés hacia su salud: no solo durante el curso sino a lo largo de su vida profesional, como medio de recreación.

El curso es teórico-práctico de una sesión por semana se incorporarán las destrezas básicas del softbol lento (L) y rápido modificado (RM), que le permitirán participar activamente en un juego de softbol aplicando las reglas respectivas.

II- OBJETIVOS GENERALES

La población estudiantil universitaria:

- a) Estimulará el desarrollo de sus canales socioafectivo, fisicomotor y cognitivo, mediante la participación activa en las lecciones progresivas de los cursos de Actividad Deportiva.
- b) Adquirirá los conocimientos y las destrezas que le permita integrar en su vida la práctica de la actividad física continua, como parte del mantenimiento y el desarrollo de su salud integral





III- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

1. Aprender a compartir con otros el aprendizaje del Béisbol-Softbol, y mejorar en grupo sus aptitudes hacia el beisbol.
2. Inculcar hábitos de práctica del Béisbol - Softbol para que la use en su tiempo libre.
3. Mejorar el estado físico general del estudiante.
4. Facilitar la interrelación personal y el trabajo en equipo mediante las actividades en grupos.
5. Desarrollar las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

IV- CONTENIDOS

El programa del curso se desarrollará con base en la siguiente lista de contenidos, la cual puede ser

modificada siempre que se conserve la orientación general del curso dada por los objetivos.

- Acondicionamiento físico general y específico.
- Familiarización con el deporte (campo de juego, implementos).
- Desplazamientos.
- Corrido de bases (sencillo-doble-triple-cuadrangular de piernas).
- Fildeo (rodados, aire).
- Tiro (por arriba del hombro, por debajo y de lado).
- Lanzamiento.
- Bateo.
- El juego y aplicación del reglamento

V- ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Se recurrirá a ejercicios progresivos, al trabajo en estaciones (en pequeños y grandes grupos) y al juego colectivo, buscando fortalecer la participación activa y constante de los estudiantes.

Para ello se implementará:

- Comando directo.





- Enseñanza por tareas.
- Descubrimiento dirigido.
- Prácticas individuales, en parejas y grupales

VI- RECURSOS DIDÁCTICOS

Bates, manillas, pelotas, almohadillas (bases), béisbol T, cancha de béisbol (el diamante).

VII- CRITERIOS DE MEDICION

Las siguientes normas establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de Actividad Deportiva de la Universidad de Costa Rica:

1. Podrán asistir a lecciones las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si una estudiante se niega a participar **ACTIVAMENTE** en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, el estudiante podrá **justificar por escrito** sus ausencias con la documentación respectiva y las razones del caso. Según este Artículo, “son justificaciones: la muerte de un pariente hasta de segundo grado, la enfermedad del estudiante, u otra situación de fuerza mayor o caso fortuito”.

En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.

Lineamientos para reposición de clases:

- a. Puede reponer máximo **una vez** al semestre.
 - b. Presentar **justificación** que compruebe la situación de ausencia.
 - c. Debe de reponer la clase en un **curso de contenidos similares**.
 - d. **No se puede reponer** clases luego de la semana 12 del semestre.
4. Se considera llegada tardía al retraso del estudiante hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía **se convierte en ausencia**. Dos tardías conforman una ausencia.





5. El estudiante que no se presente con la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantalóneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tacos, y medias), **queda ausente** en la(s) lección(es).

6. Al final del curso, las notas se reportarán como “AP” para aquellas personas que aprueben el curso o como “NAP” para las personas que lo reprueban.

7. Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la evaluación formativa y máxima participación de los estudiantes matriculados en el curso.

VIII. CRONOGRAMA

DÍA	ACTIVIDADES	A CARGO DE	NOTAS
17 agosto	Actividad introductoria, lectura del Programa.	Profesora y estudiantes	
24 agosto	Acondicionamiento físico general. Familiarización con guante y pelota	Profesora	
31 agosto	Desplazamientos, familiarización y corrido de bases	Profesora	
07 setiembre	Fildeo de rodada y fildeo de aire	Profesora	
14 setiembre	Fildeo de rodada y fildeo de aire	Profesora	
21 setiembre	Fildeo de picado y fildeo de		
28 setiembre	Introducción al tiro	Profesora	
05 octubre	Tiro por arriba y por debajo del hombro	Profesora	
12 octubre	Lanzamiento de béisbol	Profesora	
19 octubre	Bateo	Profesora	
26 octubre	Bateo	Profesora	
02 noviembre	Bateo	Profesora	
09 noviembre	Situaciones de juego Defensivo - doble play	Profesora	
16 noviembre	Situaciones de juego Ofensivo – toque de sacrificio	Profesora y estudiantes	
23 noviembre	Torneo	Profesora	





30 noviembre	Torneo	Profesora y estudiantes	
07 diciembre	SESIÓN RECREATIVA FINAL	Profesora y estudiantes	

Nota: Los contenidos del curso son sumativos, es decir que, sesión tras sesión se incorporan (desde el calentamiento y el trabajo general) los contenidos de las clases pasadas.

IX. INDICACIONES GENERALES

- Es deber del estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud o lesión, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.
- No olvidar consumir alimentos una hora antes de la actividad deportiva para evitar falta de energía y evitar tener algún tipo de congestión durante la clase.
- Es importante portar una botella con agua o hidratante.
- No se permite utilizar apodos para los compañeros, esto para evitar cualquier molestia del compañero.
- Utilizar un vocabulario adecuado y recordar que estamos en un curso universitario.
- Horas atención estudiante: martes de 10:00 a.m. a 11:00 a.m.

X. REFERENCIAS

Lectura Obligatoria

Reglamento

http://mlb.mlb.com/mlb/downloads/y2016/official_baseball_rules_spanish.pdf

Lectura Complementaria

Giants Yomiuri, (2011). Método de Enseñanza de los Fundamentos del Beisbol Saltar Brincar Gigantear. Japón

Morales, R. (2012). Hacia una enseñanza comprensiva, lúdica e integradora del béisbol escolar. Sevilla, España: Editorial Wanceulen.

Santos, D. (2008). Juegos para grupos con una sola pelota. Sevilla, España: Editorial Wanceulen.





Vargas, Olman (2005). Metodología de la enseñanza del softbol y beisbol. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
Vargas, Olman (2005). Cómo jugar béisbol. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

Ver más en Biblioteca de Ciencias del Movimiento humano y la Recreación, Escuela de Educación física y Deportes de la Universidad de Costa Rica
<http://bicimohure.ucr.ac.cr/busqueda.php>

X. Otros:

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del plan de estudios programa de curso sin la debida autorización del autor del programa y del coordinador de la Escuela de Educación Física. Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido."

