

FUN AT BAT



FUNATBAT.ORG USA

GRADES K-5

FUN AT BAT



GRADES K–2 PHYSICAL EDUCATION

Copyright © 2017 by USA Baseball. All rights reserved.

National Standards and Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education are used under license from SHAPE America. Copyright © 2013, SHAPE America, shapeamerica.org. All rights reserved.

Suggested citation: USA Baseball. 2017. Fun at Bat Grades K–2 Physical Education. Reston, VA: SHAPE America – Society of Health and Physical Educators.



USA Baseball
1030 Swabia Court, Suite 201
Durham, NC 27703
www.usabaseball.com



SHAPE America – Society of Health and Physical Educators
1900 Association Drive
Reston, VA 20191
shapeamerica.org

FUN AT BAT Grades K–2 Physical Education

CURRICULUM COMPONENTS

Program Overview 2

Lesson Overview..... 3

SHAPE America’s National Standards and Grade-Level Outcomes
for K–12 Physical Education..... 5

Active Start Guide..... 8

Lessons 1–8..... 11

Appendix A: Printable Active Start Diagrams 37

Appendix B: Critical Elements of Essential Skills 42

Appendix C: Assessment Rubrics 44

Appendix D: Printable Lesson 4 Target Poster..... 45

Appendix E: Printable Bat-and-Ball Position Station Cards..... 46

Program Overview

Fun At Bat is a bat and ball skills development program for all children. The overarching goal of this program is to promote fun and active lifestyles for children, while teaching them the fundamental skills of bat and ball sports. This curriculum provides the information necessary to implement the Fun at Bat program into physical education classes for grades K–2. Together, we can ensure children's first experiences with bat and ball sports are safe, positive and enjoyable!

PROGRAM GOALS

1. Teach the fundamental skills and rules that are necessary to play bat and ball sports.
2. Enable students to learn the health-enhancing benefits that are associated with playing bat and ball sports.
3. Create a fun, active, and positive environment in which students can enjoy bat and ball sports.
4. Promote high self-esteem and self-confidence by giving all students the opportunity to learn and succeed in bat and ball sports.
5. Model and teach the fundamentals of game play, while emphasizing teamwork and good sportsmanship.

USA BASEBALL'S CHAMPIONSHIP PRINCIPLES

Participating in youth sports not only allows for children to develop physically with strong muscles and bones, but it also provides a platform for emotional development. The social interactions that students experience playing sports can build a foundation for good character and positive self-esteem.

The Fun at Bat skills development program is committed to assisting in the development of positive character building traits. Throughout the curriculum, USA Baseball has incorporated eight Championship Principles that can positively impact students beyond their time in sports, and throughout their life.

INTRODUCTION OF FUNDAMENTAL SKILLS

The K–2 Fun at Bat curriculum provides opportunities for children to develop fundamental motor skills and an understanding of movement concepts in relation to bat and ball sports. The progression of skills throughout the K–2 Fun at Bat curriculum represents a developmentally appropriate progression, in alignment with the SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes.

Teachers are encouraged to follow the suggested lesson progression below and are encouraged to make adjustments to meet the needs of their students in relation to their previous skill exposure and the number of instructional physical education days per week.

- LESSON 1** Underhand and Overhand Throwing
- LESSON 2** Catching
- LESSON 3** Fielding a Ground Ball/Catching a Fly Ball
- LESSON 4** Throwing/Catching/Reacting as a Fielder
- LESSON 5** Field Positions/ Base Running
- LESSON 6** Hitting
- LESSON 7** Throwing (Applied Force)/Game Specific
- LESSON 8** Game Play Specifics

Lesson Overview

CLASS SETUP AND ACTIVITY AREA

This program recognizes that physical education classes vary in the size of the available activity area. Do your best to implement in ways that maximize student participation and the time in which students are physically active.

All lessons are designed for 30-minute class blocks and can be implemented in a gymnasium or an outside field space. Be sure to take space into account, as well as gymnasium or field specifics that might need to be modified to implement each lesson.

LESSON COMPONENTS

Championship Principle

- Introduce a Championship Principle at the beginning of each class, similar to a “word of the day.” Teachers should emphasize the principle throughout the lesson and remind students to be aware of how they encounter the aspects of the principle during class.

Active Start

- After introducing the Championship Principle, teachers should direct students to begin the Active Start dynamic warm-up, which consists of exercises designed to promote fitness and prepare the body for class activities. The Active Start Guide found at the beginning of this packet provides text descriptions and images of every exercise.

Fundamentals

- The Fundamentals section provides an opportunity for the teacher to introduce students to new skills and concepts, as well as review previously learned skills, through a brief overview and demonstration.
- The teacher is encouraged to use the **ON DECK** teaching method ([see below](#)) for introducing fundamental skills.

Active Play

- The Active Play section provides an opportunity for students to develop fundamental skills through practice and modified games.

Closure

- Closure provides an opportunity to check students’ understanding of the Championship Principle and the fundamental skills introduced during the lesson. Encourage students to read the correlating chapter in their Championship Principles book in small groups, or with their parents/guardians.

ON DECK TEACHING METHOD

The **ON DECK** Teaching Method is an effective teaching tool for introducing fundamental skills:

1. **Overview of New skill:** Introduce the new skill and provide fundamental keys.
2. **Demonstration of skill:** Demonstrate to students how to execute each fundamental skill, while reinforcing the fundamental keys of the skill.
3. **Experiment with the skill:** Provide students with an opportunity to practice the skill through active play activities.
4. **Clarify keys:** While students practice the fundamental skills, provide feedback on performance and clarify the fundamental keys (e.g., "Use two hands").
5. **Key mastery:** Provide students with multiple practice opportunities to aid their skill development. While students practice, continue to reinforce the fundamental keys that are necessary for skill mastery.

EQUIPMENT

What follows is a list of equipment provided by Major League Baseball (MLB) and USA Baseball, as well as additional or alternative items that may be used for each lesson in the K–2 Fun at Bat curriculum. Each lesson plan includes equipment recommendations for each activity, as well as modifications that you can make to meet student needs.



You should view the quantities of additional/alternative equipment listed as suggestions for a class of 30 students. As class sizes vary, you will need to adjust equipment quantities to best meet the needs of all students. Larger classes might need more equipment to maximize practice opportunities and activity time.

MLB/USA Baseball Equipment Kit	Additional/Alternative Equipment
MLB 1-position Rubber-Tek™ batting tee (1)	Hitting tees or large cones (6)
MLB Throw-down Rubber-Tek™ base set (1)	Throw-down bases (8)
Foam bat and ball set (2)	Foam paddles (8) and/or foam bats (6)
Oversized foam baseballs (8)	5-inch foam balls, 8-inch foam balls, and/or fleece balls (some activities recommend a ball for every student)
Regular-size foam baseballs (12)	
Deflated 5-inch Vibe ball (2)	Medium cones (18)
Training discs (8)	Large mats (2)
Mesh equipment bag (1)	Music
12-inch inflation pump (1)	Poly spots (22)

SHAPE America's National Standards and Grade-Level Outcomes for K–12 Physical Education

Throughout the K–2 Fun at Bat curriculum, students learn the fundamental skill sets that will enhance their ability to use both a bat and a ball. They will have the opportunity to develop their throwing mechanics as well as their catching abilities. An introduction to the hitting progression and game play will allow students to investigate different parameters of bat-and-ball sports, all while enhancing their physical fitness levels.

National Standard	Grade-Level Outcomes	Description
1	Locomotor	S1.E1.K Performs locomotor skills (hopping, galloping, running, sliding, skipping) while maintaining balance.
1		S1.E2.2a Runs with a mature pattern.
1		S1.E2.2b Travels showing differentiation between jogging and sprinting.
1	Nonlocomotor (stability)	S1.E3.K Performs jumping & landing actions with balance.
1		S1.E8.2 Transfers weight from feet to different body parts/bases of support for balance and/or travel.
1 Dynamic Warm-Up Only		S1.E10.1 Demonstrates twisting, curling, bending & stretching actions.
1 Dynamic Warm-Up Only	Manipulative	S1.E11.2 Combines balances and transfers into a 3-part sequence (i.e., dance, gymnastics).
1		S1.E13.K Throws underhand with opposite foot forward.
1		S1.E13.1 Throws underhand, demonstrating 2 of the 5 critical elements of a mature pattern.
1		S1.E13.2 Throws underhand using a mature pattern.
1		S1.E14.2 Throws overhand, demonstrating 2 of the 5 critical elements of a mature pattern.*
1		S1.E16.Kb Catches a large ball tossed by a skilled thrower.
1	Manipulative	S1.E16.1.b Catches various sizes of balls self-tossed or tossed by a skilled thrower.
1		S1.E16.2 Catches a self-tossed or well-thrown large ball with hands, not trapping or cradling against the body.
1	Manipulative	S1.E25.2 Strikes a ball off a tee or cone with a bat, using correct grip and side orientation/proper body orientation.

(continued)

* According to SHAPE America's Scope and Sequence for K–12 Physical Education overhand throwing is an emerging skill for Grades K–1. SHAPE America's Grade-Level Outcomes do not address overhand throwing until Grade 2.

National Standard	Grade-Level Outcomes		Description
2	Movement Concepts	S2.E3.K	Travels in general space with different speeds.
		S2.E3.1a	Differentiates between fast and slow speeds.
		S2.E3.1b	Differentiates between strong and light force.
3	Physical Activity Knowledge	S3.E1.K	Identifies active-play opportunities outside physical education class.
S3.E1.1		Discusses the benefits of being active and exercising and/or playing.	
3		S3.E2.K	Actively participates in physical education class.
		S3.E2.1	Actively engages in physical education class.
		S3.E2.2	Actively engages in physical education class in response to instruction and practice.
3	Fitness Knowledge	S3.E3.2	Recognizes the use of the body as resistance (e.g., holds body in plank position, animal walks) for developing strength.
4	Personal Responsibility	S4.E1.K	Follows directions in group settings (e.g., safe behaviors, following rules, taking turns).
4		S4.E1.1	Accepts personal responsibility by using equipment and space appropriately.
		S4.E1.2	Practices skills with minimal teacher prompting.
		S4.E2.K	Acknowledges responsibility for behavior when prompted.
4		S4.E2.1	Follows the rules & parameters of the learning environment.
		S4.E2.2	Accepts responsibility for class protocols with behavior and performance actions.
	4	Accepting Feedback	S4.E3.K
S4.E3.1	Responds appropriately to general feedback from the teacher.		
S4.E3.2	Accepts specific corrective feedback from the teacher.		
4	Working With Others	S4.E4.K	Shares equipment and space with others.
		S4.E4.1	Works independently with others in a variety of class environments (e.g., small & large groups).
		S4.E4.2	Works independently with others in partner environments.
4	Rules & Etiquette	S4.E5.K	Recognizes the established protocols for class activities.
		S4.E5.1	Exhibits the established protocols for class activities.
		S4.E5.2	Recognizes the role of rules and etiquette in teacher-designed physical activities.

(continued)

National Standard	Grade-Level Outcomes	Description
4	Safety	S4.E6.K Follows teacher direction for safe participation and proper use of equipment with minimal reminders.
		S4.E6.1 Follows teacher direction for safe participation and proper use of equipment without teacher reminders.
		S4.E6.2a Works independently and safely in physical education.
		S4.E6.2b Works safely with physical education equipment.
5	Challenge	S5.E2.K Acknowledges that some physical activities are challenging/difficult.
		S5.E2.1 Recognizes that challenge in physical activities can lead to success.
		S5.E2.2 Compares physical activities that bring confidence and challenge.
5	Self-Expression & Enjoyment	S5.E3.Ka Identifies physical activities that are enjoyable.
		S5.E3.1a Describes positive feelings that result from participating in physical activities.
		S5.E3.2 Identifies physical activities that provide self-expression (e.g., dance, gymnastics routines, practice tasks in game environments).

Active Start Guide

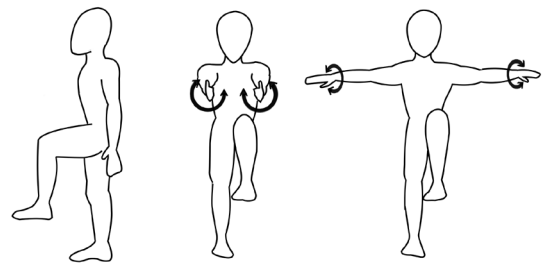
GRADES K–2 DYNAMIC WARM-UP

The dynamic warm-up incorporates activities designed to improve and develop basic functions that are the building blocks of higher-level sports skills and physical fitness. These are exercises that emphasize postural alignment, mobility, balance and coordination. The objective is to stimulate and prepare the brain and body to behave and work together.

Each class will start with this dynamic warm-up (roughly 5 minutes). Depending on the space and size of the group, have students stand in a circle with you in the middle, or in lines facing you in front. Remember to vocalize and demonstrate each exercise. Students may rest for a few seconds after each exercise, as well as at your discretion, and remind students to always breathe.

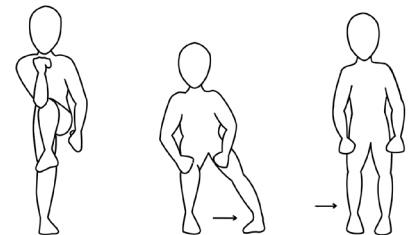
1. **MARCH IN PLACE:** This drill works postural stability and the action of running while stimulating the body's ability to balance. This challenges the eyes and brain to work together regardless of the sight line. This will prepare students to accelerate, decelerate and run whether running to a base or chasing after a live ball. **Students perform each March in Place exercise for 5 seconds.**

- March in place, looking straight ahead
- March in place, turning head to left
- March in place, turning head to right
- Challenge level: March in place, with arms out to side, performing arm circles forward and backward, or arms in front with arm circles clockwise and counterclockwise.



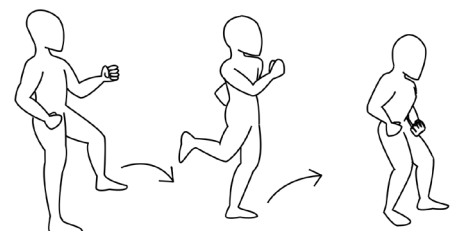
2. **SLIDES:** This prepares students to change direction quickly, whether accelerating or having to run back to a base or spring after a batted ball. Bringing the knee to the opposite elbow promotes the trunk's ability to rotate properly for hitting and throwing. **3 repetitions with each leg.**

- Slide to the right, bring R knee to L elbow, take R foot and step to R, slide L foot.
- Slide to the left, bring L knee to R elbow, take L foot and step to L, slide R foot.



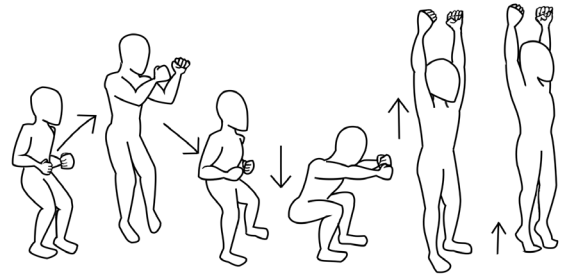
3. **HOP (SINGLE-LEG JUMPS):** This movement prepares the body for all of the energy and power required for jumping, running, accepting landing forces and observing individual differences in right- and left-side abilities. Baseball is a power game, whether hitting or going from standing to recognizing fly balls and ground balls immediately and chasing them. **3 repetitions each leg, alternating in between.**

- Going forward, jump off L leg to R leg, then from R leg jump and land on both feet.
- Going forward, jump off R leg to L leg, then from L leg jump and land on both feet.



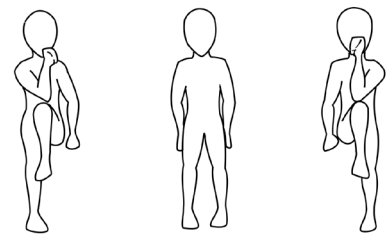
4. **DOUBLE-LEG JUMP/SQUAT/REACH/TOE RAISE/SQUAT JUMP:** This drill is designed to display double-leg power and to use the body as an entire chain that can express power, express the ability to bend with a full, deep squat requiring mobility of the ankles, hips and mid-back, trunk stability, and displaying strength and balance while doing a toe raise. Baseball requires full-body connection, whether throwing, pitching, hitting or fielding. This drill links it all together. **2 repetitions, focus on landing jumps softly.**

- Standing on both legs, jump forward, land and go to a full-squat position. Raise up from the squat, reaching arms to the sky, then add the toe raise. Lower heels, then jump straight up.



5. **CROSS-CRAWL:** This drill not only prepares the body to move in a reciprocal or opposite pattern that is similar to running, it also connects the lower and upper body to coordinate action together and stimulates the brain and balancing system to engage as the arm and leg cross midline or at the center of the body. Bat-and-ball sports require cross-body action in batting, fielding and running, as well as full mental alertness. This drill covers all of those important functions. The act of throwing is a reciprocal pattern, or one in which you step and throw with the opposite arm and leg. The ability to cross-crawl underpins throwing mechanics. **4 each way for a total of 8.**

- Standing cross-crawl, R elbow to L knee then alternate.



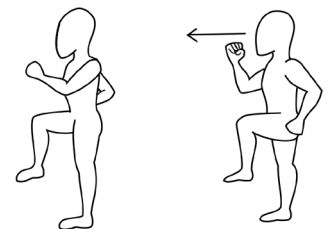
6. **BRIDGE AND HIP EXTENSION:** The bridge is a hip hinge movement on the ground and is the same athletic stance that a fielder would take in preparation to field a ball and that a batter takes to prepare for the pitch. It works the power muscles of the backside and loosens the hips. It allows the student to bend appropriately not only to field a ground ball but also to rise fluidly to throw in one motion. Pulling the knees to the chest enhances full range of motion about the hips and knees. **2 sets of each exercise.**

- Lie on back and push hips to the sky; hold for 3 seconds. When hips are back on the ground, pull both knees to chest and hold for 5 seconds.



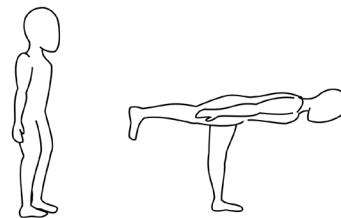
7. **SUPER-SLOW-MOTION MARCH:** This challenges one's balance through standing on one leg while teaching the body how best to handle being out of balance. Baseball requires many different movements that come at high speeds and in balance-compromising positions. This helps prepare the stabilizing muscles to act appropriately in most situations. **1 set for 10 seconds.**

- March in place, in super-slow motion, looking straight ahead.



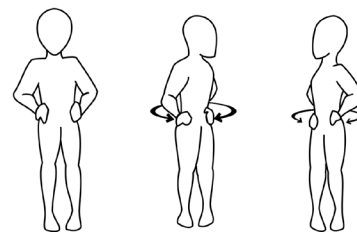
-
8. **STAND ON ONE LEG:** Taking a more advanced approach to form the bridge and hip extension, the athlete stands on one leg and then performs a hip hinge on one leg while the other leg goes behind him or her. This is an excellent drill for single-leg balance, stability and strength that challenges the ability to bend and balance on one leg. It also uses all critical elements of running and moving in any direction and very much is a precursor to throwing and pitching. **2 repetitions, alternating R and L leg. Attempt to hold each pose for 5 seconds.**

- Stand on L leg, hinge at the hip, taking chest toward the ground, R leg behind to create a T.



-
9. **WHIRLY BIRDS:** Hips and trunk that move well will perform well when playing. This drill simply opens up the hips and trunk, allowing freer movement when running, fielding and batting. 1 set rotating hips clockwise, then 1 set rotating hips counterclockwise. **10 seconds each direction.**

- Standing on both legs with feet close together and hands on the hips, rotating hips in different directions.



LESSON 1

LESSON OBJECTIVE:

Students will understand the fundamental keys of underhand and overhand throwing mechanics, identifying targets and moving safely in personal space, while identifying different playing areas.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 10 oversized foam baseballs
- MLB throw-down Rubber-Tek™ base set

Additional/Alternative

- 5-inch foam balls (1 for each student)
- Fleece balls
- Music
- Zip ties (if outdoors)

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.K (Locomotor-Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping); S1.E8.2 [Nonlocomotor (stability)-Weight transfer]; S1.E10.1 [Nonlocomotor (stability)-Curling & stretching; twisting and bending]; S1.E11.2 [Nonlocomotor (stability)-Combinations]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E.13.2 (Manipulative-Underhand throw); S1.E14.2 (Manipulative-Overhand throw)

STANDARD 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Movement Concepts-Speed, direction, force)

STANDARD 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Personal Responsibility); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Personal Responsibility); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Accepting Feedback); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Working With Others); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Rules & Etiquette); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Safety)

STANDARD 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Challenge); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Self-Expression & Enjoyment)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Responsibility

Responsibility means we not only care about making good choices for ourselves, but that we care about others, as well. You might be responsible for feeding your pet, helping with family chores or remembering to brush your teeth before bed. When we show responsibility, it means we are prepared and ready to learn and play. In class, you are responsible for paying attention to our class rules, making sure that you are safe and taking care of our equipment.

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF UNDERHAND THROWING (Overview and Demonstration)

3 MINUTES

Make sure students hold the ball in their preferred hand. Then, students step with the opposite foot, making sure that the hips are facing the target. Holding the ball at the waist, students swing the ball backward behind themselves without twisting the body.

As students **step** with the opposite foot, they swing the ball forward past the hip and release/toss the ball so that it travels upward toward the target.

Key 1: Step with the opposite foot

Key 2: Swing past your hip

Key 3: Release and follow-through

(continued)

ACTIVE PLAY**5 MINUTES****Invisible Throwing**

Students stand in their own space, using invisible balls to develop their underhand-throw mechanics. They place the “ball” in the favorite (preferred) hand. Then, they step with the opposite foot; making sure that the hips are facing the desired target. Holding the ball at the waist, students swing the ball backward behind themselves without twisting the body.

As they step with the opposite foot, students **swing** the ball forward past the hip and **release/toss** the ball so that it travels upward toward the target.

Targets, Targets Everywhere

Each student has an oversized foam ball. Students try to locate and throw underhand at as many targets as possible in the gym. These targets can be large items such as doors or posters, or small items such as numbers on the bleachers, cracks on the wall, etc. If outdoors, targets can be attached to the backstop or other fences with zip ties or similar fasteners. Hang targets at varying levels, low and high. Students should move by sliding (as instructed in the dynamic warm-up) from target to target.

FUNDAMENTALS OF OVERHAND THROWING (Overview and Demonstration)**3 MINUTES**

Make sure that the ball starts in the students dominant hand and point at the desired target with their non-dominant hand. Bringing their throwing arm back into an “L” shape (arm bent at the elbow and hand held in the air with the ball), the student will step with their opposite foot as they turn their hips and begin throwing the ball toward their target.

Key 1: Point to the target

Key 2: Step with your opposite foot

Key 3: Follow through across your body

(continued)

ACTIVE PLAY**12 MINUTES****Invisible Throwing**

Standing in their own space, students use invisible balls to develop their overhand-throwing mechanics. They place the “ball” in their favorite (preferred) hand and point at the target with the non-preferred hand. Then, they step with the opposite foot; making sure that the hips are facing the target. They place the arm in an “L” position, holding the ball at the top of the L. As students step with the opposite foot and the ball travels in front of the body toward the target, they release the ball.

VARIATIONS

- Have students practice facing different targets in the activity area (wall posters, the teacher, windows, etc.) and practice their throwing motion on command.
- Students can move safely around the gym using different locomotor skills while music is playing and when the music stops, they will find the teacher (adjust their feet/hips) and throw an imaginary ball to the teacher.

Targets, Targets Everywhere

Each student has an oversized foam baseball. Students try to locate and throw overhand at as many targets as possible in the activity area. These targets can be large items such as doors or posters, or small items such as numbers on the bleachers, cracks on the wall, etc. If outdoors, targets can be attached to the backstop or other fences with zip ties, or similar fasteners. Hang targets at varying levels, low and high. Students move by sliding (as instructed in the dynamic warm-up) from target to target.

Infield/Outfield (see Infield/Outfield diagram)

Divide students into two groups, with one group on each side of the activity area (one side designated the infield and the other side the outfield). Place fleece balls throughout each activity area. Explain that the infield and outfield groups are responsible for keeping their part of the field as clean as possible by having the fewest fleece balls in the activity area. This means that infield players try to throw all of the balls onto the outfield area, while outfield players try to throw all of the balls onto the infield area.

When the music begins (or command is given), students pick up a fleece ball and, using the overhand-throwing technique, throw the balls to the outfield or the infield. Allow them to throw one ball at a time, and have them continue throwing until the music stops.

VARIATIONS

- Use different locomotor skills when moving toward the fleece balls.
- Stop periodically to count the balls and see the differences in the number in the infield versus the outfield.
- Divide the activity area as you feel appropriate (e.g., half court or some established line in your gymnasium or field space).

(continued)

CLOSURE

2 MINUTES

What new skills did we learn today?

Fundamentals of Overhand Throwing

Can you name one important part of the overhand-throwing motion?
What other sports or games involve an overhand-throwing motion?

Championship Principle: Responsibility

What championship principle did we learn about today?
How were you responsible during our game play today?

Remind students to read the chapter on **Responsibility** in a small group or with their parents/guardians.

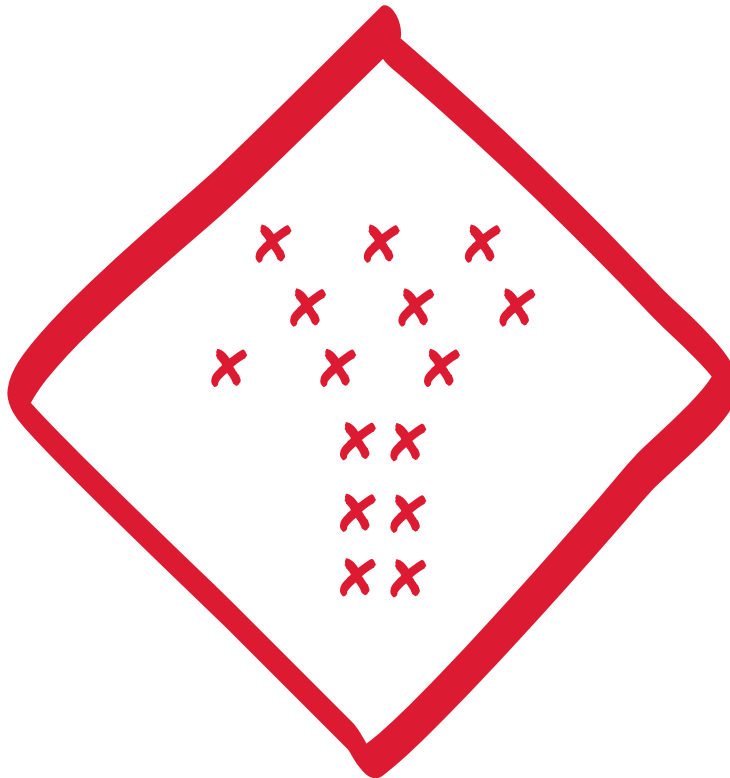
What do you think we will be doing next class?

INFIELD/OUTFIELD



Outfielder:

Throw the foam or fleece balls into the infield



Infielders:

Throw the foam or fleece balls into the outfield

X = students

LESSON 2

LESSON OBJECTIVE:

Students will understand and demonstrate the fundamental keys of stationary catching.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 10 oversized foam baseballs
- MLB throw-down Rubber-Tek™ base set

Additional/Alternative

- 5-inch foam balls (1 for each student)
- Fleece balls
- Music
- Zip ties (if outdoors)

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.K (Locomotor-*Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping*); S1.E8.2 [Nonlocomotor (stability)-*Weight transfer*]; S1.E10.1 [Nonlocomotor (stability)-*Curling & stretching; twisting and bending*]; S1.E11.2 [Nonlocomotor (stability)-*Combinations*]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E13.2 (Manipulative-*Underhand throw*); S1.E14.2 (Manipulative-*Overhand throw*); S1.E16.Kb, S1.E16.1b, S1.E16.2 (Manipulative-*Catching*)

STANDARD 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Movement Concepts-*Speed, direction, force*)

STANDARD 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Personal Responsibility); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Personal Responsibility); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Accepting Feedback); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Working With Others); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Rules & Etiquette); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Safety)

STANDARD 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Challenge); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Self-Expression & Enjoyment)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Teamwork

Teamwork is important in many areas of life. When we work as a team, we can all reach a goal together. In our team (the class), we are good at many different things, and all of our talents help make us one big, successful team!

How can we work as a team?

Do you work with any other teams in your day (e.g., family, sports teams, dance groups)?

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF UNDERHAND THROWING (Review and Demonstration)

3 MINUTES

Students hold the ball in the preferred hand. Students then step with the opposite foot; making sure that the hips face the target. Holding the ball at the waist, students swing the ball backward behind themselves without twisting the body.

As they **step** with the opposite foot, students **swing** the ball forward past the hip and **release or toss** the ball so that it travels upward toward the target.

Key 1: Step with the opposite foot

Key 2: Swing past your hip

Key 3: Release/toss and follow-through

FUNDAMENTALS OF OVERHAND THROWING (Review and Demonstration)

Students hold the ball in the preferred hand, with non-preferred hand pointing at the target. Drawing the throwing arm back into an “L” shape (arm bent at the elbow and hand held in the air with the ball), students step with the opposite foot as they turn the hips and begin throwing the ball toward the target.

Key 1: Point to the target

Key 2: Step with your opposite foot

Key 3: Follow through across your body

(continued)

ACTIVE PLAY**5 MINUTES****Targets, Targets Everywhere**

With an oversized foam baseball, students try to locate and throw underhand or overhand at as many targets in the gym as possible. These targets can be large items such as doors or posters, or small items such as numbers on the bleachers, cracks on the wall, etc. If outdoors, targets can be attached to the backstop or other fences with zip ties, or similar fasteners. Hang targets at varying levels, low and high. Students move by sliding (as instructed in the dynamic warm-up) from target to target.

FUNDAMENTALS OF CATCHING**3 MINUTES**

As the ball approaches, students should have their eyes on the ball and their arms reaching out. If the ball is below the waist, the thumbs should be out; if the ball is above the waist, the thumbs should be together. As the ball enters their hands, students grasp it and bring it in toward the body.

Key 1: Eyes on the ball

Key 2: Reach arms out

Key 3: Thumbs in if the ball is above the waist

Thumbs out if the ball is below the waist

ACTIVE PLAY**12 MINUTES****Partner Toss**

In pairs, students practice throwing overhand or underhand and catching an oversized foam baseball (or any similar-size ball). Partners start off about 5 feet apart (adjust distance based on skill level). Students count how many continuous, successful catches they make.

VARIATIONS

- Increase or decrease distance between partners
- Use a larger ball
- Count by twos, fives or 10s
- Travel (skip, slide, jog) with partners and freeze when the music stops. Then, begin throwing back and forth from wherever they end up.

Infield/Outfield (Catching Version) (see Infield/Outfield diagram)

Divide students into two groups, with one group on each side of the activity area (one side designated the infield and the other side called the outfield). Fleece balls will be placed throughout each activity area. As in Lesson 1, explain that the infield and outfield groups are responsible for keeping their part of the field as clean as possible by having the fewest fleece balls in their activity area. This means that infield players are trying to throw all of the balls onto the outfield area, while outfield players are trying to throw all of the balls onto the infield area.

When the music begins (or when you give the command), students pick up a fleece ball and, using the overhand-throwing technique, throw the balls to the outfield or the infield. They are allowed to throw one ball at a time and continue throwing until the music stops. In this lesson, encourage students to catch the balls as they enter either the outfield or infield. If a student catches a ball, he or she may throw it back or find a ball on the ground to throw back.

VARIATIONS

- Establish an underhand-only round or an overhand-only round.
- If students complete a throw and catch, both players run to the middle and high-five.

(continued)

CLOSURE

2 MINUTES

What new skills did we learn today?

Fundamentals of Catching

How do you catch a ball that is above your waist? Below your waist?

Championship Principle:
Teamwork

How did you work as a team today?
Why is teamwork important?

Remind students to read the chapter on **Teamwork** in a small group or with their parents/guardians.

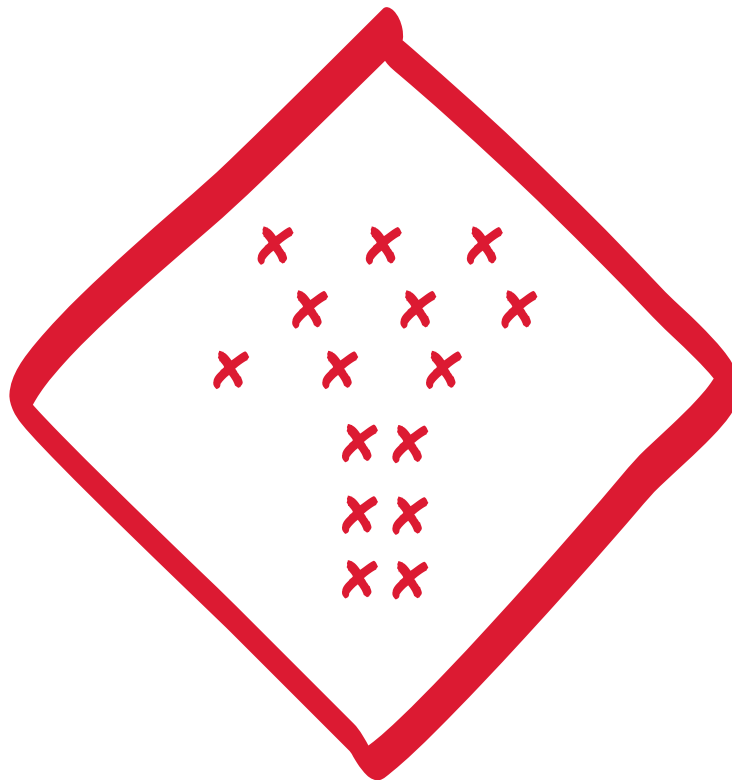
What do you think we will be doing next class?

INFIELD/OUTFIELD



Outfielder:

Throw the foam or fleece balls into the infield



Infielders:

Throw the foam or fleece balls into the outfield

X = students

LESSON 3

LESSON OBJECTIVE:

Students will demonstrate the fundamental keys of fielding a ground ball and catching a fly ball.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 10 oversized foam baseballs

Additional/Alternative

- 5-inch foam balls (1 for every 2 students)
- Music

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.K (Locomotor-*Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping*); S1.E8.2 [Nonlocomotor (stability)-*Weight transfer*]; S1.E10.1 [Nonlocomotor (stability)-*Curling & stretching; twisting and bending*]; S1.E11.2 [Nonlocomotor (stability)-*Combinations*]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E.13.2 (Manipulative-*Underhand throw*); S1.E14.2 (Manipulative-*Overhand throw* S1.E16.Kb, S1.E16.1b, S1.E16.2 (Manipulative-*Catching*)

STANDARD 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Movement Concepts-*Speed, direction, force*)

STANDARD 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Personal Responsibility); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Personal Responsibility); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Accepting Feedback); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Working With Others); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Rules & Etiquette); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Safety)

STANDARD 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Challenge); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Self-Expression & Enjoyment)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Helping Others

Helping others is great way to reach a goal. We can help each other in our classroom, on the school bus, in the hallway and when we play a game. Sometimes, when you are really good at a game, you can help a friend learn the rules or practice different skills to become better.

Can you think of something that you are really good at that you could help a friend learn?

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF FIELDING A GROUND BALL/CATCHING A FLY BALL

3 MINUTES

(Overview and Demonstration)

Preparing to field a ground ball involves positioning yourself almost as if you are sitting in an imaginary chair (knees bent, arms ready, feet shoulder-width apart and back flat).

- A **ground ball** travels on the ground (or below the player's waist). To field it, students must adjust their hands so that their fingers are pointing toward the ground in front of them. The hands and feet are positioned to form the three points of a triangle.

Key 1: Assume the chair-sitting position

Key 2: Feet and hands positioned to form a triangle

- A **fly ball** travels in the air and usually arrives above the waist when it reaches the player, who must present both hands with the fingers pointing up to field the ball.

Key 1: Fingers up

Key 2: Two hands

(continued)

ACTIVE PLAY**20 MINUTES****Follow the Teacher**

Spread students throughout the activity area. They move by sliding from side to side, following your direction. (You will be in the front of the class, moving side to side, holding a larger foam ball.) Periodically, yell “Ball,” and present the ball either below or above the waist. At that moment, all students freeze and show a fielding position with either thumbs out or thumbs together.

VARIATIONS

- Yell “Ball” and toss the ball in the air or roll the ball on the ground.
- Students could perform different stationary exercises (jumping jacks, running in place, body squats) rather than sliding before a ball is presented.

Partner Fielding

In pairs, students either toss the ball underhand or roll the ball on the ground to their partners. (Students decide how to toss.) Receiving partners must present the hands in the proper way to catch the ball.

VARIATIONS

- Partners work on only below-the-waist fielding first and then work on above-the-waist catching.
- Groups of three or four practice taking turns trying to catch tosses from different people.
- Groups count how many successful catches they make in a row using the correct hand placement.

CLOSURE**2 MINUTES**

What new skills did we learn today?

**Fundamentals of
Fielding a Ground Ball and
Catching a Fly Ball**

What do you do differently to field a ground ball, versus catching a fly ball?

**Championship Principle:
Helping Others**

How did you help your partner today?

Remind students to read the chapter on **Helping Others** in a small group or with their parents/guardians.

What do you think we will be doing next class?

LESSON 4

LESSON OBJECTIVE:

Students will demonstrate how to field a ball by appropriately reacting to a variety of throws.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 10 oversized foam baseballs

Additional/Alternative

- Printable Lesson 4 target posters ([Appendix D](#))
- 5-inch foam balls (1 for each student)
- 8-inch foam balls (1 for every 6 students)
- Zip ties/clothes pins

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.K (Locomotor-*Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping*); S1.E8.2 [Nonlocomotor (stability)-*Weight transfer*]; S1.E10.1 [Nonlocomotor (stability)-*Curling & stretching; twisting and bending*]; S1.E11.2 [Nonlocomotor (stability)-*Combinations*]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E.13.2 (Manipulative-*Underhand throw*); S1.E14.2 (Manipulative-*Overhand throw*); S1.E16.Kb, S1.E16.1b, S1.E16.2 (Manipulative-*Catching*)

STANDARD 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Movement Concepts-*Speed, direction, force*)

STANDARD 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Personal Responsibility); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Personal Responsibility); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Accepting Feedback); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Working With Others); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Rules & Etiquette); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Safety)

STANDARD 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Challenge); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Self-Expression & Enjoyment)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Honesty

When we are **honest**, it means that we tell the truth. Sometimes, in playing games, we might not be honest when we talk about people on another team, and competition can make us say mean-spirited things.

Have you ever played with a group of friends and someone said something not nice or not true about you?

How did that make you feel?

It's important that we are honest and follow all of the rules.

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF THROWING/CATCHING/REACTING AS A FIELDER

5 MINUTES

(Overview and Demonstration)

Playing a bat-and-ball game requires a lot of practice on the basics. Throwing and catching (fielding) are very important skills to master and it's important to never give up. Review fundamental keys of overhand throwing, catching, fielding a ground ball and catching a fly ball.

(continued)

ACTIVE PLAY**18 MINUTES****Target Practice**

Hang targets (see printable target in [Appendix D](#)) at varying heights on the walls of your activity area. If outdoors, you can attach the targets using zip ties, clothespins or similar fasteners. It is important for every student to have a ball and to be offered ample targets at various levels (e.g., low, high) so that students can practice adjusting to different throwing release positions. After each student releases the ball and hits the target, he or she instantly becomes the fielder and attempts to catch the ball using the “thumbs out, thumbs together” method, depending on how the ball comes off the target. Students continue throwing at various targets, with the reminder that they can throw only at available targets.

VARIATIONS

- Students work in pairs. One partner is the thrower and the other fields the ball after it hits the target. They switch roles after each throw or a predetermined number of targets.
- Students perform different locomotor skills while traveling to different targets.
- If students arrive at a target that is being used, they perform an exercise (e.g., jumping jacks, squat) while waiting for the target to become available.

Circle Strike

Divide students into groups of six or eight (for larger classes). Each group of students forms a circle, making sure that feet are shoulder-width apart and toes are touching the toes of the students next to them. The space in between each student's feet represents a goal. Students assume a fielding position (knees bent, arms ready, feet shoulder-width apart and back flat as if sitting in an imaginary chair). Place one 8-inch foam ball in each circle of students. Using their hands, students try to strike the ball with fingertips down, and try to hit the ball into another player's goal. When a goal is scored, the student whose feet the ball went through retrieves the ball and puts it back in play.

VARIATIONS

- Every time a goal is scored, the person who scored selects an exercise for the group to perform before resuming starting the game. As the number of goals increases, so does the number of exercises (e.g., first goal equals one rep of an exercise, second goal equals two reps of an exercise). Once a group scores a certain number of goals, they can add another ball into play to increase the pace of the game.
- Allow students to use only one hand (preferred first, then non-preferred).
- Use a different-sized ball or add multiple balls to allow for a faster paced game.
- Play the game as a class (one large circle) or in two large groups.

CLOSURE**2 MINUTES**

What new skills did we learn today?

**Fundamentals of
Throwing, Catching &
Fielding Combinations**

What should you think about and do when you are deciding how to catch or field a ball?

**Championship Principle:
Honesty**

When can you use honesty in game play?

Why is it important to be honest when you are playing with a group or partner?

Remind students to read the chapter on **Honesty** in a small group or with their parents/guardians.

What do you think we will be doing next class?

LESSON 5

LESSON OBJECTIVE:

Students will be able to identify field positions, base-running procedures and patterns.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 10 oversized foam baseballs
- MLB throw-down Rubber-Tek™ base set

Additional/Alternative

- 3 sets of printable bat-and-ball position station cards ([Appendix E](#))
- 4 throw-down bases
- 18 medium cones (to secure position station cards)
- 2 large mats
- Music

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.K (Locomotor-Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping); S1.E2.2a, S1.E2.2b (Locomotor-Jogging, running); S1.E8.2 [Nonlocomotor (stability)-Weight transfer]; S1.E10.1 [Nonlocomotor (stability)-Curling & stretching, twisting and bending]; S1.E11.2 [Nonlocomotor (stability)-Combinations]

STANDARD 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Movement Concepts-Speed, direction, force)

STANDARD 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Personal Responsibility); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Personal Responsibility); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Accepting Feedback); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Working With Others); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Rules & Etiquette); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Safety)

STANDARD 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Challenge); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Self-Expression & Enjoyment)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: **Introduce Do Your Best**

Doing your best means that you are performing an activity, job or assignment as well as you can. Even if you make a mistake or fail, you should always give it your best effort.

Can you think of an example in class where your teacher tells you to do your best?

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF BAT-AND-BALL FIELD POSITIONS (Overview and Demonstration)

3 MINUTES

Each position in a bat-and-ball sport is important. Using the bat-and-ball position cards ([Appendix E](#)), students have a chance to investigate where each position is (infield/outfield) and look at what positions are close to each other.

(continued)

ACTIVE PLAY**9 MINUTES****Bat-and-Ball Field Position Stations** (see Bat-and-Ball Field Position Stations diagram)

Divide students into two equal groups, with one group per field. Assign one student per position on each field. All students not assigned to a position will form two equal lines, one at each home plate. Each student waiting at home plate will have an oversized foam baseball in his or her hand. On command—when the teacher holds up a position sign—the first student in each line will run to the position indicated by the teacher. When the student reaches the position, he or she will hand the ball off to the student at the position, who will then run back to home plate. The teacher will release students waiting in line in a timely manner, to maintain physical activity levels and a safe environment.

