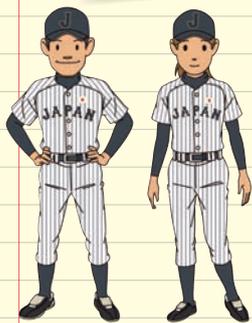




Clase “Tipo Béisbol” Sencilla

para brillar a todos

I Material didáctico para la enseñanza



Mediante “atrapar”, “lanzar”, “batear” y “correr”, permite experimentar diversas formas de movimiento.

Disfrutando del juego, desarrolla la “capacidad de pensar”, la “capacidad de solucionar” y el “sentido cooperativo”.

Editorial supervision

Yoshinori Okade (Catedrático de la Universidad de Tsukuba)

Haruo Ozawa (Catedrático de la Universidad de Tokai)

Kazuya Shirohata (Catedrático de la Universidad de Ciencias Deportivas de Japón)

Satoshi Suzuki (Profesor adjunto de la Universidad de Tokyo Gakugei)

Hironori Tsukamoto (Maestro de la Escuela Primaria Koganei anexa a la Universidad de Tokyo Gakugei)

Con el DVD de método de enseñanza más comprensible



A partir de 2011 la Clase “Tipo Béisbol” volvió a ser la asignatura obligatoria en la enseñanza de la escuela primaria de Japón. En 1977 desapareció la Clase “Tipo Béisbol” en la educación física de la escuela primaria y desde entonces transcurrieron “21 años sin esta clase” hasta que volviera a ser elegida como asignatura obligatoria en 1998. Durante esas “lagunas” de la enseñanza, crecieron muchos niños de la generación de escuela primaria y hoy en día ellos ya son de las generaciones de padres que tengan hijos de alumnos de las escuelas primarias y secundarias. Evidentemente, hay algunos padres que jamás han practicado los deportes “Tipo Béisbol” y no es una excepción para los maestros de la escuela primaria.

Con el propósito de atender esta situación crítica, esta vez la Organización de Béisbol Profesional de Japón (*Nippon Professional Baseball Organization*, NPB) y los 12 equipos de la Liga Japonesa de Béisbol Profesional elaboramos este libro de texto con DVD destinado a la Clase “Tipo Béisbol” para que incluso las personas que no han hecho ningún deporte “tipo béisbol” puedan dar la Clase “Tipo Béisbol” fácilmente, sirviéndoles de guía en la realización de la misma.

La Clase “Tipo Béisbol” permite experimentar diversas formas de movimiento como “atrapar”, “lanzar”, “batear” y “correr”, por lo tanto, los jugadores pueden sentir alegría de mover todo el cuerpo disfrutando de los ejercicios diferentes. Además, utilizando como recurso didáctico el factor “espacio o intervalo” caracterizado de la Clase “Tipo Béisbol”, podemos cultivar la “capacidad de pensar” teniendo en cuenta la situación. Asimismo desarrollamos la “capacidad de solucionar los diversos problemas” previendo y decidiendo cómo actuar de acuerdo con la estrategia trazada en cada equipo y, a la vez, los alumnos aprenden de forma natural e inconsciente el “sentido cooperativo”, lo propio en los deportes en equipo como actitud de lograr el objetivo en colaboración con los compañeros. La idea de este proyecto surgió de nuestro deseo de que el mayor número posible de los niños y jóvenes conozca el atractivo de este deporte.

Para ello, difundimos las técnicas de enseñanza, las habilidades y reglas acordes a las clases de educación física en la escuela primaria; promovemos la mejora de la clase de cada día; eliminamos en la medida de lo posible las preocupaciones e inquietud de los maestros y, así de este modo, nos gustaría contribuir a la formación de los niños y jóvenes adolescentes que están sanos tanto física como mentalmente. Esperamos que los maestros desarrollen sus clases de acuerdo con el patrón de comportamiento de los alumnos y el tamaño del campo de juego, empleando este texto junto con sus estudios, experiencias acumuladas, originalidad e ingenio de cada uno de los maestros y que finalmente produzca un mejor efecto educativo.

Igualmente deseamos que los niños y adolescentes, responsables del futuro del país, disfruten no solamente de la Clase “Tipo Béisbol” sino también de los diversos ejercicios en la educación física escolar; pasen alegremente sus días y lleguen a tener hábito de hacer ejercicio o algún deporte para vivir de forma saludable toda su vida.

Para terminar, quisiéramos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los señores, buenos conocedores de la educación física escolar, quienes nos colaboraron en la publicación de este libro.

Mayo de 2016

Organización de Béisbol Profesional de Japón



Tabla de Contenido

- 2-3 Como utilizar el texto/
Programación específica de unidades didácticas
- 4-5 Atractivo de la clase "tipo béisbol"
- 6-7 Estructura de la clase
- 8-9 Metas y evaluación para grados medios
- 10-11 Programación de unidades didácticas para 3er grado
- 12-13 Contenido específico de enseñanza para 3er grado
- 14-15 Programación de unidades didácticas para 4to grado
- 16-17 Contenido específico de enseñanza para 4to grado
- 18-19 Metas y evaluación para grados superiores
- 20-21 Programación de unidades didácticas para 5to grado
- 22-23 Contenido específico de enseñanza para 5to grado
- 24-25 Programación de unidades didácticas para 6to grado
- 26-27 Contenido específico de enseñanza para 6to grado
- 28-29 Desarrollo de juegos "tipo béisbol"
- 30 Juegos "tipo béisbol"
- 31 Programa de Mejoramiento de Habilidades de Lanzamiento
- 32 Q&A Preguntas y Respuestas
- 33 Plan Educativo (ejemplo)



Como utilizar el texto

Metas y evaluación

Metas y evaluación para grados medios

Metas del grado

- 1) El alumno aprende a utilizar juegos como habilidades motoras para el éxito, aprendiendo los movimientos y habilidades básicas de dicho ejercicio y desarrollando la capacidad física.
- 2) El alumno aprende a utilizar correctamente los ejercicios físicos, a realizar ejercicios físicos en armonía con las competencias y respondiendo las reglas, a conocer la historia y a conocer la seguridad del ejercicio físico y a cuidar los implementos.
- 3) El alumno aprende a utilizar reglas y a conocer acciones físicas básicas relacionadas al juego de béisbol.

Metas de dominio

- 1) El alumno aprende a utilizar juegos como habilidades motoras básicas como: lanzar, batar, arrear y lanzar.
- 2) El alumno aprende a utilizar correctamente los ejercicios físicos, a realizar ejercicios físicos en armonía con las competencias y respondiendo las reglas, a conocer la historia y a cuidar la seguridad del ejercicio físico y a cuidar los implementos.
- 3) El alumno aprende a utilizar reglas y a conocer acciones físicas básicas relacionadas al juego de béisbol.

Traectoria de aprendizaje

El grado 3er grado requiere realizar juegos de todos los niveles de la capacidad física del alumno, aplicando habilidades básicas como en la forma de batar, de arrear y de lanzar la pelota para defender del juego.

El grado 4to grado requiere que responda de la definición de la defensa y el batar dentro de la forma de batar, arrear y lanzar la pelota para el arrear y la defensa respectivamente, para realizar juegos de todos los niveles y hacer del juego un aprendizaje significativo para sus alumnos.

Contenido del aprendizaje

Metas	Indicadores / Actividades	Indicadores / Actividades	Indicadores / Actividades	Indicadores / Actividades	Indicadores / Actividades
3er grado	Objetivo Aprender a arrear participando en los juegos. Competencia Actuar como jugador. Actividad Juego de arrear en el campo.	Indicador Participar voluntariamente en el juego. Actuar respondiendo las reglas.	Indicador Batear las pelotas. Lanzar la pelota para arrear. Lanzar la pelota para defender.	Indicador Participar voluntariamente en el juego. Actuar respondiendo las reglas.	Indicador Participar voluntariamente en el juego. Actuar respondiendo las reglas.
4to grado	Objetivo Aprender a batar participando en los juegos. Competencia Actuar como jugador. Actividad Juego de batar en el campo.	Indicador Participar voluntariamente en el juego. Actuar respondiendo las reglas.	Indicador Batear las pelotas. Lanzar la pelota para batar. Lanzar la pelota para defender.	Indicador Participar voluntariamente en el juego. Actuar respondiendo las reglas.	Indicador Participar voluntariamente en el juego. Actuar respondiendo las reglas.
5to grado	Objetivo Aprender a lanzar participando en los juegos. Competencia Actuar como jugador. Actividad Juego de lanzar en el campo.	Indicador Participar voluntariamente en el juego. Actuar respondiendo las reglas.	Indicador Batear las pelotas. Lanzar la pelota para lanzar. Lanzar la pelota para defender.	Indicador Participar voluntariamente en el juego. Actuar respondiendo las reglas.	Indicador Participar voluntariamente en el juego. Actuar respondiendo las reglas.

El contenido de arriba ha sido elaborado a partir de la programación específica de unidades didácticas (ver página 2 y 3). El grado 3er grado requiere que responda de la definición de la defensa y el batar dentro de la forma de batar, arrear y lanzar la pelota para el arrear y la defensa respectivamente, para realizar juegos de todos los niveles y hacer del juego un aprendizaje significativo para sus alumnos.

Programación específica de unidades didácticas

	Horario	1ra hora / 2da hora
Material didáctico	Inferior	
45 minutos	Primer Horario	Defender Calentamiento, ejercicio
	Segundo Horario	Lanzamiento por debajo del hombro Juego





Cada unidad didáctica está compuesta por “metas y evaluación” → “programación de unidades didácticas” → “contenido específico de la enseñanza”. También es posible desarrollar clases de una unidad didáctica en cada grado copiando la página de la “programación de unidades didácticas” y del “contenido específico de la enseñanza” en ambos lados de una hoja de papel. Reprograme el programa de acuerdo con el patrón de comportamiento de los alumnos, ya que se trata solamente de un instrumento para aquellos docentes poco aptos para clases “tipo béisbol”. Consulte el “Plan Educativo (ejemplo)” del horario unitario que se señala al final del instructivo. Las explicaciones se describen en su totalidad bajo el supuesto de que la pelota se lanza y se batea con la mano derecha.

Programación de unidades didácticas

Programación de unidades didácticas para **3er grado**

	Tercera hora	Cuarta hora	Quinta hora	Sexta hora	Septima hora	Octava hora
Auto-pase	Para en pareja (rolado)	Carreras de pelota	Touch la cabeza y lanza	Mover los brazos	Ajustar y batear	Bateo
Realicemos este ejercicio cuando: No puede batear en medio de la pelota rodada. No puede lanzar bien la pelota por encima del hombro (ver página 12).	Realicemos este ejercicio cuando: No puede batear bien la pelota por encima del hombro (ver página 12).	Realicemos este ejercicio cuando: No puede batear bien la pelota por encima del hombro (ver página 12).	Realicemos este ejercicio cuando: No puede batear bien la pelota por encima del hombro (ver página 12).	Realicemos este ejercicio cuando: No puede batear bien la pelota por encima del hombro (ver página 12).	Realicemos este ejercicio cuando: No puede batear bien la pelota por encima del hombro (ver página 12).	Realicemos este ejercicio cuando: No puede batear bien la pelota por encima del hombro (ver página 12).
Juego de regreso al home	Reglas de la ofensiva					Clase del aprendizaje
Puntaje de bateo	Reglas de la defensiva					Clase del aprendizaje

Contenido específico de la enseñanza

Contenido específico de enseñanza para **3er grado**

Auto-pase

Cada alumno sostiene una pelota y practica el movimiento de pasar la pelota de la mano derecha a la izquierda y de la izquierda a la derecha.

Clase para el aprendizaje

Realice el ejercicio de auto-pase con la pelota en la mano derecha y luego en la mano izquierda.

Clase para la evaluación

Realice el ejercicio de auto-pase con la pelota en la mano derecha y luego en la mano izquierda.

Touch la cabeza y lanza

Aprenda a lanzar la pelota con el codo alto en pareja.

Clase para el aprendizaje

Realice el ejercicio de auto-pase con la pelota en la mano derecha y luego en la mano izquierda.

Clase para la evaluación

Realice el ejercicio de auto-pase con la pelota en la mano derecha y luego en la mano izquierda.

Pase en pareja (rolado)

Aprenda la posición de recepción de la pelota rodada en pareja.

Clase para el aprendizaje

Realice el ejercicio de auto-pase con la pelota en la mano derecha y luego en la mano izquierda.

Clase para la evaluación

Realice el ejercicio de auto-pase con la pelota en la mano derecha y luego en la mano izquierda.

Mover los brazos

Aprenda a mover el brazo de forma horizontal.

Clase para el aprendizaje

Realice el ejercicio de auto-pase con la pelota en la mano derecha y luego en la mano izquierda.

Clase para la evaluación

Realice el ejercicio de auto-pase con la pelota en la mano derecha y luego en la mano izquierda.

Ejercicio de palmada

Visualice mentalmente el movimiento de lanzar la pelota con el codo alto.

Clase para el aprendizaje

Realice el ejercicio de auto-pase con la pelota en la mano derecha y luego en la mano izquierda.

Clase para la evaluación

Realice el ejercicio de auto-pase con la pelota en la mano derecha y luego en la mano izquierda.

Ajustar y batear

Aprenda a batear de forma horizontal la pelota colocada sobre el soporte de bateo.

Clase para el aprendizaje

Realice el ejercicio de auto-pase con la pelota en la mano derecha y luego en la mano izquierda.

Clase para la evaluación

Realice el ejercicio de auto-pase con la pelota en la mano derecha y luego en la mano izquierda.

Si no está seguro con la enseñanza “tipo béisbol”, tome como referencia la siguiente configuración de unidades didácticas. Durante la etapa introductoria la pelota se lanza por debajo del hombro y luego se lanza lejos por encima del hombro. Una vez familiarizado con las reglas, empiece a disfrutar del juego utilizando el bate de béisbol. Finalmente, la realización de juegos de todos contra todos permitirá conocer y disfrutar de a poco las características y el atractivo de la clase “tipo béisbol”.

3ra hora / 4ta hora	5ta hora / 6ta hora	7ma hora / 8va hora
		<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #4a86e8; margin-right: 5px;"></div> ➔ </div> <p style="margin: 0;">Superior</p>
<p style="font-size: 24px; font-weight: bold; margin: 0;">Lanzar</p> <p style="font-size: 18px; margin: 0;">Calentamiento, ejercicio</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold; margin: 0;">Batear</p> <p style="font-size: 18px; margin: 0;">Calentamiento, ejercicio</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold; margin: 0;">Entrenamiento en equipo</p> <p style="font-size: 18px; margin: 0;">Calentamiento, ejercicio</p>
<p style="font-size: 24px; font-weight: bold; margin: 0;">Lanzamiento por encima del hombro</p> <p style="font-size: 18px; margin: 0;">Juego</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold; margin: 0;">Bateo</p> <p style="font-size: 18px; margin: 0;">Juego</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold; margin: 0;">Juego de todos contra todos</p> <p style="font-size: 18px; margin: 0;">Juego</p>

Atractivo de la cla

“Atrapar”

Permite experimentar diversas formas de movimiento. Defiende el juego en colaboración con el compañero aplicando diversas ideas sobre la forma de atrapar la pelota y sobre su posición en el juego.