While waiting at each position, students complete the exercises indicated on the position cards. Direct students to stay close to the position cone, so that everyone remains safe. Position exercise stations do not require equipment, with the exception of a mat to be placed at the curl-up and push-up station. Students who finish the exercise before a classmate reaches their position will stand and wait until their position is called.

VARIATIONS

- Direct students to perform different locomotor skills as they travel to each position.
- Direct students to take an imaginary bat swing before running to their position.

FUNDAMENTALS OF BASE RUNNING (Overview and Demonstration)**3 MINUTES**

Base running is an essential part of scoring runs in bat-and-ball sports. Introduce students to the progression of moving from base to base. Starting at home plate, runners move to first base, then second base, to third base and finally back to home plate.

ACTIVE PLAY**8 MINUTES****Follow the Base Runner**

Choose a student to lead classmates around the bases (or you lead), following the correct order. Students can start in a line behind home plate.

VARIATIONS

- Students travel in pairs around the bases.
- Students use different locomotor skills to travel around the bases.
- Divide students into four groups and assign one group per base. Call out a number of bases for all students to travel to (e.g., you call out “three,” the group on home plate proceeds to third base, while the group at first base goes to home plate).
- Play music. When it stops, students stop on the nearest base.

Safety Considerations

As students move around the bases, remind them to maintain an appropriate amount of space between runners. If more bases are available and space allows, set up two sets of bases.

(continued)

CLOSURE

2 MINUTES

What new skills did we learn today?

Fundamentals of Bat-and-Ball Field Positions

- Can anyone name at least two different positions in a bat-and-ball game?
- Name a position in the infield.
- Name a position in the outfield.

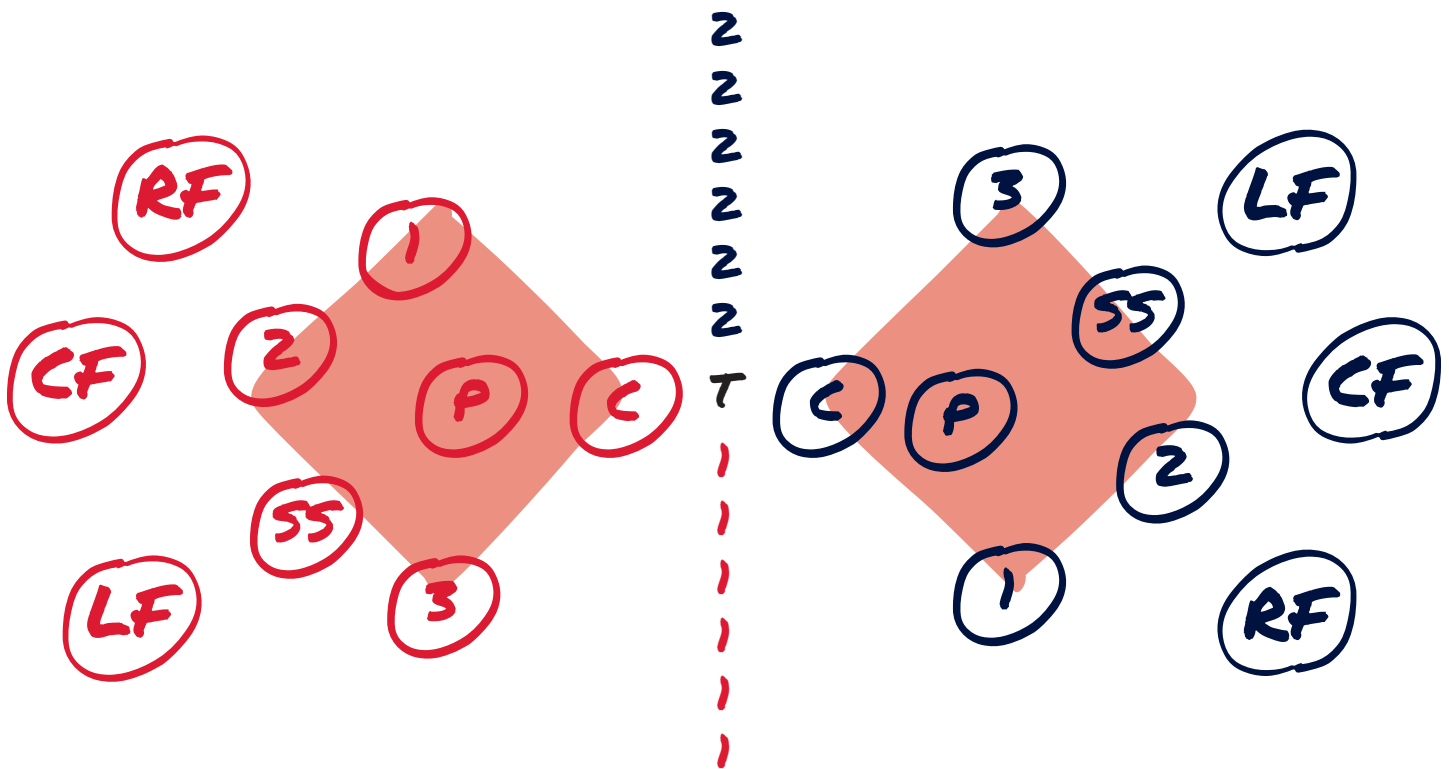
Championship Principle:
Do Your Best

- Why is it important to do your best when participating in a game or activity?
- Why is it important to do your best in the classroom?

Remind students to read the chapter on **Do Your Best** in a small group or with their parents/guardians.

What do you think we will be doing next class?

BAT AND BALL FIELD POSITION STATIONS



○ = Group 1 Position w/ Student

○ = Group 2 Position w/ Student

T = Teacher

| = Group 1 Line

| = Group 2 Line

LESSON 6

LESSON OBJECTIVE:

Students will understand and demonstrate the beginning stages (stance and swing) of the hitting progression.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 8 oversized foam baseballs
- 2 5-inch VIBE balls
- 2 foam bats
- MLB 1-Position Rubber-Tek™ Batting Tee
- 8 training discs

Additional/Alternative

- 12 8-inch foam balls
- 12 large cones
- 8 foam paddles or 6 foam bats
- 16 poly spots
- 1 batting tee or large cone

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.K (Locomotor-Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping); S1.E3.K (Locomotor-Jumping & landing, horizontal plane); S1.E8.2 [Nonlocomotor (stability)-Weight transfer]; S1.E10.1 [Nonlocomotor (stability)-Curling & stretching, twisting and bending]; S1.E11.2 [Nonlocomotor (stability)-Combinations]; S1.E25.2 (Manipulative-Striking, long implement)

STANDARD 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Movement Concepts-Speed, direction, force)

STANDARD 3 S3.E1.K, S3.E1.1 (Physical Activity Knowledge); S3.E2.K, S3.E2.1, S3.E2.2 (Physical Activity Engagement)

STANDARD 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Personal Responsibility); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Personal Responsibility); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Accepting Feedback); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Working With Others); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Rules & Etiquette); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Safety)

STANDARD 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Challenge); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Self-Expression & Enjoyment)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Leadership

A **leader** is someone who can be trusted to do the right thing. Leaders are great listeners and are always doing the right thing.

Can you think of anyone in the school who is a leader?

Why do you think that person is a leader?

Why do we need leaders in games and activities?

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF HITTING (Overview and Demonstration)

3 MINUTES

Hitting a ball takes place at home plate when it's a team's turn to bat. When you bat, it's important that you are ready to hit the ball from the tee or from the pitcher. The ready position prepares you to hit the ball.

- **Ready Position** (Students practice this with an imaginary bat.) Stand with feet shoulder-width apart and knees bent. Hands can be grasped as if they were holding an actual bat in front of the student's waist. Emphasize that the arms make a "V" shape. Have students bring their hands back toward the right ear (if they are right-handed) or left ear (if they are left-handed). Make sure that the hands are close to — but not touching — the ear. Students can practice making the "V" and bringing the bat up toward the ear a couple of times.
- **Swinging the bat.** Students start at the ready position and move their arms together across the front of the body at chest height, passing the "V" position, finishing toward the opposite ear (right-handed batter swings right ear to left ear; left-handed batter swings left ear to right ear).

Key 1: Make a roof of a house with your arms.

Key 2: Spread feet outside shoulders. Keep your eyes on the ball.

(continued)

ACTIVE PLAY**20 MINUTES****Musical Batters**

Play music as students move around the activity area. When the music stops, all students stop and assume the ready position for hitting a ball from a tee or a pitcher. When the music starts again, direct students to travel using a different locomotor skill.

VARIATIONS

- Students practice moving without the music first and get in the ready position as the teacher directs.
- Play Musical Batters again, adding in the swing after explaining it. After the music stops and students assume the ready position, say “Swing,” and students swing and start into their locomotor movement again.

Batters and Fielders (see Batters and Fielders diagram)

Distribute 15 large cones all around the activity area and place an 8-inch foam ball on top of each cone. Divide the class in half. One half of the class will be batters. Batters approach a cone, set themselves up to bat and hit the ball off the cone, using the hands as a bat (striking the ball with both hands). Batters must move to another cone that has a ball set up to hit. The other half of the class will be fielders. Their job is to place the balls on top of the cones as quickly as possible, so that when the music stops, all of the balls are on the cones. When the music stops, students switch jobs.

VARIATIONS

- Stop periodically and see whether the batters have more balls on the cones or the fielders have more on the ground.
- Use batting tees instead of cones.

Hitting Lines (see Hitting Lines diagram)

Divide students into eight lines. Each line has a tee (or large cone), a striking implement (paddle for kindergarten and grade 1, and bat for grade 2) and a ball. Place three poly spots in a line approximately 10 feet behind the tee. The batting students from each line all hit at the same time. When you say, “Batters ready?” all students assume the ready position. When they hear “Swing,” all students hit the balls off the tees. After they swing, say, “Bats down,” and then “Field.” Each batter retrieves his or her ball and returns it to the tee. The remaining students perform an exercise (jumping jacks, squats, arm circles or dancing) on their training disc or poly spots. When all balls have been returned to the tees, call up the next batters with “Batters up!”—.

VARIATIONS

- Students try hitting a vibe ball, in addition to the oversized foam baseball.
- Students who struggle to hit the oversized foam baseball may use a larger ball.

CLOSURE**2 MINUTES**

What new skills did we learn today?

Fundamentals of Hitting

Can you demonstrate the proper hand position when holding a bat?

How can you help others stay safe when hitting a ball from a tee?

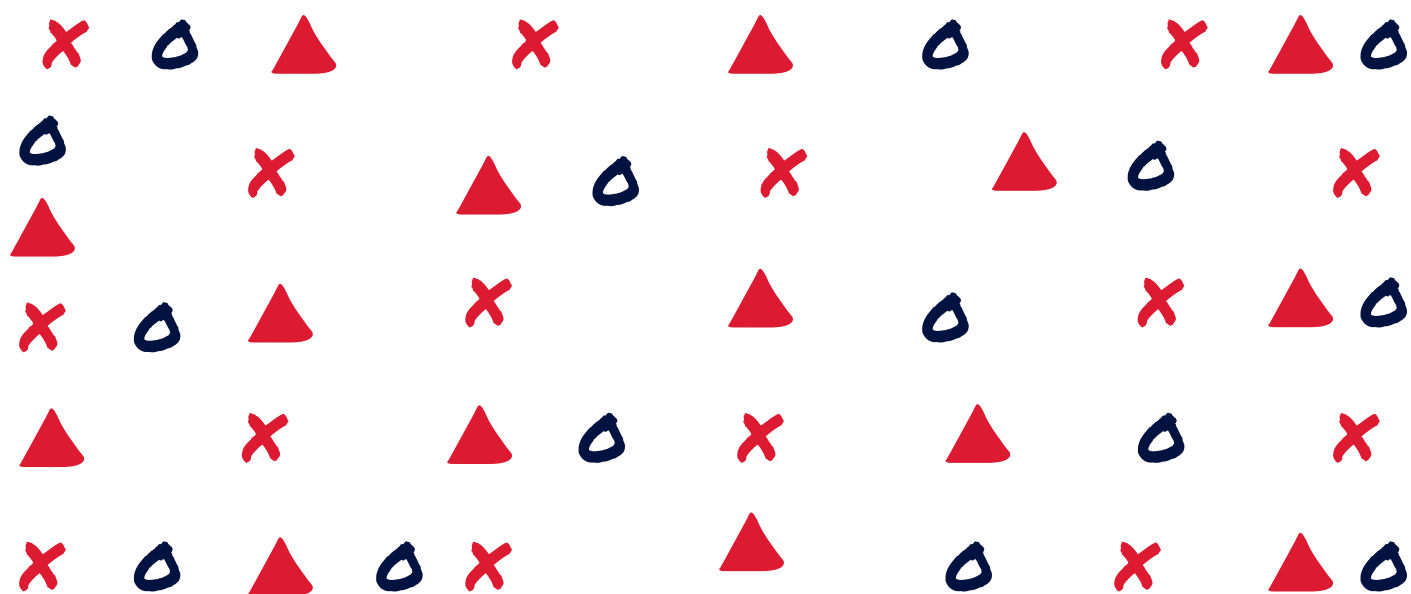
**Championship Principle:
Leadership**

Why is being a leader important in a game/activity?

Remind students to read the chapter on **Leadership** a small group or with their parents or guardians.

What do you think we will be doing next class?

BATTERS AND FIELDERS



X = Batters

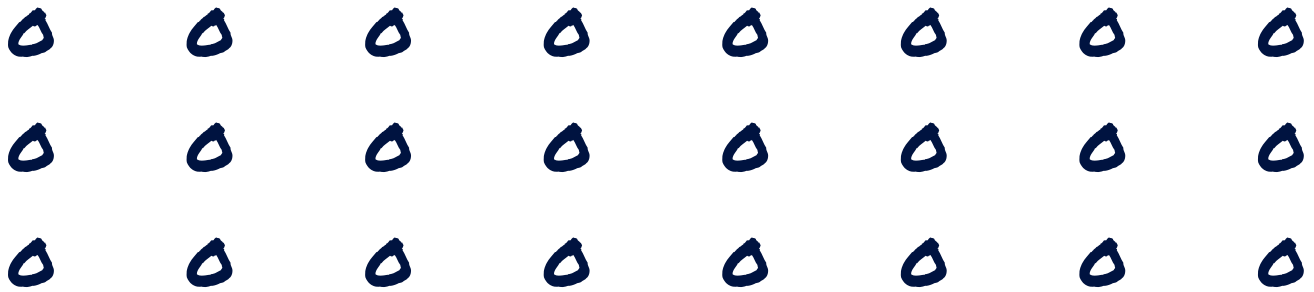
O = Fielders

Triangle = Cones

* More cones can be added to fit the needs of the class size.

HITTING LINES

HITTING INTO OPEN SPACE



 = Students who are hitting

 = Students exercising

 = Cones

LESSON 7

LESSON OBJECTIVE:

Students will apply throwing and hitting skills to modified bat-and-ball activities.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 10 oversized foam baseballs
- 2 5-inch VIBE balls
- 2 foam bats
- MLB 1-Position Rubber Tek™ Batting Tee
- MLB throw-down Rubber-Tek™ base set
- 8 training discs

Additional/Alternative

- Bat-and-ball position station cards ([Appendix E](#))
- 5-inch foam balls (1 for each student)
- 8 large cones
- 8 foam paddles or 6 foam bats
- 1 hitting tee or large cone

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.K (Locomotor-Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping); S1.E2.2a, S1.E2.2b (Locomotor-Jogging, running); S1.E3.K (Locomotor-Jumping & landing, horizontal plane); S1.E8.2 [Nonlocomotor (stability)-Weight transfer]; S1.E10.1 [Nonlocomotor (stability)-Curling & stretching, twisting and bending]; S1.E11.2 [Nonlocomotor (stability)-Combinations]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E.13.2 (Manipulative-Underhand throw); S1.E14.2 (Manipulative-Overhand throw); S1.E16.Kb, S1.E16.1.b, S1.E16.2 (Manipulative-Catching); S1.E25.2 (Manipulative-Striking, long implement)

STANDARD 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Movement Concepts-Speed, direction, force)

STANDARD 3 S3.E1.K, S3.E1.1 (Physical Activity Knowledge); S3.E2.K, S3.E2.1, S3.E2.2 (Physical Activity Engagement)

STANDARD 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Personal Responsibility); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Personal Responsibility); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Accepting Feedback); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Working With Others); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Rules & Etiquette); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Safety)

STANDARD 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Challenge); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Self-Expression & Enjoyment)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Never Give Up

Sometimes we try different things, and we are just not the best at them. Think about the first time you rode a bike. Maybe you fell off, maybe you went really slowly, maybe you couldn't even move one inch. But you learned to ride and got better. It's important to remember that if you keep trying, work hard and don't give up, you can do things that once were really difficult.

Can you think of something that you wanted to quit but didn't and became really good at?

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF THROWING (APPLIED FORCE)/GAME-SPECIFIC

3 MINUTES

(Overview and Demonstration)

Throwing is an essential part of bat-and-ball sports. An important element of throwing is the distance that the ball must travel. Often, the ball is thrown from the outfield to the infield, and sometimes, the ball travels between players at different bases. It's important to practice throwing over both long and short distances.

(continued)

ACTIVE PLAY**8 MINUTES****Throwing Home Run Derby** (see Throwing Home Run Derby diagram)

Students can play this game in partners or small groups, depending on class size. Students start on a line that is even with home plate. On your command (“go” or “throw”), students take turns throwing at different areas of the field. Start with short distances and close field locations (e.g., pitcher’s position). Gradually shift toward farther positions and field locations (outfield and home run zone). After students throw, give a second command (“field”) and have students retrieve the ball they just threw and bring it back to their partners or groups. Repeat until all students have thrown to many field locations. While partner(s) wait their turn, have them exercise (a predetermined class exercise or a favorite exercise that they can perform in their own space without equipment). Encourage efficiency as students field the ball so that they get the maximum number of turns.

VARIATIONS

- Use a different locomotor skill (skip, slide, gallop) when retrieving the ball.
- Allow for different-sized balls that the student can choose if they are having trouble throwing to the farther locations.
- You can use the **Bat-and-ball** position station cards ([Appendix E](#)) if students need a reminder of where the positions are located.

FUNDAMENTALS OF HITTING (Review and Demonstration)**3 MINUTES**

Hitting a ball takes place at home plate when it’s a team’s turn to bat. When you bat, it’s important that you are ready to hit the ball from the tee or from the pitcher. The ready position prepares the batter to hit the ball.

- **Ready Position.** (Students practice this with an imaginary bat.) Stand with feet shoulder-width apart and knees bent. Hands can be grasped as if they were holding an actual bat in front of the student’s waist. Emphasize that the arms made a “V” shape. Have students bring their hands back toward their right ear (if they are right-handed) or left ear (if they are left-handed). Make sure that their hands are close—but not touching—the ear. Have students practice making the “V” and bringing the bat up toward the ear a couple of times.
- **Swinging the bat.** Students start at the ready position and move their arms together across the front of the body at chest height, passing the “V” position, finishing toward the opposite ear (right-handed batter swings right ear to left ear; left-handed batter swings left ear to right ear).

Key 1: Make a roof of a house with your arms.

Key 2: Spread feet outside shoulder width. Keep your eyes on the ball.

(continued)

ACTIVE PLAY**9 MINUTES****Hitting Derby** (see Hitting Derby diagram)

Students can play this game in patterns or small groups, depending on class size. Students start on a line that's even with home plate. All batters hit at the same time. When you say, "Batters ready?" all students are in the ready position. When they hear the "swing" command, all students hit the ball off the tee with a striking implement (paddle for kindergarten and grade 1, and bat for grade 2). After they swing, you say, "Bats down," and then "Field," directing students waiting in the Home Run Zone to retrieve their ball and bring it back to their partners or group. Students alternate taking turns as hitter and fielder. Encourage efficiency in fielding the balls so that students get the maximum number of turns.

VARIATIONS

- Students use their hands as a bat (striking the ball with both hands).
- Change the way they move (skip, slide, gallop) when retrieving the ball.
- Students throw the ball back to their partners.
- For larger classes, place students in groups of three, with one student standing on a poly spot 10 feet behind the batter. While that student is waiting, he or she can perform a teacher-directed exercise.
- Students try hitting a vibe ball, in addition to the oversized foam baseball.
- Students who struggle to hit the oversized foam baseball may use a larger ball.

CLOSURE**2 MINUTES**

What new skills did we learn today?

Championship Principle:
Never Give Up

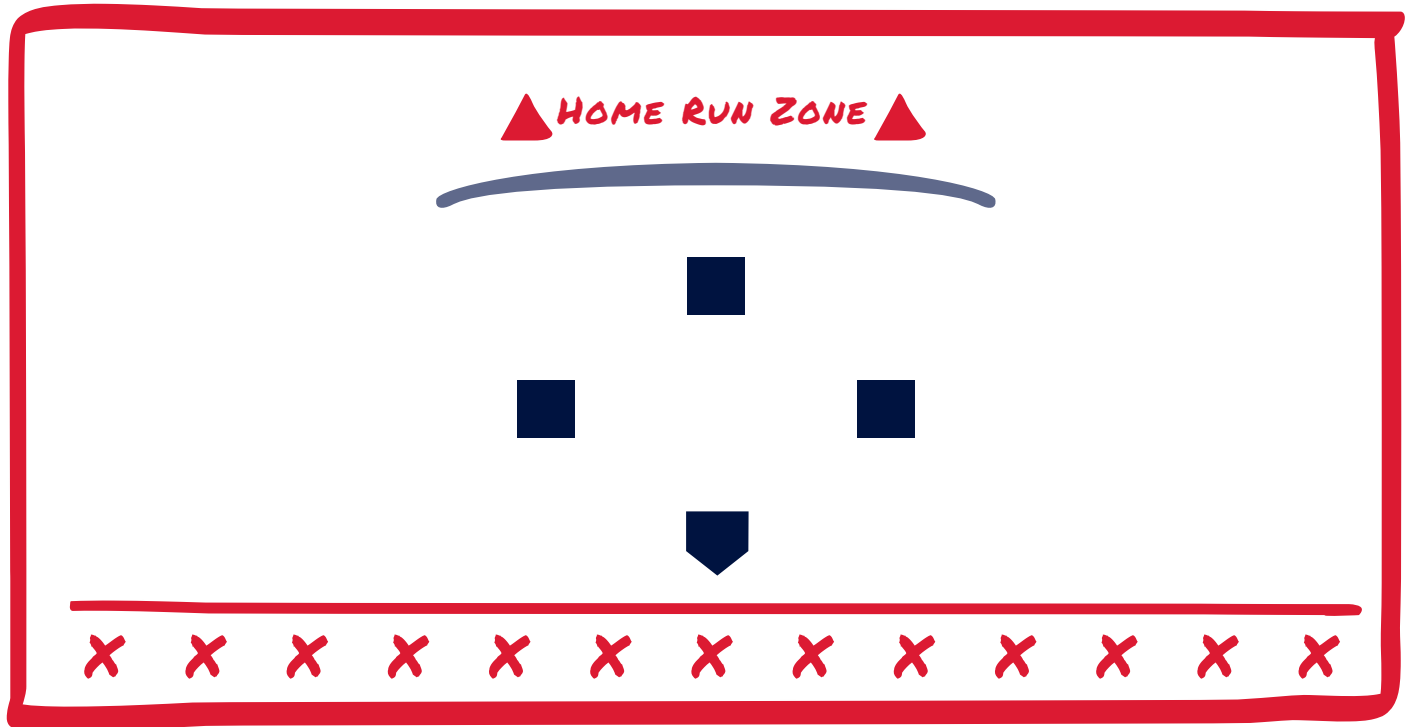
When could it have been easy to give up today?

What could happen if you give up in different activities/sports?

Remind students to read the chapter on **Never Give Up** in a small group or with their parents/guardians.

What do you think we will be doing next class?

THROWING HOME RUN DERBY



X = Partners or Group of Students

HITTING DERBY



X = Students T = Teacher ▲ = Ball on Tee or Large Cone

LESSON 8

LESSON OBJECTIVE:

Students will demonstrate the fundamental routines and patterns of a bat-and-ball game with an emphasis on supporting teammates.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 10 oversized foam baseballs
- MLB throw-down Rubber-Tek™ base set
- 2 foam bats

Additional/Alternative

- 2 throw-down bases
- 11 large cones
- 4 foam bats

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.K (Locomotor-Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping); S1.E2.2a, S1.E2.2b (Locomotor-Jogging, running); S1.E3.K (Locomotor-Jumping & landing, horizontal plane); S1.E8.2 [Nonlocomotor (stability)-Weight transfer]; S1.E10.1 [Nonlocomotor (stability)-Curling & stretching; twisting and bending]; S1.E11.2 [Nonlocomotor (stability)-Combinations]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E.13.2 (Manipulative-Underhand throw); S1.E14.2 (Manipulative-Overhand throw); S1.E16.Kb, S1.E16.1.b, S1.E16.2 (Manipulative-Catching); S1.E25.2 (Manipulative-Striking, long implement)

STANDARD 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Movement Concepts-Speed, direction, force)

STANDARD 3 S3.E1.K, S3.E1.1 (Physical Activity Knowledge); S3.E2.K, S3.E2.1, S3.E2.2 (Physical Activity Engagement)

STANDARD 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Personal Responsibility); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Personal Responsibility); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Accepting Feedback); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Working With Others); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Rules & Etiquette); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Safety)

STANDARD 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Challenge); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Self-Expression & Enjoyment)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Being Supportive

Sometimes, when we play games, we might miss a fly ball, not run fast enough to first base or strike out. It's important to remember that everyone can make mistakes, and we need our teammates to encourage us to try again.

If you have a friend who missed a catch during a game, what would you say to make your friend feel better?

Who has been supportive to you?

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF GAME-PLAY SPECIFICS

3 MINUTES

When a team is up to bat, it has three outs to try to score runs. Outs may be given to batters who don't hit the ball, batters who hit a ball that is caught, and runners who don't reach the base before the ball does. After three outs, a team takes the field and the opposing team has a chance to bat.

(continued)

ACTIVE PLAY**20 MINUTES****Home Run Derby** (see Home Run Derby diagram)

Divide students into groups of three: one hitter and two fielders. Direct fielders to stand behind the cone in the outfield, while hitters take their ready stance next to the tee. Batting students all hit at the same time. When you say, "Batters ready?" all students assume the ready position waiting to hear "Swing." After they swing, say, "Bats down," and give the command "Field." That command signals hitters to run to first base and fielders in the outfield to retrieve the ball. The fielders should work together to retrieve the ball, and the person with the ball should tag first base with his or her foot. The batter keeps running between the tee and first base until a fielder has the ball on first base and shouts "Out." Students alternate taking turns as hitter and fielder. Encourage efficiency as students are fielding the ball so that students get the maximum number of turns.

VARIATIONS

- This activity can be done with students hitting with their arms, a paddle or a bat.
- Allow fielders to throw the ball back to their partner.
- Every time a hitter makes it back to the tee from first base, he or she scores a run. Students can keep track of the number of runs they score individually, and as a group.

CLOSURE**2 MINUTES**

What new skills did we learn today?

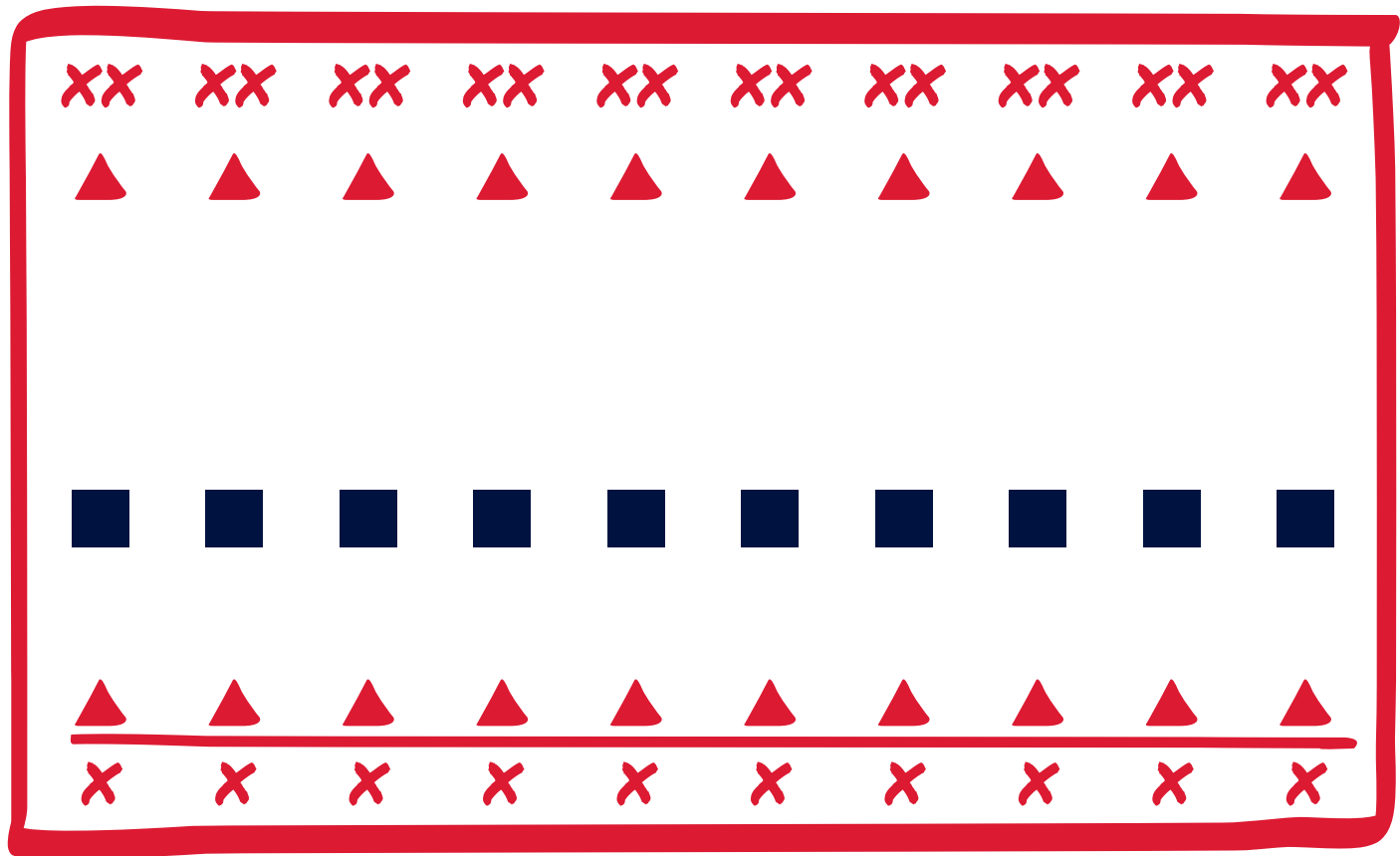
Championship Principle:
Being Supportive

What is one way that you can be supportive to your teammates?

How can you show support in a game to another player?

Remind students to read the chapter on **Being Supportive** in a small group or with their parents/guardians.

HOME RUN DERBY



= Students



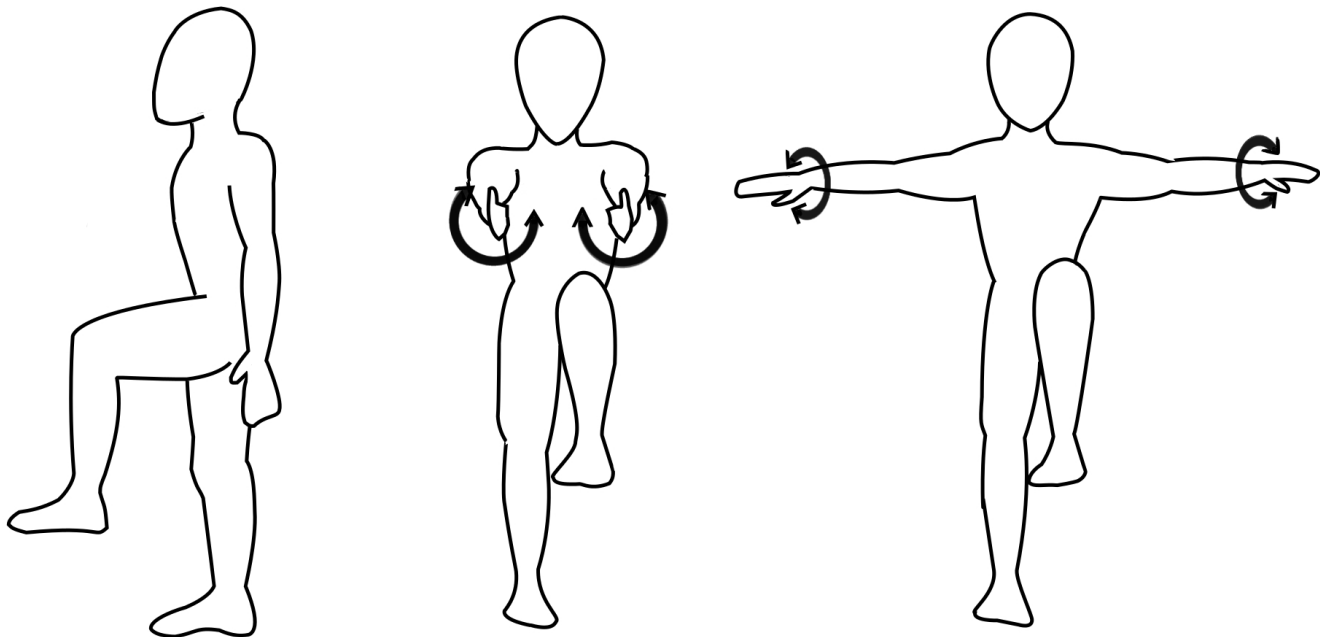
= Ball on Tee or Cone



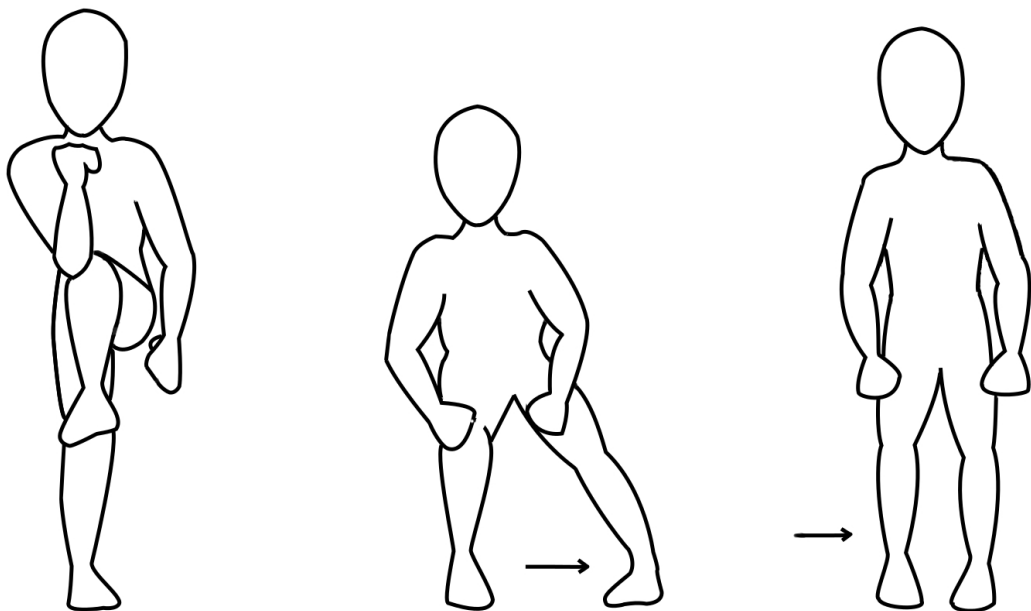
= Base

Appendix A: Active Start Diagrams

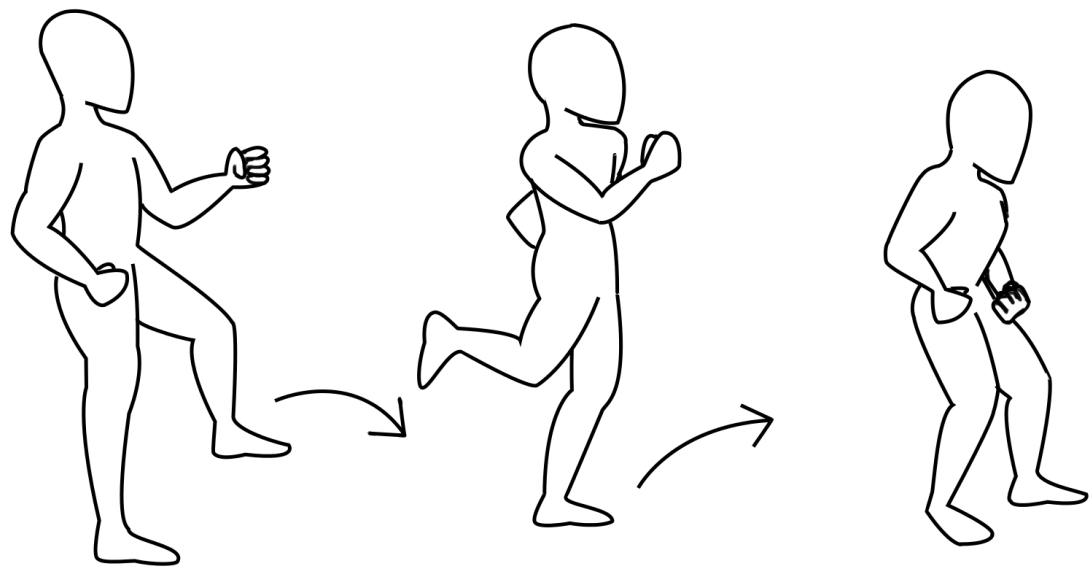
MARCH IN PLACE



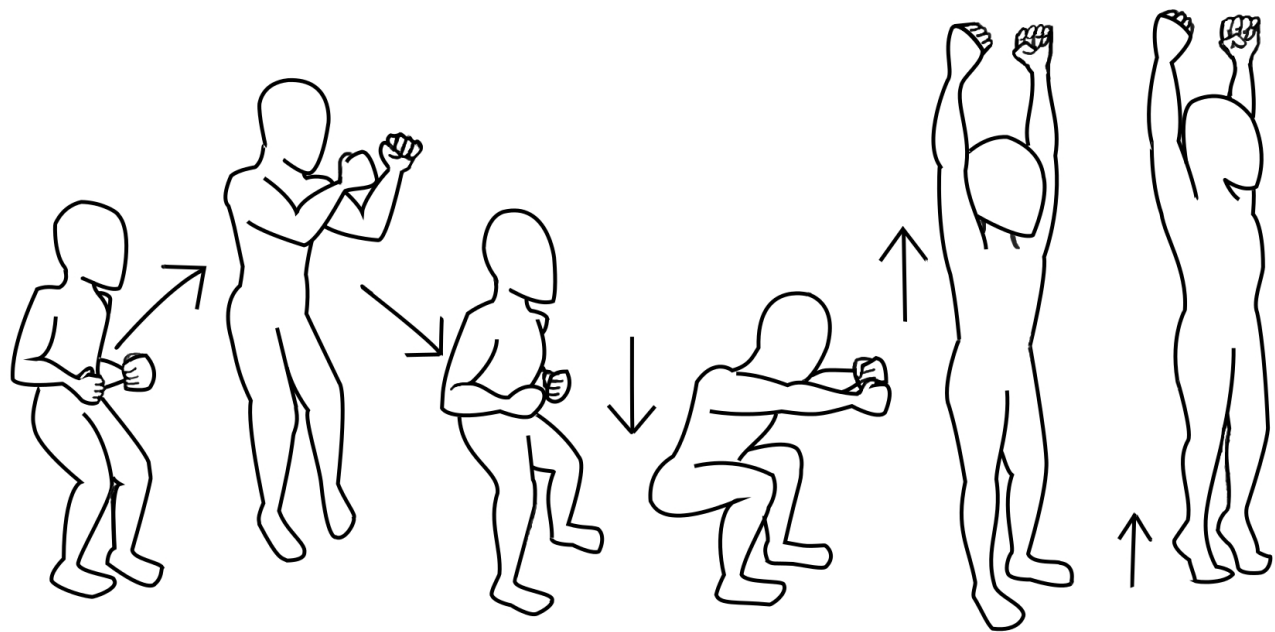
SLIDES



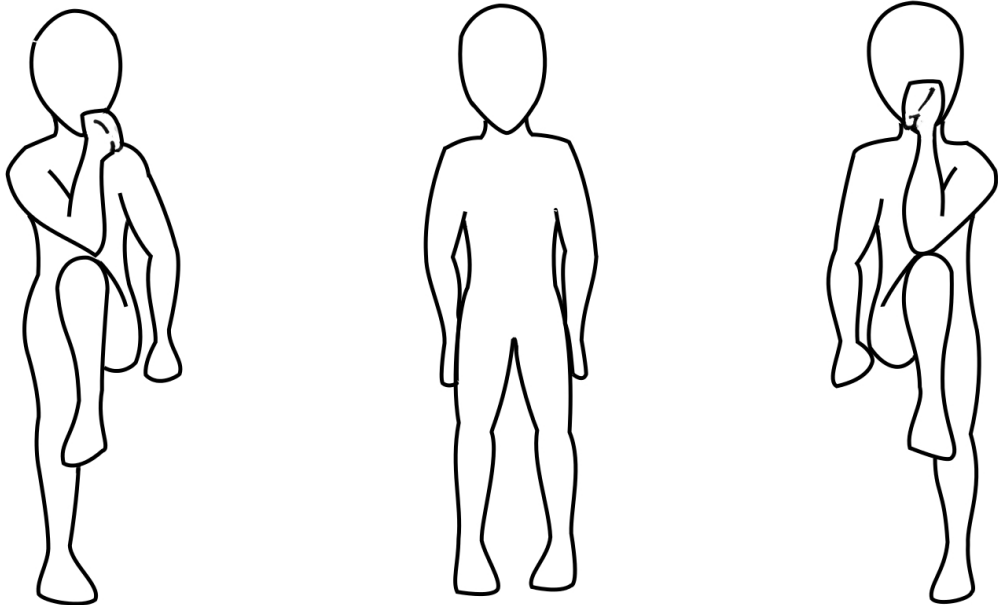
HOP (SINGLE-LEG JUMPS)



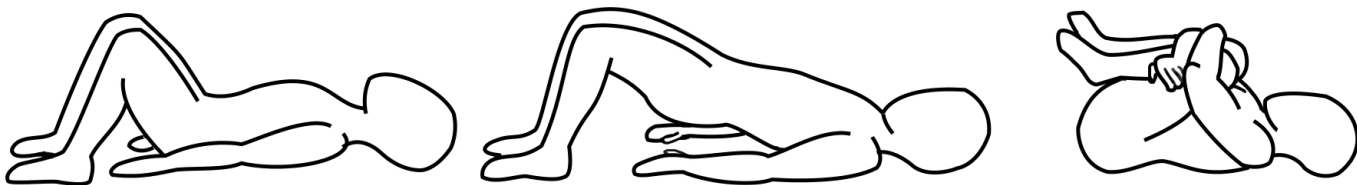
DOUBLE-LEG JUMP



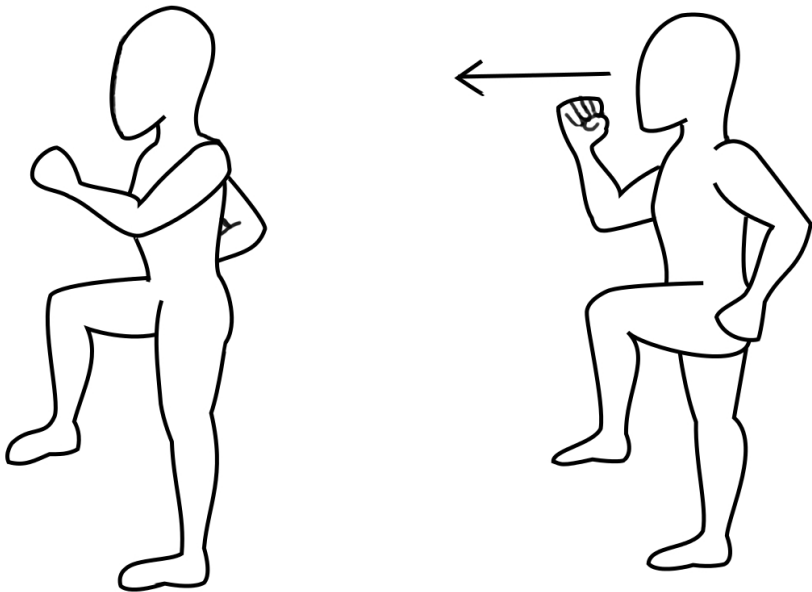
CROSS-CRAWL



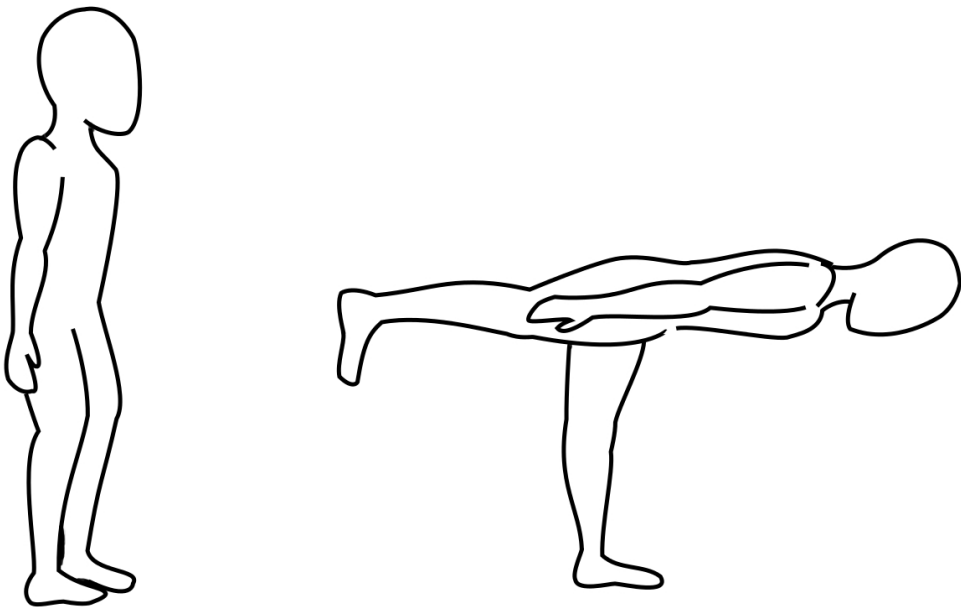
BRIDGE AND HIP EXTENSION



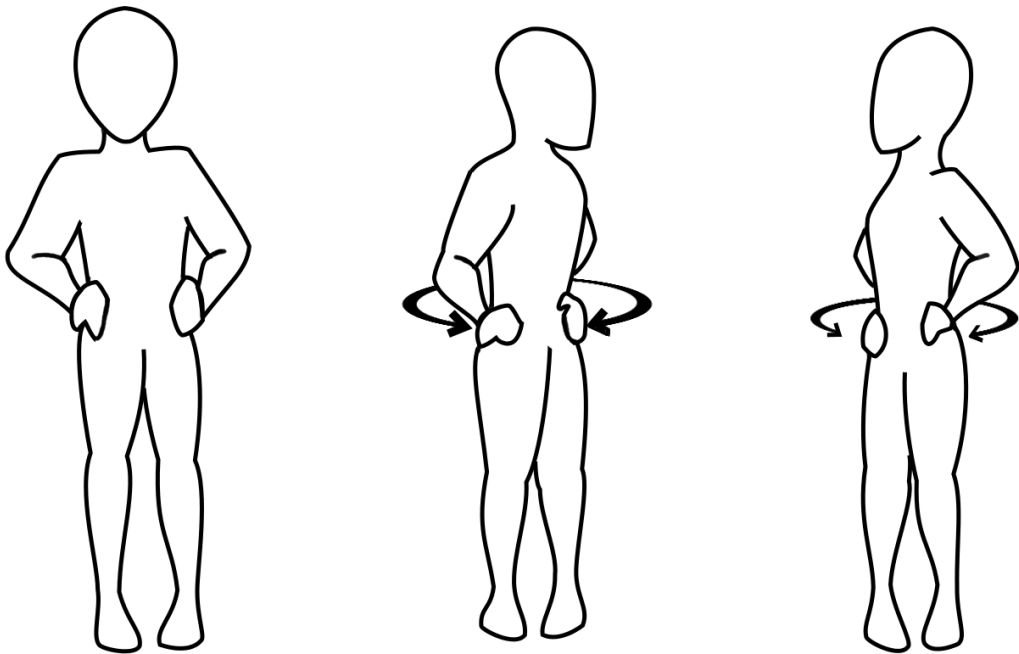
SUPER-SLOW-MOTION MARCH



STAND ON ONE LEG



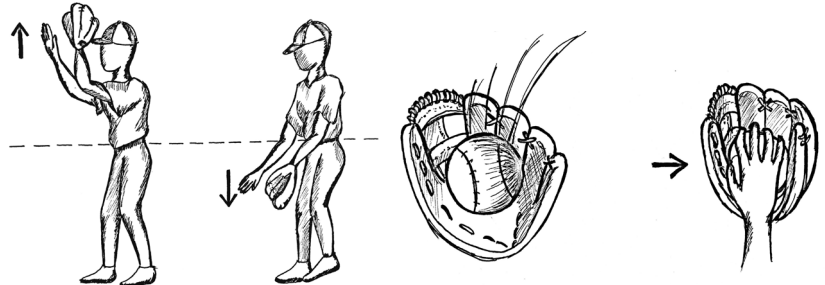
WHIRLY BIRDS



Appendix A: Active Start Diagrams

Catching

- Extend arms outward to reach for the ball.
 - Thumbs in for catch above the waist.
 - Thumbs out for catch at or below the waist.
- Watch the ball all the way into the hands.
- Catch with hands only; no cradling against the body.
- Pull the ball into the body as a catch is made.
- Curl the body slightly around the ball.

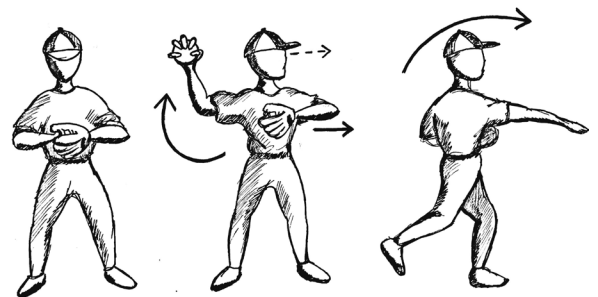


Throwing (Underhand Pattern)

- Face target in preparation for throwing action.
- Arm back in preparation for action.
- Step with opposite foot as throwing arm moves forward.
- Release ball between knee and waist level.
- Follow through to target.

Throwing (Overhand Pattern)*

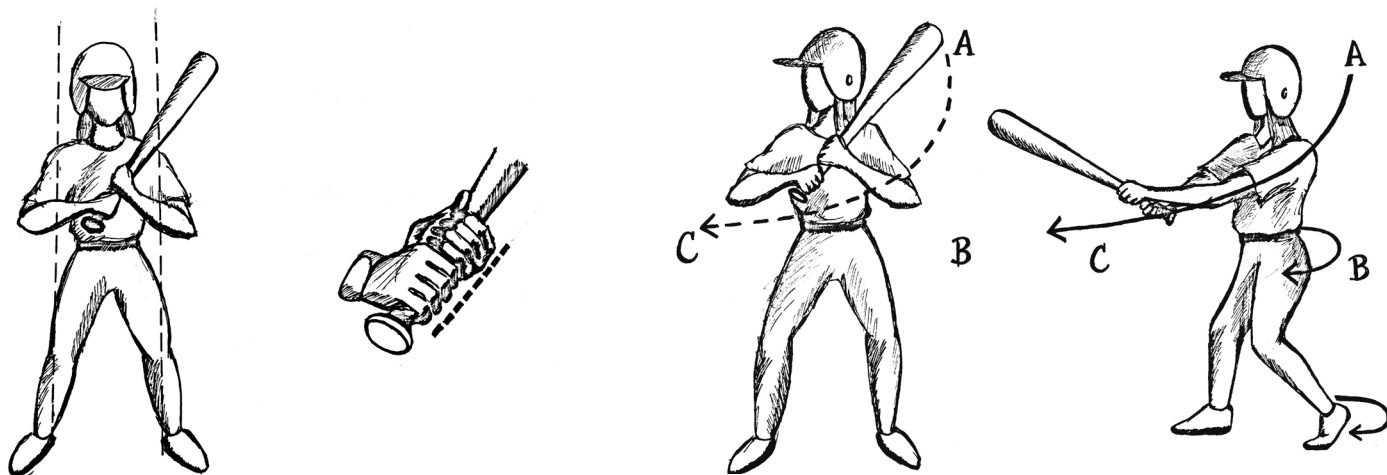
- Side to target in preparation for throwing action.
- Arm back and extended, elbow at shoulder height or slightly above in preparation for action; lead with elbow of non-throwing arm.
- Step with opposite foot as throwing arm moves forward.
- Rotate hip and spine as throwing action is executed.
- Follow through toward target and across body.



* According to SHAPE America's Scope and Sequence for K–12 Physical Education overhand throwing is an emerging skill for Grades K–1. SHAPE America's Grade-Level Outcomes do not address overhand throwing until Grade 2.

Striking with Long Implement (Side-Arm Pattern)*

- Bat up and back in preparation for the striking action.
- Step forward on opposite foot as contact is made.
- Coil and uncoil the trunk for preparation and execution of the striking action.
- Swing the bat in a horizontal plane.
- Wrist uncocks on follow-through for completion of the striking action.



*Striking with a long implement is a developmentally appropriate grade-level outcome for Grade 2. Kindergarten and Grade 1 outcomes indicate that students should be striking with a short-handled implement, such as a paddle.

Appendix A: Active Start Diagrams

Throughout the K–2 Fun at Bat curriculum students are introduced to the critical elements of throwing (underhand and overhand) and catching. You can use assessments throughout the curriculum to help you determine what variations of class activities students should be working toward.

By Lesson 3, you will have introduced the critical elements of stationary throwing and catching, and students will have practiced them. You can use those critical elements with the rubrics that follow to assess students' proficiency in these fundamental bat-and-ball skills. You can use these rubrics as you see fit, but only after providing appropriate skill introduction and practice.

If, during an assessment, you see that students need more practice time to meet the rubric criteria, allow for more practice opportunities and reassess in a later lesson. You can incorporate more opportunities to assess or recheck students' throwing abilities into Lesson 7 during the Throwing Home Run Derby activity.

THROWING UNDERHAND

Standard 1. The physically literate individual demonstrates competency in a variety of motor skills and movement patterns.

Grade-Level Outcomes:

- Throws underhand with opposite foot forward. (*S1.E13.K*)
- Throws underhand, demonstrating two of the five critical elements of a mature pattern. (*S1.E13.1*)

Level	Scoring Criteria
3 Proficient	All throws display the number of critical elements appropriate for grade level.
2 Competent	Most throws display the number of critical elements appropriate for the grade level.
1 Needs Improvement	Most throws display fewer critical elements than are appropriate for the grade level.

CATCHING

Standard 1. The physically literate individual demonstrates competency in a variety of motor skills and movement patterns.

Grade-Level Outcomes:

- Catches a large ball tossed by a skilled thrower. (*S1.E16.Kb*)
- Catches a self-tossed or well-thrown large ball with hands, not trapping or cradling against the body. (*S1.E16.2*)

Level	Scoring Criteria
3 Proficient	Catches ball, with no drops or bobbles, while displaying the appropriate number of critical elements, depending on grade level.
2 Competent	Catches ball, with occasional drops or bobbles, while displaying the appropriate number of critical elements, depending on grade level.
1 Needs Improvement	Catches ball with frequent drops or bobbles, while displaying fewer than the appropriate number of critical elements, depending on grade level.

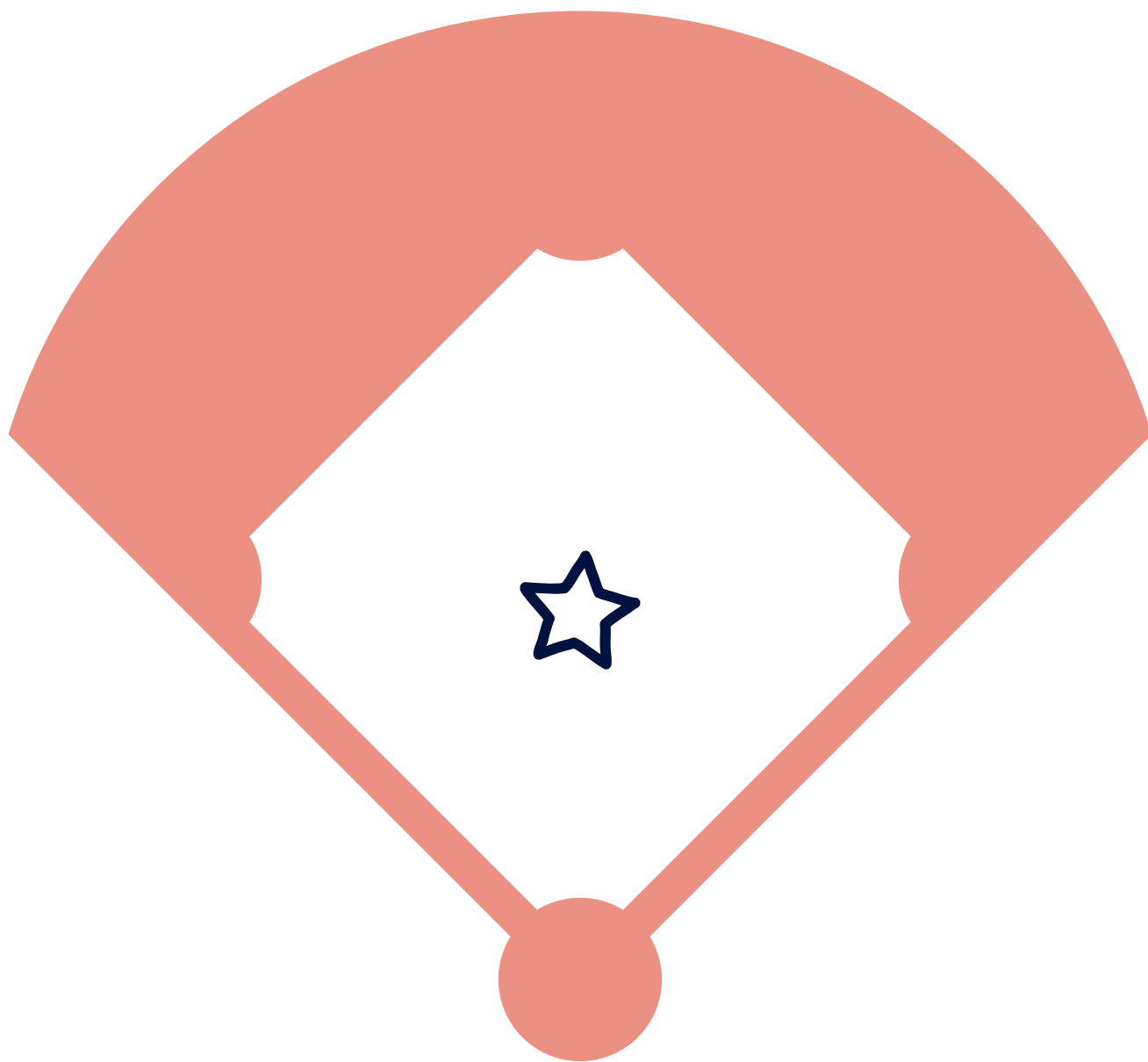
Appendix A: Active Start Diagrams



Appendix E: Lesson 5 Bat-and-Ball Position Station Cards

INFIELD

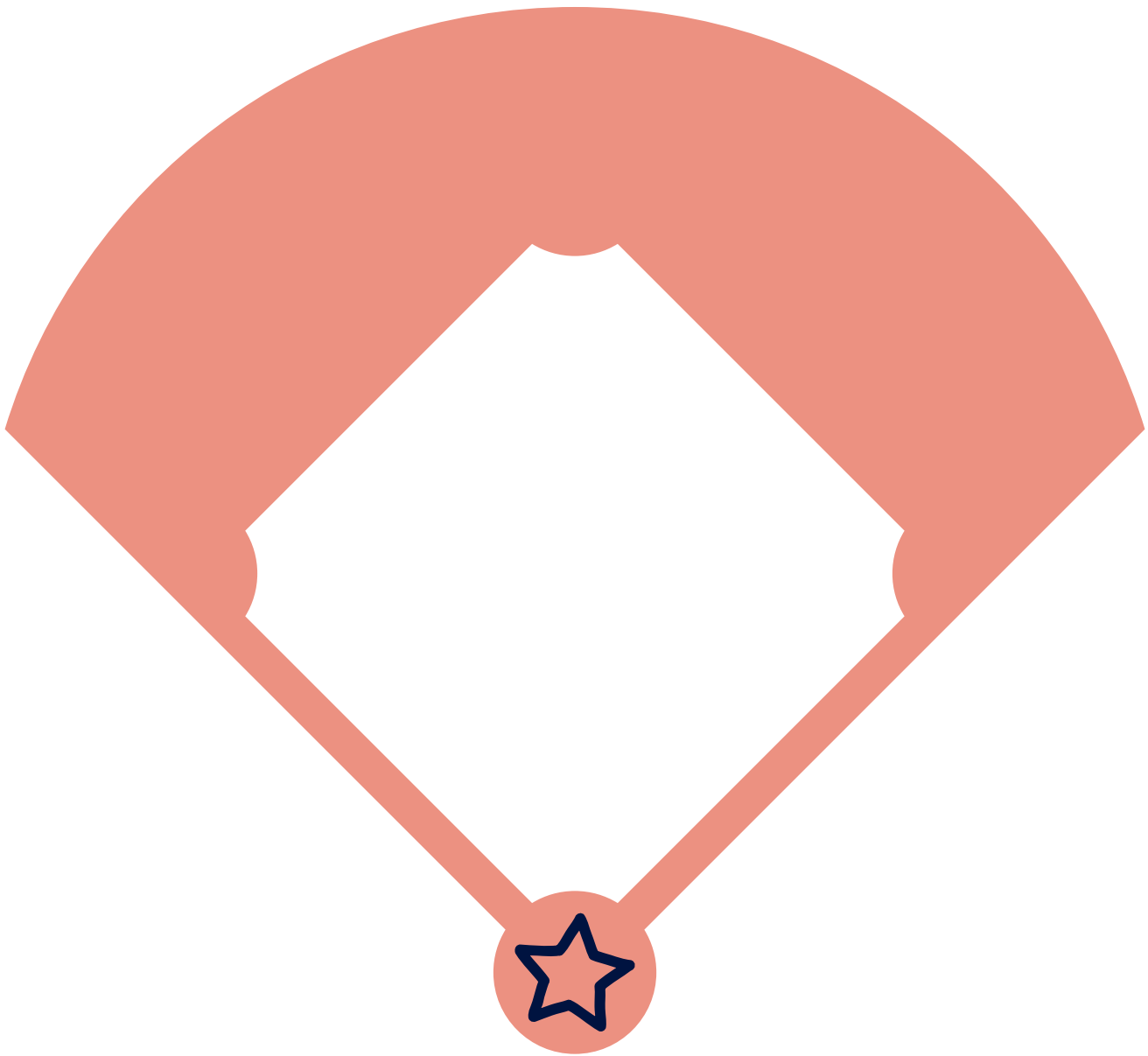
Pitcher



**Imaginary Overhand Throw
10 Times**

INFIELD

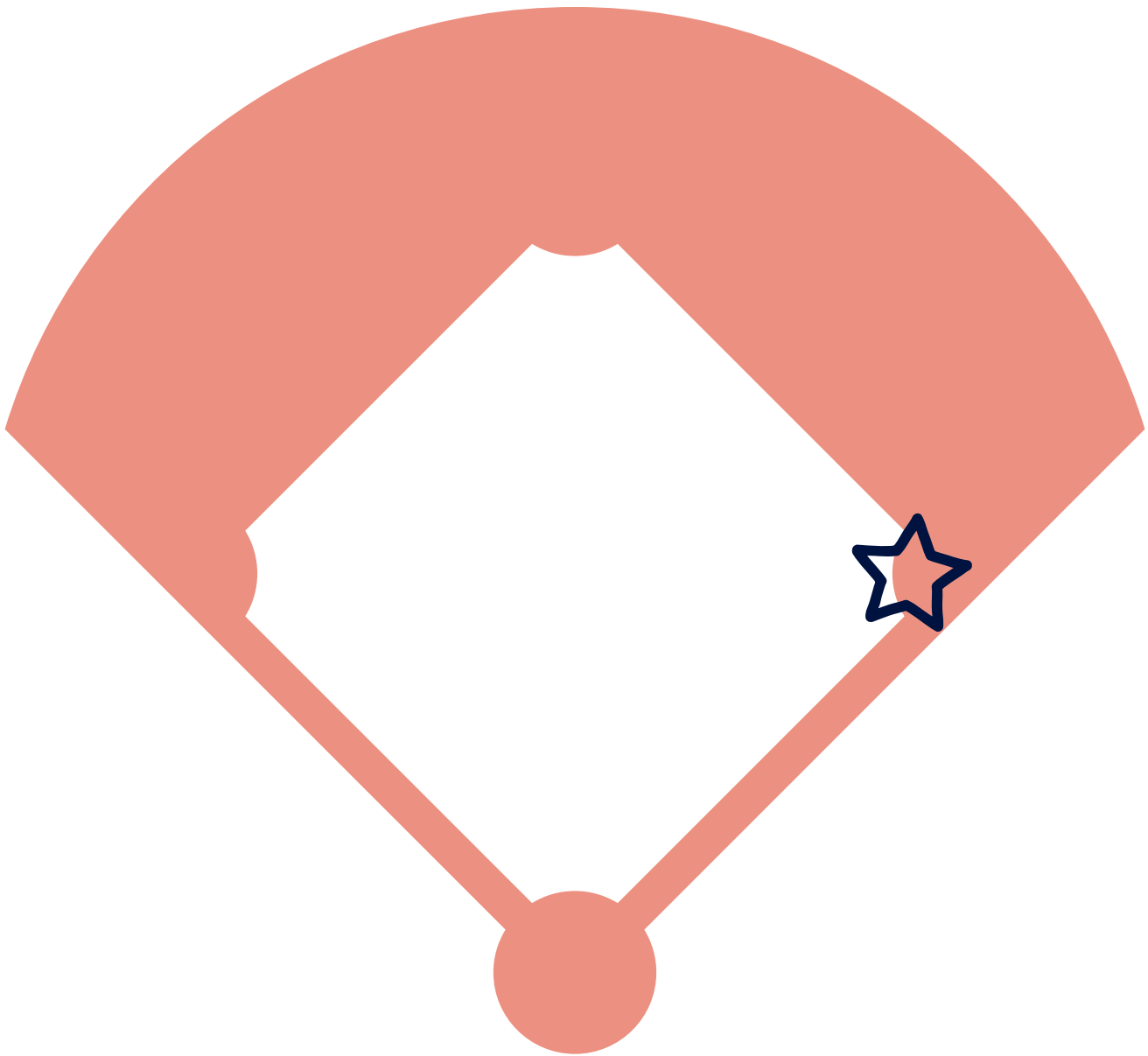
Catcher



10 Jumping Jacks

INFIELD

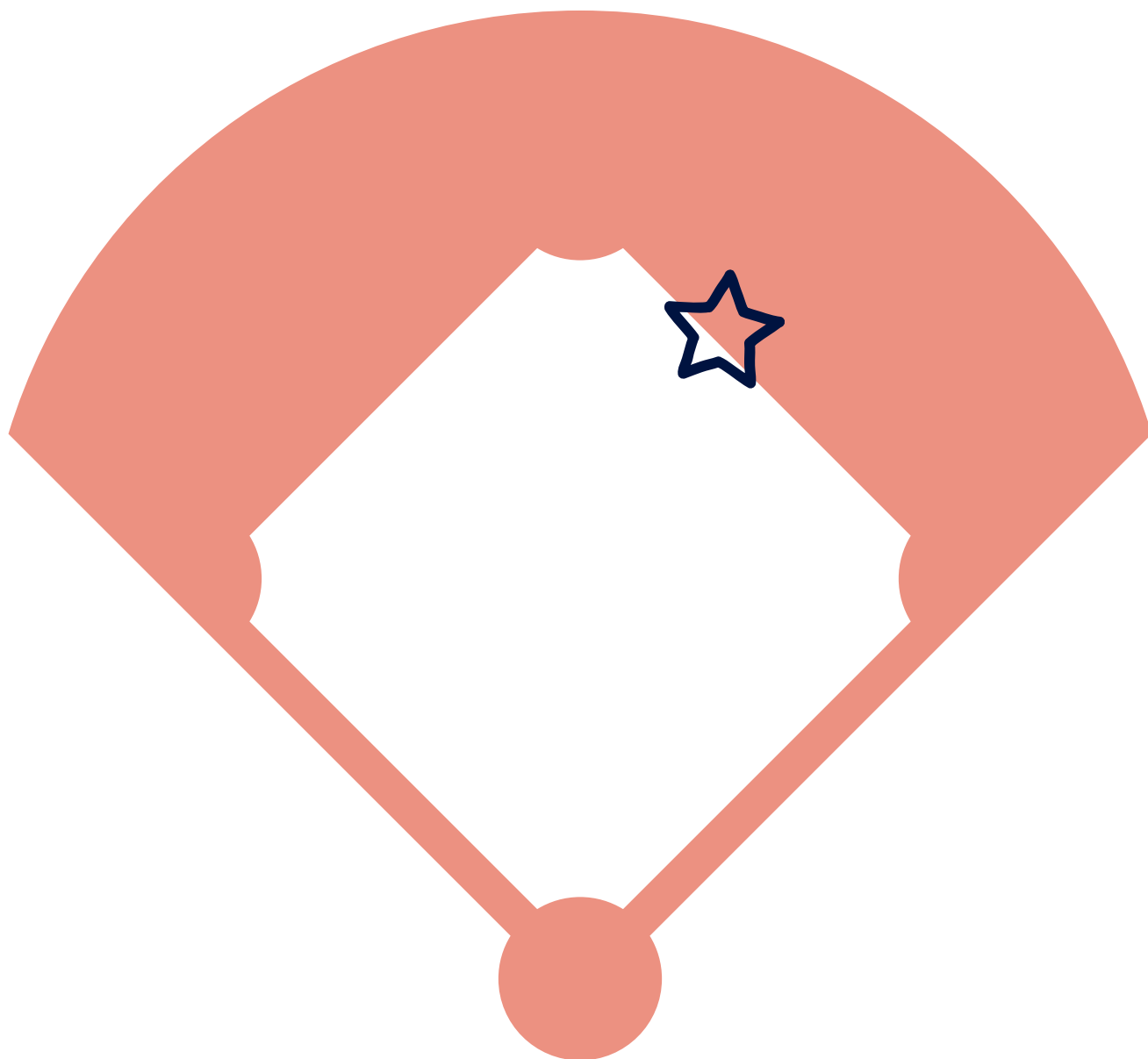
First Base



10 Body Squats

INFIELD

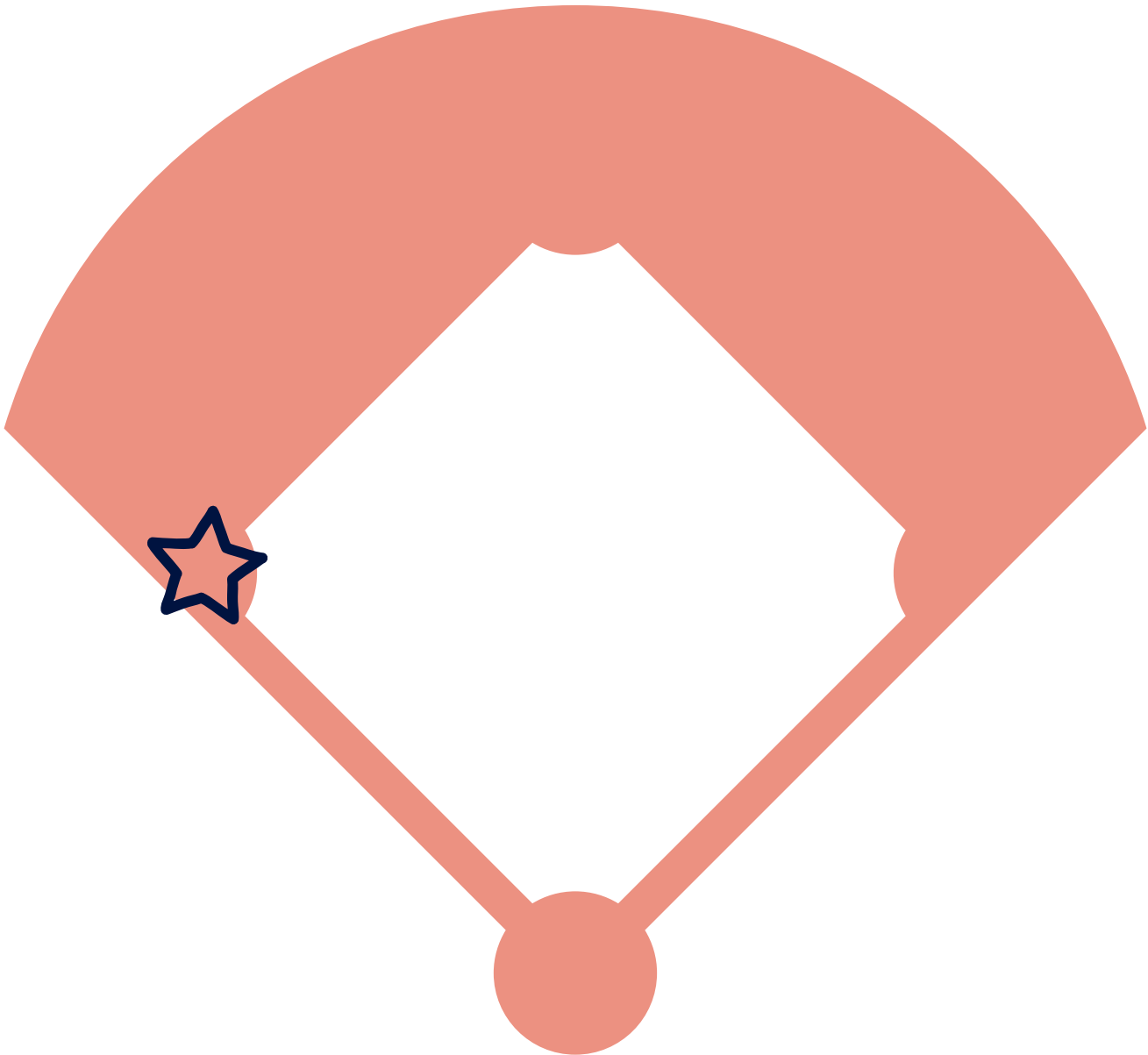
Second Base



10 Forward Arm Circles

INFIELD

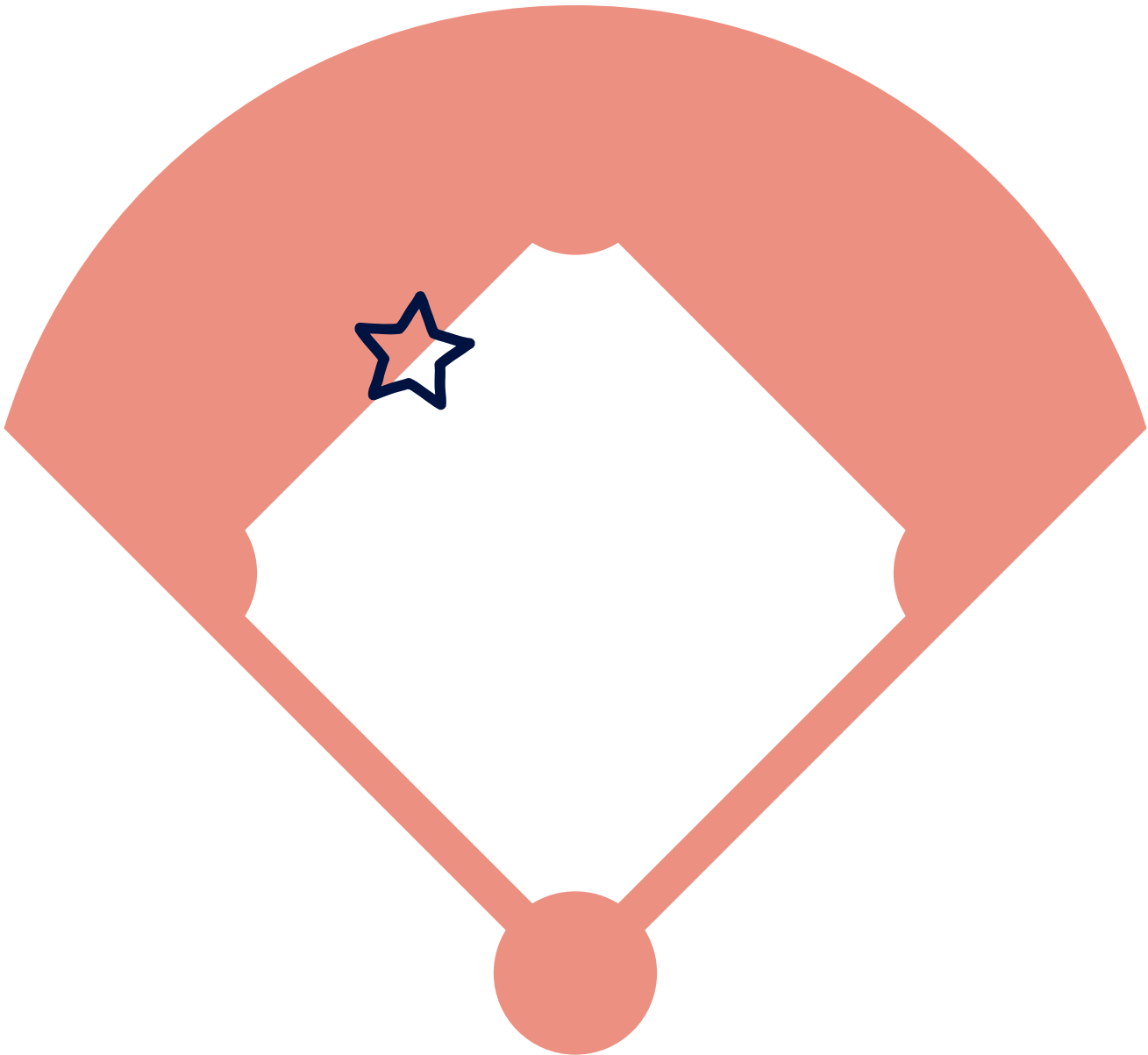
Third Base



March in Place 10 Steps

INFIELD

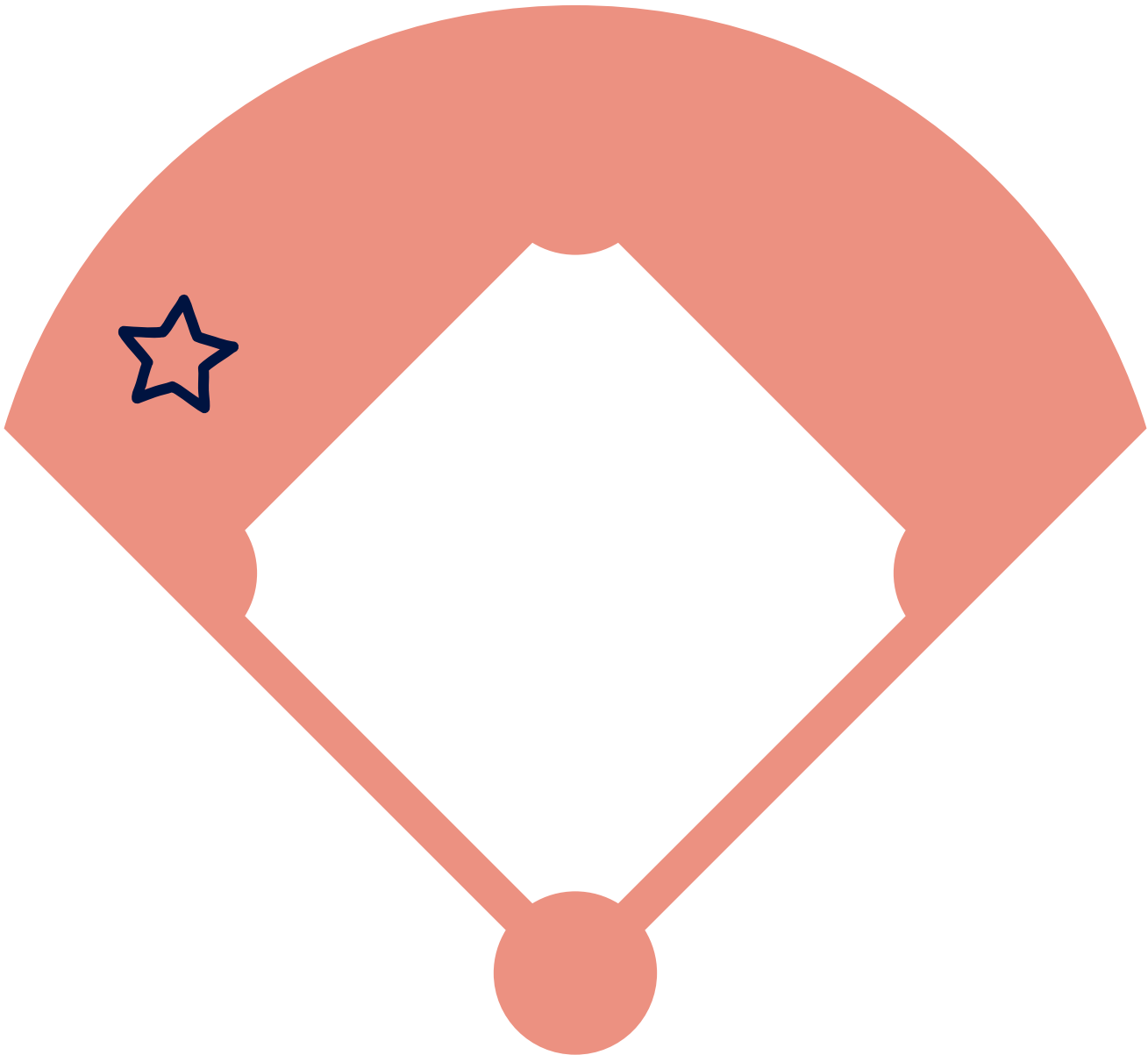
Short Stop



10 Butt Kickers

OUTFIELD

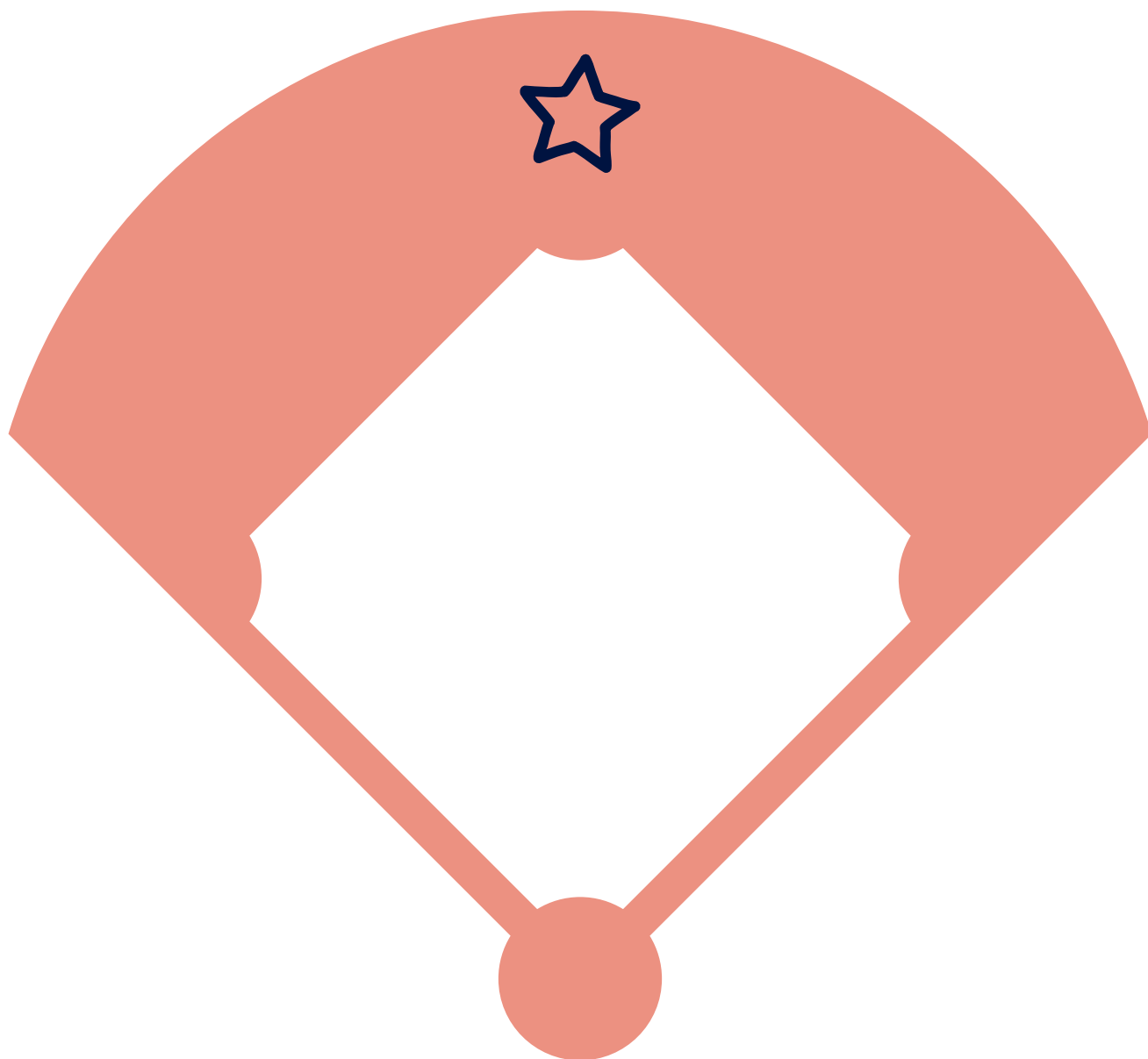
Left Field



10 Push-Ups

OUTFIELD

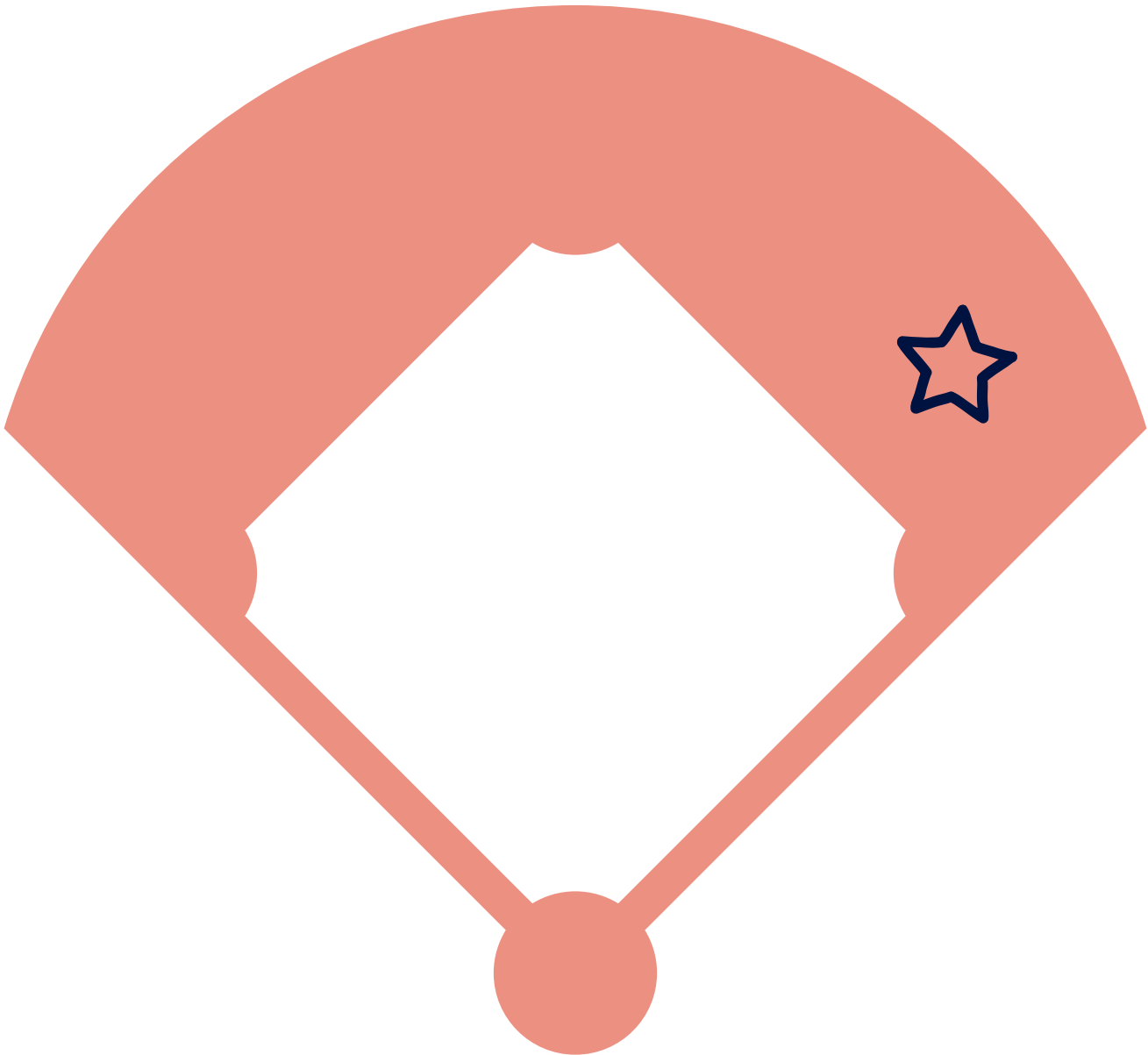
Center Field



10 Backward Arm Circles

OUTFIELD

Right Field



10 Curl-Ups

ABOUT USA BASEBALL

USA Baseball is the national governing body for the sport of baseball in the United States and is a member of the United States Olympic Committee and the World Baseball Softball Confederation. The organization selects and trains the World Baseball Classic, Olympic, Premier12 and Pan Am teams (and all other USA Baseball Professional Teams); the USA Baseball Collegiate National Team; the USA Baseball 18U, 15U and 12U National Teams; and the USA Baseball Women's National Team, all of which participate in various international competitions each year. The organization is responsible for the continued proliferation and health of the sport, and leads a number of amateur initiatives, including PLAYBALL and Pitch Smart. USA Baseball also presents the Golden Spikes Award annually to the top amateur baseball player in the country. For more information, please visit the organization's official websites: USABaseball.com, USABaseball.Education, PLAYBALL.org, PitchSmart.org, GoldenSpikesAward.com and USABaseballShop.com.