“Lanzar”

Permite experimentar diversas formas de movimiento. Trata de enviar la pelota más rápido que el corredor ingeniando la manera de lanzar la pelota.



“Batear”

Permite experimentar diversas formas de movimiento. Disfruta del juego ideando la forma de batear y de hacer volar lejos la pelota.



“Correr”

Permite experimentar diversas formas de movimiento. Intenta llegar a la base más rápido que la defensiva, de volver a la base y de detenerse.



se “tipo béisbol”

“Protagonista”

El alumno disfruta la alegría de ser el protagonista del juego sin importar la experiencia o la habilidad deportiva, ya que el béisbol garantiza a cada uno la oportunidad de estar a la ofensiva.



“Capacidad de pensar”

Creación de acciones tácticas de acuerdo con las reglas y características del equipo utilizando como recurso didáctico el factor “espacio o intervalo” característico de la clase “tipo béisbol”.



“Capacidad de solucionar”

Desarrolla la capacidad de solucionar los diversos problemas previendo y decidiendo cómo actuar de acuerdo con la estrategia trazada en equipo.



“Sentido cooperativo”

Desarrolla la actitud de abordar la tarea en colaboración con los compañeros bajo el tema de “qué tipo de acciones tácticas ayudan a ganar el juego”.



Estructura de la clase

»»» Procedimiento de la clase

Explique el objetivo y/o la metodología, y de ser posible, señale ejemplos de ella. La mejor manera de hacer entender claramente al alumno sobre el juego que se pretende desarrollar es dando ejemplos específicos. No debe terminar en meras explicaciones sino que se debe dar siempre un espacio adecuado para preguntas. La activa participación y colaboración del alumno aumentará el interés del mismo por la clase. Trate de ser conciso enfocando los puntos clave de lo que desea transmitir. Utilice palabras sencillas u onomatopeyas y/o mimesis como ser “girar” el cuerpo o “golpear suavemente” la cabeza con el dorso de la mano etc.



Demostración



Onomatopeyas y mimesis

»»» Demarcación del espacio físico

La demarcación del espacio físico influye de gran manera en la selección de la pelota. Prepare pelotas blandas hechas de uretano de aproximadamente 11 a 12 pulgadas fáciles de manejar y controlar con las manos sin guantes de béisbol. El bate puede ser de plástico. Informaciones mayores sobre los implementos del béisbol se describen en el apartado de “preguntas y respuestas (Q&A)” (ver página 32). Prepare el contenido de la clase acorde al tamaño del campo de juego y a la altura de la valla, y aplique diversas ideas en el uso del campo de juego. En caso de que la reja o valla sea baja, defina el lugar, la distancia así como la dirección hacia la que se lanzará y bateará la pelota atendiendo la posibilidad de que la pelota pueda sobrepasar la valla.

Jardín

Cuadro

Banquillo

Catcher (receptor)

Método específico

- Forme un equipo de 6 a 8 miembros y disponga 2 a 3 campos de juego.
- Fije el equipo a través de la unidad didáctica y asigne roles como ser animadores o registradores.
- La distancia entre bases es de aproximadamente 10m (3er grado), 12m (4to grado), 14m (5to grado), 16m (6to grado). Ajuste la distancia según el tipo de pelota que se utilizará y el patrón de comportamiento de los alumnos. La línea que divide el cuadro interior y exterior se ubica a 3 metros de la base.
- La zona de puntaje de bate debe ser colocada paralela a la línea de carrera para no interferir al corredor. También puede ser sustituido por un hula-hoop.
- El catcher (receptor) no debe acercarse al home hasta que el bateador batee la pelota. Debe esperar a 3 metros del home.
- El banquillo se ubica básicamente en el lado de la primera base ya que el bate podría volar hacia la tercera base en el caso de que el bateador sea derecho.

Zona del catcher (receptor) / zona del puntaje de bate

Zona de puntaje de bate

Zona del catcher (receptor)

Soporte de bateo

Materiales e implementos

»»» Control de seguridad

Se deberán señalar marcas o líneas de referencia sobre el campo en el momento de realizar el lanzamiento y recepción y de utilizar el bate. El espacio entre alumnos y el lugar de espera se definen acorde al contenido del entrenamiento y distancia. Por ejemplo, la distancia para el lanzamiento y recepción es de 2 a 3 metros mientras que para la práctica de bateo es de 4 a 5 metros.



La creación de reglas originales para el manejo del bate y la pelota permite concientizar también al alumno sobre el control de seguridad. Algunos de los ejemplos son: mantener abajo la cabeza del bate durante el traslado del bate, no batear hasta recibir instrucciones, no atravesar el campo de juego para agarrar la pelota, lanzar la pelota regresando a la marca incluso después de equivocarse y esperar el turno en la marca.

Hacer swing sin permiso



Agarrar la pelota atravesando el campo de juego



Lanzar la pelota sin regresar a la marca



Esperar cerca del compañero en posición de bateo



»»» Declaración de juego limpio (apretón de manos, saludos, agradecimiento)

El aprendizaje sobre modales y el juego limpio es un factor importante en la educación física escolar, que ayuda a crear hábitos de deporte para toda la vida. Por consiguiente, la Organización de Béisbol Profesional de Japón realiza la "declaración de juego limpio" en apoyo a la "campana para revitalizar Japón a través de juegos limpios" adoptada por la Asociación Japonesa de Deportes que tiene por objetivo por un lado elevar el valor del deporte en la sociedad y por otro revitalizar Japón con la fuerza del deporte.

Apretón de manos, saludos, agradecimiento

Démonos un apretón de manos. Démonos un apretón de manos con el oponente y el árbitro antes de iniciar el partido en agradecimiento por la oportunidad de jugar. Demos apretones de manos con el oponente al finalizar el partido por la buena actuación de ambas partes, así como con el árbitro que ha dirigido el partido.

Saludemos. Saludemos a los compañeros al momento de iniciar la práctica. Esto contribuirá a fortalecer la relación de confianza entre los alumnos. Saludemos también a las personas que estén en el campo de práctica así como a los vecinos de la zona. El saludo ayuda a ampliar el círculo del deporte.

Demos las gracias. Digamos gracias a tu familia y al entrenador. Demos las gracias al árbitro y a las personas que te han animado. Digamos gracias a las personas que han realizado los preparativos del juego. De esa manera recibirás más y más apoyo de las personas que te rodean.

**Revitalizar Japón
a través de juegos
limpios**

Apretón de manos, saludos,
agradecimiento



Metas y evaluación para grados medios

Metas del grado

- ① El alumno disfruta de los diversos ejercicios inventando actividades para tal efecto, aprende los movimientos y habilidades básicas de dichos ejercicios y desarrolla la capacidad física.
- ② Desarrollar por un lado actitudes de cooperación e igualdad, y por otro, actitudes de esfuerzo por completar el ejercicio prestando atención en la salud y seguridad del alumno.
- ③ Lograr que el alumno entienda que debe llevar una vida saludable así como sobre el crecimiento/ desarrollo del cuerpo, y desarrollar cualidades y capacidades para llevar una vida cotidiana saludable y segura.

<Guía para la Enseñanza Primaria>

Metas de dominio

- ① El alumno aprende a realizar juegos sencillos mediante movimientos diversos como chutar, batear, atrapar y lanzar.
- ② El alumno aprende a abordar activamente los ejercicios físicos, a realizar ejercicios físicos en armonía con los compañeros y respetando las reglas, a asumir la victoria y derrota y a cuidar la seguridad del espacio físico y a cuidar los implementos.
- ③ El alumno aprende a idear reglas y a crear acciones tácticas fáciles adaptadas al tipo de juego.

<Guía para la Enseñanza Primaria>

Trayectoria de aprendizaje

(3er grado) Crear reglas y realizar juegos de todos contra todos acordes a la capacidad actual del alumno, aplicando habilidades distintas como ser la forma de batear, de correr y de atrapar y lanzar la pelota, para disfrutar del juego.

(4to grado) Introducir reglas que requieran de la decisión de la defensiva e idear diversas formas de batear, correr, atrapar y lanzar la pelota para la ofensiva y la defensiva respectivamente, para realizar juegos de todos contra todos y hacer del juego un aprendizaje experiencial aún más interesante.

Contenido del aprendizaje

Hora		1ra hora / 2da hora	3ra hora / 4ta hora	5ta hora / 6ta hora	7ma hora / 8va hora
3er grado	Objetivo	Jugar a marcar puntos tocando las bases			
	Calentamiento	Auto-pase de la pelota	Ejercicio de palmada	Mover los brazos	Entrenamiento en equipo
	Ejercicio	Pase en pareja (rolada)	Tocar la cabeza y lanzar	Ajustar y batear	
	Principal	Juego de regreso al home			
4to grado	Objetivo	Jugar a marcar puntos tocando primero las bases			
	Calentamiento	Auto-pase de la pelota	Tocar la cabeza, girar el torso y lanzar	Mover los brazos y girar el torso	Entrenamiento en equipo
	Ejercicio	Pase en pareja (lanzado)	Girar el torso y lanzar	Girar el torso y batear	
	Principal	Jugada forzada			

El contenido de aprendizaje arriba señalado ha sido elaborado a partir de la programación específica de unidades didácticas (ver página 2 y 3). Dirija el programa como ser el calentamiento, el ejercicio y/o los diversos juegos de acuerdo con los patrones de comportamiento del alumno. Para la 7ma y 8va hora se recomienda desarrollar juegos de todos contra todos después de realizar ejercicios necesarios por unos 15 minutos en cada equipo.

»»» Objetivo del aprendizaje

(Habilidad física)

- Lanzar y batear la pelota dentro del campo de juego.
- Lanzar la pelota dando un paso adelante con el pie contrario al brazo.

(Interés, entusiasmo, actitud)

- Participar voluntariamente en el juego “tipo béisbol”.
- Realizar las prácticas y juegos respetando las reglas, animándose mutuamente, y aceptar el resultado del juego.
- Preparar y recoger los implementos del juego junto con los compañeros.
- Retirar los elementos peligrosos del espacio físico y constatar la seguridad de los implementos para el juego.

(Pensamiento y decisión)

- Saber cómo realizar el juego y ser capaz de elegir el número de jugadores y la forma de la cancha, las restricciones del juego, la manera de marcar los puntos y las reglas para el juego y los ejercicios, que permitan una jugada más divertida.
- Conocer la manera de realizar la ofensiva acorde a las características del juego tipo béisbol y es capaz de crear acciones tácticas sencillas.

<Guía para la Enseñanza Primaria>

»»» Criterios específicos de evaluación para cada horario

Horario		1ra hora / 2da hora	3ra hora / 4ta hora	5ta hora / 6ta hora	7ma hora / 8va hora
3er grado	Interés, entusiasmo, actitud	<ul style="list-style-type: none"> • Participar voluntariamente en el juego. • Actuar respetando las reglas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar las prácticas y juegos animándose mutuamente con el compañero. • Aceptar el resultado del juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar y recoger los implementos del juego junto con sus compañeros. • Constatar la seguridad del espacio físico y de los implementos para el juego. 	* Ver izquierda.
	Pensamiento y decisión	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la manera de realizar el juego. • Elegir reglas para realizar juegos sencillos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender cómo realizar el juego. • Elegir reglas para realizar juegos sencillos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar sobre las reglas y aplicar diversas ideas. • Llevar a cabo las acciones tácticas creadas en equipo. 	* Ver izquierda.
	Habilidad física	<ul style="list-style-type: none"> • Recibir suavemente la pelota con ambas manos (recepción). • Tocar la base en el orden correcto (carrera). 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzar la pelota con el codo alto (lanzamiento). • Lanzar la pelota hacia la dirección que desea enviar (lanzamiento). 	<ul style="list-style-type: none"> • Golpear la pelota correctamente con el bate (bateo). • Dejar el bate antes de comenzar a correr (bateo). 	* Ver izquierda.
4to grado	Interés, entusiasmo, actitud	<ul style="list-style-type: none"> • Participar activamente en el juego. • Actuar respetando las reglas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar las prácticas y juegos animándose mutuamente con el compañero. • Aceptar el resultado del juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar sobre las reglas y aplicar diversas ideas. • Llevar a cabo las acciones tácticas creadas en equipo. 	* Ver izquierda.
	Pensamiento y decisión	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la manera de realizar el juego. • Elegir reglas para realizar juegos sencillos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saber cómo realizar la ofensiva acorde a las características del juego tipo béisbol. • Crear acciones tácticas sencillas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar sobre las reglas y aplicar diversas ideas. • Llevar a cabo las acciones tácticas creadas en equipo. 	* Ver izquierda.
	Habilidad física	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar la posición correcta para la recepción de la pelota (recepción). • Correr siguiendo una trayectoria ligeramente curva (carrera). 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzar la pelota girando el torso (lanzamiento). • Observar la situación del juego y lanzar la pelota hacia la dirección que desea enviar (lanzamiento). 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzar la pelota girando el torso (bateo). • Observar la situación del juego y batear la pelota hacia la dirección que desea enviar (bateo). 	* Ver izquierda.

<Material de referencia para la elaboración de Criterios de Evaluación y mejoramiento de la metodología de evaluación (escuela primaria, educación física)>

El contenido de arriba ha sido elaborado a partir de la programación específica de unidades didácticas (ver página 2 y 3). Ordene los Criterios de Evaluación en “generalmente satisfactorio”, “suficiente” y “requiere mayor esfuerzo” y aplíquelo en la enseñanza y evaluación.