ABOUT SHAPE AMERICA

SHAPE America – Society of Health and Physical Educators – is committed to ensuring that all children have the opportunity to lead healthy, physically active lives. As the nation's largest membership organization of health and physical education professionals, SHAPE America works with its 50 state affiliates and is a founding partner of national initiatives including the Presidential Youth Fitness Program, *Let's Move!* Active Schools and the Jump Rope for Heart and Hoops for Heart programs.



Since its founding in 1885, the organization has defined excellence in physical education, most recently creating *National Standards & Grade-Level Outcomes for K–12 Physical Education* (2014), *National Standards & Guidelines for Physical Education Teacher Education* (2009), and *National Standards for Sport Coaches* (2006), and participating as a member of the Joint Committee on National Health Education Standards, which published *National Health Education Standards, Second Edition: Achieving Excellence* (2007). Our programs, products and services provide the leadership, professional development and advocacy that support health and physical educators at every level, from preschool through university graduate programs.

Every spring, SHAPE America hosts its National Convention & Expo, the premier national professional-development event for health and physical educators. Advocacy is an essential element in the fulfillment of our mission. By speaking out for the school health and physical education professions, SHAPE America strives to make an impact on the national policy landscape.

OUR VISION: Healthy People – Physically Educated and Physically Active!

OUR MISSION: To advance professional practice and promote research related to health and physical education, physical activity, dance and sport.

SHAPE AMERICA'S COMMITMENT: 50 MILLION STRONG BY 2029

Approximately 50 million students are enrolled currently in America's elementary and secondary schools (grades PreK–12). SHAPE America is leading the effort to ensure that, by the time today's youngest students graduate from high school in 2029, all of America's young people are empowered to lead healthy and active lives through effective health and physical education programs. To learn more about 50 Million Strong by 2029, visit shapeamerica.org.

FUN AT BAT



GRADES 3–5 PHYSICAL EDUCATION

Copyright © 2017 by USA Baseball. All rights reserved.

National Standards and Grade-Level Outcomes for K–12 Physical Education are used under license from SHAPE America. Copyright © 2013, SHAPE America, shapeamerica.org. All rights reserved.

Suggested citation: USA Baseball. 2017. Fun at Bat Grades 3–5 Physical Education. Reston, VA: SHAPE America – Society of Health and Physical Educators.



USA Baseball
1030 Swabia Court, Suite 201
Durham, NC 27703
www.usabaseball.com



SHAPE America – Society of Health and Physical Educators
1900 Association Drive
Reston, VA 20191
shapeamerica.org

FUN AT BAT Grades 3–5 Physical Education

CURRICULUM COMPONENTS

Program Overview	2
Lesson Overview.....	3
SHAPE America’s National Standards and Grade-Level Outcomes for K–12 Physical Education.....	5
Active Start Guide.....	7
Lessons 1–8.....	10
Appendix A: Printable Active Start Diagrams	35
Appendix B: Critical Elements of Essential Skills	40
Appendix C: Assessment Rubrics	41
Appendix D: Printable Bat and Ball Position Station Cards	43

Program Overview

Fun at Bat is a bat-and-ball skills development program for all children. The overarching goal of this program is to promote fun and active lifestyles for children, while teaching them the fundamental skills of bat-and-ball sports. This curriculum provides the information necessary to implement the Fun at Bat program into physical education classes for grades 3–5. Together, we can ensure that children's first experiences with bat-and-ball sports are safe, positive and enjoyable!

PROGRAM GOALS

1. Teach the fundamental skills and rules needed to play bat-and-ball sports.
2. Enable students to learn the health-enhancing benefits associated with playing bat-and-ball sports.
3. Create a fun, active and positive environment in which students can enjoy bat-and-ball sports.
4. Promote high self-esteem and self-confidence by giving students the opportunity to learn and succeed in bat-and-ball sports.
5. Model and teach the fundamentals of game play, while emphasizing teamwork and good sportsmanship.

USA BASEBALL'S CHAMPIONSHIP PRINCIPLES

Participating in youth sports not only allows children to develop physically with strong muscles and bones, but it also provides a platform for emotional development. The social interactions that students experience through playing sports can build a foundation for good character and positive self-esteem.

The Fun at Bat skills development program is designed to advance the development of positive character-building traits. Throughout the curriculum, USA Baseball has incorporated eight Championship Principles that can affect students positively beyond their time in sports and throughout their lives.

INTRODUCTION OF FUNDAMENTAL SKILLS

The 3–5 Fun at Bat curriculum provides opportunities for children to develop fundamental motor skills and an understanding of movement concepts in relation to bat-and-ball sports. The progression of skills throughout the 3–5 Fun at Bat curriculum represents a developmentally appropriate sequence, in alignment with SHAPE America's National Standards and Grade-Level Outcomes for K–12 Physical Education.

We encourage teachers to follow the suggested lesson progression below and to make adjustments to meet the needs of their students in relation to their skill exposure and the number of days of physical education instruction per week.

- LESSON 1** Overhand Throwing and Catching
- LESSON 2** Fielding a Ground Ball/Catching a Fly Ball
- LESSON 3** Throwing/Catching/Reacting as a Fielder
- LESSON 4** Hitting
- LESSON 5** Field Positions
- LESSON 6** Advancing Bases
- LESSON 7** How to Make an Out
- LESSON 8** Game Play Specifics

Lesson Overview

CLASS SETUP AND ACTIVITY AREA

This program recognizes that physical education classes vary in the number of students and the size of the available activity space. As the teacher, you should do your best to ensure that activities are implemented in ways that maximize student participation and the time for which students are physically active.

All lessons are designed for 30-minute class blocks and can be implemented in a gymnasium or an outside field space. As the teacher, you should take into account space considerations, as well as gymnasium/field specifics that might need to be modified to successfully implement each lesson.

LESSON COMPONENTS

Championship Principle

- Introduce a Championship Principle at the beginning of each class, similar to a “word of the day.” Teachers should emphasize the principle throughout the lesson and remind students to be aware of how they encounter the aspects of the principle during class.

Active Start

- After introducing the Championship Principle, teachers should direct students to begin the Active Start dynamic warm-up, which consists of exercises designed to promote fitness and prepare the body for class activities. The Active Start Guide found at the beginning of this packet provides text descriptions and images of every exercise.

Fundamentals

- The Fundamentals section provides an opportunity for the teacher to introduce students to new skills and concepts, as well as review previously learned skills, through a brief overview and demonstration.
- The teacher is encouraged to use the **ON DECK** teaching method ([see below](#)) for introducing fundamental skills.

Active Play

- The Active Play section provides an opportunity for students to develop fundamental skills through practice and modified games.

Closure

- Closure provides an opportunity to check students' understanding of the Championship Principle and the fundamental skills introduced during the lesson. Encourage students to read the correlating chapter in their Championship Principles book in small groups, or with their parents/guardians.

ON DECK TEACHING METHOD

The **ON DECK** Teaching Method is an effective teaching tool for introducing fundamental skills:

1. **Overview of New skill:** Introduce the new skill and provide fundamental keys.
2. **Demonstration of skill:** Demonstrate to students how to execute each fundamental skill, while reinforcing the fundamental keys of the skill.
3. **Experiment with the skill:** Provide students with an opportunity to practice the skill through active play activities.
4. **Clarify keys:** While students practice the fundamental skills, provide feedback on performance and clarify the fundamental keys (e.g., "Use two hands").
5. **Key mastery:** Provide students with multiple practice opportunities to aid their skill development. While students practice, continue to reinforce the fundamental keys that are necessary for skill mastery.

EQUIPMENT

What follows is a list of equipment provided by Major League Baseball (MLB) and USA Baseball, as well as additional or alternative items that you can use for each lesson in the 3–5 Fun at Bat curriculum. Each lesson plan includes equipment recommendations for each activity, as well as modifications that you can make to meet varying student needs.



You should view the quantities of additional/alternative equipment listed as suggestions for a class of 30 students. As class sizes vary, you will need to adjust equipment quantities to best meet the needs of all students. Larger classes may need more equipment to maximize practice opportunities, as well as activity time.

MLB/USA Baseball Equipment Kit	Additional/Alternative Equipment
MLB 1-position Rubber-Tek™ batting tee (1)	Hitting tees or large cones (7)
MLB throw-down Rubber-Tek™ base set (1)	Throw-down bases (8)
Foam bat and ball set (2)	Foam or plastic bats (6)
Oversized foam baseballs (8)	5-inch foam balls (1 for each student)
Regular-size foam baseballs (12)	
Deflated 5-inch Vibe ball (2)	Large mats (2)
Training discs (8)	Hoops (15)
Mesh equipment bag (1)	Poly spots (22)
12-inch inflation pump (1)	Large dice (1)
	Music

SHAPE America's National Standards and Grade-Level Outcomes for K–12 Physical Education

Throughout the 3–5 Fun at Bat curriculum, students develop the fundamental skill sets that will enhance their ability to use both a bat and a ball. They will have many opportunities to learn and develop their throwing, catching and striking abilities to master the skills necessary for bat-and-ball play. Exploration of fielding positions and bat-and-ball game scenarios will occur in the Grades 3–5 curriculum. Students have the opportunity to practice their catching, throwing, hitting and base-running skills in bat-and-ball game scenarios.

National Standard	Grade-Level Outcomes	Description
1	Locomotor	S1.E1.4 Uses various locomotor skills in a variety of small-sided practice tasks.
		S1.E1.5a Demonstrates mature patterns of locomotor skills in dynamic small-sided practice tasks.
		S1.E1.5b Combines locomotor and manipulative skills in a variety of small-sided practice tasks and game environments.
1		S1.E6.4 Combines traveling with manipulative skills of throwing and catching in teacher- and/or student-designed small-sided practice tasks.
1	Manipulative	S1.E13.3 Throws underhand to a partner or target with reasonable accuracy.
1		S1.E14.3 Throws overhand, demonstrating 3 of the 5 critical elements of a mature pattern, in nondynamic environments, for distance or force.
		S1.E14.4a Throws overhand using a mature pattern in nondynamic environments (closed skills).
		S1.E14.4b Throws overhand to a partner or at a target with accuracy at a reasonable distance.
1		S1.E16.3 Catches a gently tossed hand-size ball from a partner, demonstrating 4 of the 5 critical elements of a mature pattern.
		S1.E16.4 Catches a thrown ball above the head, at chest or waist level, and below the waist using a mature pattern in a nondynamic environment (closed skills).
		S1.E16.5c Catches with reasonable accuracy in dynamic, small-sided practice tasks.
1		S1.E25.3 Strikes a ball with a long-handled implement, sending it forward while using proper grip for the implement.
		S1.E25.4 Strikes an object with a long-handled implement while demonstrating 3 of the 5 critical elements of a mature pattern for the implement.
2	Movement Concepts	S2.E3.5 Applies the concepts of direction and force to strike an object with a long-handled implement.

(continued)

National Standard	Grade-Level Outcomes	Description
3	Engages in Physical Activity	S3.E2.3 Engages in the activities of physical education class without teacher prompting.
		S3.E2.4 Actively engages in the activities of physical education class, both teacher-directed and independent.
4	Personal Responsibility	S4.E1.3 Exhibits personal responsibility in teacher-directed activities.
		S4.E1.4 Exhibits responsible behavior in independent group situations.
		S4.E1.5 Engages in physical activity with responsible interpersonal behavior.
4	Working With Others	S4.E4.3 Works cooperatively with others.
		S4.E4.b Accepts players of all skill levels into the physical activity.
		S4.E4.5 Accepts, recognizes and actively involves others with either higher or lower skill abilities in physical activities.
4	Safety	S4.E6.3 Works independently and safely in physical activity settings.
		S4.E6.4 Works safely with peers and equipment in physical activity settings.
5	Self-Expression and Enjoyment	S5.E3.3 Reflects on the reasons for enjoying selected physical activities.
		S5.E3.4 Reflects on the enjoyment of participating in different physical activities.
5	Social Interaction	S5.E4.4 Describes the positive social interactions that come when engaged with others in physical activity.

Active Start Guide

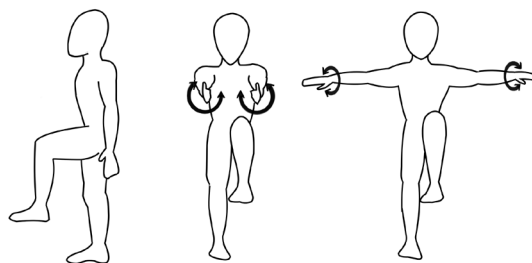
GRADES 3–5 DYNAMIC WARM-UP

The dynamic warm-up incorporates activities designed to improve and develop basic functions that are the building blocks of higher-level sports skills and physical fitness. These are exercises that emphasize postural alignment, mobility, balance and coordination. The objective is to stimulate and prepare the brain and body to behave and work together.

Each class will start with this dynamic warm-up (roughly 5 minutes). Depending on the space and size of the group, have students stand in a circle with you in the middle, or in lines facing you in front. Remember to vocalize and demonstrate each exercise. Students may rest for a few seconds after each exercise, as well as at your discretion, and remind students to always breathe.

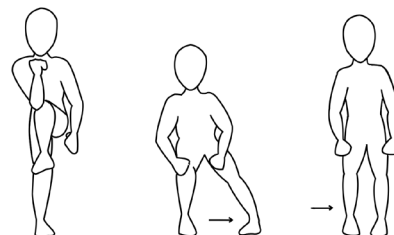
1. **MARCH IN PLACE:** This drill works postural stability and the action of running while stimulating the body's ability to balance. This challenges the eyes and brain to work together regardless of the sight line. This will prepare students to accelerate, decelerate and run whether running to a base or chasing after a live ball. **Students perform each March in Place exercise for 5 seconds.**

- March in place, looking straight ahead
- March in place, turning head to left
- March in place, turning head to right
- Challenge level: March in place with arms out to side, doing arm circles forward and backward, or arms in front with arm circles clockwise and counterclockwise.



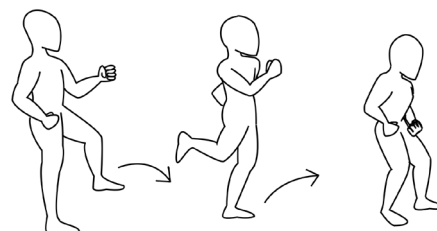
2. **SLIDES:** This prepares students to change direction quickly, whether accelerating or having to run back to a base or spring after a batted ball. Bringing the knee to the opposite elbow promotes the trunk's ability to rotate properly for hitting and throwing. **3 repetitions with each leg.**

- Slide to the right, bring R knee to L elbow, take R foot and step to R, slide L foot.
- Slide to the left, bring L knee to R elbow, take L foot and step to L, slide R foot.



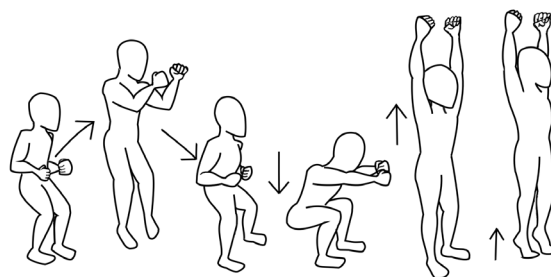
3. **HOP (SINGLE-LEG JUMPS):** This movement prepares the body for all of the energy and power required for jumping, running, accepting landing forces and observing individual differences in right- and left-side abilities. Baseball is a power game, whether hitting or going from standing to recognizing fly balls and ground balls immediately and chasing them. **3 repetitions each leg, alternating in between.**

- Going forward, jump off L leg to R leg, then from R leg jump and land on both feet.
- Going forward, jump off R leg to L leg, then from L leg jump and land on both feet.



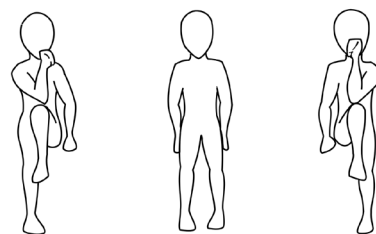
4. **DOUBLE-LEG JUMP/SQUAT/REACH/TOE RAISE-SQUAT/JUMP:** This drill is designed to display double leg power and to use the body as an entire chain that can express power, express the ability to bend with a full, deep squat requiring mobility of the ankles, hips and mid-back, trunk stability and displaying strength and balance while doing a toe raise. Baseball requires full-body connection, whether throwing, pitching, hitting or fielding. This drill links it all together. **2 repetitions, focus on landing jumps softly.**

- Standing on both legs, jump forward, land and go to a full-squat position. Raise up from the squat, reaching arms to the sky, then add the toe raise. Lower heels, then jump straight up.



5. **CROSS-CRAWL:** This drill not only prepares the body to move in a reciprocal or opposite pattern that is similar to running, it also connects the lower and upper body to coordinate action together and stimulates the brain and balancing system to engage as the arm and leg cross midline or the center of the body. Baseball requires cross-body action in hitting, fielding and running, as well as full mental alertness. This drill accomplishes all of these important functions. The act of throwing is a reciprocal pattern, or one that you step and throw with the opposite arm and leg. The ability to cross-crawl underpins throwing mechanics. **4 each way for a total of 8.**

- Standing cross-crawl, R elbow to L knee then alternate.



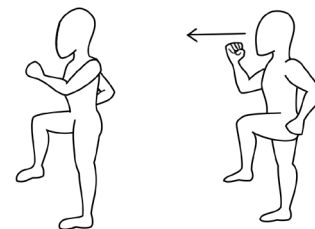
6. **BRIDGE AND HIP EXTENSION:** The bridge is a hip hinge movement done on the ground that is the same athletic stance a fielder would take in preparation for a play and a hitter as he or she sits into the batting stance. It works the power muscles of the backside and loosens up the hips. It allows the athlete to bend appropriately not only to field a ground ball but also to rise fluidly to throw in one motion. Pulling the knees to the chest enhances full range of motion about the hips and knees. **2 sets of each exercise.**

- Lie on back and push hips to the sky; hold for 3 seconds. When hips are back on the ground, pull both knees to chest and hold for 5 seconds.



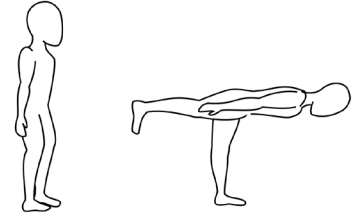
7. **SUPER-SLOW-MOTION MARCH:** This challenges one's balance through standing on one leg while teaching the body how best to handle being out of balance. Baseball requires many different movements that come at high speeds and in balance-compromising positions. This helps prepare the stabilizing muscles to act appropriately in most situations. **1 set for 10 seconds.**

- March in place, in super-slow motion, looking straight ahead.



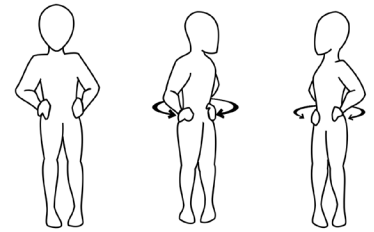
-
8. **STAND ON ONE LEG:** Taking a more advanced approach to form the bridge and hip extension, the athlete stands on one leg and then performs a hip hinge on one leg while the other leg goes behind him or her. This is an excellent drill for single-leg balance, stability and strength that challenges the ability to bend and balance on one leg. It also uses all critical elements of running and moving in any direction and very much is a precursor to throwing and pitching. **2 repetitions, alternating R and L leg. Attempt to hold each pose for 5 seconds.**

- Stand on L leg, hinge at the hip, taking chest toward the ground, R leg behind to create a T.



-
9. **WHIRLY BIRDS:** Hips and trunk that move well will perform well when playing. This drill simply opens up the hips and trunk allowing freer movement when running, fielding and hitting. **1 set rotating hips clockwise, then 1 set rotating hips counterclockwise. 10 seconds each direction.**

- Standing on both legs with feet close together and hands on the hips, rotating hips in different directions.



LESSON 1

LESSON OBJECTIVE:

Students will demonstrate the fundamental keys of overhand throwing and catching.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 10 oversized foam baseballs

Additional/Alternative

- 5-inch foam balls (1 for each student)
- Music

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping); S1.E6.4 (Locomotor-Combinations); S1.E13.3 (Manipulative-Underhand throw), S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulative-Overhand throw), S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulative-Catching)

STANDARD 3 S3.E2.3, S3.E2.4 (Engages in Physical Activity)

STANDARD 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Personal Responsibility); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Working With Others); S4.E6.3, S4.E6.4 (Safety)

STANDARD 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Self-Expression and Enjoyment); S5.E4.4 (Social Interaction)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Responsibility

Responsibility means we not only care about making good choices for ourselves, but that we care about others as well. Being responsible means we are dependable, prepared and on task. Someone who shows up for class or a game on time with all of his or her equipment, and is sensitive to others as well, will find success in bat-and-ball sports and in life. Responsibility allows us to manage all the things we have happening in our lives.

What steps can you take to be a responsible player and person?

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF OVERHAND THROWING (Overview and Demonstration)

3 MINUTES

Students hold the ball in the preferred hand, with non-preferred hand pointing at the target. Bringing the throwing arm back into an “L” shape (arm bent at the elbow and hand held in the air with the ball), students step with the opposite foot, turn the hips and begin throwing the ball toward the target.

Key 1: Point to the target

Key 2: Step with opposite foot

Key 3: Follow through across the body

ACTIVE PLAY

3 MINUTES

Targets, Targets Everywhere

Students each have an oversized foam baseball. They try to locate and throw overhand at as many targets in the activity area as possible. The targets can be large items such as doors or posters, or small items such as numbers on the bleachers, cracks on the wall, etc. If outdoors, targets can be attached to the backstop or other fences with zip ties, or similar fasteners. Hang targets at varying levels, low and high. Students move by sliding (as instructed in the dynamic warm-up) from target to target.

(continued)

FUNDAMENTALS OF CATCHING (Overview and Demonstration)**3 MINUTES**

As the ball approaches, students should have their eyes on the ball and their arms reaching out. If the ball is below the waist, the thumbs should be out; if the ball is above the waist, the thumbs should be together. As the ball enters the hands, students grasp it and bring it in toward the body.

Key 1: Eyes on the ball

Key 2: Reach arms out

Key 3: Thumbs in if the ball is above the waist

Thumbs out if the ball is below the waist

ACTIVE PLAY**14 MINUTES****Partner Throw**

In pairs, students practice throwing overhand and catching an oversized foam baseball (or any small ball). Partners can start off approximately 10 feet apart (distance can be adjusted based on skill level). Students can count how many continuous, successful throws and catches they make.

VARIATIONS

- Increase or decrease distance between players
- Use a different-sized ball

Partner Throw, Catch and Tag

In pairs, students practice throwing and catching an oversized foam baseball (or any small ball). Play some music. When you pause the music, it becomes a tag game between partners. The partner who has the ball when the music stops is the first tagger. The partner without the ball moves (with a predetermined locomotor skill) until tagged by the partner with the ball. When a student is tagged (receives the ball from his or her partner), the tagged student becomes the tagger, but he or she first must perform three jumping jacks to give the partner a head start. The tag game continues until you turn on the music again. At that prompt, students stop playing tag, locate their partners, stand 5-10 feet from each other and begin throwing again.

CLOSURE**2 MINUTES**

What new skills did we learn today?

Fundamentals of Throwing and Catching

What two things is it important to remember when throwing a ball?

What is the difference between fielding a ball below the waist and above the waist?

Championship Principle: Responsibility

In what ways can you be responsible in our classroom?

For what were you responsible in our game today?

Remind students to read the chapter on **Responsibility** on their own.

What do you think we will be doing next class?

LESSON 2

LESSON OBJECTIVE:

Students will demonstrate the fundamental keys of fielding a ground ball and catching a fly ball.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 10 oversized foam baseballs

Additional/Alternative

- 5-inch foam balls (one for every two students)
- Hoops (one for every two students)
- Music

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping); S1.E6.4 (Locomotor-Combinations); S1.E13.3 (Manipulative-Underhand throw); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulative-Overhand throw); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulative-Catching)

STANDARD 3 S3.E2.3, S3.E2.4, (Engages in Physical Activity)

STANDARD 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Personal Responsibility); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Working With Others); S4.E6.3, S4.E6.4 (Safety)

STANDARD 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Self-Expression and Enjoyment); S5.E4.4 (Social Interaction)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Teamwork

Teamwork is important in many areas of our life. When we work as a team, we can reach a goal together. In our team (the class), we are good at many different things, and all of our talents help make us one big, successful team! How can we work as a team? Do you play with any other teams in your day (e.g., family, sport team, dance group)?

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF THROWING & CATCHING (Review and Demonstration)

3 MINUTES

Fundamentals of Overhand Throwing

Students hold the ball in the preferred hand, with non-preferred hand pointing at the target. Drawing the throwing arm back into an “L” shape (arm bent at the elbow and hand held in the air with the ball), throwers step with the opposite foot, turn the hips and begin throwing the ball toward the target.

Key 1: Point to the target

Key 2: Step with your opposite foot

Key 3: Follow through across your body

Fundamentals of Catching

As the ball approaches, students should have their eyes on their ball and their arms reaching out. If the ball is below the waist, the thumbs should be pointed outward; if the ball is above the waist, the thumbs should be together. As the ball enters the hands, students grasp it and bring it in toward the body.

Key 1: Eyes on the ball

Key 2: Reach arms out

Key 3: Thumbs in if the ball is above the waist

Thumbs out if the ball is below the waist

(continued)

ACTIVE PLAY**5 MINUTES****Throwing and Catching Circles**

Pair students, with an oversized foam baseball and a hoop. Pairs stand and face each other on opposite sides of the hoop. They start with stationary overhand throws to each other. Next, they shuffle around in a circle, throwing the ball overhand to each other, clockwise then counterclockwise.

VARIATIONS

- Partners throw until the music stops. Then, they resume stationary throws.
- Partners switch directions as they shuffle.
- Add another set of partners to the circle for additional throwers.

FUNDAMENTALS OF FIELDING A GROUND BALL/CATCHING A FLY BALL**3 MINUTES**

(Overview and Demonstration)

Preparing to field a ground ball involves positioning yourself almost as if you are sitting in an imaginary chair (knees bent, arms ready, feet shoulder-width apart and back flat).

- A **ground ball** travels on the ground (or below the player's waist). To field it, students must adjust the hands so that fingers point toward the ground in front of them. Feet and hands are positioned to form the three points of a triangle.

Key 1: Sit in a chair**Key 2: Make a triangle with your feet and hands**

- A **fly ball** travels in the air and is above the waist when it reaches the player, who must present both hands with fingers pointing up.

Key 1: Fingers up**Key 2: Two hands****ACTIVE PLAY****12 MINUTES****Partner Fielding** (see Partner Fielding diagram)

PART 1. In pairs, students stand 5-10 feet apart and either toss the ball underhand or roll the ball (student choice) to their partners. Receiving partners position the hands in the proper way to catch the ball.

VARIATIONS

- Partners work only on below-the-waist fielding first and then switch to work on above-the-waist fielding.
- Groups of three or four practice taking turns and catching throws from different classmates.
- Groups count how many consecutive catches they make using the correct hand placement.

PART 2. In pairs, students stand 5-10 feet apart, each pair with one ball. One student tosses the ball high in the air to the side of the partner. The partner catches the ball and rolls it back to the first student. Students alternate to which side they throw the ball. After five tosses, partners swap catching and throwing roles.

VARIATIONS

- As students become more proficient with above-the-waist and overhead catching, allow throwing partners to throw past the established line, forcing the partner to move backward or forward to catch the ball. (Avoid side-to-side movement, which will interrupt the activity for other nearby students.)

(continued)

CLOSURE

2 MINUTES

What new skills did we learn today?

**Fundamentals of
Fielding a Ground Ball/
Catching a Fly Ball**

What two important things do you need to do when fielding a ground ball?
What two important things do you need to do when catching a fly ball?

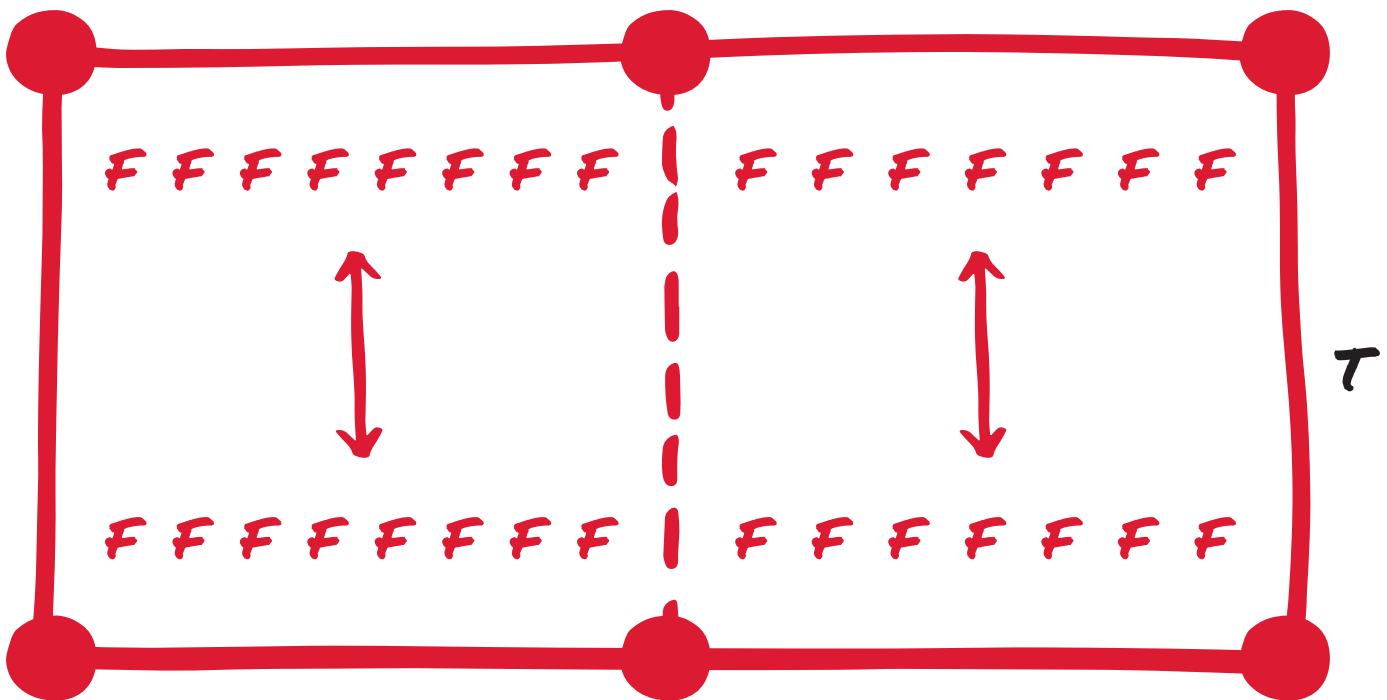
**Championship Principle:
Teamwork**

When did you work as a team today?
How did teamwork help you succeed?
How can teamwork be difficult in a game?

Remind students to read the chapter on **Teamwork** on their own.

What do you think we will be doing next class?

PARTNER FIELDING



F = Fielders

T = Teacher

LESSON 3

LESSON OBJECTIVE:

Students will be able to demonstrate how to field a ball by reacting appropriately to a variety of throws.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 10 oversized foam baseballs
- MLB throw-down Rubber-Tek™ base set (1)

Additional/Alternative

- 6 throw-down bases
- Music

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping); S1.E6.4 (Locomotor-Combinations); S1.E13.3 (Manipulative-Underhand throw); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulative-Overhand throw); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulative-Catching)

STANDARD 3 S3.E2.3, S3.E2.4, (Engages in Physical Activity)

STANDARD 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Personal Responsibility); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Working With Others); S4.E6.3, S4.E6.4 (Safety)

STANDARD 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Self-Expression and Enjoyment); S5.E4.4 (Social Interaction)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Helping Others

Helping others is an important part of achieving group goals. The members of a team have different strengths and weaknesses. Think of something that you are really good at. Now think of something that you might have trouble completing. Math? Running a long distance? Painting?

Can you think of someone in this room who could help you complete a difficult task?

Helping others can make large, difficult tasks seem easier.

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF THROWING/CATCHING/REACTING AS A FIELDER

5 MINUTES

(Overview and Demonstration)

Playing a bat-and-ball sport requires a lot of practice on the basics. Throwing and catching (fielding) are very important skills to master and it's important that you never give up. Review fundamental keys of overhand throwing, catching, fielding a ground ball and catching a fly ball.

(continued)

ACTIVE PLAY**18 MINUTES****On the Move** (see On the Move diagram)

In groups of four or five, students form a line. Place a throw-down base about 15 feet in front of each line, with a student standing on it. The first student in each line is the first thrower, and the person standing on the throw-down base is the first fielder. All remaining students in the line perform exercises (e.g., jumping jacks, squats, arm circles, dancing) at your direction. The thrower presents the ball to the fielder either in the air (throwing it toward the fielder above the head) or on the ground so that the fielder has to move forward to catch the ball. The fielder goes to the end of the throwing line, and the thrower moves to the base to become the next fielder.

VARIATIONS

- Different rounds for ball delivery (on the ground, fly ball).

Modified Tee Ball (see Modified Tee Ball diagram)

Divide students into groups of four or five. Each group has an oversized foam baseball and two throw-down bases. One throw-down base represents first base, while the other represents home plate. All games face the same direction in the activity area.

Assign each student a number to determine batting order. The batter, who will throw the ball, is the only person at home plate. All other group members are fielders. When you give the commands, "Batters up" and "Throw," all batters throw the ball at the same time. After releasing the ball, the batter runs to first base. Fielders approach the thrown ball with the "thumbs out, thumbs together" catching method. As soon as a fielder controls the ball, he or she yells "Out." If the batter makes it to first base before "Out" is yelled, he or she scores a point.

If the ball goes out of the group's field space, play stops until it's safe to retrieve the ball. After each throwing attempt, the batter rotates to a fielding position, while the next student in the batting order approaches home plate for a turn at throwing the ball.

VARIATIONS

- Larger field, depending on available space.
- Check students' ability to catch overhead on the move by having batters throw the ball into the air to the fielders and then run to first base.

CLOSURE**2 MINUTES**

What new skills did we learn today?

**Fundamentals of Throwing/
Catching/Fielding
Combinations**

What do you need to think about and do when you are deciding how to catch or field a ball?

**Championship Principle:
Helping Others**

What is one way that that you helped a partner or teammate during class today?

Remind students to read the chapter on **Helping Others** on their own.

What do you think we will be doing next class?

ON THE MOVE

F **F** **F** **F** **F** **F**

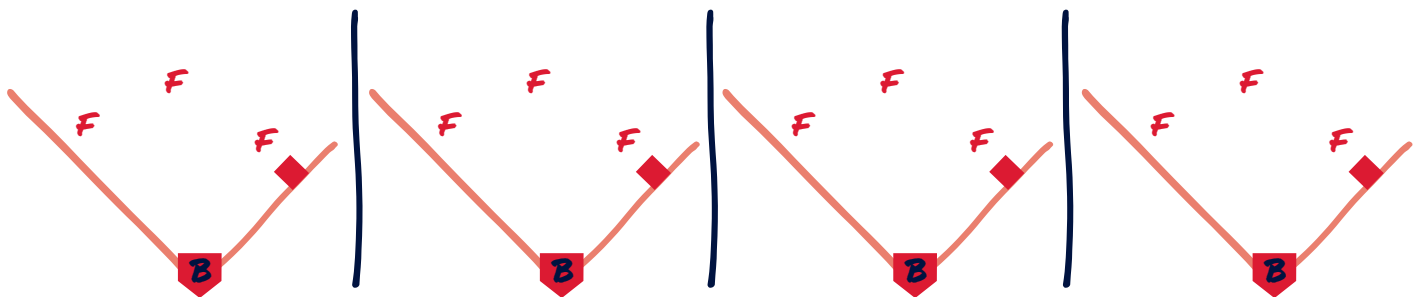
X **X** **X** **X** **X** **X**

O **O** **O** **O** **O** **O**
O **O** **O** **O** **O** **O**
O **O** **O** **O** **O** **O**

- F** = Fielder
- X** = Student Tossing
- O** = Waiting, Exercising Students

MODIFIED TEE BALL

Cone off area in between games to establish different playing space



- F** = Fielders
- B** = Batters

Note: There should be additional fields as space allows.

LESSON 4

LESSON OBJECTIVE:

Students will demonstrate the fundamental keys of hitting a ball from a tee.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 10 oversized foam baseballs
- 2 5-inch Vibe balls
- 2 foam bats
- 1 MLB 1-position Rubber-Tek™ batting tee
- MLB throw-down Rubber-Tek™ base set

Additional/Alternative

- 6 foam or plastic bats
- 22 poly spots
- 7 hitting tees or large cones
- 7 throw-down bases
- 1 hoop

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping; S1.E6.4 (Locomotor-Combinations); S1.E13.3 (Manipulative-Underhand throw); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulative-Overhand throw); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulative-Catching); S1.E25.3, S1.E25.4 (Manipulative-Striking, long implement)

STANDARD 2 S2.E3.5 (Movement Concepts-Speed, direction, force)

STANDARD 3 S3.E2.3, S3.E2.4, (Engages in Physical Activity)

STANDARD 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Personal Responsibility); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Working With Others); S4.E6.3, S4.E6.4 (Safety)

STANDARD 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Self-Expression and Enjoyment); S5.E4.4 (Social Interaction)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Honesty

When we are **honest**, it means we tell the truth. Sometimes in sports we may not be honest when we talk about our opponents, and the competition can make us say mean-spirited things.

Have you ever played with a group of friends when someone said something not nice or not true about you?

How did that make you feel?

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF HITTING (Overview and Demonstration)

3 MINUTES

Hitting a ball takes place at home plate when it's a team's turn to bat. When you bat, you must be ready to hit the ball from the tee or from the pitcher. The ready position allows batters to prepare to hit the ball.

Ready Position (students practice this with an imaginary bat)–Stand with feet shoulder-width apart and knees bent. Clasp hands together as if holding a bat in front of the waist. Emphasize that the arms make a “V” shape. Students bring the hands back toward the right ear (if right-handed) or left ear (if left-handed). Hands should be close to — but not touching — the ear. Practice making the “V” and bringing the bat up toward the ear a couple of times.

Swinging the bat starts at the ready position and the arms move together across the front of the body at chest height, passing the “V” position, finishing toward the opposite ear (right-handed batter swings right ear to left ear; left-handed batter swings left ear to right ear).

Key 1: Make a roof of a house with your arms.

Key 2: Stand with feet outside the shoulders. Keep your eyes on the ball.

(continued)

ACTIVE PLAY**20 MINUTES****Hitting Lines** (see Hitting Lines diagram)

Set up eight tees on the same side of the activity area. Place a line of three poly spots about 10 feet behind the tee. (Add more depending on class size.) One student from each group is the batter. All other group members wait on the poly spots performing an exercise (e.g., jumping jacks, squats, practicing their swing). All batters hit and field their balls on the following commands:

- “Batters ready?”: all batters are stationary in the ready position.
- “Swing”: batters take one swing at the ball on the tee.
- “Bats down; field”: all bats are safely on the ground before batters leave to field the ball. The batter fields the ball and returns it to the tee.
- “Batters up!”: the next student approaches the tee. Warn new batters not to approach the tee until hearing your prompt. That helps keep batting areas safe.

VARIATIONS

- If enough balls are available, students hit two balls in a row.
- If colored balls are available, establish a group color so that retrieving the balls will be more efficient.
- Students try hitting a vibe ball, in addition to the oversized foam baseball.
- Students struggling to hit the oversized foam baseball may use a larger ball.

Modified Tee Ball (see Modified Tee Ball diagram)

Divide students into groups of four or five. Each group will have an oversized foam baseball, a bat, a tee and one throw-down base. All games will be facing the same direction in the activity area.