Programación de unidades didácticas para **3er grado**

Horario	1ra hora	2da hora	3ra hora	4ta hora
---------	----------	----------	----------	----------

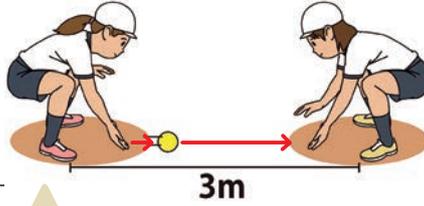
0 minutos

Calentamiento / Ejercicio

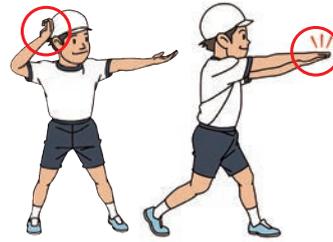
Auto-pase



Pase en pareja (rolada)



Ejercicio de palmada



Tocar la cabeza y lanzar



20 minutos

Realicemos este ejercicio cuando:

No puede detener o recibir bien la pelota rodada (ver página 12)

Realicemos este ejercicio cuando:

No puede lanzar bien la pelota por encima del hombro (ver página 12 y 13)

Juego de regreso al home

La defensiva devuelve rápidamente la pelota al home y canta "out" al corredor pisando el home. El jugador a la ofensiva debe correr y conseguir puntos hasta que le canten el "out".

Reglas de la ofensiva

- El jugador debe correr luego de batear (lanzar) la pelota y tocar sin falta las bases. Cambio de defensa a ofensa al completar el orden de bateo.
- La base alcanzada por el corredor en el momento que el catcher haya recibido la pelota y tocado el home, es el puntaje ganado por la ofensiva.
- 1ra base 1 punto, 2da base 2 puntos, 3ra base 3 puntos y home 4 puntos. El puntaje es "0" en caso de que el corredor olvide tocar alguna base.

Juegos

Lanzar por debajo del hombro

La ofensiva lanza primeramente la pelota por debajo del hombro para aprender el procedimiento del juego, y una vez familiarizado, lanza por encima del hombro y batea la pelota.

Lanzar por encima del hombro

Bateo

Puntaje de bate

"1 punto más" por colocar el bate en la zona de puntaje de bate, facilita la consecución de puntos y promete una mayor seguridad.

3

Zona de puntaje de bate

20 minutos

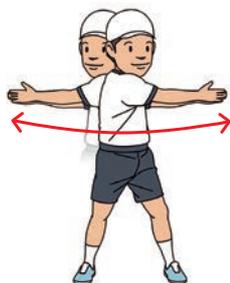
5ta hora

6ta hora

7ma hora

8va hora

Mover los brazos



Ajustar y batear



Realice durante la 7ma y 8va hora prácticas necesarias en equipo durante unos 15 minutos, y disfrute del juego mediante el sistema de todos contra todos.



¡Realicemos el juego de todos contra todos!

Realicemos este ejercicio cuando:

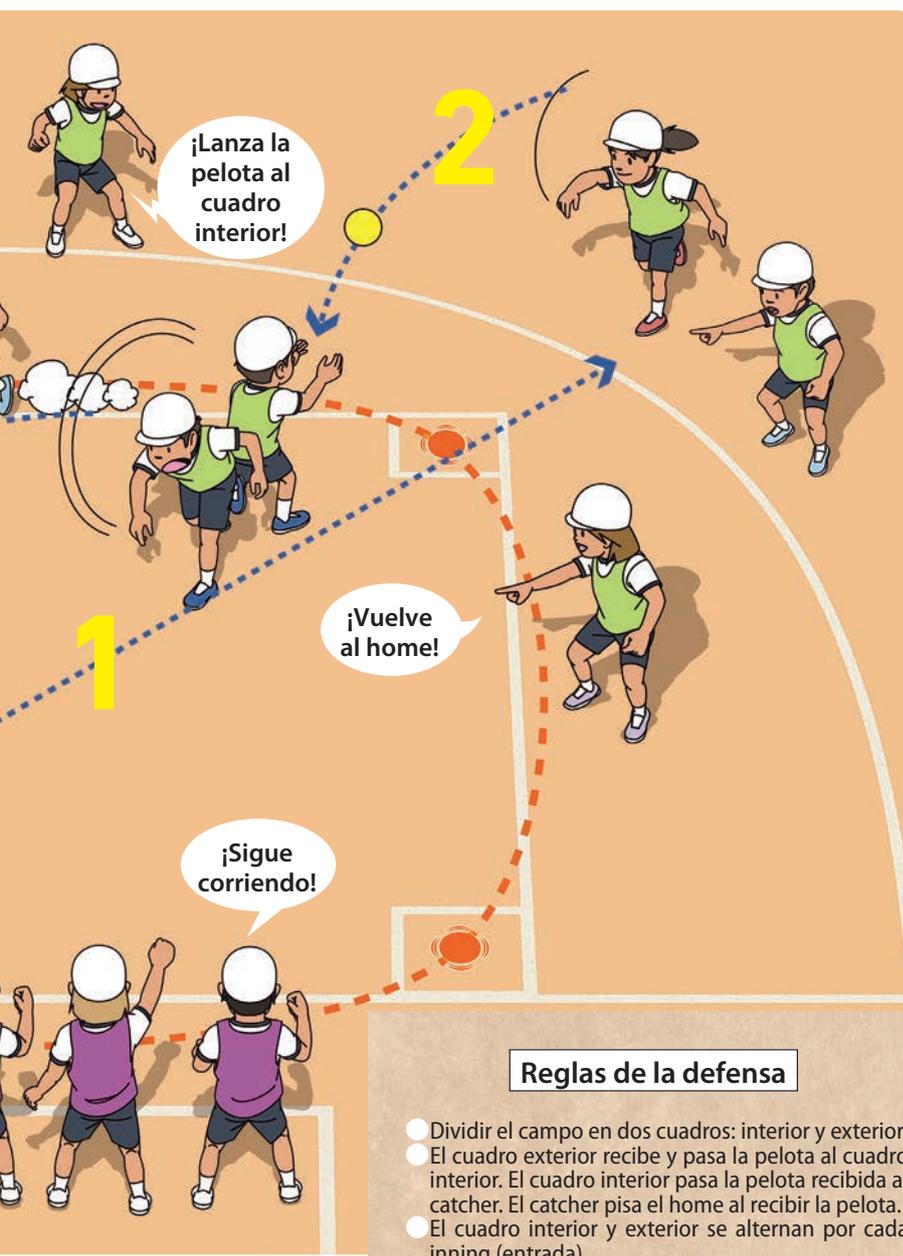
No puede batear bien la pelota (ver página 13)

Claves del aprendizaje

Claves del aprendizaje



La clave del aprendizaje consiste en la decisión de la defensiva (dónde defender).



Reglas de la defensa

- Dividir el campo en dos cuadros: interior y exterior.
- El cuadro exterior recibe y pasa la pelota al cuadro interior. El cuadro interior pasa la pelota recibida al catcher. El catcher pisa el home al recibir la pelota.
- El cuadro interior y exterior se alternan por cada inning (entrada).

Tiempo muerto



Declaremos tiempo muerto antes del juego y entre "inning (entrada)" para crear tácticas sencillas del juego.

Antes y después del partido



Intercambiar "apretones de mano, saludos y agradecimiento" formando una fila (ver página 7).

Contenido específico de enseñanza para **3er grado**

Recibir

Auto-pase

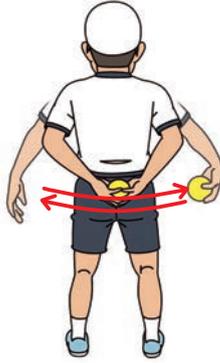
Cada alumno sostiene una pelota y practica el movimiento de pasar la pelota de la mano derecha a la izquierda y de la izquierda a la derecha.



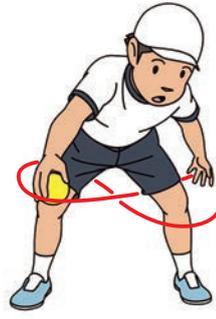
Pasar la pelota de una mano a la otra a la altura del pecho.



Pasar la pelota de una mano a la otra sobre la cabeza.



Pasar la pelota de una mano a la otra en la espalda.



Pasar la pelota de una mano a la otra en forma de ocho.

Notas para la orientación

Asegúrese de que no solo toca la pelota sino que puede pasar la pelota de una mano a la otra. Una vez acostumbrado al ejercicio, maneje la pelota con mayor velocidad sin que la pelota caiga al suelo.

Claves para

la orientación

Empezar a la altura del pecho donde es posible ver la pelota, y después sobre la cabeza y en la espalda donde no es posible ver la pelota.



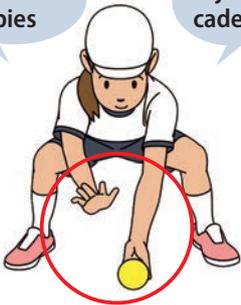
Recibir

Pase en parejas (rolada)

Aprenden la posición de recepción de la pelota rolada en pareja.

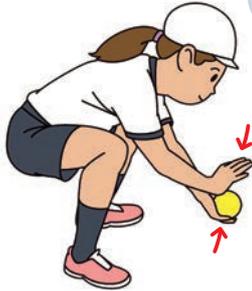
Separar los pies

Bajar la cadera

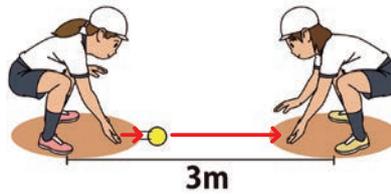


Separar los pies un poco más del ancho de los hombros.

Tapar



Bajar la cadera hasta la altura de la rodilla y tapar la pelota con la mano derecha.



Hacer rodar la pelota sobre el suelo a una distancia de 3 metros.

Notas para la orientación

La cadera baja más de lo necesario o toma una posición con los pies hacia adentro si el alumno teme que la pelota pase entre sus piernas. Asegúrese de que tome la posición de recepción correcta.

Instrucciones

efectivas

Anime con palabra "¡separar los pies!", "¡bajar la cadera!", "¡listos? ¡ya!", para que aprendan la posición de recepción.



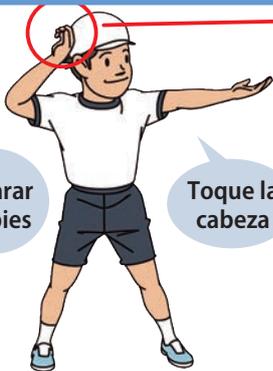
Lanzar

Ejercicio de palmada

Visualizar mentalmente el movimiento de lanzar la pelota con el codo alto.

Separar los pies

Toque la cabeza



Tocar la cabeza con el dorso de la mano y levantar el codo.



Mover el brazo por encima del hombro.

Palmada



Golpear la palma de la mano izquierda con la mano derecha.

Notas para la orientación

Explique realizando el ejercicio junto con ellos. Colóquese de cara al alumno y muestre el movimiento de forma inversa, como en espejo.

Instrucciones

efectivas

Anime con palabras "¡manos y piernas abiertas!", "¡tocar la cabeza!", "¡palmada, ya!"



Lanzar

Tocar la cabeza y lanzar

Aprender a lanzar la pelota con el codo alto en pareja.



Separar los pies



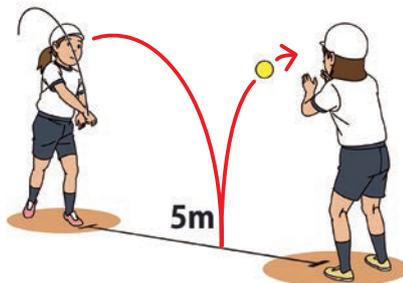
Toque la cabeza

Tocar la cabeza con el dorso de la mano y levantar el codo.

Golpear



Lanzar la pelota por encima del hombro.



Lanzarse la pelota a una distancia de 5 metros.

Ideas

para motivar

Realice varios conjuntos de "juego de 1 lanzamiento" que consiste en separarse dos pasos cuando ambos atrapan la pelota y un paso cuando uno solo atrapa la pelota.

Notas para la orientación

Lanzar la pelota hacia el "pecho del compañero" manteniendo la vista sobre el mismo todo el tiempo. Empiece con pases de rebote y una vez que lo haga bien, intente lanzar la pelota sin hacerla rebotar en el suelo.

Batear

Mover los brazos

Aprender a mover el brazo de forma horizontal.



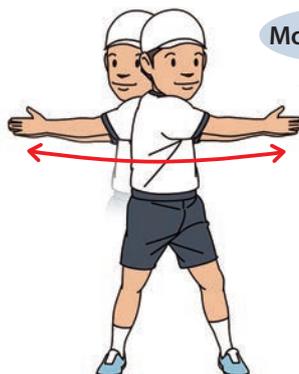
Separar los pies



Palmadas

Juntar las palmas de la mano y extender los brazos a la altura del pecho.

Movimiento



Mover los brazos a derecha e izquierda sin mover la cara.

Instrucciones

efectivas

Mueva los brazos de forma horizontal animando al alumno con palabras "separar los pies", "palmadas", "mover los brazos".

Notas para la orientación

Mantener firme la cara y el cuerpo. Mueva los brazos a la derecha e izquierda 10 veces contando en voz alta "uno, dos, tres, cuatro..."

Batear

Ajustar y batear

Aprender a batear de forma horizontal la pelota colocada sobre el soporte de bateo.



Agarrar el bate con las dos manos, la izquierda por abajo y la derecha por arriba.

Ajustar



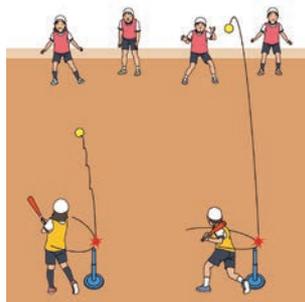
Ajustar el bate sobre la marca (centro) de la pelota.

Llevar el bate hacia atrás



Golpear

Moverse impulsando hacia adelante en un movimiento horizontal.



Dividir el grupo para batear y recoger las pelotas.

Instrucciones

efectivas

Felicite al alumno diciendo "¡Buena bateada!" con una sonrisa cada vez que el bate toca la pelota.

Notas para la orientación

Aumente la cantidad de ejercicio realizando simultáneamente la recogida de pelota para aumentar la actividad de los alumnos. Preste atención en el uso seguro del bate creando reglas y compromisos (ver página 9).

Programación de unidades didácticas para 4to grado

Horario	1ra hora	2da hora	3ra hora	4ta hora
---------	----------	----------	----------	----------

Calentamiento / Ejercicio	0 minutos	Auto-pase	Pase en pareja (lanzando)	Tocar la cabeza, girar el torso y lanzar	Girar el torso y lanzar
	20 minutos	<p>Realicemos este ejercicio cuando:</p> <p>No puede atrapar bien la pelota lanzada por el compañero (ver página 16)</p>		<p>Realicemos este ejercicio cuando:</p> <p>No puede lanzar lejos la pelota haciendo girar el torso (ver página 16 y 17)</p>	

Jugada forzada

La defensiva lanza la pelota a la base siguiente o corre y toca las bases cantando "out" dependiendo del movimiento que realice el corredor. La ofensiva debe correr y conseguir puntos hasta que le canten el "out".

Reglas de la ofensiva

- El jugador debe correr luego de batear (lanzar) la pelota y tocar sin falta las bases. Cambio de defensa a ofensiva al completar el orden de bateo.
- La base alcanzada por el corredor en el momento que el catcher haya recibido la pelota y tocado la base, es el puntaje ganado por la ofensiva.
- 1ra base 1 punto, 2da base 2 puntos, 3ra base 3 puntos y home 4 puntos. El puntaje es "0" en caso de que el corredor olvide tocar alguna base.

Juegos

La ofensiva lanza primeramente la pelota por debajo del hombro para aprender el procedimiento del juego, y una vez familiarizado, lanza por encima del hombro y luego batea la pelota.

Puntaje de bate

"1 punto más" por colocar el bate en la zona de puntaje de bate, facilita la consecución de puntos y promete una mayor seguridad.

¡Tira a la segunda base!

¡Corre, Corre!

Zona de puntaje de bate

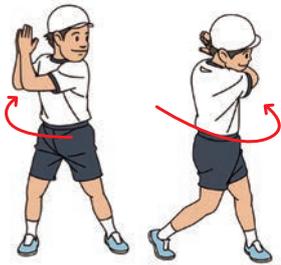
5ta hora

6ta hora

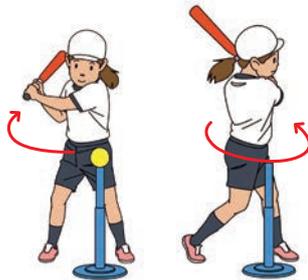
7ma hora

8va hora

Mover los brazos y girar el torso



Girar el torso y batear



Realice durante la 7ma y 8va hora prácticas necesarias en equipo durante unos 15 minutos, y disfrute del juego mediante el sistema de todos contra todos.



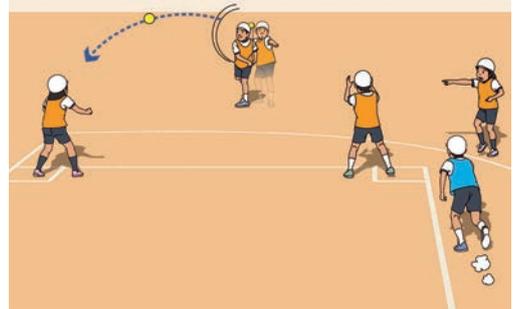
¡Realicemos el juego de todos contra todos!

Realicemos este ejercicio cuando:

No puede batear lejos haciendo girar el torso (ver página 17)

Claves del aprendizaje

Dónde lanzar



La clave del aprendizaje consiste en la decisión de la defensiva (dónde lanzar la pelota).

Tiempo muerto

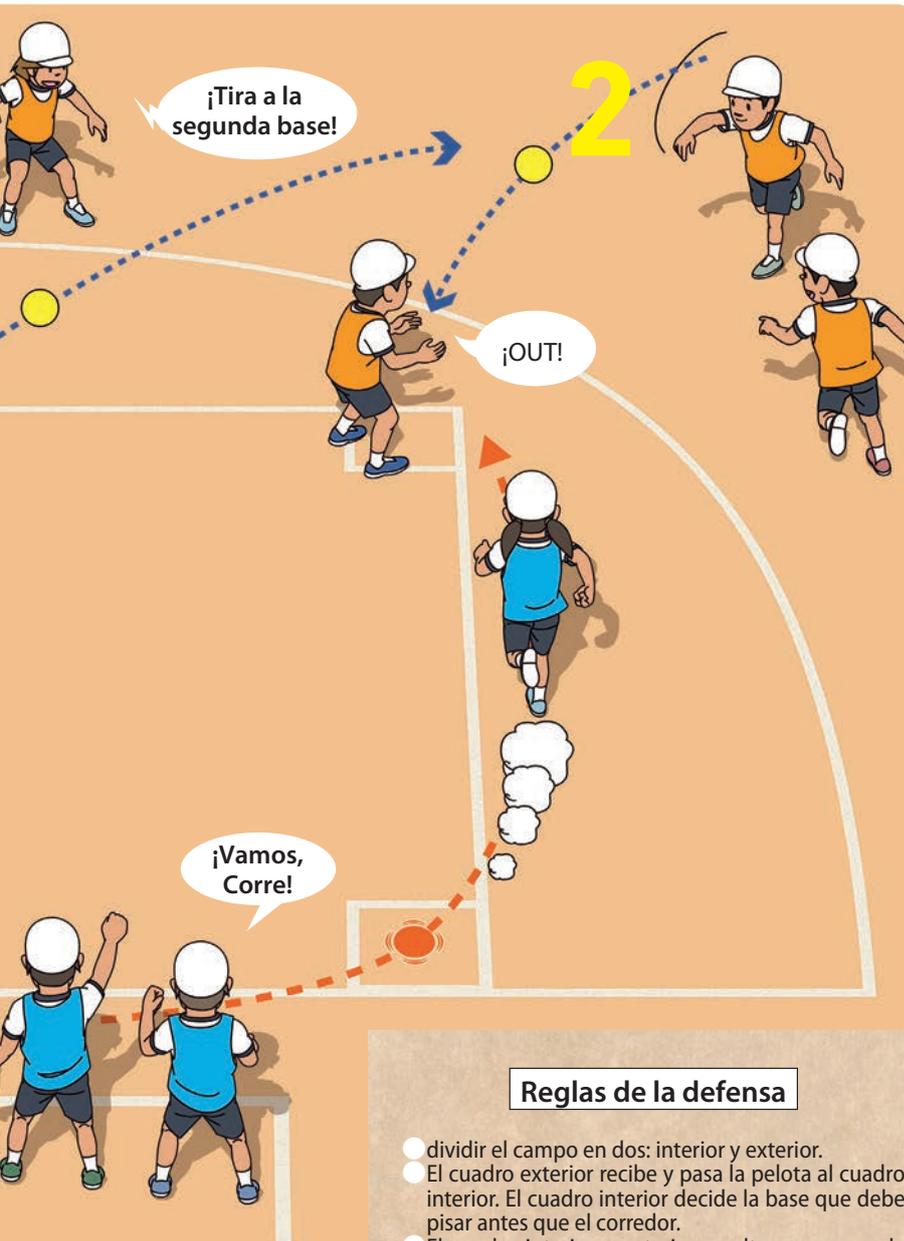


Declaremos tiempo muerto antes del juego y entre "inning (entrada)" para crear tácticas sencillas del juego.

Control de seguridad



Evite choques fortuitos entre alumnos duplicando el tamaño de la base.



Reglas de la defensa

- dividir el campo en dos: interior y exterior.
- El cuadro exterior recibe y pasa la pelota al cuadro interior. El cuadro interior decide la base que debe pisar antes que el corredor.
- El cuadro interior y exterior se alternan por cada inning (entrada).

Contenido específico de la enseñanza para 4to grado

Recibir

Auto-pase

Cada alumno sostiene una pelota y aprende la sensación de atrapar la pelota que lanza hacia arriba.



Lanzar la pelota hacia arriba sin salirse del círculo.



Probar cuantas palmadas puede dar desde que se suelta la pelota hasta que se vuelve a atrapar.



Tapar

Atrapar suavemente la pelota con ambas manos.

Notas para la orientación

Trace un círculo y practique sin salirse del mismo. Mejora la concentración y reduce el número de alumnos que tratan descuidadamente la pelota. Es también efectiva para asegurar la integridad del alumno.



Ideas

para motivar

Realice varios conjuntos el "juego de 1 lanzamiento". Pruebe cuantas palmadas puede dar desde que sueltan la pelota hasta que se vuelva a capturar. Cuatro es el promedio para un alumno de 4to grado.

Recibir

Pase en pareja (lanzado)

Aprenden la posición de recepción de la pelota lanzándose la bola en pareja.

Separar los pies



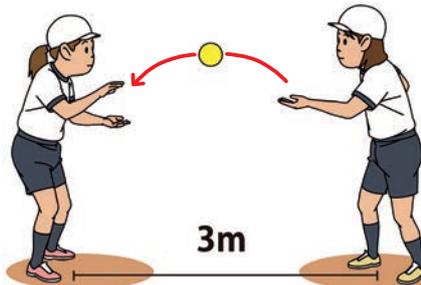
Separar los pies a un poco más del ancho de los hombros.

Rodillas relajadas



Flexionar ligeramente las rodillas y tapar la pelota con la mano derecha.

Tapar



Pasarse la pelota en pareja a una distancia de 3 metros.

Notas para la orientación

Tome la posición correcta de recepción un poco más alta que la posición para la recepción de la roleta (ver página 14). Flexione ligeramente las rodillas y reciba la pelota a la altura del ombligo.



Ideas

para motivar

Realice varios conjuntos de "carrera de 20 segundos". Aumente la distancia (un paso) con el compañero o el número de lanzamiento (una vez) cada vez que logre lanzar 10 veces la pelota en 20 segundos.

Lanzar

Tocar la cabeza, girar el torso y lanzar

Visualizar mentalmente el movimiento de lanzar la pelota con el codo alto y girando el torso.

Separar los pies



Tocar la cabeza con el dorso de la mano y levantar el codo.

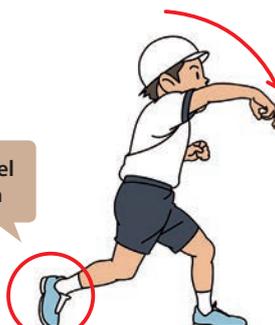
Toque la cabeza



Girar el torso.

Girar

Subir el talón



Lanzar por encima del hombro.

Notas para la orientación

La cabeza debe tocarse con el dorso de la mano. Se debe tener cuidado de mantener recto el cuerpo ya que de lo contrario el torso no gira como debería.



Instrucciones

efectivas

Anime con palabras "¡separar manos y pies!", "¡tocar cabeza!", "¡listos? ¡ya!" y gire el torso.

Girar el torso y lanzar

Aprender a lanzar la pelota haciendo girar el torso en pareja.



Separar los pies

Toque la cabeza

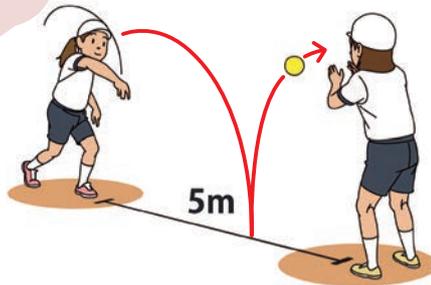
Tocar la cabeza con el dorso de la mano y levantar el codo.



Subir el talón

Lanzar la pelota girando el torso.

Girar



Lanzarse la pelota a una distancia de 5 metros.

Ideas

para motivar

Realice el "juego de 3 lanzamientos" que consiste en anotar 1 punto cada vez que logre agarrar la pelota sin moverse y 0 puntos cuando no lo atrapa o se mueve para atrapar la pelota.

Notas para la orientación

Lo más importante en el lanzamiento y recepción es la "consideración hacia los demás". El que lanza debe lanzar una pelota fácil de atrapar y el que atrapa tomar la posición de recepción de la pelota.

Mover los brazos y girar el torso

Aprender a girar el torso llevando el brazo hacia atrás.



Separar los pies

Palmas

Juntar las palmas de la mano y extender los brazos a la altura del pecho.



Llevar el bate hacia atrás

Llevar el brazo hacia atrás.



Girar

Subir el talón

Mover el brazo horizontalmente girando el torso.

Instruction

point

Asegúrese de que "el talón derecho esté mirando hacia arriba (cielo)" al terminar el swing.

Notas para la orientación

Girar rápidamente el torso diciendo palabras como "¡listos? ¡ya!". Desarrollar la sensación de girar el torso practicando el bateo desde ambos lados.

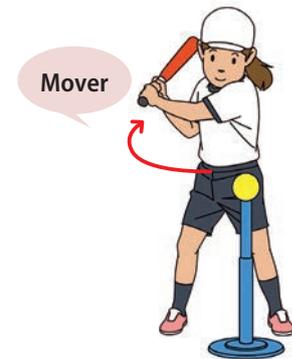
Girar el torso y batear

Aprender a batear la pelota colocada sobre el soporte de bateo haciendo girar el torso.



Ajustar

Ajustar el bate sobre la marca (centro) de la pelota.



Mover

Llevar el bate hacia atrás.



Girar

Subir el talón

Batear fuerte girando el torso.

Instrucciones

efectivas

Cree un ambiente relajado para evitar que el alumno se cohíba por temor a fallar el bateo.

Notas para la orientación

Situar el campo de juego de manera que la pelota vuele hacia la pared, reja o valla para recoger efectivamente la pelota bateada. Ver que la pelota alcanza la pared ayuda a mejorar la percepción de competencia del alumno.

Metas y evaluación para grados superiores

»»» Metas del grado

- ① El alumno disfruta de los diversos ejercicios inventando actividades para el efecto, aprende los movimientos y habilidades básicas de dichos ejercicios acordes a las características de los mismos y desarrolla la capacidad física.
- ② Desarrollar por un lado valores de cooperación y equidad, y por otro, actitudes de realizar el ejercicio dando lo mejor de sí mismo, prestando también atención en la salud y seguridad del alumno.
- ③ Logra comprender la importancia sobre la salud mental, la prevención de heridas y enfermedades y desarrolla cualidades y capacidades para llevar una vida saludable y segura.

<Guía para la Enseñanza Primaria>

»»» Metas de dominio

- ① Aprender a desempeñarse ofensiva y defensivamente mediante bateo de la pelota y formaciones defensivas.
- ② Aprender a plantear activamente los ejercicios físicos, a realizar ejercicios físicos en armonía con los compañeros y respetando las reglas, y a cuidar la seguridad del espacio físico y la seguridad de los implementos.
- ③ Aprender a idear reglas y a crear acciones tácticas fáciles adaptadas a las características de su equipo.

<Guía para la Enseñanza Primaria>

»»» Trayectoria de aprendizaje

(5to grado) Introducir reglas que requieran de la decisión de la ofensiva para hacer más interesante el juego, y realizar juegos de todos contra todos en los que la ofensiva idea diversas formas de batear y correr, mientras que la defensiva idea la forma de atrapar y lanzar la pelota.

(6to grado) Hacer reglas que requieran de la decisión de la defensiva e idear diversas formas de batear, correr, recibir y lanzar la pelota para la ofensiva y la defensiva respectivamente, para realizar juegos de todos contra todos y hacer del juego un aprendizaje experiencial aún más interesante.