Assign each student a number that determines batting order. The batter, who will be striking the ball, is the only person near the tee. All other group members will be fielders. When the teacher gives the commands, “Batters up” and “Swing,” all batters will attempt to hit the ball at the same time. Once the batters strike the ball, they will run to first base. The fielders will approach the hit ball with the “thumbs out, thumbs together” catching method. As soon as a fielder controls the ball, he or she will yell “Out.” If the batter makes it to first base before “Out” is yelled, a point is scored.

If the ball goes out of a group’s field space, play will stop until it’s safe to retrieve the ball. After each batting turn, the batter rotates to a fielding position, while the next student in the batting order approaches home plate for a turn at hitting.

VARIATIONS

- Depending on space, the field could be larger.
- Batters who miss the ball could put the bat down and throw the ball into the playing area.
- A hoop can be placed next to the tee as a drop-off spot for the bat, to make sure that players do not carry the bat into the playing area.

(continued)

CLOSURE

2 MINUTES

What new skills did we learn today?

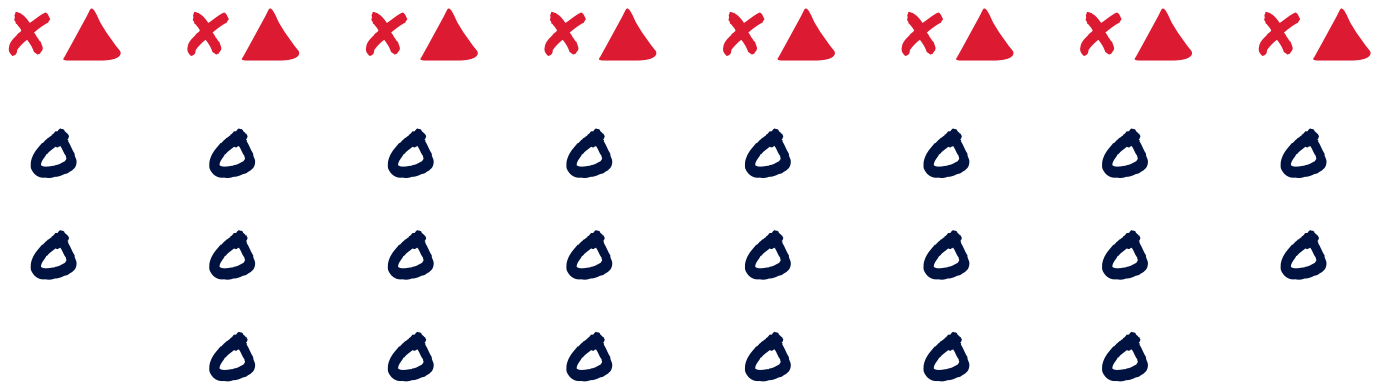
Fundamentals of Hitting	Can you demonstrate the proper hand position when holding a bat? How can you help others stay safe when hitting a ball from a tee?
Championship Principle: Honesty	How could you be honest in a game? How can being dishonest affect you as a player/person?

Remind students to read the chapter on **Honesty** on their own.

What do you think we will be doing next class?

HITTING LINES

HITTING INTO OPEN SPACE

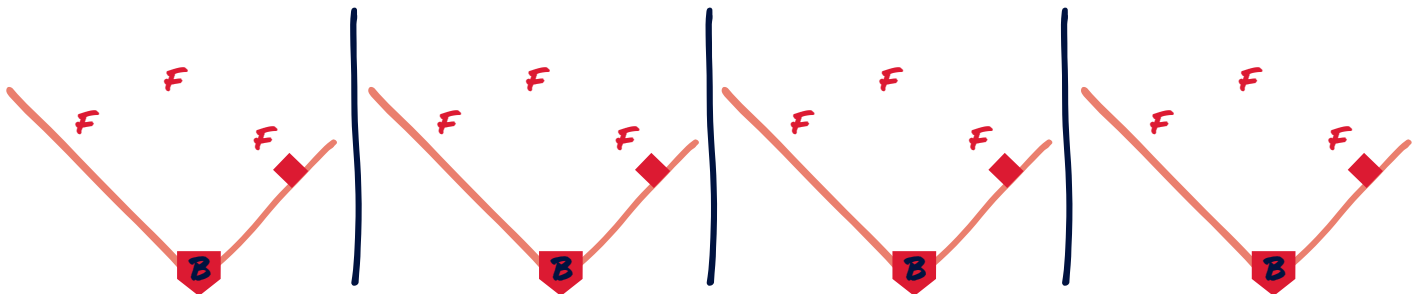


X = Students who are striking

O = Students exercising

MODIFIED TEE BALL

Cone off area in between games to establish different playing space



F = Fielders

B = Batters

Note: There should be additional fields as space allows.

LESSON 5

LESSON OBJECTIVE:

Students will identify each field position, determine if it's in the infield or outfield and practice their base running after hitting from a tee.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 10 oversized foam baseballs
- 2 foam bats
- 1 MLB 1-Position Rubber-Tek™ Batting Tee
- MLB throw-down Rubber-Tek™ base set

Additional/Alternative

- 6 foam or plastic bats
- 16 poly spots
- 6 hitting tees or large cones
- [Appendix D](#): Position Station Cards
- 2 hoops

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-*Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping*); S1.E6.4 (Locomotor-*Combinations*); S1.E13.3 (Manipulative-*Underhand throw*); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulative-*Overhand throw*); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulative-*Catching*); S1.E25.3, S1.E25.4 (Manipulative-*Striking, long implement*)

STANDARD 2 S2.E3.5 (Movement Concepts-*Speed, direction, force*)

STANDARD 3 S3.E2.3, S3.E2.4 (Engages in Physical Activity)

STANDARD 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Personal Responsibility); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Working With Others); S4.E6.3, S4.E6.4 (Safety)

STANDARD 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Self-Expression and Enjoyment); S5.E4.4 (Social Interaction)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: **Introduce Do Your Best**

Doing your best means that you are performing an activity, job or assignment as well as you can. Even if you make a mistake or fail, you should always give it your best effort.

Can you think of an example in class where your teacher tells you to do your best?

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF INFIELD AND OUTFIELD POSITIONS (Overview and Demonstration)

3 MINUTES

Each position has a specific defensive job in a bat-and-ball game. Some of the positions are in the infield and are responsible for fielding a ball or protecting a base. Other positions are in the outfield and help to get the balls that are hit into the outfield back closer to the base runners.

Can anyone name a specific position? Is it in the infield/outfield? Why is that position important?

Using the bat-and-ball position cards ([Appendix D](#)), students can investigate where each position is (infield or outfield) and look at what positions are close to each other.

(continued)

ACTIVE PLAY**20 MINUTES****Musical Fielding Positions**

Set up the activity area to represent an infield (four bases) and the outfield. Attach the position station cards (Appendix D) to cones near the corresponding field locations. Have students perform a locomotor skill (sliding, galloping or skipping) in the playing area while music is playing. When the music stops, students immediately proceed to the nearest field location (station card) and perform the exercise on the position station card until the music comes back on.

VARIATIONS

- Allow only a certain number of students to be at a field location at one time.
- Implement a rule that students can't return to a station until they have been to at least one other station.

Hit and Run (see Hit and Run diagram)

Divide students into three equal groups and assign each group to a field area. Each field will consist of all four bases (tee/home plate; first, second and third bases). Place three poly spots in the field area near the bases for the fielders. Additional poly spots can be placed behind the tee as exercise zones for waiting students. Make sure that there is enough space between the three game fields.

Assign each student a number to determine batting order. The batter, who will be striking the ball, is the only person near the tee. All other group members will be on a poly spot either behind the tee (completing exercises) or in the field (first, second and third bases). When you say, "Batters up" and "Swing," all batters attempt to hit the ball at the same time. Once the batters strike the ball, they then run the bases in the correct order. The fielders approach the ball with the "thumbs out, thumbs together" catching method and work together to return the ball to the tee. Once a student has hit from the tee, he or she then moves to the first fielding position (near first base) while the other fielders rotate to the next fielding position. The fielder near third base goes to the end of the batting poly spots and begins exercising.

VARIATIONS

- For larger classes, add more fielding or exercising poly spots.
- Place a hoop in the center of the infield to represent a pitcher's mound and have students return the ball there after each hit. The fielder who is going in to exercise then picks up a ball on the pitcher's mound and places it on the tee.
- Place a hoop next to the tee as a drop-off spot for the bat to make sure that batters don't carry the bat into the playing area.

CLOSURE**2 MINUTES**

What new skills did we learn today?

Fundamentals of Infield and Outfield Positions

Can you recall two positions in our field and designate them as infield or outfield?

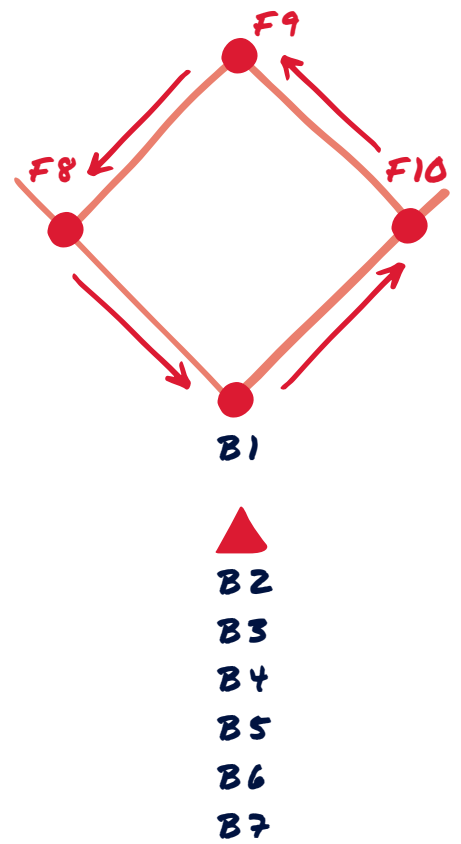
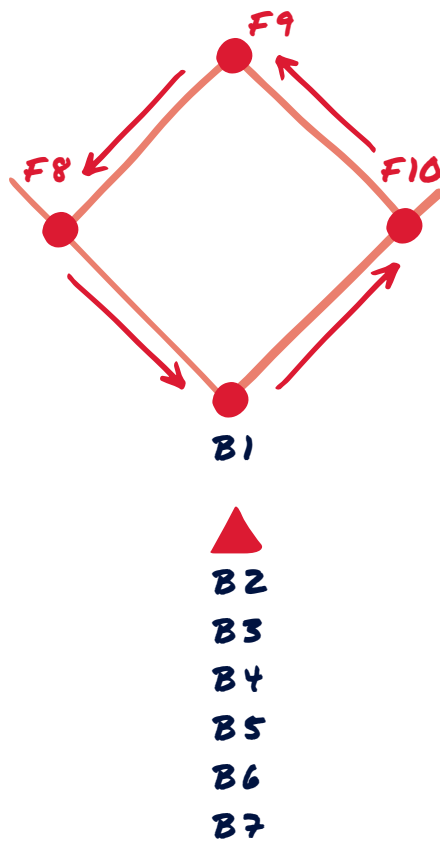
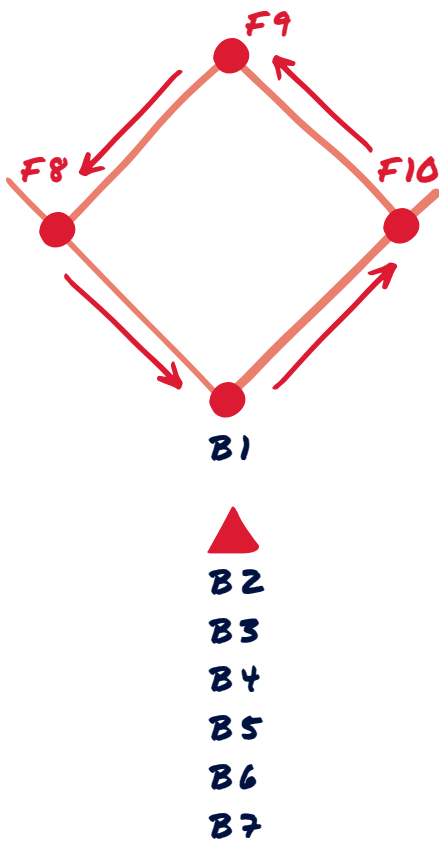
**Championship Principle:
Do Your Best**

Why is it important to do your best when participating in a game or activity?
Why is it important to do your best in the classroom?

Remind students to read the chapter on **Do Your Best** on their own.

What do you think we will be doing next class?

HIT AND RUN



F = Fielders

B = Batters

ROTATION: BATTER → 1ST → 2ND → 3RD → END OF LINE

LESSON 6

LESSON OBJECTIVE:

Students will demonstrate how to properly advance to the next base.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 6 oversized foam baseballs
- 2 foam bats
- 1 MLB 1-position Rubber-Tek™ batting tee
- 8 training discs
- MLB Throw Down Rubber-Tek Base™ Set

Additional/Alternative

- 1 foam or plastic bat
- 15 poly spots
- 2 hitting tees or large cones
- 8 throw-down bases
- 1 large dice
- 2 hoops

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-*Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping*); S1.E6.4 (Locomotor-*Combinations*); S1.E13.3 (Manipulative-*Underhand throw*); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulative-*Overhand throw*); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulative-*Catching*); S1.E25.3, S1.E25.4 (Manipulative-*Striking, long implement*)

STANDARD 2 S2.E3.5 (Movement Concepts-*Speed, direction, force*)

STANDARD 3 SS3.E2.3, S3.E2.4 (Engages in Physical Activity)

STANDARD 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Personal Responsibility); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Working With Others); S4.E6.3, S4.E6.4 (Safety)

STANDARD 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Self-Expression and Enjoyment); S5.E4.4 (Social Interaction)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Leadership

Leaders are important members of our teams and play key roles in our classes and school. They help to motivate us when things get difficult. They are positive and make sure that everyone feels valued. They are great listeners and can voice concerns of others.

Can you think of a leader in our school? Why do you think that person is a great leader? How can a leader help us in a game or activity?

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF ADVANCING TO THE NEXT BASE (Overview and Demonstration)

3 MINUTES

Advancing from base to base depends on how far the batter has hit the ball as well as the efficiency of the fielders to get the ball to a base. The following are types of hits that correlate to the base the hitter reaches.

- **Single**-batter reaches first base only.
- **Double**-batter gets to second base.
- **Triple**-batter advances to third base.
- **Home Run**-batter goes around all bases and back to home plate. Each time a runner comes back to home plate, he or she scores a point for their team.

(continued)

ACTIVE PLAY**20 MINUTES****Luck of the Dice Running** (see Luck of the Dice Running diagram)

Divide students into three equal groups and assign each group to a field area. Each field consists of all four bases (tee/home plate; first, second and third bases).

On each field, divide students into two groups. Each group has a chance to run the bases when the teacher rolls one of the dice. The waiting group can work on an exercise (jumping jacks, running in place, rocket blasters) in the on-deck area. All players move to the correct base when a single die is rolled. Dice rolls indicate the following base running sequences: 1-single, 2-double, 3-triple 4, 5, 6-home run). Once they reach the proper base, students then go back to the on-deck area and exercise until their next turn.

VARIATIONS

- Have students use different locomotor skills to move around the bases or back to home plate.
- Have a student who is showing exemplary behavior roll the die.

Hit and Run (see Hit and Run diagram)

Divide students into three equal groups and assign each group to a field area. Each field consists of all four bases (tee/home plate; first, second and third bases). Place three poly spots in the field area near the bases. Additional poly spots can be placed behind the tee as exercise zones for waiting students. Make sure that there is enough space between the three game fields.

Assign each student a number to determine batting order. The batter, who will be striking the ball, is the only person near the tee. All other group members will be fielders. When you say, "Batters up" and "Swing," all batters attempt to hit the ball at the same time. Once the batters strike the ball, they run the bases in the correct order. The fielders approach the ball with the "thumbs out, thumbs together" catching method and work together to return the ball to the tee. Once a student has hit from the tee, he or she then moves to the first fielding position (near first base) while the other fielders rotate to the next fielding position. The fielder near third base goes to the end of the batting poly spots and exercise until his or her batting turn.

VARIATIONS

- For larger classes, you can add more poly spots for fielding and exercising.
- Place a hoop in the center of the infield to represent a pitcher's mound and have students return the ball there after each hit. The fielder who is going in to exercise can then pick up a ball on the pitcher's mound and place it on the tee.
- A hoop can be placed next to the tee as a drop off spot for the bat, to make sure that batters do not carry the bat into the playing area.

CLOSURE**2 MINUTES**

What new skills did we learn today?

Fundamentals of Advancing to the Next Base

Describe an example of a hit that you could make and which base you would run to.

Championship Principle: Leadership

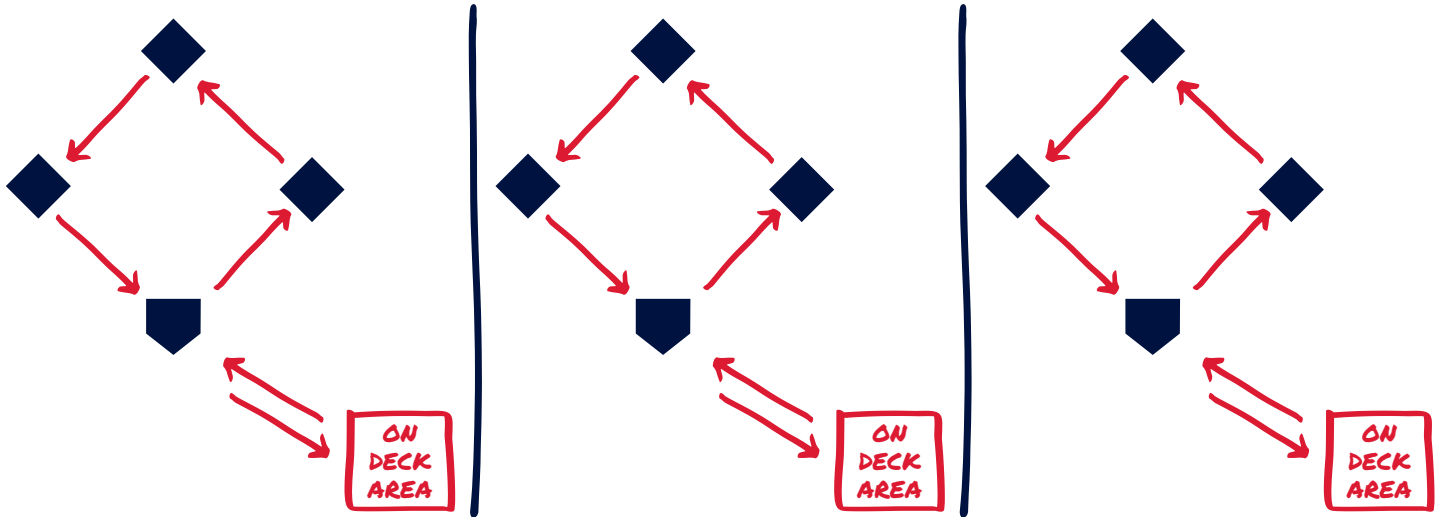
Where did you see leadership characteristics in our lesson today?

Could we succeed without leaders in our classes and school or on our teams?

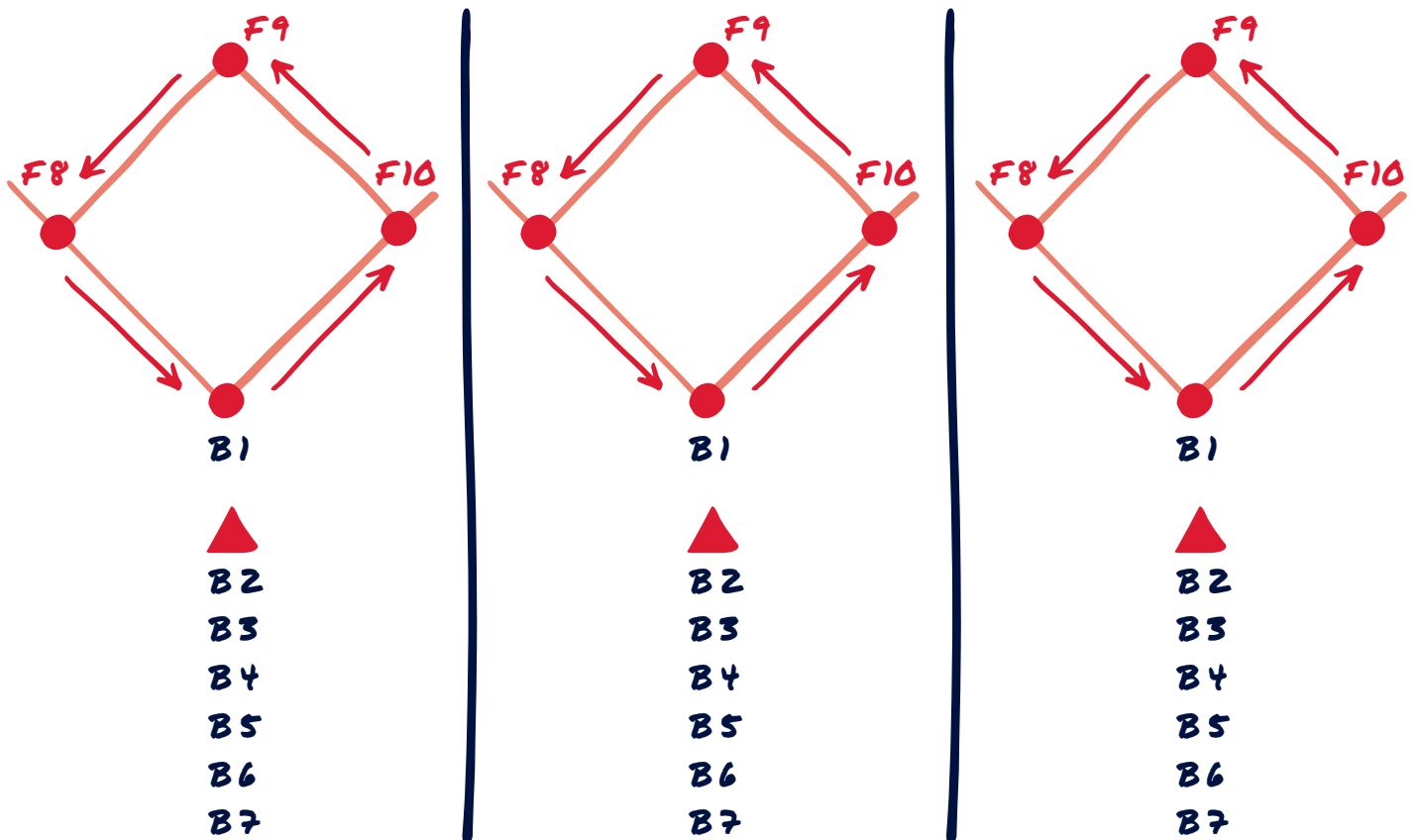
Remind students to read the chapter on **Leadership** on their own.

What do you think we will be doing next class?

LUCK OF THE DICE RUNNING



HIT AND RUN



F = Fielders

B = Batters

LESSON 7

LESSON OBJECTIVE:

Students will understand and demonstrate how to react to different base-running situations, as well as how to make an Out.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 6 oversized foam baseballs
- 2 foam bats
- 1 MLB 1-position Rubber-Tek™ batting tee
- MLB throw-down Rubber-Tek™ base set
- 8 training discs

Additional/Alternative

- 1 foam or plastic bat
- 15 poly spots
- 2 hitting tees or large cones
- 8 throw-down bases
- 1 hoop

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping); S1.E6.4 (Locomotor-Combinations); S1.E13.3 (Manipulative-Underhand throw); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulative-Overhand throw); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulative-Catching); S1.E25.3, S1.E25.4 (Manipulative-Striking, long implement)

STANDARD 3 S3.E2.3, S3.E2.4 (Engages in Physical Activity)

STANDARD 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Personal Responsibility); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Working With Others); S4.E6.3, S4.E6.4 (Safety)

STANDARD 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Self-Expression and Enjoyment); S5.E4.4 (Social Interaction)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Never Give Up

When a game gets hard, do you give up? Sometimes we play games or are placed in difficult situations, where it seems impossible to compete or to complete a task.

Can you think of a time, when you wanted to give up and run away? How did it feel?

Even though it can be difficult, it's important to not give up and realize that it's okay to try again.

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP

5 MINUTES

FUNDAMENTALS OF HOW TO MAKE AN OUT AND BASE RUNNING

5 MINUTES

(Overview and Demonstration)

When a batter has made it to first base (or any base) there are several different types of hits that will determine how the runner will advance to the next base.

- **Ground Balls** – The ball is fielded from the ground and thrown to a player at a base. If the ball makes it to the base before the runner, then the batter is out.
- **Fly Balls** – The ball is hit into the air. If the ball is caught before it hits the ground, the batter is out.
- **Tagging a Runner** – When a runner is not on base (transitioning to the next base) they can be tagged out.

(continued)

ACTIVE PLAY**18 MINUTES****How to Make an Out & Base Running** (see How to Make an Out and Base Running diagram)

Use a single field setup (home plate, not a tee) and an on-deck space (use a training disc to make a coned-off area behind home plate). Disperse students evenly throughout the four base spaces and on-deck area. You toss the ball either in the air (like a fly ball) or on the ground (like a ground ball). Players on the bases either run to the next base (ground ball) or wait until the ball drops on the ground (fly ball). You retrieve the ball indicating that students need to be ready for the next throw. Players move only one base at a time. Once they reach home plate, they move to the on-deck area.

VARIATIONS

- Have students perform jumping jacks in the on deck area while they wait.
- Use a slower locomotor skill when moving from each base to avoid safety concerns.
- Add a bench area (a mat) to spread out students if your class size is larger. This area could be a place to work on curl-ups or push-ups.

Hit and Run, "Out Edition" (see Hit and Run diagram)

Divide students into three equal groups and assign each group to a field area. Each field consists of all four bases (tee/home plate; first, second and third bases). Place poly spots in the field area near the bases and in the outfield. You can place additional poly spots behind the tee to create an on-deck area where students awaiting at-bats can exercise. Make sure there is enough space between the fields.

Fielders rotate around the positions, moving from first base to second to shortstop to third, and then to the outfield positions before they end up at the on-deck area to hit. The batter, who is striking the ball, is the only person near the tee. All other group members are fielders or base runners or are waiting in the on-deck area. Once the batter strikes the ball, he or she then runs the bases in the correct order until the ball is returned to the first-base fielder. The batter scores a point for each base reached (e.g., if a runner makes it to third base, he or she scores 3 points; arriving at home plate scores 4 points). Batters must make clear decisions about how many bases to attempt because if they are not on a base when the ball reaches first base or if the first-base fielder receives the ball before they arrive, they are out. Once the ball reaches first base, that batter's turn is over and he or she becomes the first-base fielder.

VARIATIONS

- Make different fielding areas (e.g., second base) the "out location."
- Choose a locomotor skill for batters to perform while moving from base to base.
- Allow for an on-deck space where extra players can exercise while they wait for their turn at bat.
- Place a hoop next to the tee as a drop-off spot for the bat, to ensure that players don't carry it into the playing area.

(continued)

CLOSURE

2 MINUTES

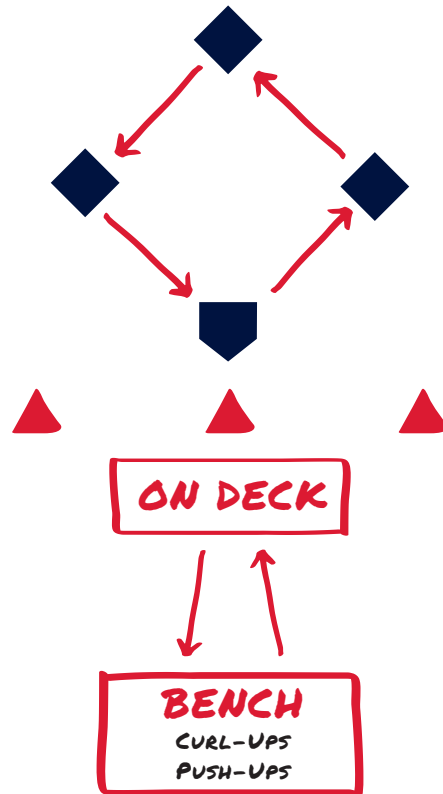
What new skills did we learn today?

Fundamentals of How to Make an Out and Base Running	Describe an example of how you could make an out.
Championship Principle: Never Give Up	At what point could it have been easy to give up today? What could happen if you give up during a game?

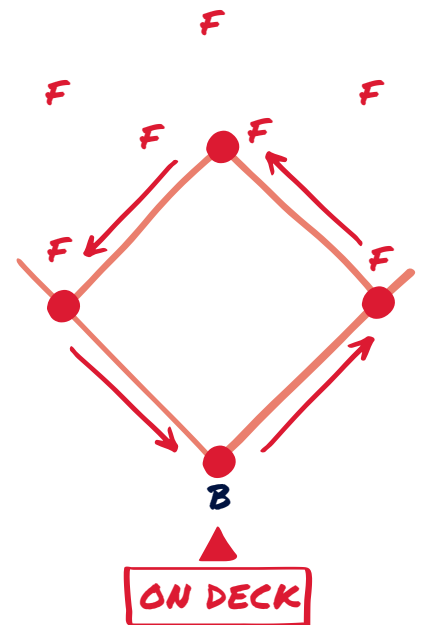
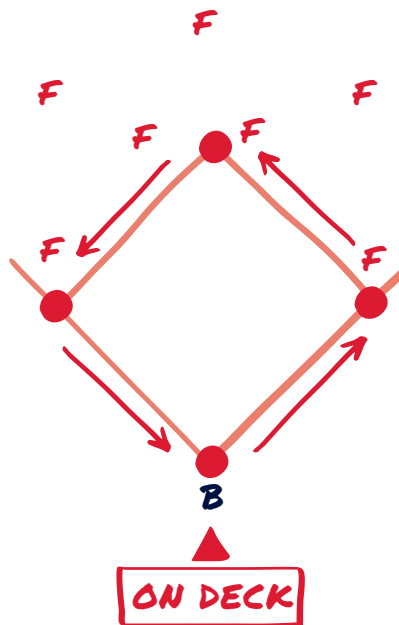
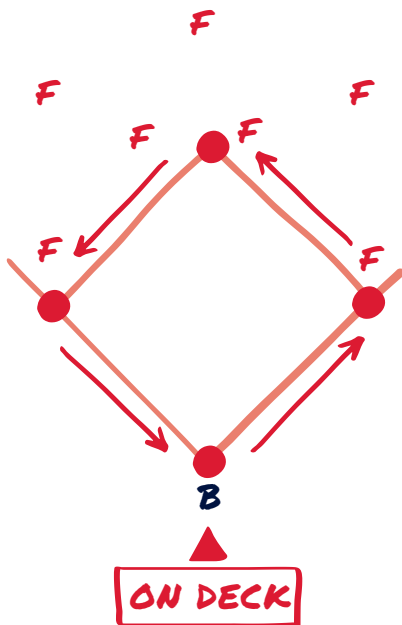
Remind students to read the chapter on **Never Give Up** on their own.

What do you think we will be doing next class?

HOW TO MAKE AN OUT AND BASE RUNNING



HIT AND RUN



F = Fielders

B = Batters

LESSON 8

LESSON OBJECTIVE:

Students will apply fundamental bat-and-ball skills to a game-like setting.

Equipment

MLB/USA Baseball

- 6 oversized foam baseballs
- 2 foam bats
- 1 MLB 1-position Rubber-Tek™ batting tee
- MLB throw-down Rubber-Tek™ base set

Additional/Alternative

- 1 foam or plastic bat
- 15 poly spots
- 2 hitting tees or large cones
- 8 throw-down bases
- 3 small whiteboards
- 3 exercise mats
- 1 hoop

SHAPE America National Standards and Grade-Level Outcomes

STANDARD 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Hopping, galloping, running, sliding, skipping, leaping); S1.E6.4 (Locomotor-Combinations); S1.E13.3 (Manipulative-Underhand throw); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulative-Overhand throw); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulative-Catching); S1.E25.3, S1.E25.4 (Manipulative-Striking, long implement)

STANDARD 2 S2.E3.5 (Movement Concepts-Speed, direction, force)

STANDARD 3 S3.E2.3, S3.E2.4 (Engages in Physical Activity)

STANDARD 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Personal Responsibility); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Working With Others); S4.E6.3, S4.E6.4 (Safety)

STANDARD 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Self-Expression and Enjoyment); S5.E4.4 (Social Interaction)

CHAMPIONSHIP PRINCIPLE: Introduce Being Supportive

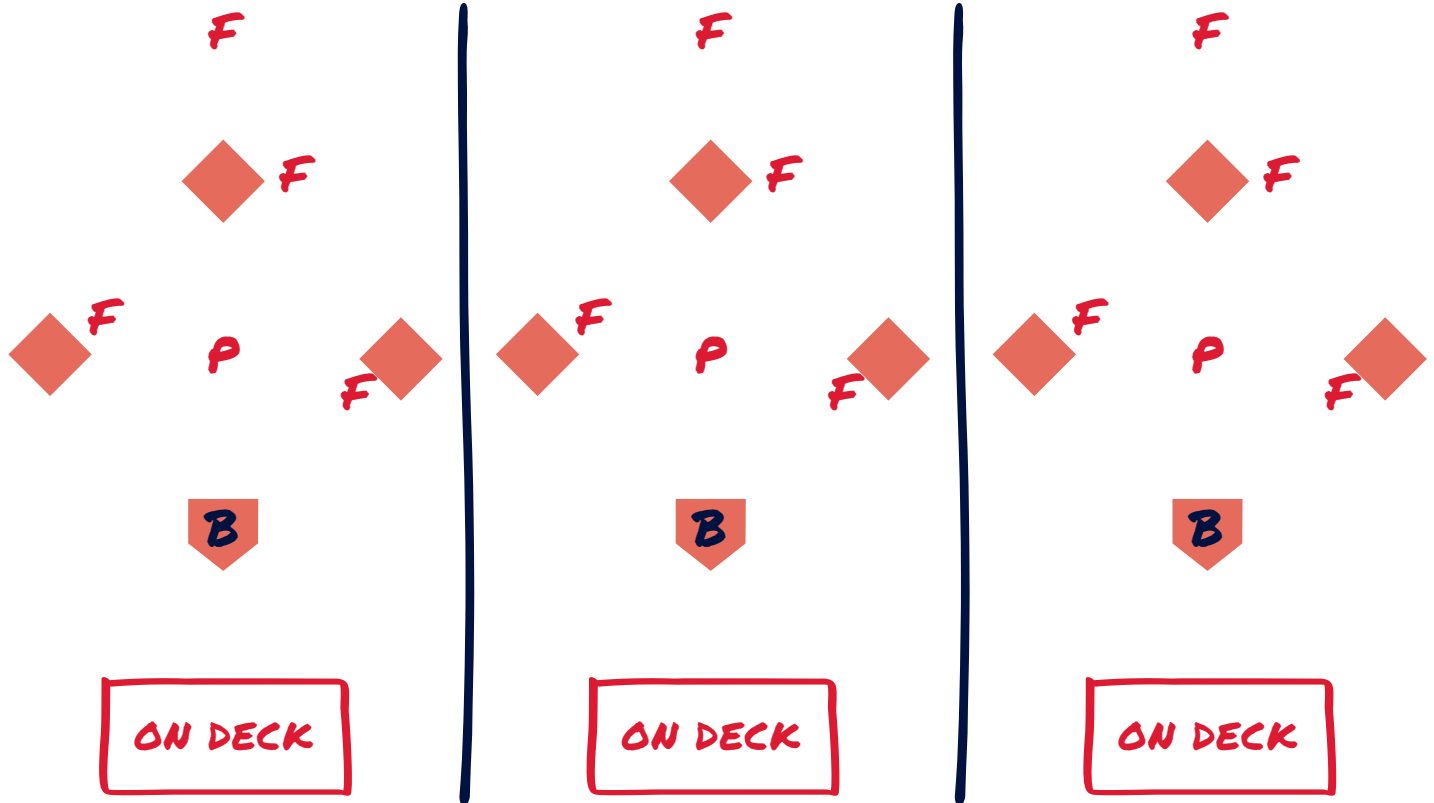
Sometimes in bat-and-ball sports things do not go how we want. We might miss a fly ball, not swing at a good pitch or strike out. When our teammates have a tough time, it's important to encourage them to keep trying.

If you had a friend during a game who missed a catch, what would you say to make your teammate feel better?

(continued)

ACTIVE START – DYNAMIC WARM-UP		5 MINUTES
FUNDAMENTALS OF GAME PLAY (Review)		3 MINUTES
It's important that both the fielders and hitting teams are aware of game situations (outs, runs, advancing runners and fielding attempts). Review the fundamentals of how to advance to the next base properly, base running and how fielders make an out.		
ACTIVE PLAY		20 MINUTES
Hit and Run (see Hit and Run diagram)		
Divide students into three equal groups and assign each group to a field area. At each field area, students are divided into two teams.		
One team is in the field, and the other is batting. The batting team has one person standing next to the tee, with the rest of the team on deck (i.e., an exercise mat) working on curl-ups and push-ups. Set up fielding positions at each base, as well as at pitcher and one outfielder (if possible). Fielders try to get three outs. An out occurs when the ball is delivered to the pitcher while a runner is not on a base. A batter stays on base and advances with the next batter's hit. Each time a runner touches home plate (the tee), a run is scored. Once a fielding team gets three outs, it then goes to bat.		
VARIATIONS		
• Let fielding and base-running situations play out, but continue using the hitting commands from previous lessons. • If students' skills have developed appropriately and their understanding of outs and runner advancement is proficient, allow them to bat and field without commands. Be sure to emphasize safety. • Place a hoop next to the tee as a drop off spot for the bat to make sure that players do not carry it into the playing area. • Keep track of runs on a small whiteboard.		
CLOSURE		2 MINUTES
What new skills did we learn today?		
Fundamentals of Game Play	What was the most challenging part of your game today?	
Championship Principle: Being Supportive	What is one physical way (e.g., high-five, pat on the back) that you can show support for a teammate?	
	What is something supportive you can say to a teammate who makes a mistake?	
Remind students to read the chapter on Being Supportive on their own.		