»»» Contenido del aprendizaje

Hora		1ra hora / 2da hora	3ra hora / 4ta hora	5ta hora / 6ta hora	7ma hora / 8va hora
5to grado	Objetivo	Jugar a marcar puntos deteniéndose en las bases			
	Calentamiento	Auto-pase de la pelota	Ejercicio de equilibrio	Girar el torso	Entrenamiento en equipo
	Ejercicio jugado	Pase en pareja (rebote)	Dar un paso y lanzar	Tomar posición y batear	
	Principal	Juego de toque			
6to grado	Objetivo	Jugar a marcar puntos con el corredor en las bases			
	Calentamiento	Auto-pase de la pelota	Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie (lanzamiento)	Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie (bateo)	Entrenamiento en equipo
	Ejercicio jugado	Pase en pareja (elevado)	Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie y lanzar	Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie y batear	
	Principal	Juego de anotación de puntos (home-in game)			

El contenido de aprendizaje arriba señalado ha sido elaborado a partir de la programación específica de unidades didácticas (ver página 2 y 3). Dirija el programa como ser el calentamiento, ejercicio jugado y/o juegos diversos de acuerdo con los patrones de comportamiento del alumno. Para la 7ma y 8va hora se recomienda desarrollar y disfrutar de juegos de todos contra todos.

Objetivo del aprendizaje

(Habilidad física)

- Batear la pelota detenida o lanzada lentamente hasta el campo de zona buena.
- Moverse en dirección hacia la pelota para atraparla.
- Saber lanzar la pelota al compañero por encima del hombro.
- Poder realizar el corrido de bases según la situación de la pelota bateada.

(Interés, entusiasmo, actitud)

- Participar voluntariamente en la jugada “tipo béisbol”
- Realizar las prácticas y juegos respetando las reglas en ayuda mutua con el compañero.
- Cumplir con el papel asignado en los preparativos y limpieza de los implementos.
- Aprende a ordenar y a retirar los elementos peligrosos del espacio físico y a cuidar de la seguridad de los implementos para el juego.

(Pensamiento y decisión)

- Saber cómo realizar juegos divertidos tipo béisbol y es capaz de elegir reglas tales como el número de jugadores, el tamaño del campo de juego, las restricciones del juego y la manera de marcar los puntos.
- Conocer la manera de realizar la ofensiva y a crear acciones tácticas acorde a las características de su equipo.

<Guía para la Enseñanza Primaria>

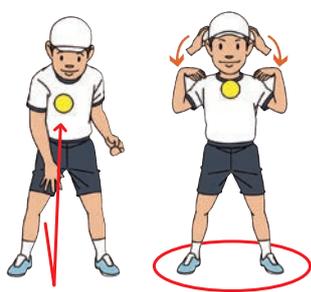
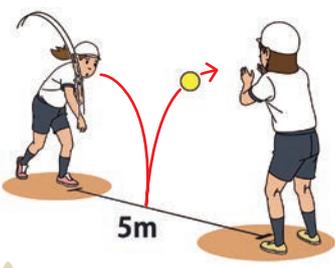
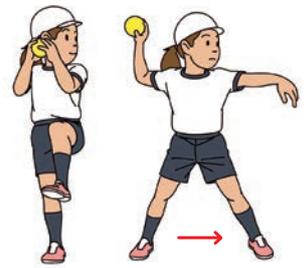
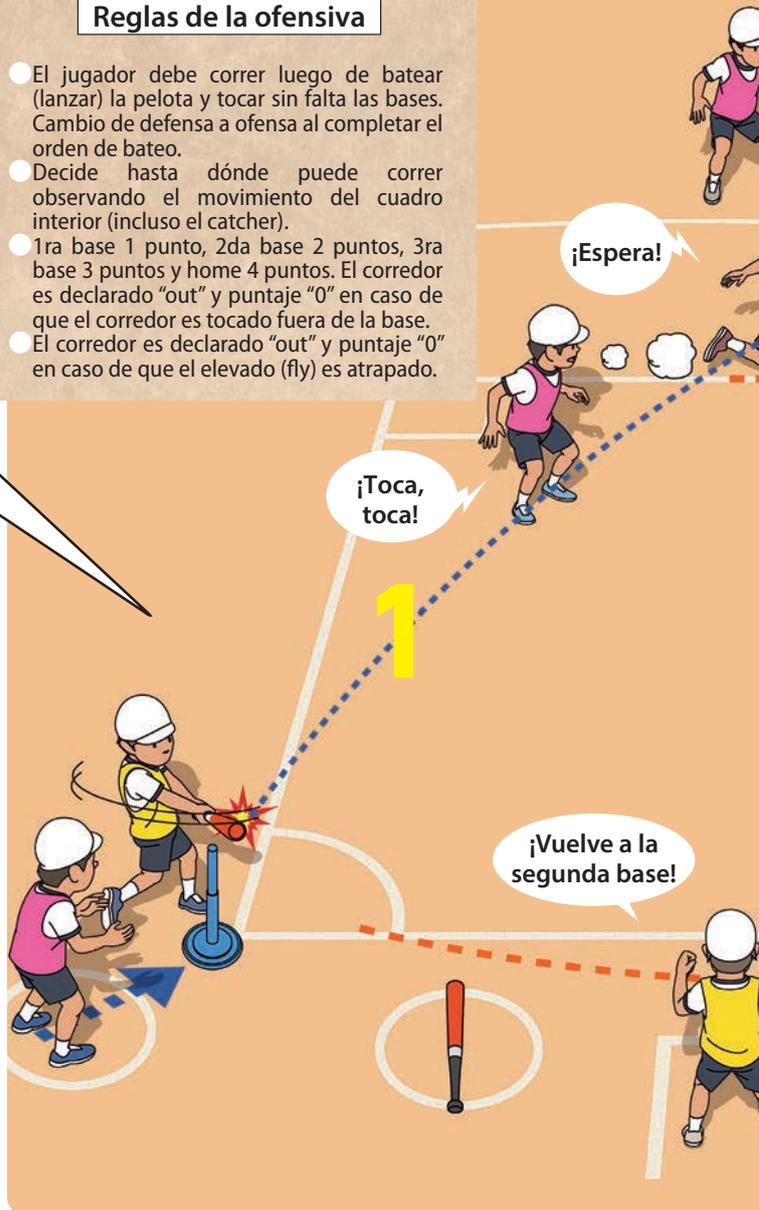
Criterios específicos de evaluación para cada horario

Horario	1ra hora / 2da hora	3ra hora / 4ta hora	5ta hora / 6ta hora	7ma hora / 8va hora	
5to grado	Interés, entusiasmo, actitud	<ul style="list-style-type: none"> • Participar activamente en el juego para disfrutar de la competencia de grupo contra grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actuar respetando las reglas. • Realizar las prácticas y juegos animándose mutuamente con el compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplir con el papel asignado en los preparativos y limpieza de los implementos • Ordenar el espacio físico y trata de mantener la seguridad de los implementos. 	* Ver izquierda.
	Pensamiento y decisión	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la manera de realizar el juego. • Elegir reglas para realizar juegos sencillos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saber cómo realizar la ofensiva acorde a las características del equipo. • Crear acciones tácticas ajustadas al equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar sobre las reglas y aplican diversas ideas. • Llevar a cabo las acciones tácticas creadas en equipo. 	* Ver izquierda.
	Habilidad física	<ul style="list-style-type: none"> • Moverse hacia la pelota y toma la posición de recepción. • Saber detenerse en la base observando la situación del juego (carrera). 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzar la pelota dando un paso adelante con el pie izquierdo (lanzamiento). • Lanzar la pelota hacia la dirección que desea enviar (lanzamiento). 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a batear llevando el bate al costado de la oreja (bateo). • Batear la pelota hacia la dirección que desea enviar (bateo). 	* Ver izquierda.
6to grado	Interés, entusiasmo, actitud	<ul style="list-style-type: none"> • Actuar respetando las reglas. • Realizar el juego en cooperación con el compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intentar realizar varias veces el juego a buen ritmo. • Realizar las prácticas y juegos animándose y enseñándose mutuamente con el compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptar el resultado del juego y las decisiones y coopera con el compañero. • Tratar de evitar choques entre compañeros y a manejar cuidadosamente los implementos. 	* Ver izquierda.
	Pensamiento y decisión	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender la manera de realizar el juego. • Elegir reglas para realizar juegos sencillos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atacar y defender acorde a las características de su equipo. • Crear acciones tácticas ajustadas a las características de su equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar sobre las reglas y aplican diversas ideas. • Llevar a cabo las acciones tácticas creadas en equipo. 	* Ver izquierda.
	Habilidad física	<ul style="list-style-type: none"> • Moverse hacia la pelota y cubrir el campo de juego (recepción). • Saber correr con la habilidad de juzgar las diversas situaciones del juego (carrera). 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzar la pelota acumulando fuerza y buscando el ángulo adecuado (lanzamiento). • Saber correr con la habilidad de juzgar las diversas situaciones del juego. 	<ul style="list-style-type: none"> • Batear la pelota acumulando fuerza y buscando el ángulo adecuado (bateo). • Saber batear con la habilidad de juzgar las diversas situaciones del juego (bateo). 	* Ver izquierda.

<Material de referencia para la elaboración de Criterios de Evaluación y mejoramiento de la metodología de evaluación (escuela primaria, educación física)>

El contenido de arriba ha sido elaborada a partir de la programación específica de unidades didácticas (ver página 2 y 3). Aplíquelo en la enseñanza y evaluación.

Programación de unidades didácticas para 5to grado

Horario	1ra hora	2da hora	3ra hora	4ta hora
0 min.	Auto-pase	Pase en pareja (rebote)	Ejercicio de equilibrio	Dar un paso y lanzar
Calentamiento / Ejercicio				
20 min.	<p>Realicemos este ejercicio cuando:</p> <p>No puede detener o atrapar bien la pelota (ver página 22)</p>		<p>Realicemos este ejercicio cuando:</p> <p>No puede lanzar bien dando un paso hacia adelante (ver página 22 y 23)</p>	
Juegos	<h2>Juego de toque</h2> <p>La defensiva lanza la pelota a la base siguiente o corre y toca el corredor cantando "out" dependiendo del movimiento que realice él. La ofensiva anota puntos permaneciendo en la base o corriendo para que no le toquen.</p> <div data-bbox="215 1176 790 1870">  <p>Lanzar por debajo del hombro</p> <p>Lanzar por encima del hombro</p> <p>Bateo</p> <p>La ofensiva lanza primeramente la pelota por debajo del hombro para aprender el procedimiento del juego, y una vez familiarizado, lanza por encima del hombro y batea la pelota.</p> </div> <div data-bbox="207 1881 798 2128">  <p>Puntaje de bate</p> <p>"1 punto más" por colocar el bate en la zona de puntaje de bate, facilita la consecución de puntos y promete una mayor seguridad.</p> </div> <div data-bbox="805 840 1588 2094"> <h3>Reglas de la ofensiva</h3> <ul style="list-style-type: none"> El jugador debe correr luego de batear (lanzar) la pelota y tocar sin falta las bases. Cambio de defensa a ofensiva al completar el orden de bateo. Decide hasta dónde puede correr observando el movimiento del cuadro interior (incluso el catcher). 1ra base 1 punto, 2da base 2 puntos, 3ra base 3 puntos y home 4 puntos. El corredor es declarado "out" y puntaje "0" en caso de que el corredor es tocado fuera de la base. El corredor es declarado "out" y puntaje "0" en caso de que el elevado (fly) es atrapado.  </div>			
45 min.				

5ta hora

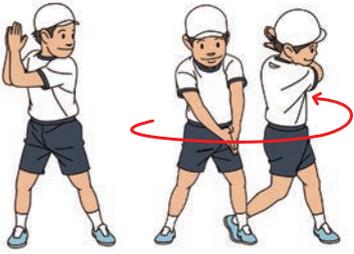
6ta hora

7ma hora

8va hora

Girar el torso

Tomar posición y batear



Realice durante la 7ma y 8va hora prácticas necesarias en equipo durante unos 15 minutos, y disfrute del juego mediante el sistema de todos contra todos.



¡Realicemos el juego de todos contra todos!

Realicemos este ejercicio cuando:

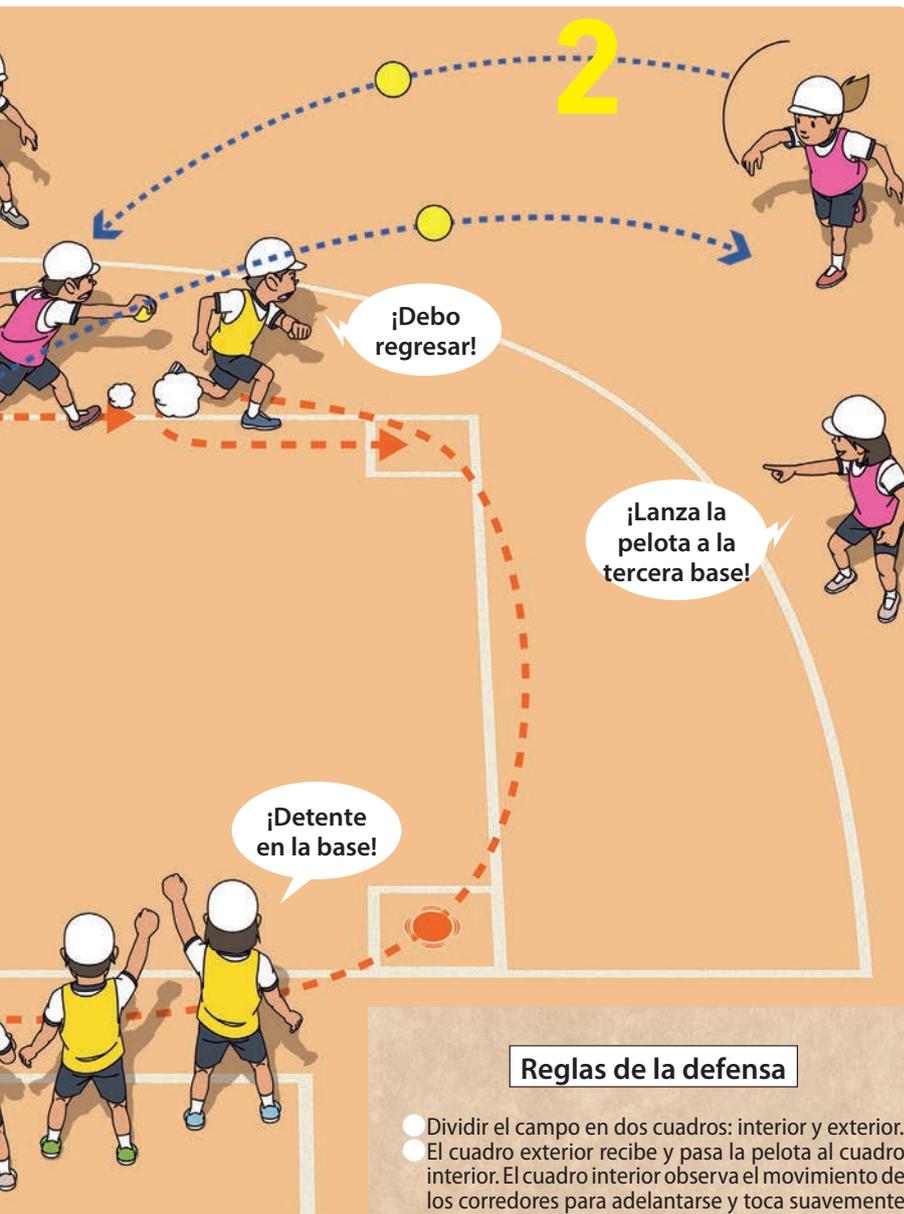
No puede batear bien la pelota tomando previamente la posición (ver página 23)

Claves del aprendizaje

“Saber hasta dónde correr”



La clave del aprendizaje consiste en la decisión de la ofensiva (hasta dónde correr)



Tiempo muerto



Declaremos tiempo muerto antes del juego y entre “inning (entrada)” para crear tácticas sencillas del juego.

Control de seguridad



Toque suavemente al corredor. Fijar reglas como “restar 1 punto” por cada acción peligrosa.

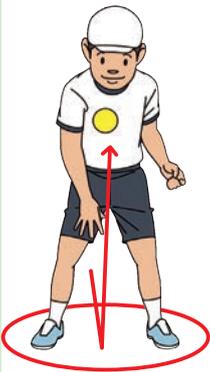
Reglas de la defensa

- Dividir el campo en dos cuadros: interior y exterior.
- El cuadro exterior recibe y pasa la pelota al cuadro interior. El cuadro interior observa el movimiento de los corredores para adelantarse y toca suavemente al corredor con la pelota.
- El cuadro interior y exterior se alternan por cada inning (entrada).

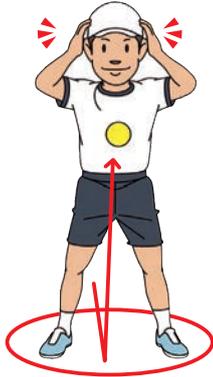
Recibir

Auto-pase

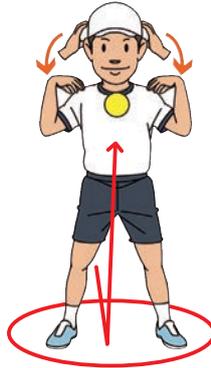
Cada alumno sostiene una pelota y aprende la sensación de atrapar la pelota que lanza al suelo.



Lanzar al suelo.



Atrapar la pelota después de tocar la cabeza.



Atrapar la pelota después de tocar la cabeza y los hombros.



Atrapar la pelota después de tocar la cabeza, los hombros y el vientre.

Notas para la orientación

Trace un círculo y practique sin salirse del mismo. Puede preguntar a los alumnos tocar otras partes del cuerpo además de la cabeza, los hombros o el vientre ya que resulta igualmente efectiva.

Ideas

para motivar

Realice el "juego de 1 lanzamiento". Pruebe cuantas partes del cuerpo puede tocar antes de atrapar la pelota. El promedio para el 5to grado es de tres partes del cuerpo.

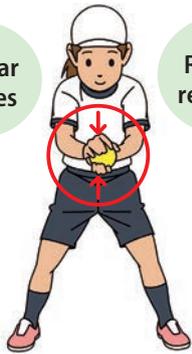


Recibir

Pase en pareja (rebote)

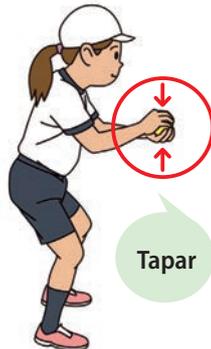
Aprender la posición de recepción de la pelota con un rebote en pareja.

Separar los pies



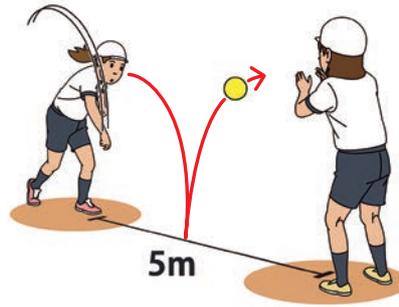
Separar los pies un poco más del ancho de los hombros.

Rodillas relajadas



Tapar

Flexionar ligeramente las rodillas y tapar con la mano derecha.



Lanzarse la pelota con un rebote a una distancia de 5 metros.

Notas para la orientación

Piense previamente en qué parte hay que lanzar para que la pelota alcance al compañero en un rebote. Se puede hacer ver concretamente, dibujando un círculo o marcando en el suelo.

Ideas

para motivar

Realice la "competencia de 10 lanzamientos". El alumno avisa al completar los 10 lanzamientos. Los tres primeros equipos aumentan la distancia (un paso) con el compañero o el número de lanzamiento (una vez) y realiza varios conjuntos de lanzamiento.



Lanzar

Ejercicio de equilibrio

Aprender el sentido del equilibrio para lanzar la pelota levantando la pierna que da el paso.



Abrir los brazos y pararse sobre una pierna.



Mantenerse inmóvil durante 10 segundos.

Notas para la orientación

Dar un pequeño salto sobre un pie y mantenerse equilibrado aumenta el grado de dificultad. Realice el ejercicio con las dos piernas para desarrollar el sentido del equilibrio.

Claves para

la orientación

Levantar la rodilla hasta la altura de la cintura. Si ve que el alumno puede mantener dicha posición, hágalo probar con los ojos cerrados.



Dar un paso y lanzar

Aprender a lanzarse la pelota con el compañero dando un paso hacia adelante.

Levantar el pie



Levantar el pie izquierdo y dar un paso hacia la dirección a la que lanza.

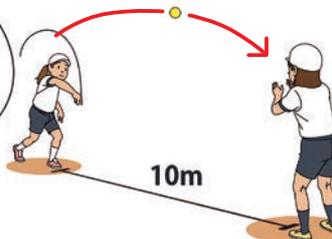
Girar



Lanzar girando el torso.



Lanzarse la pelota a una distancia de 10 metros.



Ideas

para motivar

Lo importante al momento de lanzar lejos la pelota es el ángulo. La pelota debe lanzarse con un ángulo de 45 grados.

Notas para la orientación

Si pierde el equilibrio al levantar el pie, deje de lanzar la pelota y vuelva a intentar de nuevo la misma acción. Trate de levantar la rodilla hasta la altura de la cintura.

Girar el torso

Aprender a girar el torso después de tomar la posición.

¿Listos?



Separar los pies un poco más del ancho de los hombros y llevar las manos al costado de la oreja.

Gira



Para

Mover el brazo horizontalmente girando el torso.



Instrucciones

efectivas

Mantener erguido el cuerpo para evitar inclinarse después de terminar el swing diciendo palabras como: "¿listos? ¡gira! ¡para!"

Notas para la orientación

Girar manteniendo el cuerpo recto para que el cuerpo o la cabeza no se incline hacia adelante o atrás. Levantar el talón derecho al igual que el ejercicio de "mover los brazos y girar el torso" (ver página 17).

Tomar posición y batear

Aprender a batear la pelota colocada en el soporte de bateo después de tomar la posición.

Ajustar



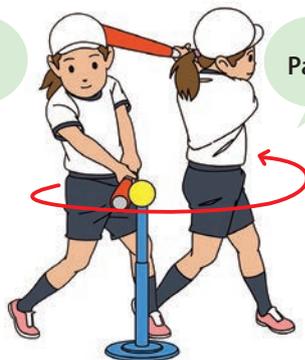
Ajustar el bate sobre la marca (centro) de la pelota.

¿Listos?



Llevar el bate al costado de la oreja.

Gira



Para

Batear fuerte haciendo girar el torso.



Instrucciones

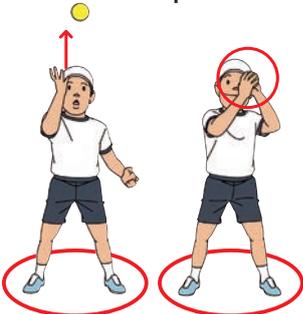
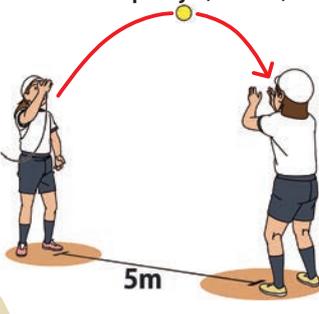
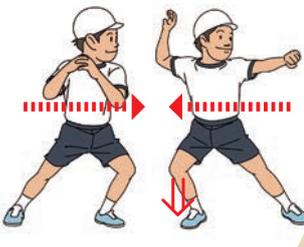
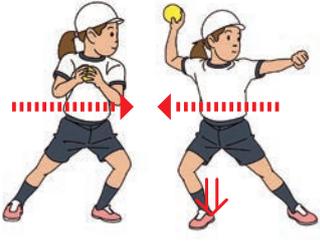
efectivas

Enséñele que el bate se sostiene "como un paraguas" para que se relaje.

Notas para la orientación

La colocación de cestos o conos como blanco aumenta la concentración del alumno. La anotación de puntos convierte esta práctica en un juego sencillo de "carrera de jonrón".

Programación de unidades didácticas para 6to grado

Horario	1ra hora	2da hora	3ra hora	4ta hora
0 minutos	Auto-pase	Pase en pareja (elevado)	Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie (lanzamiento)	Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie y lanzar
Calentamiento / Ejercicio				

20 minutos

Realicemos este ejercicio cuando:

No puede atrapar bien la pelota elevada.
(ver página 26)

Realicemos este ejercicio cuando:

No puede lanzar fuerte la pelota realizando el desplazamiento de peso del cuerpo sobre el pie.
(ver página 26 y 27)

Juego de anotación de puntos (home-in game)

La defensiva toca al corredor observando el movimiento de varios corredores. La ofensiva anota puntos permaneciendo o regresando a las bases para que no le toquen sin adelantar al corredor precedente.

Reglas de la ofensiva

- El jugador debe correr luego de batear (lanzar) la pelota y tocar sin falta las bases. Cambio de defensa a ofensiva al completar el orden de bateo.
- En caso de que se detiene en una base, permanece en el como corredor en base. El punto se anota cuando regresa al home.
- El corredor es declarado "out" en caso de que se adelanta al corredor que lo antecede o la pelota elevada es atrapada por el jugador del equipo defensivo. En este caso, el corredor regresa a la base de la cual salió.
- A partir de la segunda entrada (inning), la ofensiva se reinicia desde la posición final del inning anterior.

Juegos



Lanzar por debajo del hombro

La ofensiva lanza primeramente la pelota por debajo del hombro para aprender el procedimiento del juego, y una vez familiarizado, lanza por encima del hombro y batea la pelota.

Lanzar por encima del hombro

Bateo

Puntaje de bate

Cuatro bates colocados por los alumnos en la zona de puntaje de bate equivalen a "1 punto". Los puntos ganados se suman al final del juego.



Debo regresar

¡Espera!

¡Espera!

Detente en la tercera base

20 minutos

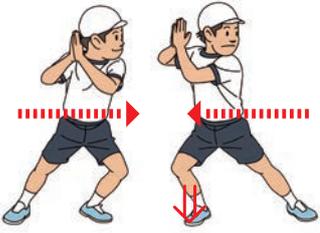
5ta hora

6ta hora

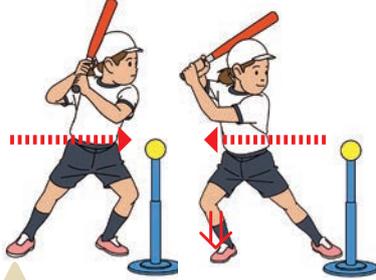
7ma hora

8va hora

Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie (bateo)



Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie y batear



Realice durante la 7ma y 8va hora prácticas necesarias en equipo durante unos 15 minutos, y disfrute del juego mediante el sistema de todos contra todos.



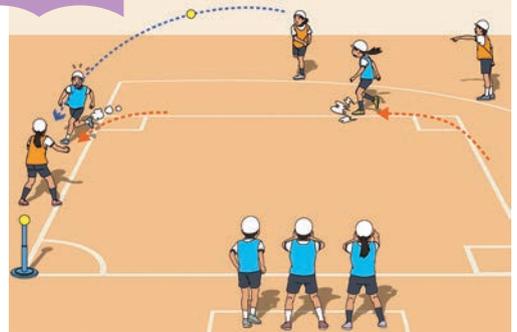
¡Realicemos el juego de todos contra todos!

Realicemos este ejercicio cuando:

No puede batear fuerte la pelota realizando el desplazamiento del peso del cuerpo sobre el pie. (ver página 27)

Claves del aprendizaje

“Varios corredores”



La clave del aprendizaje consiste en la decisión de la ofensiva (hasta dónde correr).



La clave del aprendizaje consiste en la decisión de la defensiva (a quién eliminar).



Reglas de la defensa

- Dividir el campo en dos cuadros: interior y exterior.
- El cuadro exterior recibe y pasa la pelota al cuadro interior. El cuadro interior se adelanta y toca suavemente al corredor con la pelota.
- El cuadro interior y exterior se alternan por cada inning (entrada).

Tiempo muerto.



Declaremos tiempo muerto antes del juego y entre “inning (entrada)” para crear tácticas sencillas del juego.

Contenido específico de enseñanza para 6to grado

Recibir

Auto-pase

Cada alumno sostiene una pelota y aprende la sensación de atrapar la pelota que lanza hacia arriba.

Separar los pies



Lanzar la pelota hacia arriba sin salirse del círculo.

Codos relajados



Flexionar los codos.

Palmas de las manos hacia arriba

Tapar



Agarrar la pelota frente a la cara (ligeramente al lado izquierdo).

Ideas

para motivar

Realice el "juego de 1 lanzamiento". Se detiene la pelota con las palmas de las manos hacia arriba (cielo). Asegúrese de que todos realicen el ejercicio.



Notas para la orientación

La recepción de la pelota con los brazos estirados provoca un fallo en la recepción debido a que aumenta la distancia entre los ojos y la pelota. La pelota se atrapa frente a la cara sin realizar saltos.

Recibir

Pase en pareja (elevado)

Aprender la posición de recepción lanzándose la pelota elevada (fly) en pareja.

Separar los pies



Flexionar ligeramente los codos.

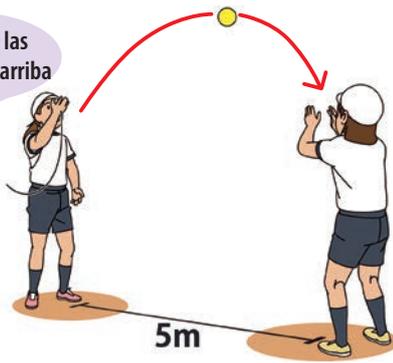
Codos relajados



Agarrar la pelota frente a la cara (ligeramente al lado izquierdo).