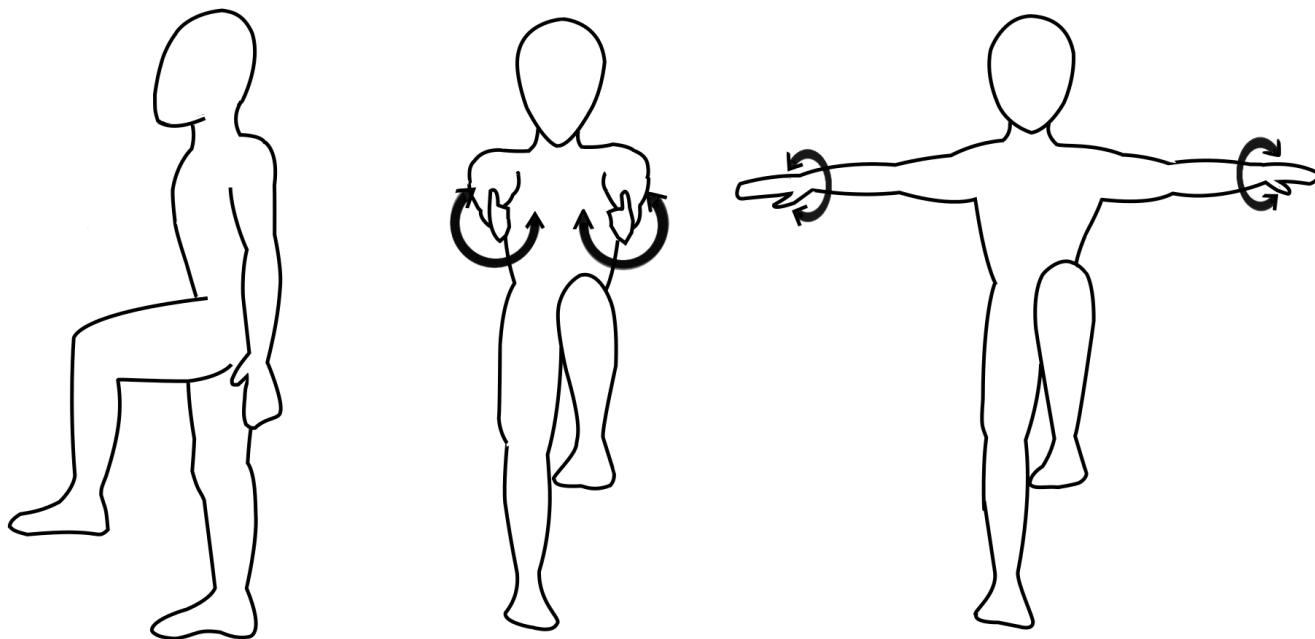
HIT AND RUN



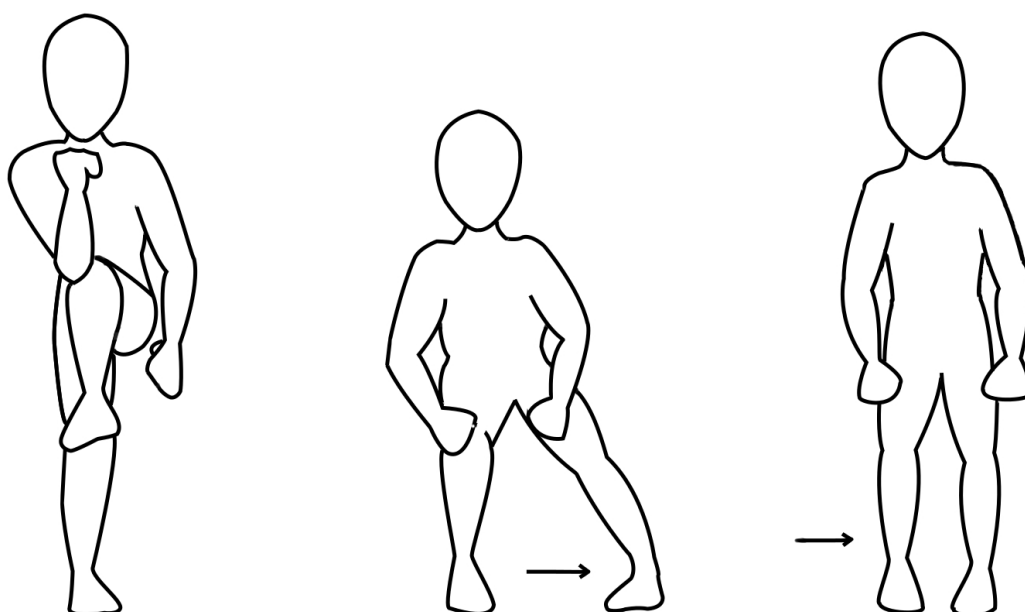
F = Fielder **B** = Batter **P** = Pitcher

Appendix A: Active Start Diagrams

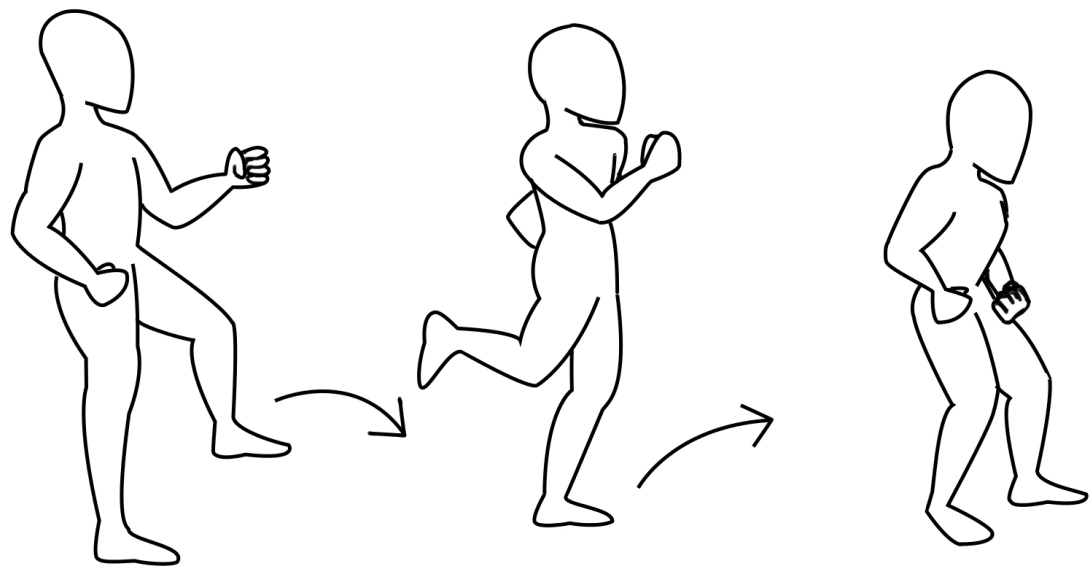
MARCH IN PLACE



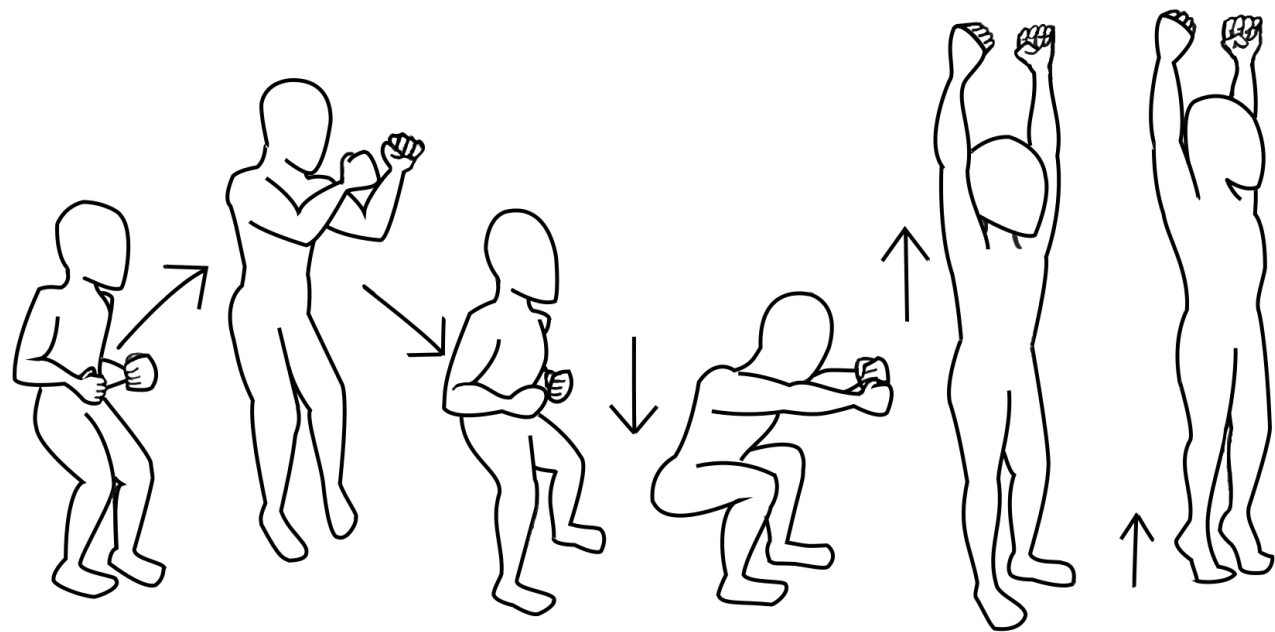
SLIDES



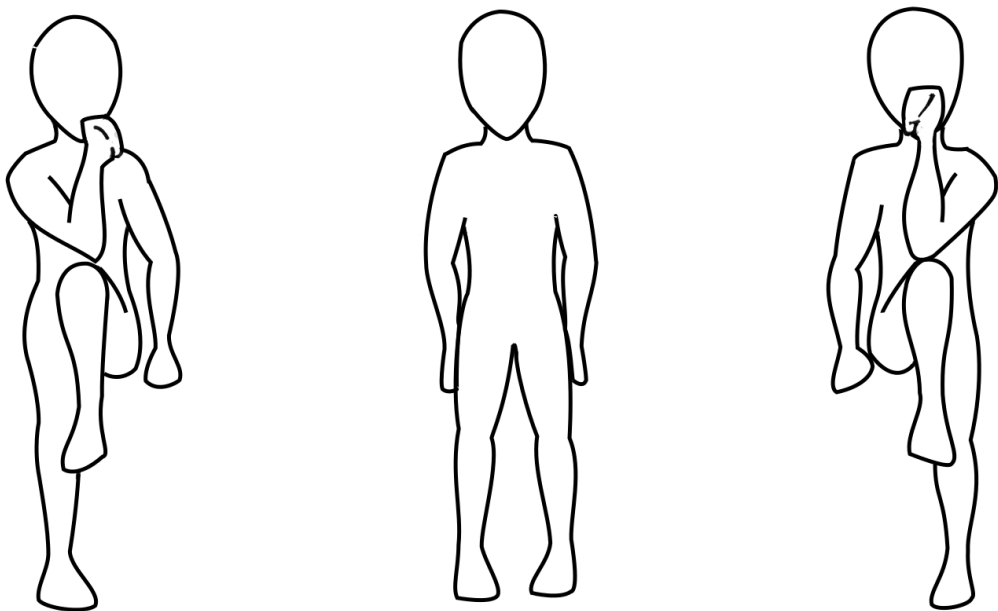
HOP (SINGLE-LEG JUMPS)



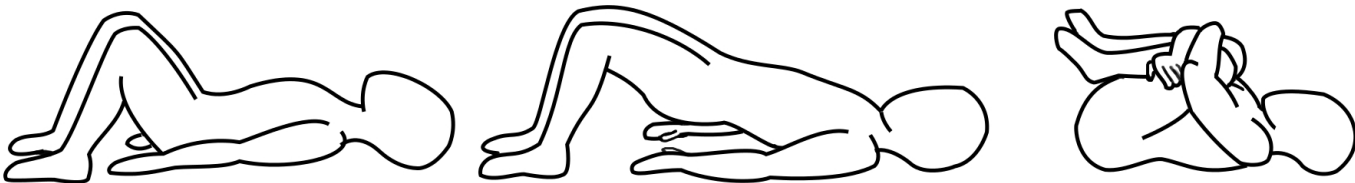
DOUBLE-LEG JUMP



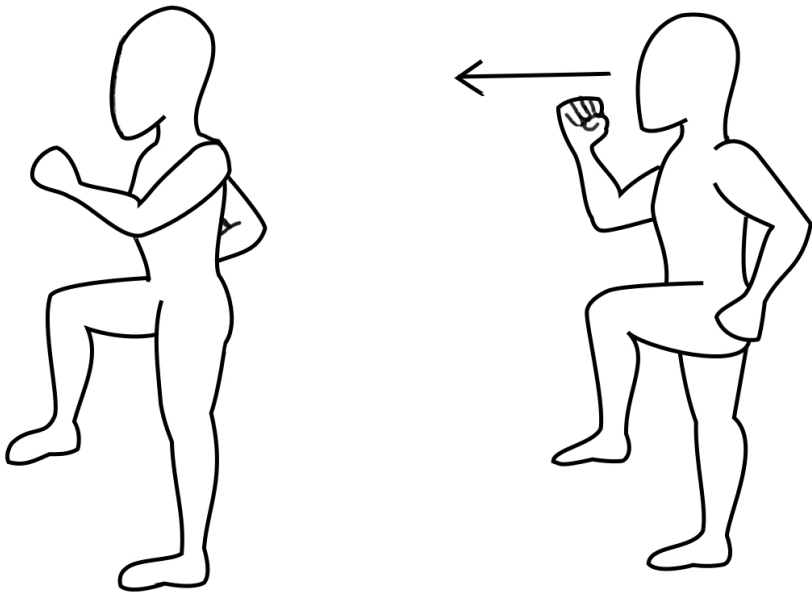
CROSS-CRAWL



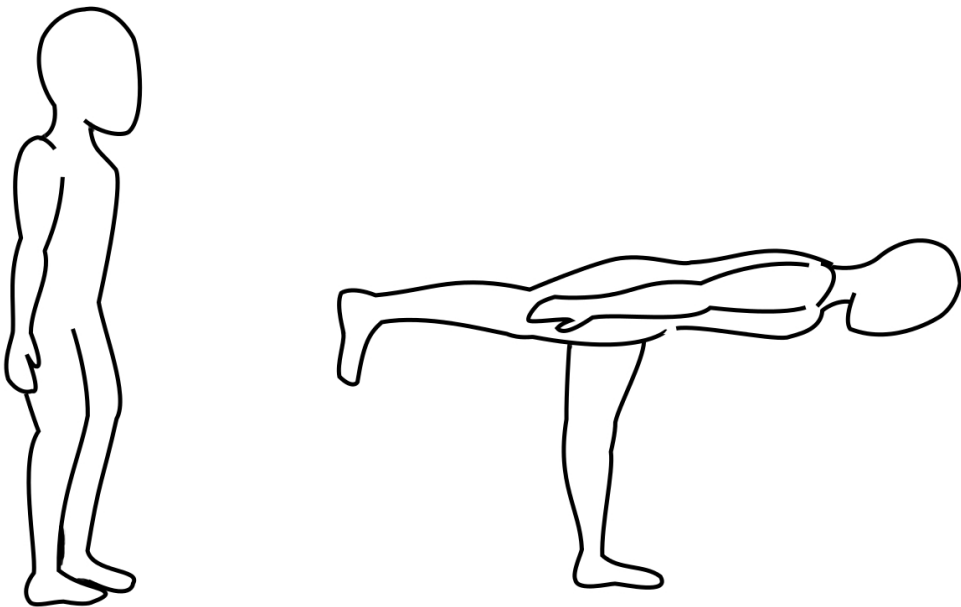
BRIDGE AND HIP EXTENSION



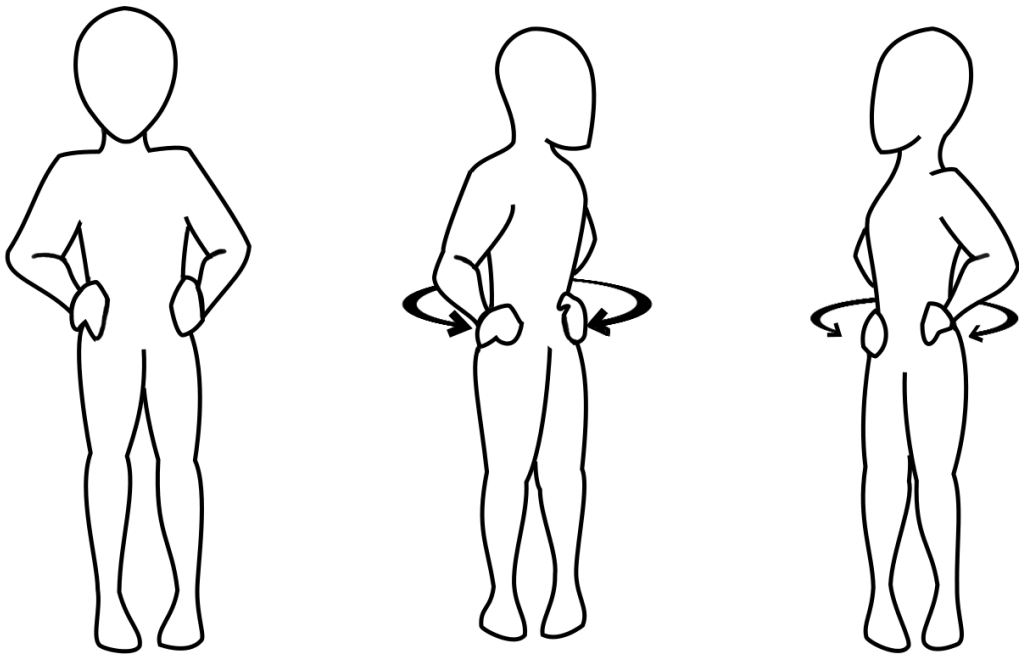
SUPER-SLOW-MOTION MARCH



STAND ON ONE LEG



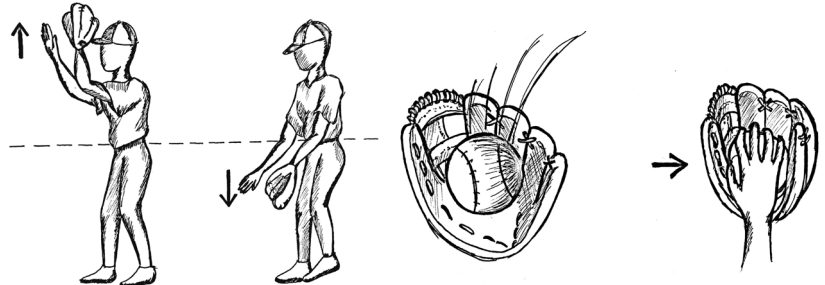
WHIRLY BIRDS



Appendix A: Active Start Diagrams

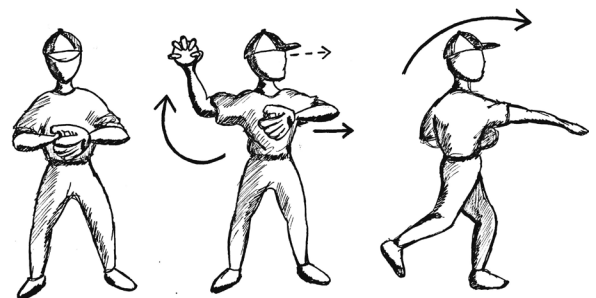
Catching

- Extend arms outward to reach for the ball.
 - Thumbs in for catch above the waist.
 - Thumbs out for catch at or below the waist.
- Watch the ball all the way into the hands.
- Catch with hands only; no cradling against the body.
- Pull the ball into the body as a catch is made.
- Curl the body slightly around the ball.



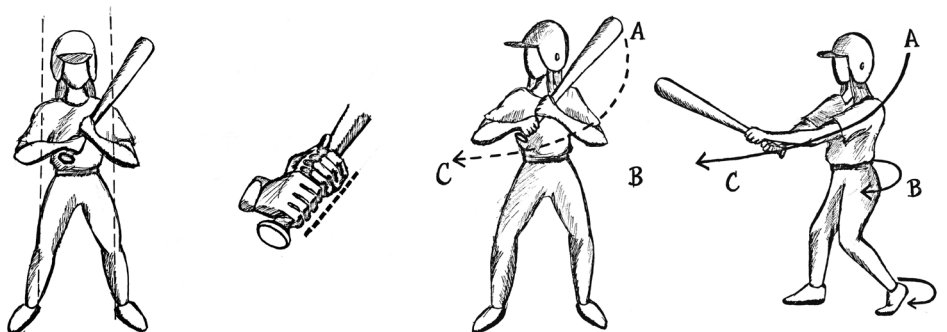
Throwing (Overhand Pattern)

- Side to target in preparation for throwing action.
- Arm back and extended, elbow at shoulder height or slightly above in preparation for action; lead with elbow of non-throwing arm.
- Step with opposite foot as throwing arm moves forward.
- Rotate hip and spine as throwing action is executed.
- Follow through toward target and across body.



Striking with Long Implement (Side-Arm Pattern)

- Bat up and back in preparation for the striking action.
- Step forward on opposite foot as contact is made.
- Coil and uncoil the trunk for preparation and execution of the striking action.
- Swing the bat in a horizontal plane.
- Wrist uncocks on follow-through for completion of the striking action.



Appendix A: Active Start Diagrams

Throughout the 3–5 Fun at Bat curriculum, students are introduced to the critical elements of throwing, catching, and striking with a long implement (from a tee). You can use assessments throughout the curriculum to help you determine what variations of class activities students should be working toward.

By Lesson 4, you will have introduced the critical elements of striking, catching and throwing, and students will have practiced them. You can use those critical elements with the rubrics that follow to assess students' proficiency in these fundamental bat-and-ball skills. Throwing and catching are addressed from Lesson 1 onward, and represent a progression from the K–2 Fun at Bat curriculum. You may implement the rubrics that follow as you see fit, but only after providing appropriate skill introduction and practice time.

While assessing, if you see that students need more practice time to meet the rubric criteria, allow for more practice opportunities and reassess in a later lesson.

THROWING

Standard 1. The physically literate individual demonstrates competency in a variety of motor skills and movement patterns.

Grade-Level Outcomes:

- Throws overhand, demonstrating 3 of the 5 critical elements of a mature pattern, in nondynamic environments (closed skills), for distance and/or force. *(S1.E.14.3)*
- Throws overhand using a mature pattern in a non-dynamic environment. *(S1.E14.4a)*
- Throws overhand to a partner or at a target with accuracy at a reasonable distance. *(S1.E14.4b)*

Level	Scoring Criteria
3 Proficient	Hits target with force on all throws while displaying the appropriate critical elements, depending on grade level.
2 Competent	Hits target with force on most throws while displaying the appropriate number of critical elements, depending on grade level.
1 Needs Improvement	Fails to hit target, throws without sufficient force and/or displays fewer than the appropriate number of critical elements, depending on grade level.

CATCHING

Standard 1. The physically literate individual demonstrates competency in a variety of motor skills and movement patterns.

Grade-Level Outcomes:

- Catches a gently tossed hand-size ball from a partner, demonstrating 4 of the 5 critical elements of a mature pattern. (S1.E16.3)
- Catches a thrown ball above the head, at chest or waist level, and below the waist using a mature pattern in a nondynamic environment (closed skills). (S1.E16.4)
- Catches batted ball above the head, at chest or waist level, and along the ground, using a mature pattern in a nondynamic environment (closed skills). (S1.E16.5)

Level	Scoring Criteria
3 Proficient	Catches the ball on all throws or batted balls while displaying the appropriate number of critical elements, depending on grade level.
2 Competent	Catches the ball on most throws or batted balls while displaying the appropriate number of critical elements, depending on grade level.
1 Needs Improvement	Fails to catch the ball on most throws or batted balls while displaying fewer than the appropriate number of critical elements, depending on grade level.

HITTING

Standard 1. The physically literate individual demonstrates competency in a variety of motor skills and movement patterns.

Grade-Level Outcomes:

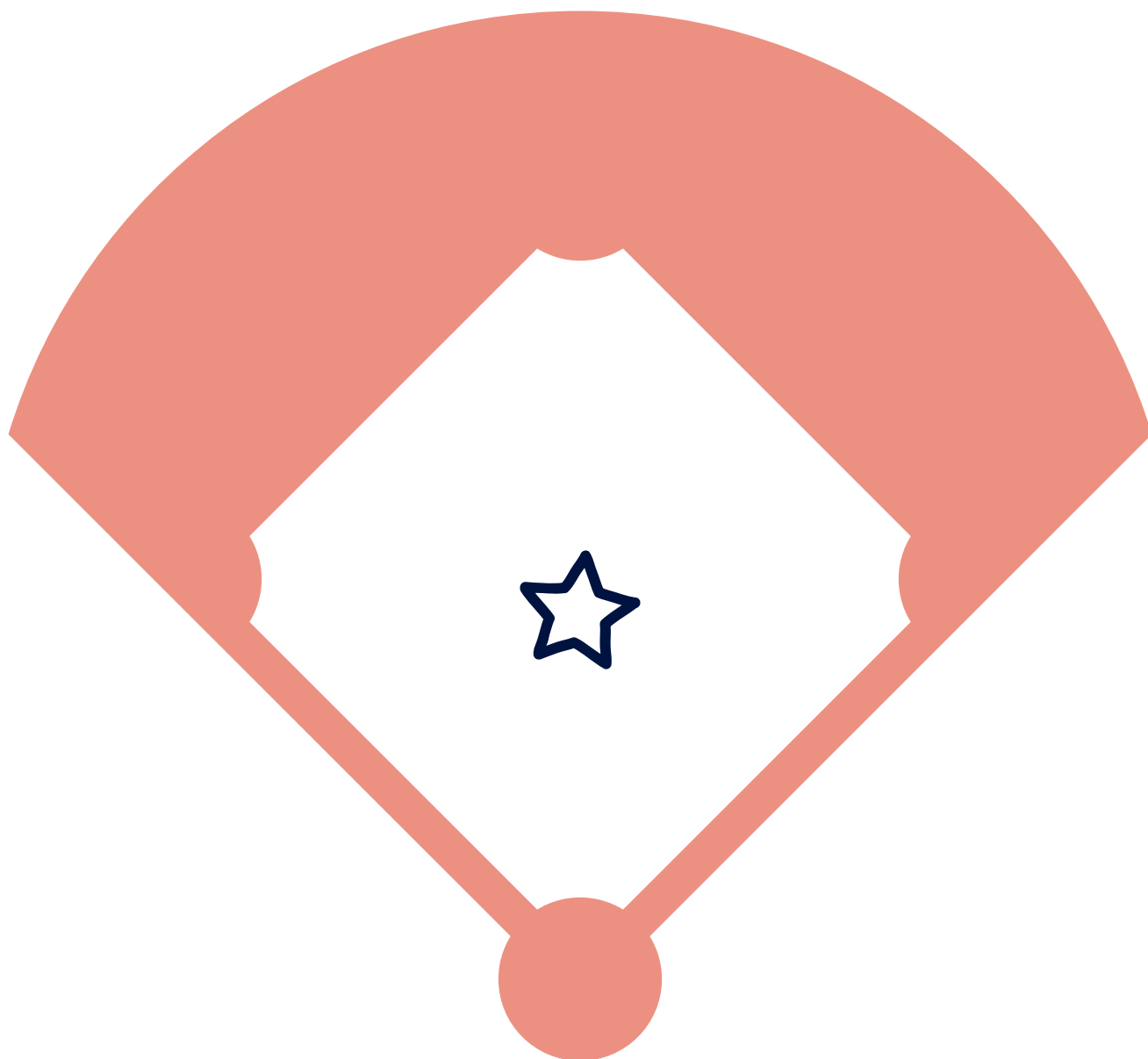
- Strikes a ball with a long-handled implement, sending it forward, while using proper grip. (Note: The ball is struck from a batting tee or when tossed by the teacher.) (S1.E25.3)
- Strikes an object with a long-handled implement (e.g., hockey stick, golf club, tennis or badminton racket) while demonstrating 3 of the 5 critical elements of a mature pattern for the implement (grip, stance, body orientation, swing plane and follow-through). (S1.E25.4)

Level	Scoring Criteria
3 Proficient	Strikes ball off tee using proper grip, sending it forward, while displaying appropriate number of critical elements, depending on grade level.
2 Competent	Strikes ball off tee using proper grip, sending it forward, while displaying fewer than the appropriate number of critical elements, depending on grade level.
1 Needs Improvement	Fails to strike ball off tee.