Palmas de las manos hacia arriba

Tapar



Lanzarse la pelota elevada a una distancia de 5 metros.

Instrucciones

efectivas

Reciban la pelota frente a la cara (ligeramente al lado izquierdo). Flexionen ligeramente los codos. En caso de que tengan miedo, dícales que "está bien si la pelota toca la palma de la mano".



Notas para la orientación

Primeramente se lanza la pelota controlada hacia el compañero que recibe. Aumente de a poco la distancia y la altura de la pelota evitando que sientan miedo.

Lanzar

Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie (lanzamiento)

Visualizar mentalmente el movimiento de lanzar la pelota apoyando primeramente el peso del cuerpo sobre el pie trasero.

Uno



El peso del cuerpo sobre el pie izquierdo a la voz de "uno".

Dos



El peso del cuerpo sobre el pie derecho a la voz de "dos".

Tres



Girar rápido el torso a la voz de "tres".

Instrucciones

efectivas

Haga que aprendan el movimiento a la voz y ritmo de "uno, dos y tres".



Notas para la orientación

El alumno aprende a realizar el movimiento a la voz y ritmo de "uno, dos y tres". La atención debe centrarse en el peso apoyado sobre la pierna derecha y no en el desplazamiento del peso desde adelante hacia atrás.

Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie y lanzar

Aprender a lanzar la pelota en pareja desplazando el peso sobre el pie de atrás.



Uno

El peso del cuerpo sobre el pie izquierdo a la voz de "uno".



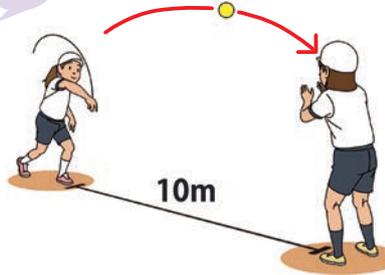
Dos

El peso del cuerpo sobre el pie derecho a la voz de "dos".



Tres

Lanzar fuerte a la voz de "tres".



Lanzarse la pelota a una distancia de 10 metros.

Claves para la orientación

Apoyar el peso de manera a ejercer la mayor fuerza a la voz de "dos".

Notas para la orientación

El alumno tiende a girar el torso antes de alzar el codo. Asegúrese de que el alumno adopte la posición de "girar el torso y lanzar" a la cuenta de "dos" (ver página 17).

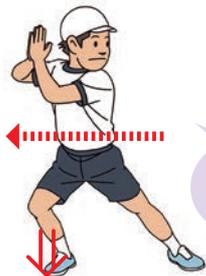
Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie (bateo)

Visualizar mentalmente el movimiento de batear desplazando el peso del cuerpo sobre la pierna de atrás.



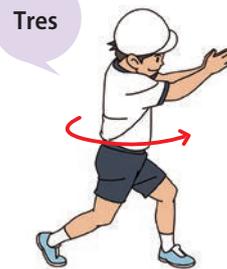
Uno

Apoyar el peso sobre la pierna izquierdo a la voz de "uno".



Dos

Apoyar el peso sobre la pierna derecha a la voz de "dos".



Tres

Girar rápido el torso a la voz de "tres".

Instrucciones efectivas

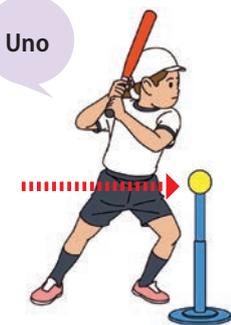
Haga que aprendan el movimiento a la voz y ritmo de "uno, dos y tres".

Notas para la orientación

El alumno aprende a realizar el movimiento a la voz y ritmo de "uno, dos y tres". En caso de que les sea difícil, haga que se concentren únicamente en apoyar el peso sobre el pie derecho sin enfatizar el desplazamiento del peso del cuerpo de adelante hacia atrás.

Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie y batear

Aprender a batear la pelota colocada sobre el soporte de bateo desplazando el peso sobre el pie de atrás.



Uno

El peso del cuerpo sobre el pie izquierdo a la voz de "uno".



Dos

El peso del cuerpo sobre el pie derecho a la voz de "dos".

Tres

Lanzar fuerte a la voz de "tres".

Claves para la orientación

Apoyar el peso de manera a ejercer la mayor fuerza a la voz de "dos".

Notas para la orientación

El peso del cuerpo se distribuye por igual entre ambas piernas al terminar el swing. Asegúrese realizando flexiones ligeras permaneciendo en el mismo lugar.

Desarrollo de juegos "tipo béisbol"

Difficulty



Claves para la orientación

En caso de que el juego de regreso al home le resulte difícil, puede ser sustituido por el "juego de atrapar y correr (catch and run)" igualmente efectivo.



Claves para la orientación

El juego de regreso al home es un instrumento efectivo para la realización de juegos que se realizan por primera vez indistintamente del grado que se cursa, ya que consiste en un juego que se desarrolla con las habilidades que posee actualmente el alumno.

Juego de regreso al home

Claves para la orientación

- Sin lanzador
- Sin decisión de la ofensiva y defensiva

ver página 10 y 11

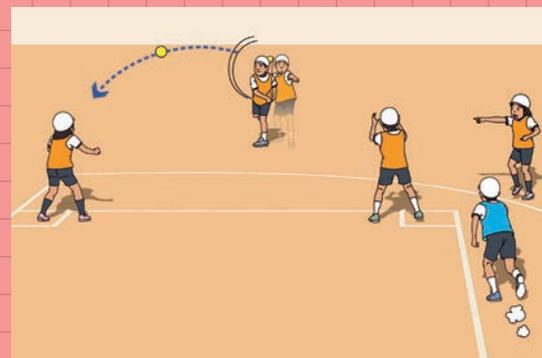


La clave de la enseñanza está en "dónde cubrir".

Jugada forzada

- Sin lanzador
- Con decisión de la defensiva

ver página 14 y 15



La clave de la enseñanza está en "dónde lanzar".

Juego de atrapar y correr

Claves para la orientación

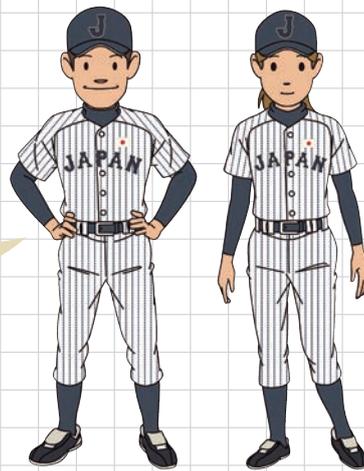
- Sin lanzador
- Sin decisión de la ofensiva y defensiva
- Sin movimiento de lanzamiento

ver página 30

Béisbol y Softbol

- Con lanzador
- Con decisión de la defensiva
- Con decisión de la ofensiva
- Con corredor
- Cambio de defensiva a ofensiva al anotar tres "outs".

estudiantes de secundaria



Se plantean programas ajustadas al crecimiento, desarrollo y habilidades del alumno. El grado señalado para cada juego es meramente referencial. Realice el juego bajo reglas acordes a los patrones de conducta y actitudes de los alumnos.

Tee ball

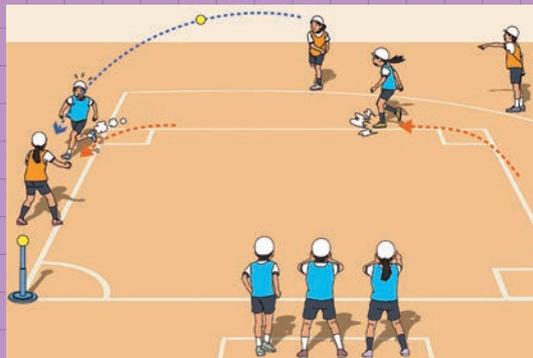
- Sin lanzador
- Con decisión de la defensiva
- Con decisión de la ofensiva
- Con corredor
- Cambio de defensiva a ofensiva al anotar tres "outs".

Juego de anotación de puntos (home-in game)

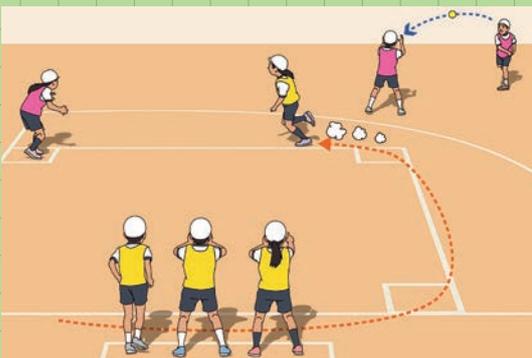
- Sin lanzador
 - Con decisión de la defensiva
 - Con decisión de la ofensiva
 - Con corredor
- 6to grado
- ver página 24 y 25

Juego de toque

- Sin lanzador
 - Con decisión de la defensiva
 - Con decisión de la ofensiva
- 4to grado
- ver página 20 y 21



"Varios corredores" es la clave de la enseñanza.



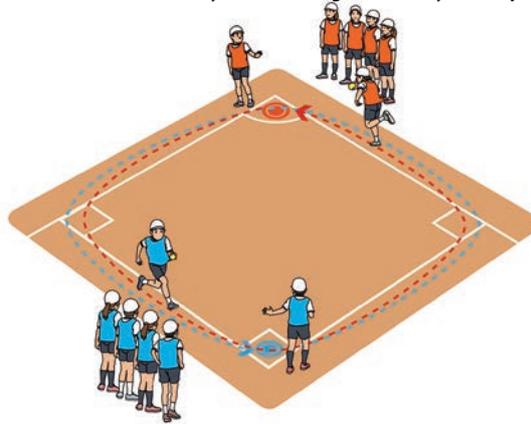
La clave del aprendizaje consiste en la decisión de "hasta dónde correr".

Juegos "tipo béisbol"

Carrera de relevos hacia las bases

- Dividir el grupo en home y segunda base.
- Cada alumno da una vuelta con el testigo (pelota) en la mano.
- Competir cuál de los dos equipos es más rápido.

Consiste en realizar carreras de relevo formando dos equipos. Cada alumno da una vuelta por la cancha con la pelota en la mano utilizada como "testigo". Se colocan dos puntos de salida uno en el home base y otro en la segunda base y se compete cuál de los equipos es más rápido.



Instrucciones

efectivas

Haga que toquen las bases sin reducir la velocidad animando con la palabra "¡Ábrete hacia afuera antes de llegar a la base!"



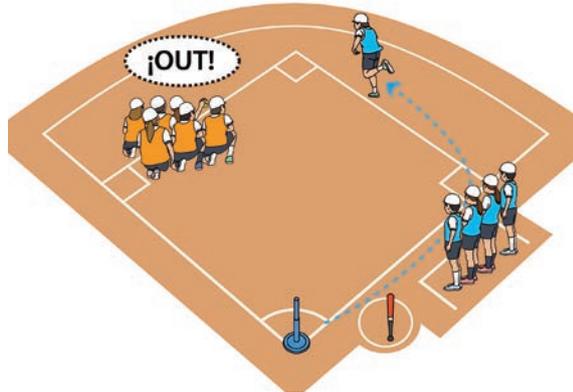
Notas para la orientación

La realización previa al juego ayuda a que los alumnos aprendan rápidamente cómo correr y pisar las bases. También es eficaz como medio para decidir el juego en caso de empate.

Juego de atrapar y correr (catch & run game)

- El alumno que batea la pelota debe correr y pisar sin falta la base.
- Cambio de defensa a ofensiva al completar el orden de bateo con puntaje de bate.
- Primera base 1 punto, segunda base 2 puntos, tercera base 3 puntos y 4 al alcanzar el home.
- El puntaje es 0 en caso de que olvide pisar la base.
- Todos los jugadores a la defensiva corren junto al compañero que haya atrapado la pelota y cantan agachados el "out".

Todos los jugadores a la defensiva se acercan corriendo al compañero que haya atrapado la pelota y cantan agachados el "out". El jugador a la ofensiva corre para anotar puntos hasta que le canten el out.



Claves para

la orientación

La clave de la enseñanza está en decidir "dónde batear" para la ofensiva y "dónde cubrir" para la defensiva.



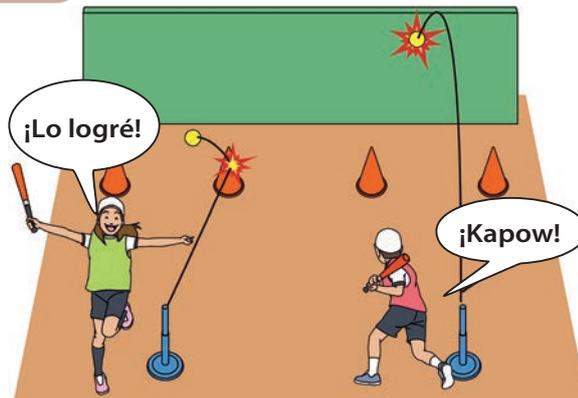
Notas para la orientación

La defensiva siempre debe cantar en voz alta el "out" cuando todos los compañeros se reúnan. Los alumnos se reúnen formando un círculo o una fila.

Juego de jonrón (home-run game)

- Cada alumno batea una pelota en una jugada en equipo.
- 1 punto si conecta la pelota.
- 2 puntos si la pelota rodada alcanza la pared.
- 3 puntos si la pelota alcanza la pared sin caer al suelo.
- 5 puntos si logra golpear el blanco.
- 0 punto si no logra conectar la pelota tres veces. Competir en equipo para ver qué equipo puede acumular la mayor cantidad de puntos.

Los alumnos divididos en dos equipos batean la pelota para competir los puntos ganados en equipo.



Ideas

para motivar

El "juego de lanzamiento (pitching game)" ideado a partir del "juego de jonrón", que consiste en anotar puntos lanzando la pelota es también un juego sumamente efectivo, en particular para los alumnos de grados inferiores de la primaria.



Notas para la orientación

Cree un ambiente relajado para evitar que el alumno se cohíba por temor a fallar el bateo.