Appendix D: Lesson 5 Baseball Position Station Cards

INFIELD

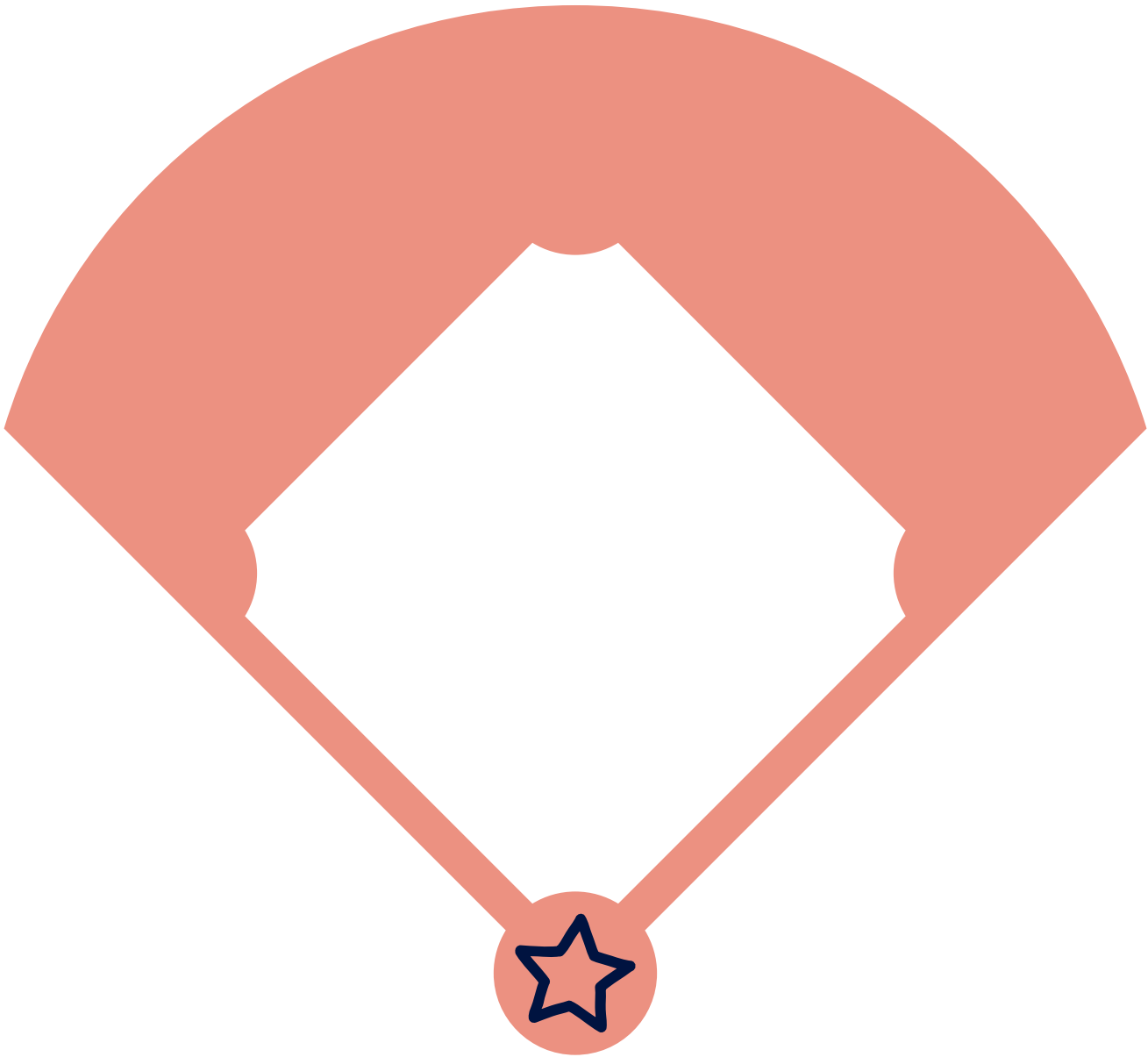
Pitcher



Imaginary Overhand Throw

INFIELD

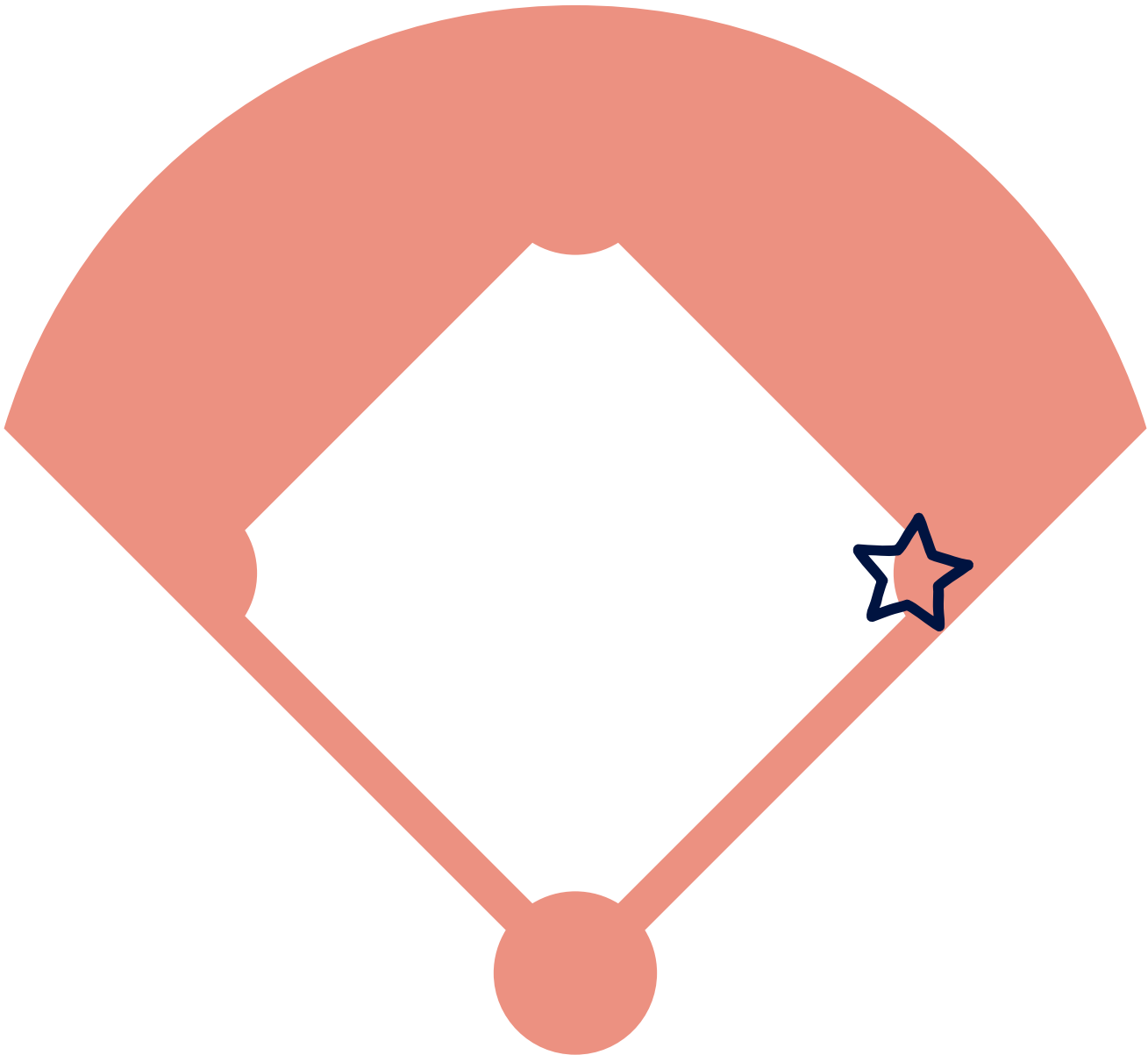
Catcher



Jumping Jacks

INFIELD

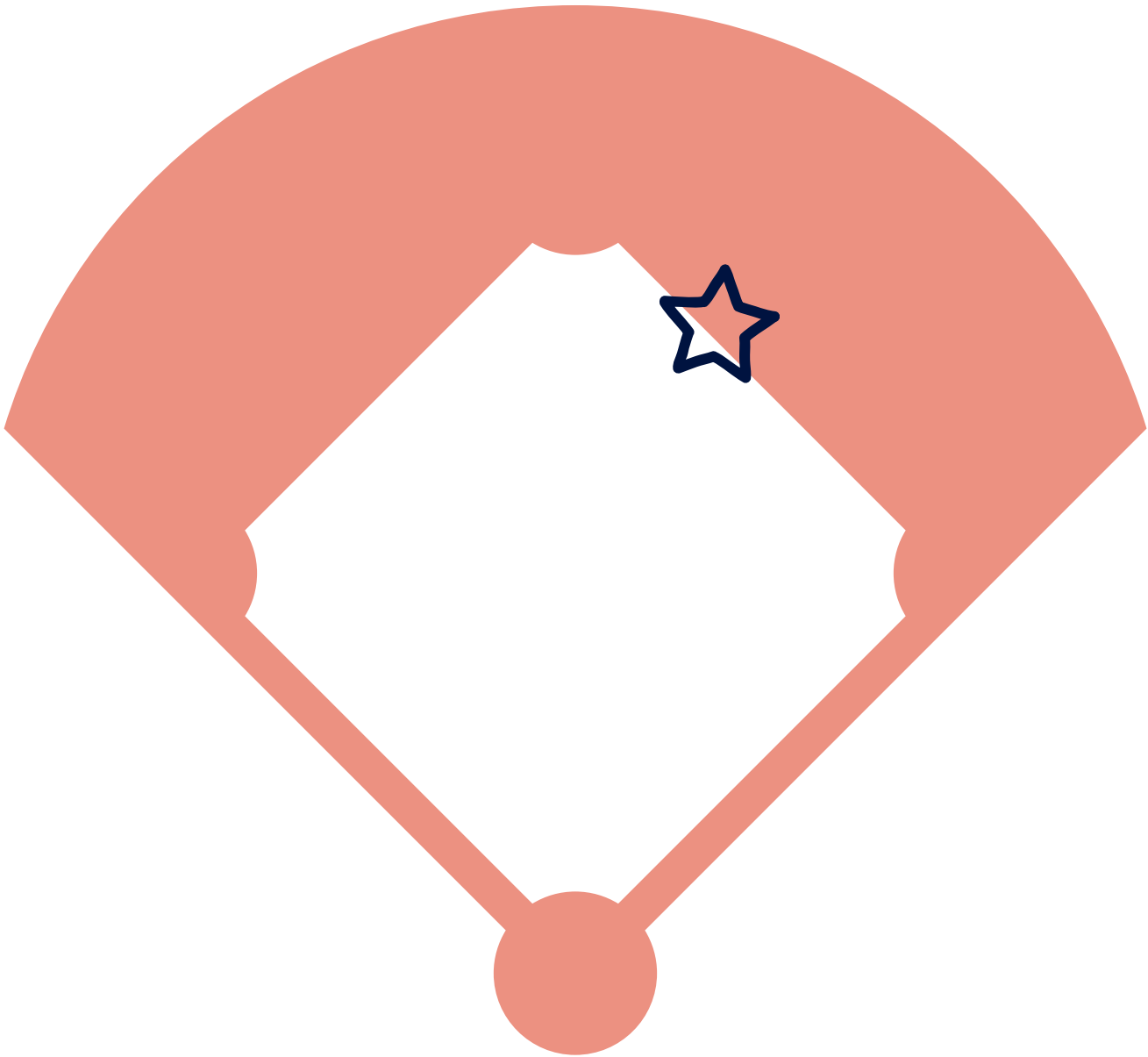
First Base



Body Squats

INFIELD

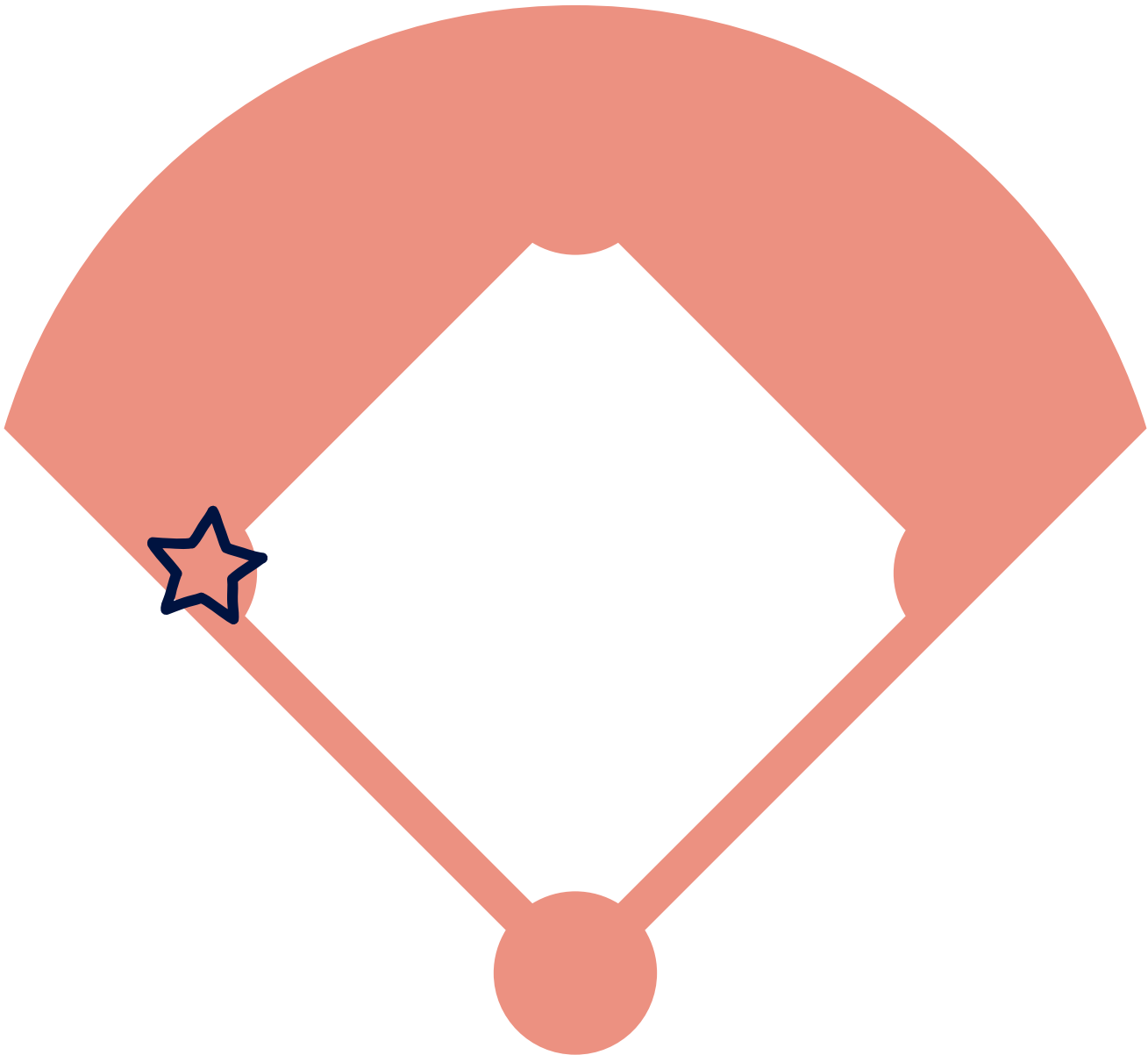
Second Base



Forward Arm Circles

INFIELD

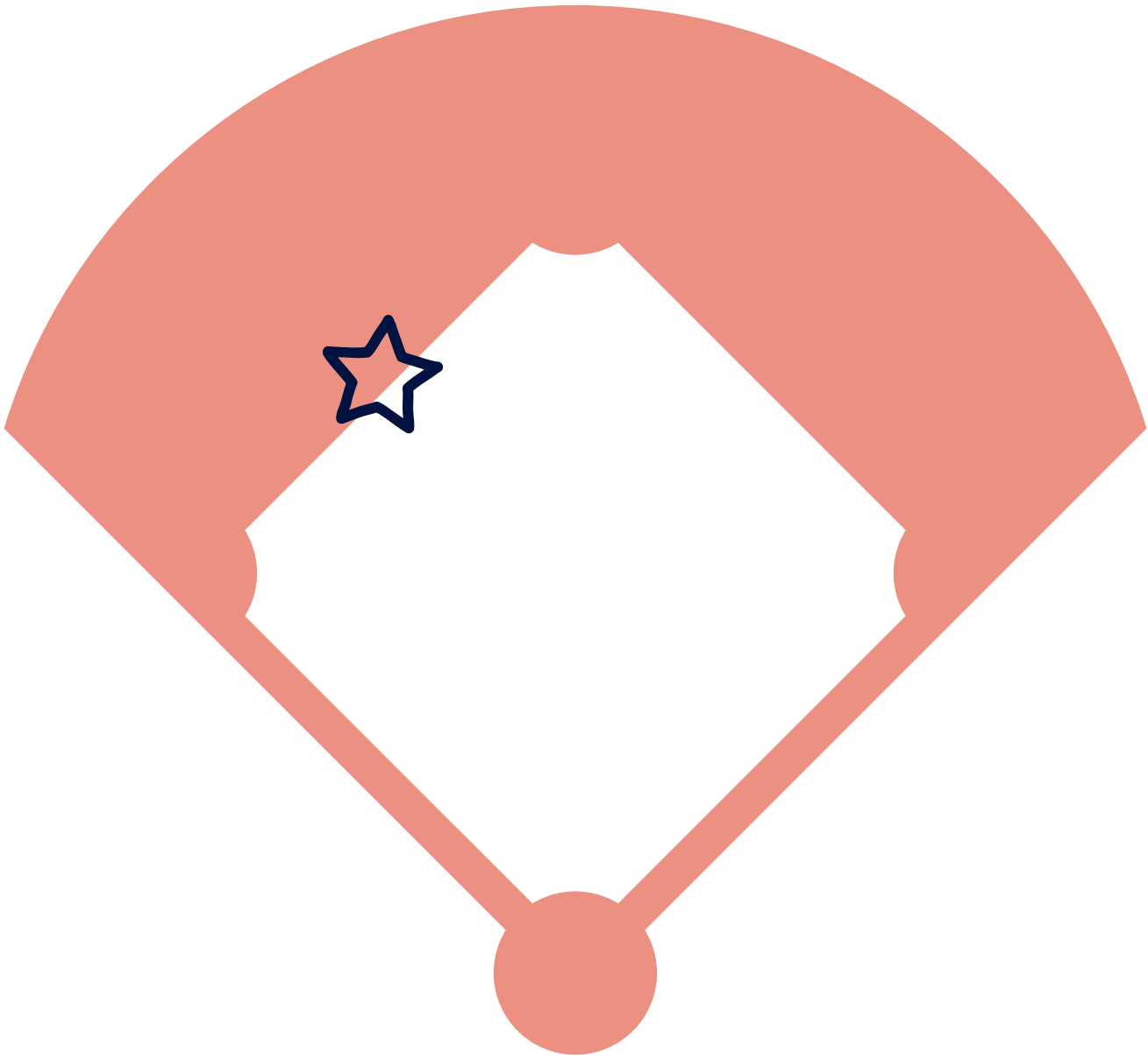
Third Base



March in Place

INFIELD

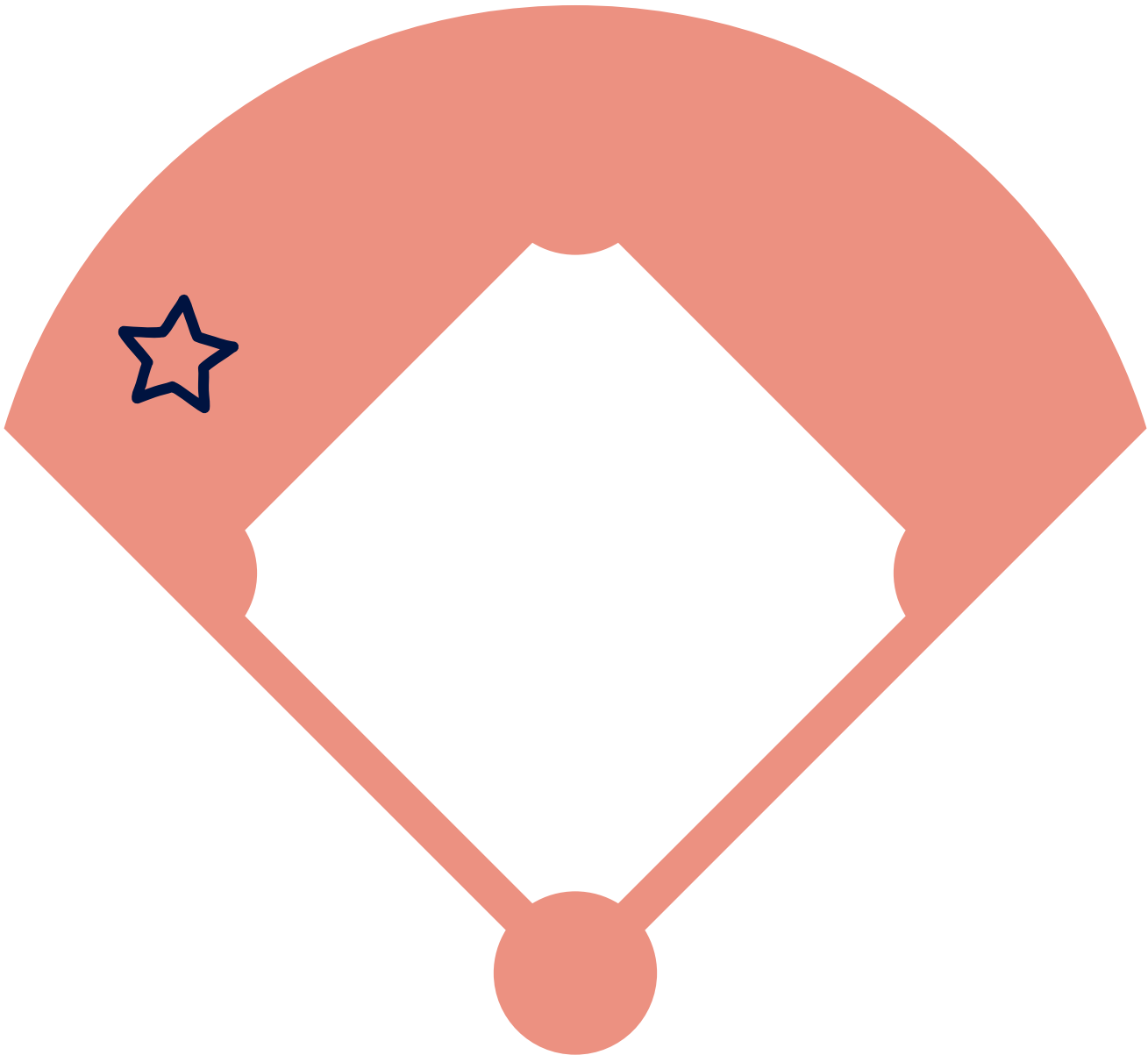
Short Stop



Butt Kickers

OUTFIELD

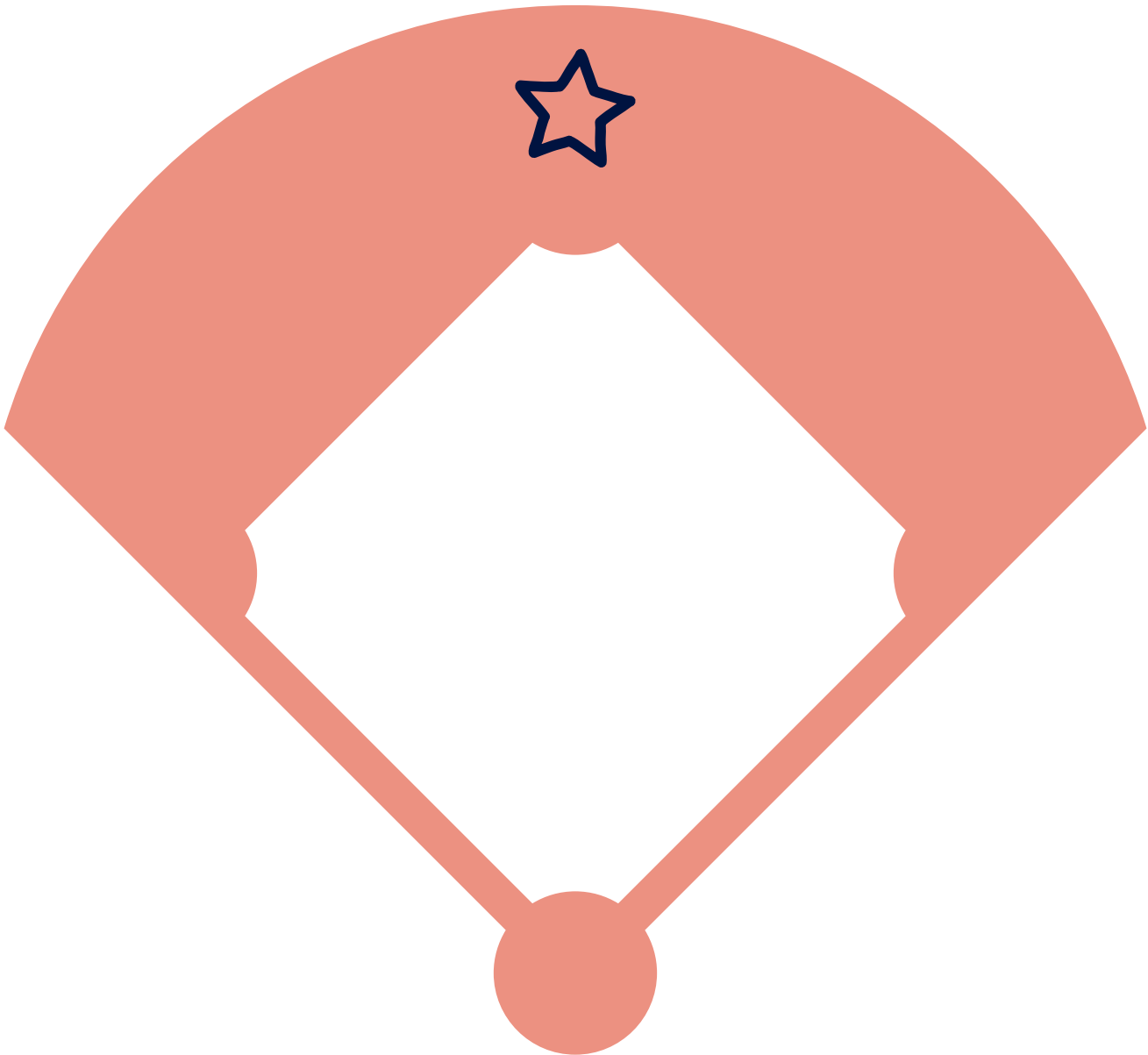
Left Field



Push-Ups

OUTFIELD

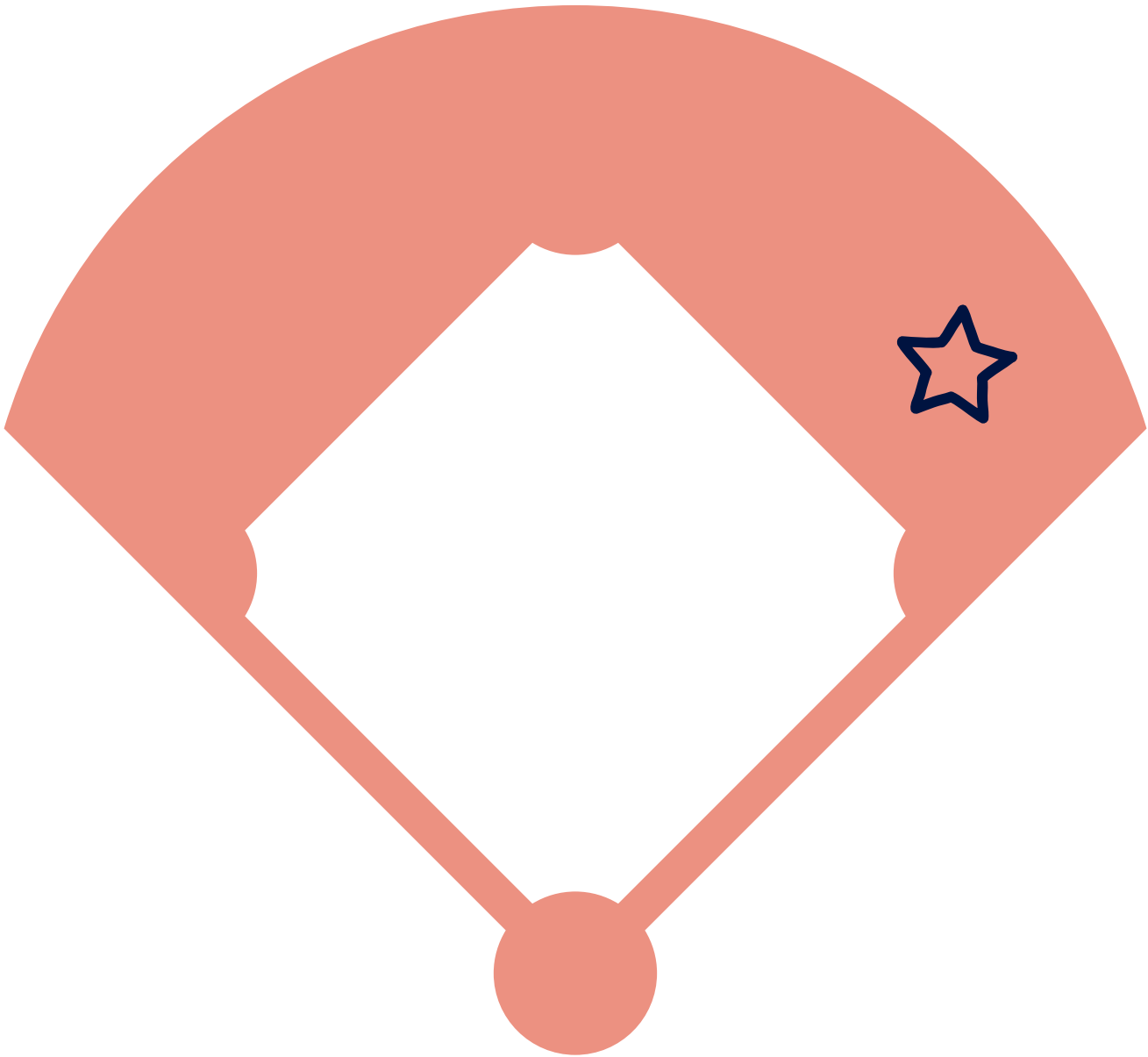
Center Field



Backward Arm Circles

OUTFIELD

Right Field



Curl-Ups

ABOUT USA BASEBALL

USA Baseball is the national governing body for the sport of baseball in the United States and is a member of the United States Olympic Committee and the World Baseball Softball Confederation. The organization selects and trains the World Baseball Classic, Olympic, Premier12 and Pan Am teams (and all other USA Baseball Professional Teams); the USA Baseball Collegiate National Team; the USA Baseball 18U, 15U and 12U National Teams; and the USA Baseball Women's National Team,

all of which participate in various international competitions each year. The organization is responsible for the continued proliferation and health of the sport, and leads a number of amateur initiatives including PLAYBALL and Pitch Smart. USA Baseball also presents the Golden Spikes Award annually to the top amateur baseball player in the country. For more information, please visit the organization's official websites: USABaseball.com, USABaseball.Education, PLAYBALL.org, PitchSmart.org, GoldenSpikesAward.com and USABaseballShop.com.



ABOUT SHAPE AMERICA

SHAPE America – Society of Health and Physical Educators – is committed to ensuring that all children have the opportunity to lead healthy, physically active lives. As the nation's largest membership organization of health and physical education professionals, SHAPE America works with its 50 state affiliates and is a founding partner of national initiatives including the Presidential Youth Fitness Program, *Let's Move!* Active Schools and the Jump Rope for Heart and Hoops for Heart programs.



Since its founding in 1885, the organization has defined excellence in physical education, most recently creating *National Standards & Grade-Level Outcomes for K–12 Physical Education* (2014), *National Standards & Guidelines for Physical Education Teacher Education* (2009), and *National Standards for Sport Coaches* (2006), and participating as a member of the Joint Committee on National Health Education Standards, which published *National Health Education Standards, Second Edition: Achieving Excellence* (2007). Our programs, products and services provide the leadership, professional development and advocacy that support health and physical educators at every level, from preschool through university graduate programs.

Every spring, SHAPE America hosts its National Convention & Expo, the premier national professional-development event for health and physical educators. Advocacy is an essential element in the fulfillment of our mission. By speaking out for the school health and physical education professions, SHAPE America strives to make an impact on the national policy landscape.

OUR VISION: Healthy People – Physically Educated and Physically Active!

OUR MISSION: To advance professional practice and promote research related to health and physical education, physical activity, dance and sport.

SHAPE AMERICA'S COMMITMENT: 50 MILLION STRONG BY 2029

Approximately 50 million students are enrolled currently in America's elementary and secondary schools (grades PreK–12). SHAPE America is leading the effort to ensure that, by the time today's youngest students graduate from high school in 2029, all of America's young people are empowered to lead healthy and active lives through effective health and physical education programs. To learn more about 50 Million Strong by 2029, visit shapeamerica.org.

FUN AT BAT



GRADOS K-2 EDUCACIÓN FÍSICA

Copyright © 2017 por USA Baseball. Todos los derechos reservados.

Estándares Nacionales y Resultados por Grado para la educación física de K-12 se utilizan bajo licencia de SHAPE America. Copyright © 2013, SHAPE America, www.shapeamerica.org. Todos los derechos reservados.

Suggested citation: USA Baseball. 2017. Fun at Bat Grades K-2 Physical Education. Reston, VA: SHAPE America – Society of Health and Physical Educators.



USA Baseball
1030 Swabia Court, Suite 201
Durham, NC 27703
www.usabaseball.com



SHAPE America – Society of Health and Physical Educators
1900 Association Drive
Reston, VA 20191
shapeamerica.org

FUN AT BAT Grados K-2 Educación Física

COMPONENTES DEL CURRÍCULO

Resumen General del Programa	2
Resumen General de las Lecciones	3
Estándares Nacionales de SHAPE America y los Resultados por grado de la Educación Física K-12	5
Guía de Comienzo Activo	8
Lecciones 1-8	11
Apéndice A: Diagramas Impresos del Comienzo Activo	37
Apéndice B: Elementos Cruciales de Habilidades Esenciales	42
Apéndice C: Estándares de Evaluación	44
Apéndice D: Póster Impreso del Blanco de Lección 4	45
Apéndice E: Cartas Impresas de las Estaciones de Posicionamiento de Bate y Bola	46

RESUMEN GENERAL DEL PROGRAMA

Fun at Bat es un programa de desarrollo de habilidades con bate y bola para todos niños. El objetivo global de este programa es promover estilos de vida divertidos y activos para niños mientras enseñarles las habilidades fundamentales de los deportes de bate y bola. Este currículo provee la información necesaria para implementar el programa Fun at Bat en las clases de educación física para los grados K-2. Juntos, ¡podemos asegurar que las primeras experiencias de los niños en los deportes de bate y bola sean seguras, positivas y divertidas!

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

1. Enseñar las habilidades y reglas fundamentales que se necesitan para hacer los deportes de bate y bola.
2. Posibilitar que los estudiantes aprendan los beneficios asociados con hacer los deportes de bate y bola que mejoran la salud.
3. Crear un ambiente divertido, activo y positivo en que los estudiantes pueden gozar de los deportes de bate y bola.
4. Promover la autoestima y la confianza altas a través de dar a todos estudiantes la oportunidad de aprender y tener éxito en los deportes de bate y bola.
5. Demostrar y enseñar los fundamentos del juego mientras enfatizar el trabajo en equipo y el buen espíritu deportivo.

LOS PRINCIPIOS DE USA BASEBALL PARA SER UN CAMPEÓN

Participar en los deportes juveniles no sólo permite que los niños se desarrollen físicamente con los músculos y los huesos fuertes, sino también provee una plataforma del desarrollo emocional. Las interacciones sociales que experimentan los estudiantes a través de hacer deportes puede cimentar las bases de buen carácter y autoestima positiva.

El programa de desarrollo de habilidades de Fun at Bat es diseñado para fomentar el desarrollo de los rasgos positivos de formación de carácter. A lo largo del currículo, USA Baseball ha incorporado ocho Principios para Ser un Campeón que pueden afectar positivamente a los estudiantes más de su tiempo en el deporte y a lo largo de la vida.

PRESENTACIÓN DE LAS HABILIDADES FUNDAMENTALES

El currículo de Fun at Bat para los grados K-2 provee a los niños una oportunidad de desarrollar habilidades motoras fundamentales y un entendimiento de los conceptos de movimiento relacionados a los deportes de bate y bola. La progresión de las habilidades a lo largo del currículo de Fun at Bat para los grados K-2 representa una progresión apropiada del desarrollo, en línea con los Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America para la Educación Física K-12.

Animamos a los maestros a seguir la progresión de lecciones que sigue y a hacer ajustes para satisfacer las necesidades de sus estudiantes con relación a la exposición a las habilidades y la cantidad de días por semana de instrucción de educación física.

LECCIÓN 1 Lanzar por debajo del hombro y por encima de la cabeza

LECCIÓN 2 Cachar

LECCIÓN 3 Recoger una roleta/Cachar un elevado

LECCIÓN 4 Lanzar/Cachar/Reaccionar como fildeador

LECCIÓN 5 Las Posiciones de la Defensa/Correr las Bases

LECCIÓN 6 El bateo

LECCIÓN 7 Lanzar (fuerza aplicada)/específico al juego

LECCIÓN 8 Detalles del juego

RESUMEN GENERAL DE LAS LECCIONES

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE Y ÁREA DE ACTIVIDAD

Este programa reconoce que las clases de educación física varían según el tamaño del área de actividad. Haga usted todo que sea posible para implementar el programa de una manera que maximiza la participación de los estudiantes y la duración de tiempo que los estudiantes están físicamente activos.

Todas las lecciones son diseñadas para bloques de 30 minutos y se pueden implementar en un gimnasio o en un espacio exterior. Asegura de tener en cuenta el espacio, además de los detalles del gimnasio o del campo que podría ser necesario modificar para implementar cada lección.

COMPONENTES DE LAS LECCIONES

Principio para Ser un Campeón

- Presente un Principio para Ser un Campeón al principio de cada clase, parecido a una “Palabra del Día”. Los maestros deben enfatizar el principio a lo largo de la lección y recordar a los estudiantes a ser conscientes de cómo encuentran los aspectos de dicho principio durante la clase.

Comienzo Activo

Después de presentar el Principio para Ser un Campeón, los maestros deben dirigir a los estudiantes a empezar el ejercicio dinámico de calentamiento, es decir el Comienzo Activo, que consiste de ejercicios diseñados para promover la salud y preparar el cuerpo para las actividades de la clase. El guía de Comienzo Activo que se encuentra al principio de este currículo provee descripciones de texto y imágenes de cada ejercicio.

Fundamentos

- La sección de Fundamentos provee al maestro una oportunidad de presentar a los estudiantes a nuevas habilidades y conceptos, además de repasar habilidades ya aprendidas a través de un resumen breve y una demostración.
- Se recomienda que los maestros utilicen el método de enseñanza **ON DECK** (véase abajo) para presentar las habilidades fundamentales.

Juego Activo

- La sección de Juego Activo provee a los estudiantes una oportunidad de desarrollar habilidades fundamentales a través de la práctica y los juegos modificados.

Conclusión

- La Conclusión representa una oportunidad de verificar el entendimiento de los estudiantes del Principio para Ser un Campeón y la habilidad fundamental presentados durante la lección. Anime a los estudiantes leer el capítulo correspondiente en el libro de Principios para Ser un Campeón en grupos pequeños o con sus padres o tutores.

MÉTODO DE ENSEÑANZA ON DECK

El método de enseñanza **ON DECK** es una herramienta eficaz de enseñanza para presentar las habilidades fundamentales:

1. **Resumen General de Nueva Habilidad:** Presentar la nueva habilidad y proveer las claves fundamentales.
 2. **Demostración de Habilidad:** Demostrar a los estudiantes cómo ejecutar cada habilidad fundamental mientras reforzar las claves fundamentales de la habilidad.
 3. **Experimentar con la Habilidad:** Dar a los estudiantes una oportunidad de practicar la habilidad a través de actividades de juego activo.
 4. **Clarificar Claves:** Mientras los estudiantes están practicando las habilidades fundamentales, proveer comentarios sobre su rendimiento y clarificar las claves fundamentales (i.e., “usa las dos manos”).
 5. **Maestría de Claves:** Dar a los estudiantes varias oportunidades de practicar para ayudar a su desarrollo de habilidades. Mientras los estudiantes practican, seguir reforzando las claves fundamentales necesarias para la maestría de habilidades.
- 

EQUIPO

Lo que sigue es un listado del equipo proveído por Major League Baseball (MLB) y USA Baseball, además de artículos adicionales o alternativos que se pueden utilizar para cada lección en el currículo de Fun at Bat.



para los grados K-2. Cada plan de la clase incluye las recomendaciones de equipo para cada actividad, además de las modificaciones que se pueden hacer para satisfacer las necesidades de los estudiantes.

Debe interpretar las cantidades listadas de equipo adicional/alternativo como sugerencias para una clase de 30 estudiantes. Ya que el número de estudiantes puede variar, tendrá que ajustar las cantidades de equipo para mejor satisfacer las necesidades de todos los estudiantes. Puede que las clases más grandes necesiten más equipo para maximizar las oportunidades de práctica y la duración de actividades.

Kit de Equipo de MLB/USA Baseball	Equipo Adicional/Alternativo
MLB 1-posición Rubber-Tek™ tee de bateo (1)	Tees de bateo o conos grandes (6)
MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™ (1)	Bases portátiles (8)
Bate y bola de espuma (2)	Paletas de espuma (8) y/o bates de espuma (6)
Pelotas enormes de espuma (8)	Bolas de espuma de 5 pulgadas, bolas de espuma de 8 pulgadas, y/o bolas de lana (algunas actividades recomiendan una bola para cada estudiante)
Pelotas normales de espuma (12)	
Bola Vibe desinflado de 5 pulgadas (2)	Conos medios (18)
Discos de entrenamiento (8)	Tapetes grandes (2)
Bolsa de malla para el equipo (1)	Música
Bomba de 12 pulgadas (1)	Poly spots (22)

Estándares Nacionales y Resultados por Grado para la Educación Física K-12 de SHAPE America

A lo largo del currículo de Fun at Bat para los grados K-2, los estudiantes aprenden las habilidades fundamentales que mejorarán su capacidad de utilizar tanto un bate como una bola. Tendrán la oportunidad de desarrollar su mecánica de lanzar además de sus habilidades de cachar. Una introducción a la progresión de bateo y el juego permite que los estudiantes investiguen los varios parámetros de los deportes de bate y bola mientras mejoran su estado físico.

Estándar Nacional	Resultados por Grado	Descripción
1	Locomotor	S1.E1.K Desempeñar habilidades locomotoras (saltar, galopar, correr, deslizarse) mientras mantener el equilibrio.
1		S1.E2.2a 1 Correr con patrón maduro. Moverse mostrando diferencia entre correr y hacer footing.
1		S1.E3.K Desempeñar actos de saltar y aterrizar con equilibrio.
Sólo Ejercicios de Calentamiento Dinámico	No Locomotor (estabilidad)	S1.E8.2 Transferir el peso de los pies a otras partes del cuerpo/bases de apoyo para equilibrio y/o movimiento.
1		S1.E10.1 Demostrar actos de torcer, doblar, inclinarse y eslanzarse.
Sólo Ejercicios de Calentamiento Dinámico		S1.E11.2 Combinar equilibrios y transferencias en una secuencia de 3 partes (i.e., baile, gimnástico)
1	Manipulativo	S1.E13.K 1 1 Lanzar por debajo del hombro con el pie opuesto adelante. Lanzar por debajo del hombro, demostrando 2 de los 5 elementos cruciales de un patrón maduro. Lanzar por debajo del hombro, utilizando un patrón maduro.
1		S1.E14.2 Lanzar por debajo del hombro, demostrando 2 de los 5 elementos cruciales de un patrón maduro.*
1		S1.E16.Kb Cachar una bola grande lanzada por un lanzador hábil.
1		S1.E16.1.b Cachar bolas de varios tamaños lanzados por sí mismo o por un lanzador hábil.
1		S1.E16.2 Cachar una bola grande lanzada por sí mismo o bien lanzada sin atraparla ni acunarla contra el cuerpo.
1		S1.E25.2 Golpear una bola de un tee o un cono con un bate, utilizando el agarre correcto y la orientación del cuerpo.

(continuado)

* Según el ámbito y secuencia de SHAPE America, el lanzar por encima del hombro es una habilidad emergente. Así pues, no hay ningún resultado por grado que aborde el lanzar por encima del hombro hasta el grado 2.

Estándar Nacional	Resultados por Grado		Descripción
2	Conceptos de Movimiento	S2.E3.K	Moverse en espacio general a diferentes velocidades.
		S2.E3.1a	Diferenciar entre velocidades rápidas y lentas.
		S2.E3.1b	Diferenciar entre fuerza fuerte y ligera.
3	Conocimiento de Actividad Física	S3.E1.K	Identificar oportunidades de juego activo fuera de la clase de educación física.
		S3.E1.1	Hablar sobre los beneficios de ser activo y hacer ejercicio y/o jugar.
3		S3.E2.K S3.E2.1 S3.E2.2	Participar de manera activa en la clase de educación física. Meterse de manera activa en la clase de educación física. Meterse de manera activa en la clase de educación física en respuesta a la instrucción y la práctica.
3	Conocimiento del Buen Estado Físico	S3.E3.2	Reconocer el uso del cuerpo como resistencia (e.g., mantener el cuerpo en postura en tabla, caminar como animales) para desarrollar la fuerza.
4	Responsabilidad Personal	S4.E1.K S4.E1.1 S4.E1.2	Seguir instrucciones en ambiente de grupo (e.g. comportamientos de seguridad, seguir instrucciones, turnarse). Aceptar responsabilidad personal a través de usar correctamente el equipo y el espacio. Practicar las habilidades con poca incitación del maestro.
4		S4.E2.K S4.E2.1 S4.E2.2	Aceptar responsabilidad por el comportamiento cuando se incita. Seguir las instrucciones y los parámetros del ambiente de aprendizaje. Aceptar responsabilidad por los protocolos de clase con el comportamiento y los actos de rendimiento.
4	Aceptar Crítica	S4.E3.K S4.E3.1 S4.E3.2	Seguir instrucciones cuando se incita. Responder de manera apropiada a los comentarios generales del maestro. Aceptar comentarios correctivos específicos del maestro.
4	Trabajar con Otros	S4.E4.K S4.E4.1 S4.E4.2	Compartir equipo y espacio con otros. Trabajar independientemente con otros en una variedad de ambientes de clase (e.g. grupos pequeños y grandes). Trabajar independientemente con otros en ambientes de compañeros.
4	Reglas y Etiqueta	S4.E5.K S4.E5.1 S4.E5.2	Reconocer los protocolos establecidos para las actividades de clase. Demostrar los protocolos establecidos para las actividades de clase. Reconocer el papel de reglas y etiqueta en las actividades físicas diseñadas por el maestro.

(continuado)

Estándar Nacional	Resultados por Grado	Descripción
4	Seguridad	S4.E6.K Seguir las instrucciones del maestro sobre la participación segura y el uso correcto del equipo con pocos recordatorios.
		S4.E6.1 Seguir las instrucciones del maestro sobre la participación segura y el uso correcto del equipo sin recordatorios del maestro.
		S4.E6.2a Trabajar de manera independiente y segura en la educación física.
		S4.E6.2b Trabajar de manera segura con el equipo de educación física.
5	Desafío	S5.E2.K Reconocer que algunas actividades físicas son difíciles.
		S5.E2.1 Reconocer que los desafíos en las actividades físicas pueden resultar en el éxito.
		S5.E2.2 Compara las actividades físicas que suponen tanto la confianza como el desafío.
5	Expresión Personal y Ambiente	S5.E3.Ka Identificar actividades físicas divertidas.
		S5.E3.1a Describir sentimientos positivos que resultan de la participación en las actividades físicas.
		S5.E3.2 Identificar actividades físicas que proveen expresión personal (e.g., baile, rutinas de gimnástico, tareas de práctica en ambientes de juego).

GUÍA DE COMIENZO ACTIVO

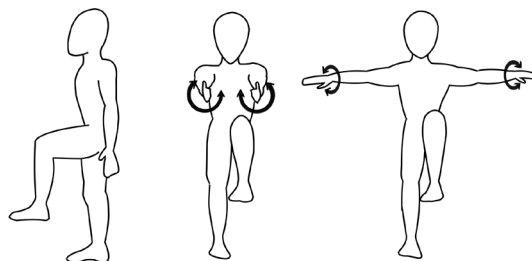
GRADOS K-2 EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

El ejercicio dinámico de calentamiento incorpora actividades diseñadas con el propósito de mejorar y desarrollar las funciones básicas que forman la base de habilidades deportivas y buen estado de salud de nivel más alto. Estos son ejercicios que enfatizan el alineamiento de la postura, la movilidad, el equilibrio y la coordinación. El objetivo es estimular y preparar el cerebro y el cuerpo para comportarse y trabajar juntos.

Cada clase empieza con este ejercicio dinámico de calentamiento (aproximadamente 5 minutos). Dependiendo del espacio y la cantidad de estudiantes, haga que los estudiantes estén de pie en forma de círculo con usted en el centro, o en filas que le miran a usted al frente. Recuerde de vocalizar y demostrar cada ejercicio. Los estudiantes pueden descansar por unos segundos después de cada ejercicio, además de a la discreción de usted, y recuerde a los estudiantes que deben siempre respirar.

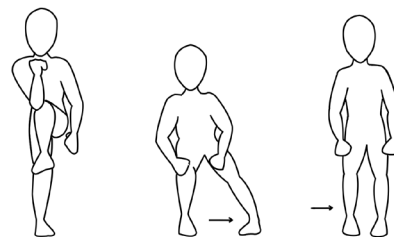
1. **MARCHAR EN SU LUGAR:** Este ejercicio trabaja la estabilidad postural y el acto de correr mientras estimula la capacidad del cuerpo de mantener el equilibrio. Esto supone un desafío a los ojos y al cuerpo a trabajar juntos sin importar el campo visual. Esto prepara a los estudiantes a acelerar, desacelerar y correr, si corren a una base o persiguen una bola en vivo. **Los estudiantes hacen cada ejercicio de Marchar en su Lugar por 5 segundos.**

- Marchar en su lugar, mirar hacia delante
- Marchar en su lugar, girar la cabeza a la izquierda
- Marchar en su lugar, girar la cabeza a la derecha
- Nivel de desafío: Marchar en su lugar con los brazos a sus lados, haciendo círculos hacia delante y hacia atrás, o con los brazos al frente, haciendo círculos en la dirección de las agujas del reloj y contrario a las agujas del reloj.



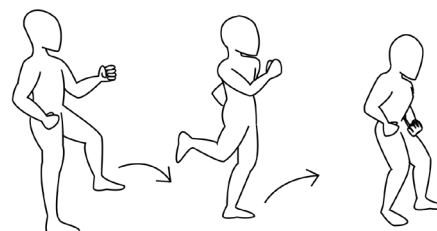
2. **DESLIZARSE:** Esto les prepara a los estudiantes a cambiar de dirección rápidamente, sin importar si aceleran o vuelven corriendo a una base o salen en persecución de una bola golpeada. Levantar la rodilla hacia el codo opuesto promueve la capacidad del tronco de girar correctamente para batear y lanzar. **3 repeticiones con cada pierna.**

- Deslizarse a la derecha, levantar rodilla derecha al codo izquierdo, dar un paso a la derecha con el pie derecho y deslizar el pie izquierdo.
- Deslizarse a la izquierda, levantar rodilla izquierda al codo derecho, dar un paso a la izquierda con el pie izquierdo, deslizar el pie derecho.



3. **DAR SALTITOS (SALTOS DE UNA SOLA PIERNA):** Este movimiento prepara al cuerpo para la energía y el poder que se necesitan para saltar, correr, aceptar las fuerzas del aterrizaje y observar las diferencias individuales en las habilidades del lado derecho e izquierdo. El béisbol es un deporte de poder, sin importar si batea o si va de estar de pie a reconocer inmediatamente los elevados y las roletas y perseguirlos. **3 repeticiones con cada pierna, alternando en el medio.**

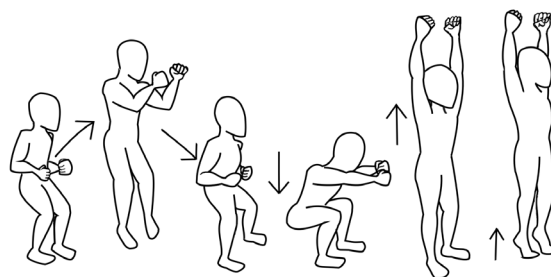
- Moviéndose hacia delante, saltar de la pierna izquierda a la derecha, y luego saltar de la izquierda y aterrizar con los dos pies.
- Moviéndose hacia delante, saltar de la pierna derecha a la izquierda, y luego saltar de la derecha y aterrizar con los dos pies.



4. **SALTO DE DOS PIERNAS/POSICIÓN EN CUCLILLAS/LEVANTAMIENTO DE DEDOS DE PIES/SALTAR DE CUCLILLAS:**

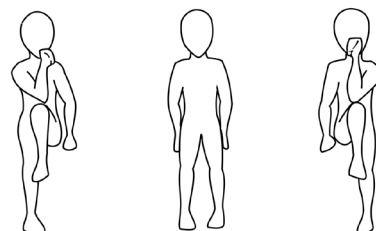
Este ejercicio se diseña para demostrar el poder de las dos piernas, expresar la habilidad de doblarse en posición de cuclillas completa y profunda que requiere la movilidad de los tobillos, las caderas y el medio de la espalda, y la estabilidad del tronco, y demostrar la fuerza y el equilibrio mientras hacer una subida de dedos de pies. El béisbol requiere la conexión de todo el cuerpo, si lanzar, lanzar, batear o fildear. Este ejercicio vincula todo. **2 repeticiones, enfocarse en aterrizar suavemente.**

- De las dos piernas, saltar hacia delante, aterrizar y posicionarse en cuclillas. Levantarse desde las cuclillas, extender los brazos hacia el cielo, y levantarse en los dedos de los pies. Bajar los talones, y después saltar directamente hacia arriba.



5. **CROSS-CRAWL:** Este ejercicio no sólo prepara el cuerpo para moverse en un patrón recíproco u opuesto parecido al correr, sino también vincula la parte inferior del cuerpo con la parte superior para coordinar la acción juntas y estimula el cerebro y el sistema de equilibrio para engranar mientras el brazo y la pierna cruzan en el centro del cuerpo. Los deportes de bate y bola requieren la acción del cruzamiento del cuerpo en el bateo, el fildeo y el correr, además de alerta mental total. Este ejercicio cubre todas esas funciones importantes. El acto de lanzar es un patrón recíproco, es decir uno en que se da un paso y se tira con el brazo y la pierna opuestos. La capacidad de hacer el Cross-Crawl apoya la mecánica del tiro. **4 en cada dirección, 8 en total.**

- Cross-Crawl de pie, codo derecho a rodilla izquierda, y alternar.



6. **PUENTE Y EXTENSIÓN DE CADERAS:** El puente es un movimiento de bisagra de las caderas en el suelo, y es la misma postura atlética que tomaría un fildeador en preparación de recoger una pelota y que tomaría un bateador para preparar para el lanzamiento. Trabaja los músculos de poder en el trasero y afloja las caderas. Permite que el estudiante no sólo se doble correctamente para recoger una roleta, sino también que se levante fluidamente para lanzar en un solo movimiento. Halar las rodillas hacia el pecho mejora el rango completo de movimiento en las caderas y las rodillas. **2 grupos de cada ejercicio.**

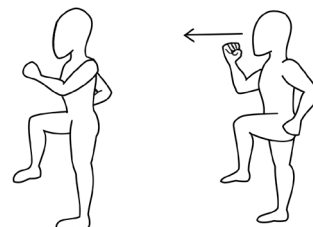
- Echarse boca arriba, y empujar las caderas hacia el cielo. Mantener por 3 segundos. Cuando las caderas hayan vuelto al suelo, halar las dos rodillas hacia el pecho y mantener por 3 segundos.



7. **MARCHAR CON MUCHA LENTITUD:** Esto supone un desafío para el equilibrio a través de estar parado en una sola pierna mientras enseñar al cuerpo cómo mejor manejar el desequilibrio. El béisbol requiere varios movimientos diferentes a velocidades altas y en posiciones que comprometen el equilibrio. Esto ayuda a preparar los músculos estabilizantes para actuar de manera apropiada en la mayoría de las situaciones. **1 vez por 10 segundos.**

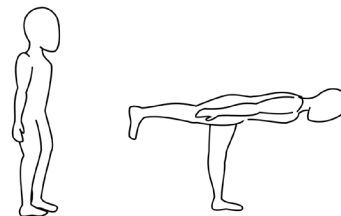
- Marchar en su lugar, con mucha lentitud, mirar hacia delante.

8. **ESTAR DE PIE EN UNA SOLA PIERNA:** Utilizando una estrategia más avanzada para hacer el puente y la extensión de caderas, el atleta está de pie con una sola pierna y hace una bisagra de caderas en una sola pierna mientras la otra pierna va detrás de él o ella. Esto es un ejercicio excelente para el equilibrio de una sola pierna, la estabilidad y la fuerza que supone un desafío para la capacidad de doblarse



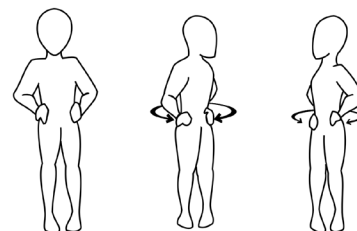
y mantener el equilibrio en una sola pierna. Utiliza también todos los elementos cruciales de correr y moverse en cualquier dirección, y es un precursor al lanzar. **2 repeticiones, alternando entre la derecha y la izquierda. Intentar mantener cada posición por 5 segundos.**

- Estar de pie con la pierna izquierda, doblar las caderas, mover el pecho hacia el suelo con la pierna derecha detrás para crear una "T".



9. **WHIRLY BIRDS:** Las caderas y el tronco que se mueven bien van a tener éxito al jugar. Este ejercicio simplemente abre las caderas y el tronco, permitiendo el movimiento más libre al correr, fildear y batear. **1 vez girando las caderas en la dirección de las manecillas del reloj, y después 1 vez girando las caderas contrario a las agujas del reloj. 10 segundos en cada dirección.**

- Estar de pie con los pies pegados y las manos en las caderas, girando las caderas en diferentes direcciones.



LECCIÓN 1

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:	Equipo	
	MLB/USA Baseball	Adicional/Alternativo
Los estudiantes van a entender las claves fundamentales de la mecánica de lanzar por encima del hombro y por debajo del hombro, identificando los blancos y moviéndose de manera segura en el espacio personal mientras identifican diferentes áreas de jugar.	• 10 Pelotas enormes de espuma • MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™	• Bolas de espuma de 5 pulgadas (1 para cada estudiante) • Bolas de lana • Música • Abrazaderas de plástico (si en el aire libre)

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.K (Locomotor-saltar, galopar, correr, brincar); S1.E8.2 [No locomotor (estabilidad)-transferencia del peso]; S1.E10.1 [No locomotor (estabilidad)-Enroscarse & eslanzarse; torcer y doblarse]; S1.E11.2 [No locomotor (estabilidad)-Combinaciones]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E.13.2 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.2 (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro)

ESTÁNDAR 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Conceptos de movimiento –velocidad, dirección, fuerza)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Responsabilidad personal); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Responsabilidad personal); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Aceptar comentarios correctivos); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Trabajar con Otros); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Reglas & Etiqueta); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Desafío); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Expresión Personal & Placer)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar la Responsabilidad**

La Responsabilidad quiere decir que no nos preocupamos sólo por hacer buenas decisiones para nosotros mismos, sino también por los demás. Puede que ustedes sean responsabilidades por dar comida a su mascota, ayudar con los quehaceres en casa o recordar de cepillarse los dientes antes de acostarse. Cuando demostramos la responsabilidad, esto significa que estamos preparados y listos para aprender y jugar. En la clase, ustedes son responsables por prestar atención a las reglas de clase, asegurar que estén seguros y encargarse de nuestro equipo.

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DE LANZAR POR DEBAJO DEL HOMBRO

3 MINUTOS

(Resumen General y Demostración)

Asegure que los estudiantes agarren la pelota en la mano preferida. Entonces, los estudiantes dan un paso con el pie del otro lado, asegurando que las caderas miren al blanco. Agarrando la pelota en la cintura, los estudiantes balancean la pelota hacia atrás sin torcer el cuerpo.

Mientras los estudiantes **dan un paso** con el pie del otro lado, **balancean** la pelota hacia delante más allá de la cadera y **sueltan/lanzan** la pelota para que vaya hacia arriba en la dirección del blanco.

Clave 1: Dar un paso con el pie del otro lado

Clave 2: Balancear más allá de la cadera

Clave 3: Soltar y marcar el movimiento

JUEGO ACTIVO

5 MINUTOS

(continuado)

El Tiro Invisible

Los estudiantes están de pie en su propio espacio, usando pelotas invisibles para desarrollar la mecánica de lanzar por debajo del hombro. Ponen la “pelota” en la mano preferida. Después, dan un paso con el pie del otro lado, asegurando que las caderas miren al blanco deseado. Agarrando la pelota en la cintura, los estudiantes balancean la pelota hacia atrás sin torcer el cuerpo.

Mientras los estudiantes **dan un paso** con el pie del otro lado, **balancean** la pelota hacia delante más allá de la cadera y **sueltan/lanzan** la pelota para que vaya hacia arriba en la dirección del blanco.

Blancos en Todas Partes

Cada estudiante tiene una bola enorme de espuma. Los estudiantes intentan localizar y lanzar por debajo del hombro al mayor número posible de blancos en el gimnasio. Estos blancos pueden ser objetos grandes como puertas o pósteres, u objetos pequeños como números en la gradería, rajaduras en la pared, etc. Si están al aire libre, los blancos pueden abrocharse a la malla de protección o a otras vallas con abrazaderas de plástico u otros tornillos de pasador. Cuelgue los blancos a niveles variados, tanto bajos como altos. Los estudiantes deben moverse por deslizarse (como instruido en el ejercicio dinámico de calentamiento) de blanco a blanco.

LOS FUNDAMENTOS DE LANZAR POR ENCIMA DEL HOMBRO (Resumen General y Demostración)

3 MINUTOS

La bola empieza en la mano preferida de los estudiantes mientras apuntan al blanco con la mano no preferida. Moviendo el brazo hacia atrás en forma “L” (con el brazo doblado en el codo y la mano en el aire con la pelota), los estudiantes dan un paso con el pie del otro lado, giran las caderas y empiezan a lanzar la pelota hacia el blanco.

Clave 1: Apuntar hacia el blanco

Clave 2: Dar un paso con el pie del otro lado

Clave 3: Marcar el movimiento sobre el cuerpo

JUEGO ACTIVO

12 MINUTOS

(continuado)

El Tiro Invisible

Los estudiantes están de pie en su propio espacio, usando pelotas invisibles para desarrollar la mecánica de lanzar por encima del hombro. Ponen la "pelota" en la mano preferida y apuntan al blanco con la mano no preferida. Después, dan un paso con el pie del otro lado, asegurando que las caderas miren el blanco deseado. Ponen el brazo en forma "L", agarrando la pelota en la parte más alta de la L. Mientras los estudiantes dan un paso con el pie del otro lado y la pelota va delante del cuerpo hacia el blanco, sueltan la pelota.

VARIACIONES

- Haga que los estudiantes practiquen mirando diferentes blancos en la área de actividad (pósteres en la pared, el maestro, las ventanas, etc.) y que practiquen el movimiento de lanzar de mando.
- Los estudiantes pueden moverse de manera segura a lo largo del gimnasio, usando varias habilidades locomotoras mientras la música va sonando, y cuando la música se detiene, encuentran al maestro (ajustan los pies/las caderas) y tiran al maestro una pelota imaginaria.