Programa de Mejoramiento de Habilidades en el Lanzamiento

»»» Causas de la reducción de la capacidad de lanzamiento

Se señala como mayor causa de la disminución no solo de la capacidad de lanzamiento sino también de las habilidades y destrezas motrices de los alumnos la “pérdida de tres factores (tiempo, espacio y compañero)”. La pérdida de oportunidades para practicar el deporte y jugar al aire libre ha reducido la oportunidad de lanzar la pelota y otros implementos de juego, y por ende, la oportunidad de aprender el movimiento de lanzamiento de la pelota, lo que ha provocado la reducción de la capacidad de lanzamiento en los alumnos. Es así que, se espera que las clases de educación física orienten e instruyan a los alumnos sobre los “movimientos correctos para lanzar la pelota” y propicie “experiencias abundantes de lanzamiento”. En otras palabras, para poder fortalecer la capacidad de lanzamiento, lo que se necesita es mejorar dicha habilidad tomando en cuenta estos dos aspectos.

Lanzar de costado



Lanzar de frente



Lanzar dando un paso con la pierna opuesta



Lanzar sin apoyar peso sobre el pie



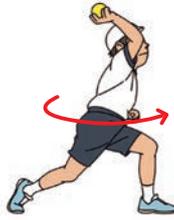
»»» Movimientos correctos para lanzar la pelota

Tocar la cabeza y lanzar



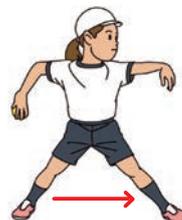
Levantar el codo (☞ P. 13)

Girar el torso y lanzar



Girar el torso (☞ P. 17)

Dar un paso y lanzar



Dar un paso (☞ P. 23)

Apoyar el peso del cuerpo sobre el pie y lanzar



Apoyar peso (☞ P. 27)

»»» Experiencias abundantes de lanzamiento

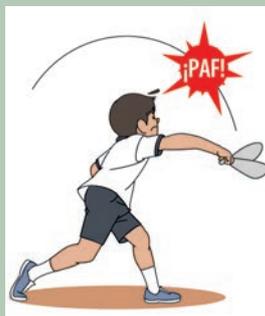
Se plantea como método de entrenamiento el juego de lanzamiento y recepción así como lanzamientos contra paredes o redes. El lanzamiento y recepción proporciona abundantes experiencias de lanzamiento en los alumnos. Sin embargo, en caso de que el alumno no pueda atrapar bien la pelota, la mayor parte del tiempo de juego podría perderse en la recogida de la pelota caída. A fin de evitar esta situación, se propone practicar primeramente la recepción de la pelota mediante los diversos tipos de “pase en pareja” para poder establecer el “lanzamiento y recepción”.

En caso de que aun así les resulte difícil atrapar la pelota, oriéntelos a lanzar las pelotas contra la pared o la reja. Aunque esta práctica también podría resultar poco eficaz ya que, dependiendo de la cantidad de la pelota, la recogida de la pelota lanzada y caída en el suelo tomaría también un tiempo considerable. En ese caso practique utilizando bolas rojas y blancas hechas de tela, que permite un menor tiempo de recogida y un mayor enriquecimiento de experiencias en el lanzamiento de la pelota.

Juegos que contribuyen al mejoramiento de habilidades en el lanzamiento

Lanzador de papel

Es un tipo de “origami (papiroflexia)” que consiste de un papel doblado de manera que produzca gran sonido mediante la resistencia del aire y la fricción de aire. El papel doblado no se abre como debe sin la adecuada flexión y rotación de la muñeca. Se debe sacudir con la pierna dando un paso hacia adelante y torciendo el torso.



Menko (juego de cartas en el que los jugadores tratan de voltear las cartas de sus oponentes lanzando otras tarjetas en ellos)

Se trata de un juego de cartas en el que los jugadores tratan de voltear las cartas de sus oponentes lanzando otras tarjetas en ellos. Es posible jugar tanto bajo techo como al aire libre. Se debe lanzar haciendo fuerza en la parte inferior del cuerpo y levantando el codo de manera que no se lance en posición erguida.



Q&A Preguntas y Respuestas

Me es difícil organizar y preparar la mayoría de los implementos necesarios. ¿Existe alguna buena manera o idea para solucionar este problema?

A El bate y la pelota pueden ser fácilmente elaborados con papel periódico enrollando y envolviendo con cinta adhesiva. Las bases pueden dibujarse con pintarrayas o puede ser sustituido por un aro de Hula Hoop. Si no dispone del soporte de bateo, inserte un envase PET cortada por la mitad en la punta del cono de seguridad para colocar la pelota sobre él. Trabajemos en la creación y desarrollo de una buena clase imaginando el rostro contento de los alumnos.



Es muy exigente y se aferra a ganar el juego. No está seguro de poder decretar correctamente el "out (eliminación)" y "safe (quieto)".

A Haga que la eliminación (out) lo haga el propio alumno que participa del juego. Esto lógicamente podría generar problemas durante el juego, pero lo importante es crear reglas juntamente con el alumno como "out en caso de que la pelota y el corredor lleguen juntos a la base". Tratemos de crear una clase capaz de dar soluciones encarando el problema en sí como tema de aprendizaje.

Al final de la clase anuncie al "MVP (Jugador Más Valioso) de momento". Galardonar al alumno que ha mostrado el mejor desempeño en cuanto a "habilidad, actitud, pensamiento, decisión etc.". El alumno galardonado se sentirá motivado para dar lo mejor de sí en la siguiente clase. Por otro lado, el alumno no galardonado aprende a pensar sobre la actitud deseable para ser galardonado y trata de actuar de esa manera. Ganar el juego y tener buenos desempeños es una experiencia maravillosa, pero aún más maravilloso es la actitud de trabajar en colaboración con el compañero y disfrutar del juego respetando al compañero y las decisiones y juicio. Galardone estas actitudes.

¿Cómo debo enseñarles a defender el juego?



A La defensa está compuesta por tres movimientos "recibir", "lanzar" y "cubrir". Los movimientos para cubrirse y ayudarse a defender el juego cuando el compañero no puede capturar la pelota o lo lanza hacia otra dirección, permite minimizar la pérdida de puntos. Comprenda que cada alumno tiene un movimiento asignado para cubrir cualquier pelota que el compañero u oponente haya lanzado o bateado. Lo importante es hacer que se muevan en dirección hacia la pelota o se posicionen hacia atrás, ya que el principio no comprenderá lo que significa "cubrir".

Existe un sesgo en la cantidad de movimiento durante el juego. ¿Podría sugerirme alguna idea para asegurar la cantidad de movimiento para todos los alumnos?

A Lo ideal sería formar equipos de seis y realizar el juego en dos o tres lugares. Otra opción sería idear materiales e implementos para el juego. La "pelota recubierta (coating ball)" es el material que ha dado solución a la búsqueda del mejor material y a las clases demostrativas. Se trata de una pelota de esponja recubierta con plástico especial y se caracteriza por ser resistente, blanda, liviana, de buen rebote y de alta resistencia. La distancia de vuelo es también menor comparada con la del tee ball.

La regla más efectiva para esta pelota es el "juego de atrapar y correr" (ver página 30). Aunque carece del movimiento de lanzamiento, es el juego más adecuado para lo que busca ya que todos los alumnos a la defensiva deben correr.

No obstante, el béisbol básicamente no es un deporte que prometa grandes cantidades de movimientos. Nunca podrá superar la cantidad de movimiento del fútbol o el baloncesto por más que intente lograrlo. Por otra parte, el béisbol es un deporte de muchos "espacios o intervalos". Además promete al alumno la oportunidad de desempeñarse por igual durante el ataque. Sería bueno lograr que el alumno "aprenda a pensar" haciendo uso de ese "espacio o intervalo" propio del béisbol (tipo béisbol).

Trate de crear clases en las que los alumnos pidan constantemente el "tiempos muertos", se alienten y ayuden el uno al otro durante el juego.



Clase XXX de XXX Grado (1ra hora / 8 horas)

Plan Educativo

[Fecha y hora] XXX de XXXXX (XXX), 1ra hora de clase: de 8:50 a 9:35

[Contenido] Auto-pase, pase en parejas (rolada), juego de regreso al home (lanzar por debajo del hombro)

[Implementos] Pelota, base, marca

[Metas] Comprender la manera de realizar el juego y las reglas y disfrutar del juego en equipo.

Hora	Contenido del aprendizaje	Explicación
Introducción (10 minutos)	Reunirse, formar una fila y saludar	Objetivo de esta hora - Realizar el juego de regreso al home. - Comprender la manera de realizar el juego y las reglas y disfrutar del juego en equipo.
	<p>Contenido del aprendizaje de esta hora</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de esta hora - Confirmación de los compromisos <p>Calentamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio - Auto-pase de la pelota 	<p>Auto-pase de la pelota</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trace un círculo con el pie. Hay 2 reglas: "No salirse del círculo" y "Manejar la pelota sin que la pelota caiga al piso". - Pase la pelota de una mano a la otra, imitando los movimientos del maestro.  DEMO <p>(Prácticas y juegos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ahora pasemos la pelota de una mano a la otra.  DEMO - Hay 2 claves: "Mirar bien la pelota" y "Atrapar suavemente la pelota con ambas manos".  CÓMO LANZAR <p>(Prácticas y juegos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - A continuación, atrapemos la pelota después de dar varias palmadas. Si puede hacerlo, aumente el número de palmadas y pruebe cuántas palmadas puede dar desde que suelta la pelota hasta que se vuelva a capturar.  DEMO <p>(Prácticas y juegos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realice varios conjuntos de "jugada de 1 lanzamiento". Atrapemos la pelota después de dar 3 palmadas, sin salirse del círculo. <p>(Prácticas y juegos)</p>
Desarrollo (30 minutos)	<p>Ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pase en parejas (rolada) 	<p>Pase en parejas (rolada)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atrapemos la pelota lanzándose la bola en pareja.  DEMO - Claves son: "Mirar bien la pelota", "Atrapar suavemente la pelota con ambas manos" y "Tomar la posición de recepción". - Ahora confirmemos la posición correcta de recepción. - "Separar los pies", "Bajar la cadera" y "¿Listos? ¡ya!".  "¡YA!" EN VOZ ALTA <p>(Confirmación de la forma)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Confirmar los compromisos para agarrar la pelota: "No atravesar el campo de juego" y "Lanzar la pelota regresando a la marca". - Hagamos con ánimo contando el número de veces en voz alta.  NÚMERO DE VECES EN VOZ ALTA <p>(Prácticas y juegos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realicemos la "carrera de 20 segundos". El alumno que logre lanzar 10 veces la pelota en 20 segundos puede aumentar la distancia (un paso) con el compañero. - Como realizamos varios conjuntos de jugada, probemos hasta qué nivel uno puede alcanzar. (Prácticas y juegos)
	<p>Juego</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego de regreso al home (lanzar por debajo del hombro) 	<p>Juego de regreso al home (lanzar por debajo del hombro)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durante esta hora, la ofensiva lanza la pelota por debajo del hombro. - El jugador de la ofensiva corre desde la base del home tocando las bases por orden de 1ra base, 2da base, 3ra base y la del home. - El puntaje es lo siguiente: 1ra base 1 punto, 2da base 2 puntos, 3ra base 3 puntos, home 4 puntos y 0 en caso de que el corredor no pueda alcanzar 1ra base. - Para la defensiva, dividir el campo en dos cuadros: interior y exterior. El cuadro interior es la parte interior de la línea y el cuadro exterior es la parte exterior de la línea trazada. - Los jugadores del cuadro interior lanzan la pelota recibida al catcher. Los jugadores del cuadro exterior reciben y tiran la pelota al cuadro interior y el jugador del cuadro interior que recibe la pelota desde el cuadro exterior lanza la pelota al catcher.  DEMO - Un jugador del cuadro interior se encarga del catcher. Al recibir la pelota, el catcher canta "out" sin falta al corredor pisando el home.  DEMO - El cuadro interior y el exterior se alternan por cada inning (entrada). - Para 1er inning, los alumnos se encargan del cuadro exterior y las alumnas del interior. Para 2do inning, los chicos se encargan del cuadro interior y las chicas del exterior. - Si lanza la pelota directamente del cuadro exterior al catcher, va a ser una falta.  DEMO - Si la defensiva le comete al bateador una falta, el bateador podrá batear (lanzar) nuevamente. Por ejemplo, si el bateador marca 4 puntos en el momento de la falta, este bateador vuelve a batear y si marca otros 4 puntos, el mismo jugador podrá marcar un total de 8 puntos. - Ahora vamos a comenzar el juego divididos en dos equipos. <p>(1 vuelta de carrera hacia el home)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comenzamos el juego. Intercambiamos apretón de mano y saludamos en voz alta mutuamente. <p>(Prácticas y juegos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acaba de terminar 1er inning. Asegúrese de que los alumnos hayan comprendido las reglas y la manera de realizar el juego. - Para el 2do inning, se alternan el cuadro interior y el exterior. Los alumnos ocupan el cuadro interior y las alumnas el exterior. - Ahora se ha declarado el tiempo muerto de 1 minuto. Hablen sobre cómo jugar la ofensiva y la defensiva para crear tácticas del juego. - Ahora formen un círculo por cada equipo. Cambiando la ofensiva y la defensiva, se reanudará el juego. <p>(Prácticas y juegos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voy a anunciar el resultado del juego. Con XX a XX, gana el equipo XXXX. Nos aplaudimos mutuamente. - Ahora enséñenme lo que se dieron cuenta y las ideas aplicadas durante el juego de esta hora. <p>(Realimentación)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terminamos el juego. Intercambiamos apretón de mano y saludamos en voz alta mutuamente.
Resumen (5 minutos)	<p>Repaso de lo aprendido en esta hora</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del MVP de momento - Contenido de aprendizaje de la hora siguiente <p>Saludos y recogida de implementos</p>	<p>MVP (Jugador Más Valioso) de momento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentar al alumno MVP desde los puntos de vista de "habilidad", "actitud" y "pensamiento y decisión". - En la hora siguiente, elevar el nivel adoptando el lanzamiento por encima del hombro para la ofensiva. - Como en adelante vamos practicando el lanzamiento de la pelota, recordemos claves de "recibir" la pelota que aprendimos en esta hora.



Editor y redactor

Nippon Professional Baseball Organization.

Yomiuri Giants

Hanshin Tigers

Hiroshima Toyo Carp

Chunichi Dragons

Yokohama DeNA BayStars

Tokyo Yakult Swallows

Fukuoka SoftBank Hawks

ORIX Buffaloes

Hokkaido Nippon-Ham Fighters

Chiba Lotte Marines

Saitama Seibu Lions

Tohoku Rakuten Golden Eagles

Colaborador

Escuela Primaria Koganei anexa a la Universidad de Tokyo Gakugei

Hidetoshi Tsuburaya

Kanako Mizukami

Naoki Honjoh



<http://www.npb.or.jp/>

©2016 Organización de Béisbol Profesional de Japón

(Nippon Professional Baseball Organization, NPB). Todos los derechos reservados.

Queda prohibido transmitir, reproducir, duplicar (copiar) y traducir el contenido de este libro.