Blancos en Todas Partes

Cada estudiante tiene una bola enorme de espuma. Los estudiantes intentan localizar y lanzar por debajo del hombro al mayor número posible de blancos en el gimnasio. Estos blancos pueden ser objetos grandes como puertas o pósteres, u objetos pequeños como números en la gradería, rajaduras en la pared, etc. Si están al aire libre, los blancos pueden abrocharse a la malla de protección o a otras vallas con abrazaderas de plástico u otros tornillos de pasador. Cuelgue los blancos a niveles variados, tanto bajos como altos. Los estudiantes deben moverse por deslizarse (como instruido en el ejercicio dinámico de calentamiento) de blanco a blanco.

Cuadro/Jardín (ver diagrama de Cuadro/Jardín)

Divida a los estudiantes en dos grupos, con un grupo en cada lado del área de actividad (un lado se designa como el cuadro y el otro lado se designa como el jardín). Ponga las bolas de lana en todas partes del área de actividad. Explique que los grupos del cuadro y del jardín son responsables de mantener su parte del área lo más limpia posible a través de tener el menor número de bolas de lana en el área de actividad. Esto quiere decir que los jugadores del cuadro intentan lanzar todas las bolas al área del jardín, mientras que los jardineros intentan lanzar todas las bolas al área del cuadro.

Cuando la música empiece (o cuando se dé la orden) los estudiantes recogen una bola de lana y la tiran al jardín o al cuadro, usando la técnica de lanzar por encima del hombro. Permita que tiren las bolas uno por uno, y haga que sigan tirando hasta que se detenga la música.

VARIACIONES

- Utilice diferentes habilidades locomotoras al moverse hacia las bolas de lana.
- Deténgase periódicamente para contar las bolas y ver las diferencias en número entre el cuadro y el jardín.
- Divida el área de actividad como sea apropiado (e.g., por la mitad o por otra línea designada en el gimnasio o en el campo).

CONCLUSIÓN

2 MINUTOS

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

Los Fundamentos de Lanzar por encima del Hombro

¿Pueden ustedes mencionar una parte importante del movimiento de lanzar por encima del hombro?

¿En cuáles otros deportes o juegos se encuentra el movimiento de lanzar por encima del hombro?

Principio para ser un Campeón: La Responsabilidad

¿Cuál principio para ser un Campeón hemos aprendido hoy?

¿De cuál manera hemos demostrado la responsabilidad hoy?

Recuerde a los estudiantes leer el capítulo sobre **La Responsabilidad** en grupos pequeños o con sus padres o tutores.

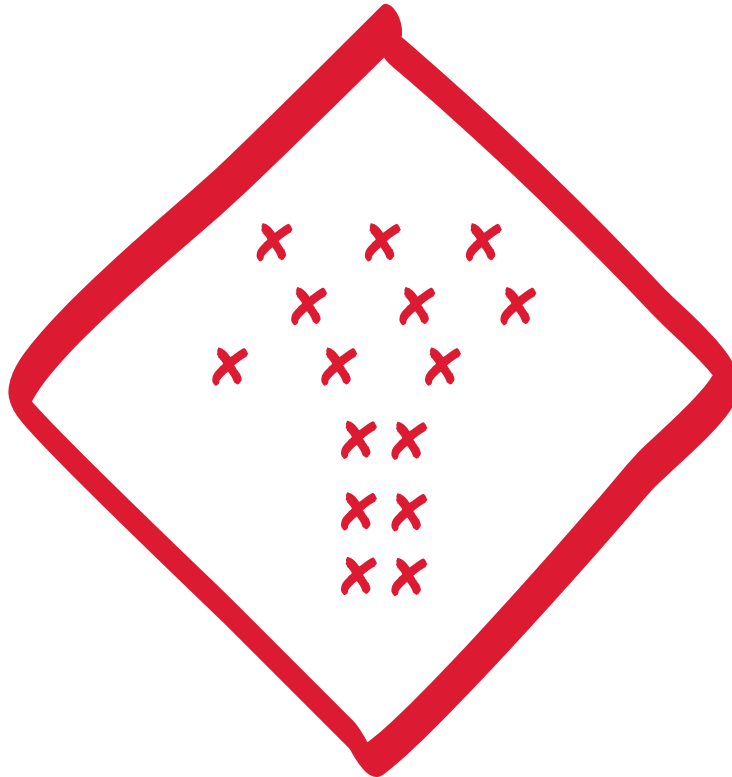
¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

CUADRO/JARDÍN



Jardineros:

Tiran las bolas de espuma o de lana al cuadro.



Jugadores del Cuadro:

Tiran las bolas de espuma o de lana al jardín.

X = estudiantes

LECCIÓN 2

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a entender y demostrar las claves fundamentales de la recepción estacionaria.

Equipo

MLB/USA Baseball

- 10 pelotas enormes de espuma
- MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™

Adicional/Alternativo

- Bolas de espuma de 5 pulgadas (1 para cada estudiante)
- Bolas de lana
- Música
- Abrazaderas de plástico (si en el aire libre)

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1

S1.E1.K (Locomotor-Saltar, galopar, correr, brincar); S1.E8.2 [No locomotor (estabilidad)-Transferencia del peso]; S1.E10.1 [No locomotor (estabilidad)-Enroscarse & eslanzarse; torcer y doblarse]; S1.E11.2 [No locomotor (estabilidad)-Combinaciones]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E13.2 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.2 (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.Kb, S1.E16.1.b, S1.E16.2 (Manipulativo-Cachar)

ESTÁNDAR 2

S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Conceptos de movimiento-Velocidad, dirección, fuerza)

ESTÁNDAR 4

S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Responsabilidad Personal); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Responsabilidad Personal); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Aceptar comentarios correctivos); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Trabajar con Otros); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Reglas & Etiqueta); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Seguridad)

ESTÁNDAR 5

S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Desafío); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Expresión personal & Placer)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: Presentar el Trabajo en Equipo

El trabajo en equipo es importante en muchos aspectos de la vida. Cuando trabajamos en equipo, podemos todos alcanzar un objetivo juntos. En nuestro equipo (la clase), hacemos bien muchas cosas diferentes, y todos nuestros talentos ayudan a hacernos un equipo grande y exitoso.

¿De qué manera podemos trabajar en equipo?

¿Trabajan ustedes en cualquier otro equipo en la vida (e.g. la familia, los equipos de deporte, los grupos de baile)?

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DE LANZAR POR DEBAJO DEL HOMBRO (Repaso y Demostración)

3 MINUTOS

Los estudiantes agarran la pelota con la mano preferida. Dan un paso con el pie del otro lado, asegurando que las caderas miren el blanco. Agarrando la pelota en la cintura, los estudiantes balancean la pelota hacia atrás sin torcer el cuerpo.

Mientras los estudiantes **dan un paso** con el pie del otro lado, **balancean** la pelota hacia delante más allá de la cadera y **sueltan/lanzan** la pelota para que vaya hacia arriba hacia el blanco.

Clave 1: Dar un paso con el pie del otro lado

Clave 2: Balancear más allá de la cadera

Clave 3: Soltar y marcar el movimiento

LOS FUNDAMENTOS DE LANZAR POR ENCIMA DEL HOMBRO (Repaso y Demostración)

Los estudiantes agarran la pelota en la mano preferida mientras apuntan al blanco con la mano no preferida. Moviendo el brazo hacia atrás en forma "L" (con el brazo doblando en el codo y la mano en el aire con la pelota), los estudiantes dan un paso con el pie del otro lado, giran las caderas y empiezan a lanzar la pelota hacia el blanco.

Clave 1: Apuntar hacia el blanco

Clave 2: Dar un paso con el pie del otro lado

Clave 3: Marcar el movimiento sobre el cuerpo

(continuado)

JUEGO ACTIVO**5 MINUTOS****Blancos en Todas Partes**

Con una pelota enorme de espuma, los estudiantes intentan localizar y torar por debajo o por encima del hombro al mayor número posible de blancos en el gimnasio. Estos blancos pueden ser objetos grandes como puertas o pósteres, u objetos pequeños como números en la gradería, rajaduras en la pared, etc. Si están al aire libre, los blancos pueden abrocharse a la malla de protección o a otras vallas con abrazaderas de plástico u otros tornillos de pasador. Cuelgue los blancos a niveles variados, tanto bajos como altos. Los estudiantes deben moverse a través de deslizarse (como instruido en el ejercicio dinámico de calentamiento) de blanco a blanco.

LOS FUNDAMENTOS DE CACHAR**3 MINUTOS**

Mientras la pelota está acercándose, los estudiantes deben fijar los ojos en la pelota y los brazos extendidos. Si la pelota está debajo de la cintura, los pulgares deben extenderse hacia afuera. Si la pelota está encima de la cintura, los pulgares deben permanecer juntos. Mientras la pelota entra en las manos, los estudiantes la agarran y la traen hacia el cuerpo.

Clave 1: Ojos fijados en la pelota

Clave 2: Extender los brazos

Clave 3: Pulgares hacia dentro si la pelota está encima de la cintura

Pulgares hacia afuera si la pelota está debajo de la cintura

JUEGO ACTIVO**12 MINUTOS****La Tirada en Pareja**

En pareja, los estudiantes practican lanzar por encima o por debajo del hombro y cachar una pelota enorme de espuma (o cualquier bola de tamaño similar). Las parejas empiezan separadas aproximadamente a unos cinco pies de distancia (ajuste la distancia según el nivel de competencia). Los estudiantes cuentan cuántas capturas continuas y exitosas hacen.

VARIACIONES

- Aumentar o reducir la distancia entre las parejas.
- Utilizar una bola más grande.
- Contar de dos en dos, de cinco en cinco o de 10 en 10
- Viajar (saltar, deslizarse, trotar) con las parejas y detenerse cuando se detiene la música. Empezar a lanzar de un lado para otro dondequiera que se detengan.

Cuadro/Jardín (Versión de cachar) (ver diagrama de Cuadro/Jardín)

Divida a los estudiantes en dos grupos, con un grupo en cada lado del área de actividad (un lado se designa como el cuadro y el otro lado se designa como el jardín). Ponga bolas de lana en todas partes del área de actividad. Igual que la Lección 1, explique que los grupos del cuadro y del jardín son responsables de mantener su parte del área lo más limpia posible a través de mantener al mínimo el número de bolas de lana en su área. Esto significa que los jugadores del cuadro están intentando lanzar todas las bolas al área del jardín, mientras que los jardineros están intentando lanzar todas las bolas al área del cuadro.

Cuando empiece la música (o cuando se dé la orden), los estudiantes recogen una bola de lana y la tiran al cuadro o al jardín, utilizando la técnica de lanzar por encima del hombro. Se les permite lanzar las bolas uno a uno y seguir tirando hasta que se detenga la música. En esta lección, aliente a los estudiantes a cachar las bolas mientras entran en el jardín o en el cuadro. Si un estudiante cacha una bola, puede lanzarla de vuelta o puede encontrar una bola sobre el terreno para lanzar de vuelta.

VARIACIONES

- Establecer una ronda de lanzar sólo por encima o sólo por debajo del hombro.
- Si dos estudiantes completan una tirada y una captura, los dos corren al medio y chocan los cinco

(continuado)

CONCLUSIÓN

2 MINUTOS

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

Los Fundamentos de Cachar

¿Cómo se captura una pelota que está encima de la cintura? ¿Debajo de la cintura?

Principio para ser un Campeón: El Trabajo en Equipo

¿De qué manera hemos trabajado en equipo hoy?
¿Por qué es importante el trabajo en equipo?

Recuerde a los estudiantes leer el capítulo sobre el **Trabajo en Equipo** en grupos pequeños o con sus padres/tutores.

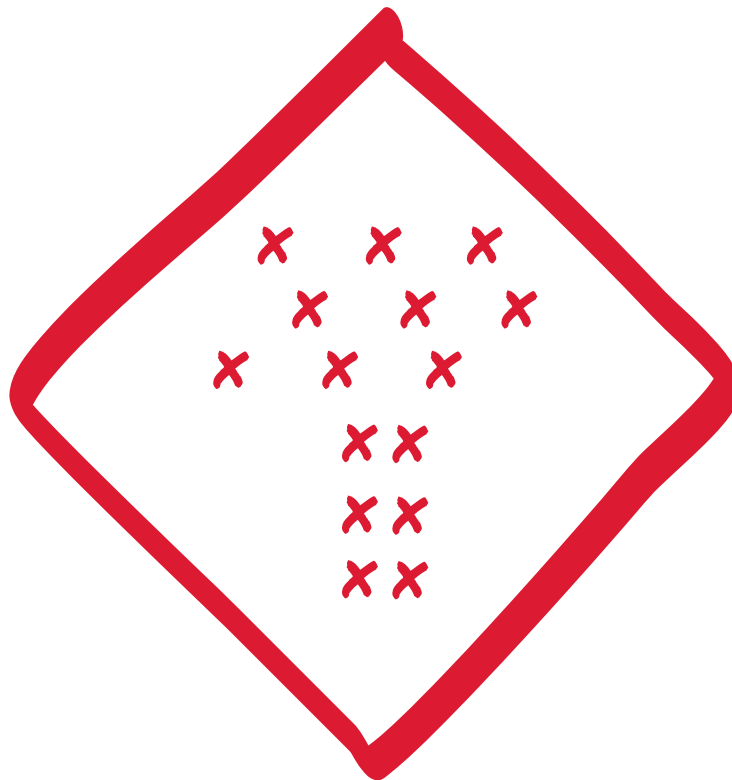
¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

CUADRO/JARDÍN



Jardineros:

Tiran las bolas de espuma o de lana al cuadro.



Jugadores del Cuadro:

Tiran las bolas de espuma o de lana al jardín.

X = estudiantes

LECCIÓN 3

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:	Equipo	
	MLB/USA Baseball	Adicional/Alternativo
Los estudiantes van a demostrar las claves fundamentales de recoger una roleta y cachar un elevado.	10 pelotas enormes de espuma	- Bolas de espuma de 5 pulgadas (una bola por cada 2 estudiantes) - Música

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.K (Locomotor-Saltar, galopar, correr, brincar); S1.E8.2 [No locomotor (estabilidad)-Transferencia del peso]; S1.E10.1 [No locomotor (estabilidad)-Enroscarse & eslanzarse; torcer y doblarse]; S1.E11.2 [No locomotor (estabilidad)-Combinaciones]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E13.2 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.2 (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.Kb, S1.E16.1b, S1.E16.2 (Manipulativo-Cachar)

ESTÁNDAR 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Conceptos de movimiento-Velocidad, dirección, fuerza)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Responsabilidad Personal); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Responsabilidad Personal); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Aceptar comentarios correctivos); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Trabajar con Otros); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Reglas & Etiqueta); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Desafío); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Expresión personal & Placer)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar el Ayudar a Otros**

Ayudar a otros es gran manera de alcanzar un objetivo. Podemos ayudarnos mutuamente en la sala de clase, en el bus escolar, en los pasillos y cuando jugamos. A veces si una persona juega muy bien, puede ayudar a su amigo a aprender las reglas o practicar las varias habilidades para hacerse mejor.

¿Puedes pensar en algo que haces bien? ¿Puedes ayudarle a un amigo a aprender cómo hacerlo?

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DE RECOGER UNA ROLETA/CACHAR UN ELEVADO

3 MINUTOS

(Resumen General y Demostración)

Prepararse para recoger una roleta supone posicionarse como si se sentara en una silla imaginaria (rodillas flexionadas, brazos listos, pies separados al ancho de los hombros y espalda plana).

- Una **roleta** viaja sobre el terreno (es decir, debajo de la cintura del jugador). Para recogerla, los estudiantes tienen que ajustar las manos para que los dedos se apunten hacia el suelo delante de ellos. Las manos y los pies se posicionan para formar los tres puntos de un triángulo.

Clave 1: Asumir la posición de sentarse en una silla

Clave 2: Los pies y las manos se posicionan para formar un triángulo

- Un **elevado** viaja por el aire y normalmente llega encima de la cintura cuando llegue al jugador, que tiene que presentar las dos manos con los dedos apuntando hacia arriba para recoger la pelota

Clave 1: Dedos hacia arriba

Clave 2: Dos manos

(continuado)

JUEGO ACTIVO**20 MINUTOS****Sigue al Líder**

Esparzca a los estudiantes por el área de actividad entera. Se mueven a través de deslizarse de un lado al otro, siguiendo la dirección de usted. (Usted va a estar enfrente de la clase, moviéndose de un lado al otro, agarrando una bola de espuma más grande). De vez en cuando, grite, "Bola," y presente la bola o debajo o encima de la cintura. En ese momento, todos los estudiantes se detienen y demuestran una posición de fildear con los pulgares hacia fuera o con los pulgares juntos.

VARIACIONES

- Grite "Bola" y tire la bola hacia arriba o hágala rodear sobre el terreno.
- Los estudiantes pueden hacer diferentes ejercicios estacionarios (saltos de tijera, correr en su sitio, acuclillarse) en lugar de deslizarse antes de que se presente la bola.

Fildear en Pareja

En pareja, los estudiantes o lanzan la bola por debajo del hombro o la hacen rodear sobre el terreno a sus compañeros. (Los estudiantes deciden cómo hacerlo). Los compañeros que reciben la bola tienen que presentar las manos de manera correcta para cachar la bola.

VARIACIONES

- Las parejas solamente fildean debajo de la cintura al principio, y luego cachan encima de la cintura.
- Grupos de tres o cuatro personas se turnan para intentar las tiradas de diferentes personas.
- Los grupos cuentan cuántas capturas exitosas consecutivas hacen, usando el posicionamiento correcto de las manos.

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cómo han ayudado ustedes a sus compañeros hoy?

Los Fundamentos de Recoger una Roleta y Cachar un Elevado

¿Qué se hace de manera diferente al recoger una roleta, versus cachar un elevado?

Principio para ser un Campeón: Ayudar a Otros

¿Cómo han ustedes ayudado a sus compañeros hoy?

Recuerde a los estudiantes leer el capítulo sobre **Ayudar a Otros** en grupos pequeños o con sus padres/tutores.

¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

LECCIÓN 4

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a demostrar cómo fildear una pelota a través de reaccionar de manera apropiada a una variedad de tiradas.

Equipo

MLB/USA Baseball

- 10 pelotas enormes de espuma

Adicional/Alternativo

- Pósteres imprimibles de Lección 4 (Apéndice D)
- Bolas de espuma de 5 pulgadas (1 bola por estudiante)
- Bolas de espuma de 8 pulgadas (1 bola por cada 6 estudiantes)
- Abrazaderas de plástico/ Pinzas

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.K (Locomotor-Saltar, galopar, correr, brincar); S1.E8.2 [No locomotor (estabilidad)-Transferencia del peso]; S1.E10.1 [No locomotor (estabilidad)-Enroscarse & eslanzarse; torcer y doblarse]; S1.E11.2 [No locomotor (estabilidad)-Combinaciones]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E13.2 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.2 (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.Kb, S1.E16.1b, S1.E16.2 (Manipulativo-Cachar)

ESTÁNDAR 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Conceptos de movimiento-Velocidad, dirección, fuerza)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Responsabilidad Personal); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Responsabilidad Personal); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Aceptar comentarios correctivos); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Trabajar con Otros); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Reglas & Etiqueta); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Desafío); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Expresión personal & Placer)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar la Honestidad**

Ser honesto significa decir siempre la verdad. Cuando jugamos, a veces puede que no seamos honestos cuando hablamos de las personas del otro equipo. La competición puede hacer que digamos cosas malas.

¿Alguna vez ha dicho alguien algo malo o falso sobre ti mientras jugabas con un grupo de amigos?

¿Cómo te hizo sentir eso?

Es importante que seamos honestos y que sigamos todas las reglas.

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DE LANZAR/CACHAR/REACCIONAR COMO FILDEADOR

5 MINUTOS

(Resumen General y Demostración)

Jugar con bate y bola requiere que se practiquen mucho los fundamentos. Lanzar y cachar (fildear) son habilidades muy importantes para dominar y es importante no rendirse nunca. Repase las claves fundamentales de lanzar por encima del hombro, cachar, recoger las roletas y capturar los elevados.

(continuado)

JUEGO ACTIVO**18 MINUTOS****Ejercicios de Tiro al Blanco**

Cuelgue blancos (Vea el blanco imprimible en el Apéndice D) a niveles variados en las paredes del área de actividad. Si está al aire libre, puede adjuntar los blancos con abrazaderas de plástico, pinzas u otros tornillos pasadores similares. Es importante que cada estudiante tenga una bola y que se les ofrezcan muchos blancos en varios niveles (e.g. bajo, alto) para que puedan practicar adaptarse a varias posiciones de soltar. Después de que cada estudiante suelte la pelota y acierte, se convierte en el fildeador e intenta cachar la bola, usando el método de "pulgares hacia fuera, pulgares juntos"

VARIACIONES

- Los estudiantes trabajan en pareja. Un compañero tira la pelota, y el otro la recoge después de que dé en el blanco. Cambian de papeles después de cada tirada o después de un número predeterminado de blancos.
- Los estudiantes demuestran diferentes habilidades locomotoras mientras viajan a los varios blancos.
- Si los estudiantes llegan a un blanco que ya se está utilizando, hacen un ejercicio (e.g., saltos de tijera, posiciones encucilladas) mientras esperan que el blanco se haga disponible.

Golpe en Círculo

Divida a los estudiantes en grupos de seis u ocho (para las clases más grandes). Cada grupo forma un círculo, asegurando que los pies se separen al ancho de los hombros y que los dedos de los pies toquen los de los estudiantes a sus lados. El espacio entre los pies de cada estudiante representa una portería. Los estudiantes asumen la posición de fildear (rodillas flexionadas, brazos listos, pies separados al ancho de los hombros y espalda plana como si se sentara en una silla). Ponga una bola de espuma de 8 pulgadas en cada círculo de estudiantes. Usando las manos, los estudiantes intentan golpear la bola con las puntas de los dedos apuntando hacia abajo, e intentan ponerla en la portería de otro estudiante. Cuando se marque un gol, el estudiante en cuya portería pasó la bola recupera la bola y la pone en juego de nuevo.

VARIACIONES

- Cada vez que se marca un gol, la persona que lo ha marcado escoge un ejercicio que todo el grupo debe hacer antes de seguir con el juego. Mientras aumenta el número de goles, así lo hace también el número de ejercicios (e.g., el primer gol significa una repetición de un ejercicio, el segundo gol significa dos repeticiones de un ejercicio). Una vez que un grupo marque cierto número de goles, se puede añadir otra bola al juego para aumentar el ritmo del juego.
- Sólo permita que los estudiantes usen una sola mano (la preferida primero, y luego la no preferida).
- Utilice una bola de tamaño diferente, o añada múltiples bolas para acelerar el ritmo del juego.
- Se puede jugar el juego con la clase entera (un círculo grande) o con dos grupos grandes.

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

Los Fundamentos de Lanzar, Cachar y Fildear

¿De qué se debe pensar y qué se debe hacer al decidir cómo cachar o recoger una pelota?

Principio para ser un Campeón:
La Honestidad

¿Cuándo se puede usar la honestidad en el juego?

¿Por qué es importante ser honesto al jugar con un grupo o un compañero?

Rcuerde a los estudiantes de leer el capítulo sobre **La Honestidad** en grupos pequeños o con sus padres/tutores.

¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

LECCIÓN 5

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a poder identificar las posiciones en el campo y los procedimientos y patrones de correr las bases.

Equipo

MLB/USA Baseball

- 10 pelotas enormes de espuma
- MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™

Adicional/Alternativo

- Colecciones (x3) de cartas de estaciones de posicionamiento (Apéndice E)
- 4 bases portátiles
- 18 conos medios (para abrochar las cartas de estaciones de posicionamiento)
- 2 tapetes grandes
- Música

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.K (Locomotor-Saltar, galopar, correr, brincar); S1.E8.2 [No locomotor (estabilidad)-Transferencia del peso]; S1.E10.1 [No locomotor (estabilidad)-Enroscarse & eslanzarse; torcer y doblarse]; S1.E11.2 [No locomotor (estabilidad)-Combinaciones]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E.13.2 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.2 (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.Kb, S1.E16.1.b, S1.E16.2 (Manipulativo-Cachar)

ESTÁNDAR 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Conceptos de movimiento-Velocidad, dirección, fuerza)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Responsabilidad Personal); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Responsabilidad Personal); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Aceptar comentarios correctivos); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Trabajar con Otros); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Reglas & Etiqueta); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Desafío); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Expresión personal & Placer)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar Hacer lo Mejor Posible**

Hacer lo mejor posible quiere decir hacer cualquier actividad, trabajo o tarea de la mejor manera que puedas. Incluso si haces un error o fracasas, siempre debes darle tu mejor esfuerzo.

¿Puedes pensar en un ejemplo de la clase cuando el maestro te dice que hagas lo mejor posible?

(continuado)

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO	5 MINUTOS
LOS FUNDAMENTOS DEL POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO DE BATE Y BOLA (Resumen General y Demostración) Cada posición en los deportes de bate y bola es importante. Utilizando las cartas de posicionamiento (Apéndice E), los estudiantes tienen la oportunidad de investigar dónde está cada posición (cuadro/jardín) y ver cuáles posiciones son próximas.	3 MINUTOS
JUEGO ACTIVO	9 MINUTOS
Estaciones de Posicionamiento en el Campo de Bate y Bola s (ver diagrama de estaciones de posicionamiento en el campo de bate y bola) Divida a los estudiantes en dos grupos iguales, con un grupo por campo. Asigne a un estudiante por cada posición en cada campo. Todos los estudiantes que no tienen posición forman dos filas iguales, una en cada home plate. Cada estudiante que espera en el home plate tiene en la mano una pelota enorme de espuma. Cuando el instructor levante una cartel de posición, el primer estudiante en cada fila corre a la posición indicada por el instructor. Cuando el estudiante llegue a la posición, da la pelota al estudiante en dicha posición, y éste corre al home plate. El instructor libera a los estudiantes que esperan en la fila a tiempo, para mantener los niveles de actividad física y un ambiente seguro. Mientras esperan en cada posición, los estudiantes hacen los ejercicios indicados en las cartas de posicionamiento. Dirija a los estudiantes a permanecer cerca del cono de posicionamiento para que todo el mundo esté seguro. Los ejercicios indicados no requieren ningún equipo, a excepción de un tapete en las estaciones de curl-up y push-up. Los estudiantes que acaban con el ejercicio antes de que su compañero de clase alcance su posición deben quedarse y esperar hasta que se llame su posición. VARIACIONES • Dirija a los estudiantes a hacer diferentes habilidades locomotoras mientras viajan a cada posición. • Dirija a los estudiantes a hacer un swing con un bate imaginario antes de correr a su posición.	
LOS FUNDAMENTOS DE CORRER LAS BASES (Resumen General y Demostración) La corrida de las bases es una parte esencial de anotar carreras en los deportes de bate y bola. Presente a los estudiantes la progresión de moverse de una base a otra. Empezando en el home plate, los corredores se mueven a la primera base, y luego a la segunda base, a la tercera base y por fin de vuelta al home plate.	3 MINUTOS
JUEGO ACTIVO	8 MINUTOS
Sigue al Corredor Escoja un estudiante para guiar a sus compañeros alrededor de las bases (o puede hacerlo usted mismo), siguiendo el orden correcto. Los estudiantes pueden empezar en una fila detrás del home plate. VARIACIONES • Los estudiantes viajan en pareja alrededor de las bases. • Los estudiantes hacen diferentes habilidades locomotoras para viajar alrededor de las bases. • Divida a los estudiantes en cuatro grupos y asigne una base a cada grupo. Llame un número de bases que los estudiantes tienen que viajar (e.g., usted llame "tres," el grupo en el home plate procede a la tercera base, mientras el grupo en la primera base va al home plate). • Ponga música. Cuando la música se detiene, los estudiantes se detienen en la base más próxima. Consideraciones de Seguridad Mientras los estudiantes están moviéndose alrededor de las bases, recuérdelos de mantener suficiente espacio entre los corredores. Si hay más bases disponibles y suficiente espacio, arregle dos colecciones de bases.	

(continuado)

CONCLUSIÓN

2 MINUTOS

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

Los Fundamentos del Posicionamiento en el Campo de Bate y Bola

¿Puede alguien mencionar por lo menos dos posiciones diferentes en un juego de bate y bola?

Menciona una posición en el cuadro.

Menciona una posición en el jardín.

Principio para ser un Campeón: Hacer lo mejor posible

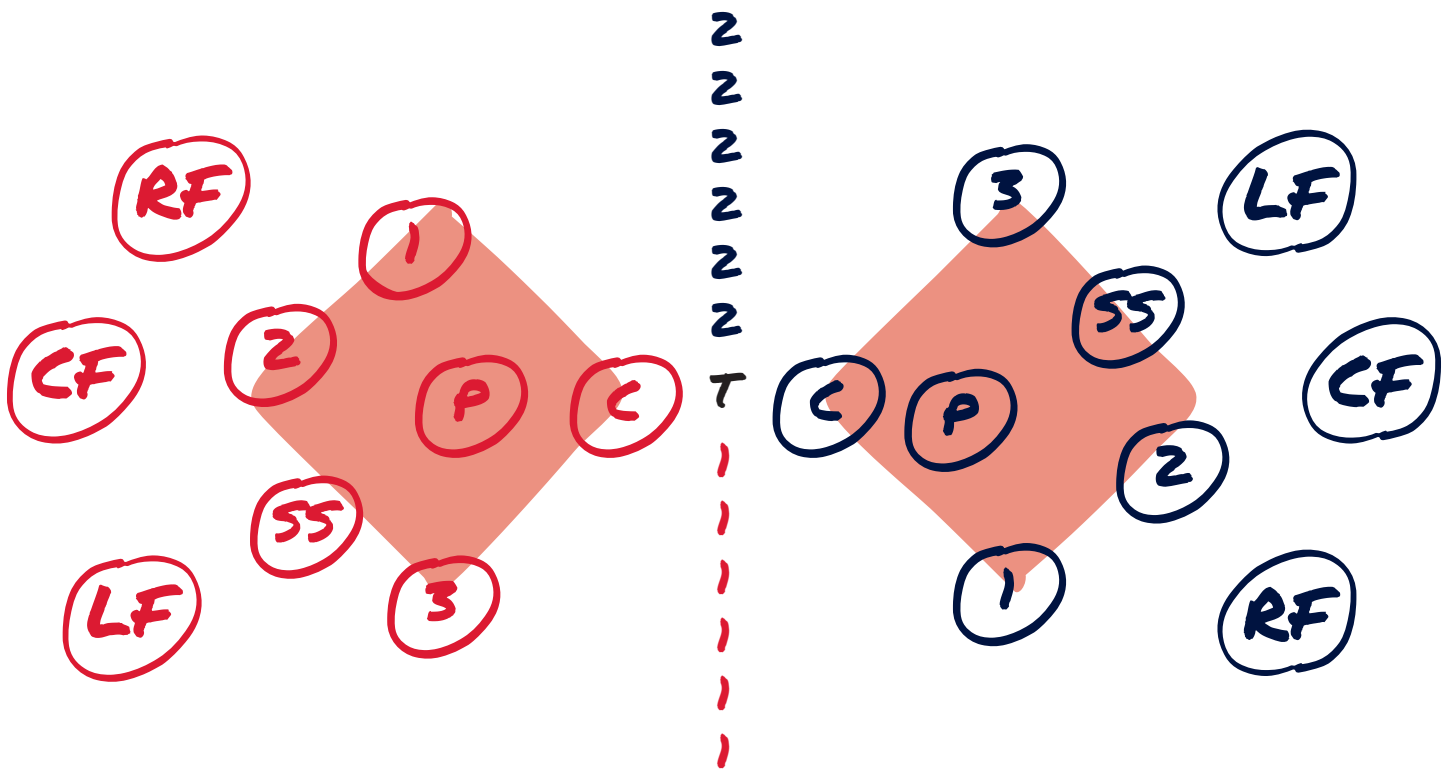
¿Por qué es importante hacer lo mejor posible en un juego o una actividad?

¿Por qué es importante hacer lo mejor posible en clase?

Recuerde a los estudiantes de leer el capítulo sobre **Hacer lo Mejor Posible** en grupos pequeños o con sus padres/tutores.

¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

ESTACIONES DE POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO DE BATE Y BOLA



○ = Grupo 1 Posición c/ Estudiante

○ = Grupo 2 Posición c/ Estudiante

T = Instructor

1 = Grupo 1 Fila

2 = Grupo 2 Fila

LECCIÓN 6

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a comprender y demostrar las etapas iniciales (la postura y el swing) de la progresión del bateo.

Equipo

MLB/USA Baseball

- 8 pelotas enormes de espuma
- 2 bolas VIBE de 5 pulgadas
- 2 bates de espuma
- MLB 1-posición Rubber-Tek™ tee de bateo
- 8 discos de entrenamiento

Adicional/Alternativo

- 12 bolas de espuma de 8 pulgadas
- 12 conos grandes
- 8 paletas de espuma o 6 bates de espuma
- 16 Poly spots
- 1 tee de bateo o cono grande

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.K (Locomotor-Saltar, galopar, correr, brincar); S1.E8.2 [No locomotor (estabilidad)-Transferencia del peso]; S1.E10.1 [No locomotor (estabilidad)-Enroscarse & eslanzarse; torcer y doblarse]; S1.E11.2 [No locomotor (estabilidad)-Combinaciones]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E13.2 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.2 (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.Kb, S1.E16.1.b, S1.E16.2 (Manipulativo-Cachar)

ESTÁNDAR 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Conceptos de movimiento-Velocidad, dirección, fuerza)

ESTÁNDAR 3 S3.E1.K, S3.E1.1 (Conocimiento de Actividad Física); S3.E2.K, S3.E2.1, S3.E2.2 (Participación en Actividad Física)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Responsabilidad Personal); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Responsabilidad Personal); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Aceptar comentarios correctivos); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Trabajar con Otros); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Reglas & Etiqueta); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Desafío); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Expresión personal & Placer)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar el Liderazgo**

Un líder es alguien en que se puede confiar para hacer lo correcto. Los líderes escuchan bien y hacen siempre lo correcto.

¿Pueden pensar en alguien de la escuela que es un líder?

¿Por qué piensan que esa persona es un líder?

¿Por qué necesitamos líderes en los juegos y actividades?

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DEL BATEO (Resumen General y Demostración)

3 MINUTOS

Se batea la pelota en el home plate cuando es el turno de un equipo para batear. Cuando bateas, es importante que estés listo para batear la pelota del tee o del lanzador. La posición lista te prepara para batear la pelota.

- Posición Lista (Los estudiantes practican esto con un bate imaginario). Los pies se separan al ancho de los hombros con las rodillas flexionadas. Las manos pueden agarrar como si agarraran un bate real delante de la cintura. Enfátice que los brazos están en forma "V". Haga que los estudiantes muevan las manos hacia la oreja derecha (si son diestros) o la oreja izquierda (si son zurdos). Asegure que las manos estén cerca de la oreja, pero que no la toquen. Los estudiantes pueden practicar hacer el "V" y mover las manos hacia la oreja dos o tres veces.
- El Swing. Los estudiantes empiezan en la posición lista y mueven los brazos juntos sobre el frente del cuerpo a la altura del pecho. Pasan por la posición "V" y terminan hacia la oreja opuesta. (El bateador diestro va desde la oreja derecha hasta la oreja izquierda, y el bateador zurdo lo hace desde la izquierda hasta la derecha).

Clave 1: Hacer la forma de tejado de casa con los brazos.

Clave 2: Separar los pies más ancho que los hombros. Fijarse en la pelota.

(continuado)

JUEGO ACTIVO**20 MINUTOS****Bateadores Musicales**

Ponga música mientras los estudiantes se mueven a través del área de actividad. Cuando la música se detenga, los estudiantes se detienen y asumen la posición lista para batear una pelota de un tee o de un lanzador. Cuando la música empiece de nuevo, dirija a los estudiantes a seguir viajando, pero usando una habilidad locomotora diferente.

VARIACIONES

- Los estudiantes practican moverse sin música para empezar, y asumen la posición lista según la dirección del instructor.
- Juegue Bateadores Musicales de nuevo, añadiendo el swing después de explicarlo. Después de que la música se detenga y los estudiantes asuman la posición lista, diga "Swing," y los estudiantes hacen el swing y empiezan de nuevo con el movimiento locomotor.

Bateadores y Fildeadores (ver diagrama de Bateadores y Fildeadores)

Distribuya 12 conos grandes en todas partes del área de actividad y ponga una bola de espuma de 8 pulgadas por encima de cada cono. Divida a la clase por la mitad. Una mitad de la clase va a ser los bateadores. Los bateadores se acercan a un cono, se preparan para batear y golpean la bola del cono, utilizando las manos como bate (golpean la bola con las dos manos). Los bateadores tienen que moverse a otro cono que tiene una bola para batear. La otra mitad de la clase va a ser los fildeadores. Tienen que poner las bolas por encima de los conos lo más rápido posible, para que cuando se detenga la música, todas las bolas están por encima de los conos. Cuando se detenga la música, los estudiantes cambian de responsabilidad.

VARIACIONES

- Deténgase de vez en cuando para ver si los bateadores tienen más bolas en los conos o si los fildeadores tienen más en la tierra.
- Utilice tees de batazo en lugar de conos.

Filas de Bateo (ver diagrama de Filas de Bateo)

Divida a los estudiantes en ocho filas. Cada fila tiene un tee (o un cono grande), un instrumento de batear (paleta para el kindergarten y el primer grado, bate para el segundo grado) y una pelota. Ponga tres Poly spots en una línea aproximadamente 10 pies detrás del tee. Los estudiantes que batean de cada fila batean todos a la misma vez. Cuando usted diga, "¿Bateadores listos?" todos los estudiantes asumen la posición lista. Cuando los estudiantes oigan, "Swing," todos golpean las pelotas de los tees. Después de que golpean las pelotas, diga usted, "Dejen los bates," y después, "Fildeen." Cada bateador recupera su pelota y la devuelve al tee. Los demás estudiantes hacen un ejercicio (saltos de tijera, posiciones en cuclillas, círculos de brazo o bailar) en su disco de entrenamiento o Poly spot. Cuando se hayan devuelto todas las pelotas a los tees, llame usted los siguientes bateadores con "¡Bateadores al batear!"

VARIACIONES

- Los estudiantes tratan de golpear una bola Vibe, además de la pelota enorme de espuma.
- Los estudiantes que tienen dificultades con golpear la pelota enorme de espuma pueden usar una bola más grande.

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

Los Fundamentos del Bateo

¿Pueden ustedes demostrar la posición correcta de las manos para agarrar un bate?

¿Cómo pueden ustedes ayudar a otros a mantenerse seguros cuando batean ustedes una pelota de un tee?

**Principio para ser un
Campeón:
El Liderazgo**

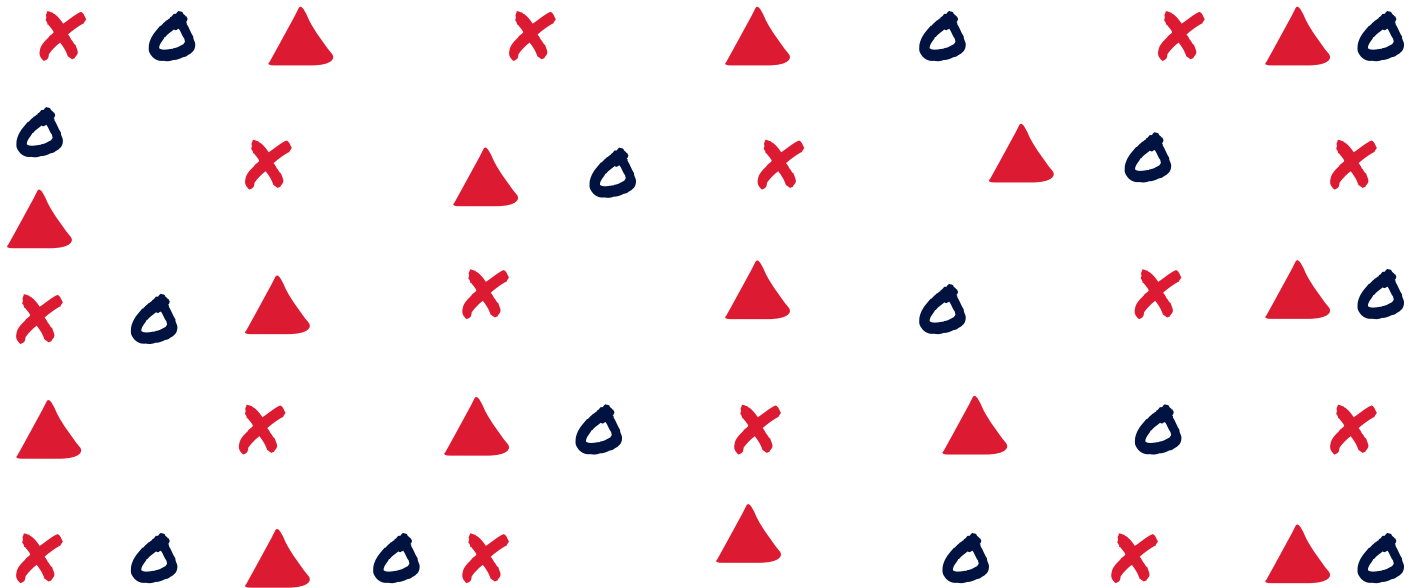
¿Por qué es tan importante ser líder en un juego o en una actividad?

Recuerde a los estudiantes de leer el capítulo sobre **El Liderazgo** en grupos pequeños o con sus padres/tutores.

¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

BATEADORES Y FILDEADORES

Diagrama del Área de Actividad



X = Bateadores

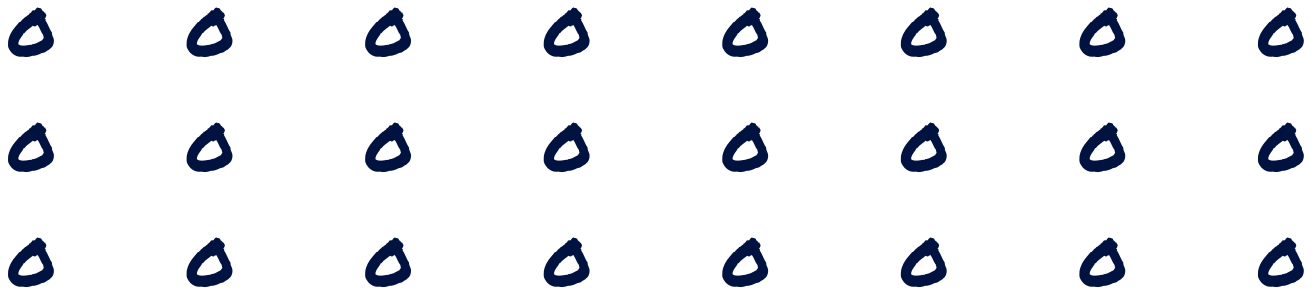
○ = Fildeadores

▲ = Conos

* Se pueden añadir más conos según el tamaño de la clase.

FILAS DE BATEO

BATEAR A ESPACIO ABIERTO



- =Estudiantes que batean
- = Estudiantes que hacen ejercicios
- = Conos

LECCIÓN 7

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a aplicar las habilidades de lanzar y batear a actividades modificadas de bate y bola.

Equipo

MLB/USA Baseball

- 10 pelotas enormes de espuma
- 2 bolas VIBE de 5 pulgadas
- 2 bates de espuma
- MLB 1-Posición Rubber Tek™ tee de bateo
- MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™
- 8 discos de entrenamiento

Adicional/Alternativo

- Cartas Impresas de las Estaciones de Posicionamiento de Bate y Bola (Apéndice E)
- Bolas de espuma de 5 pulgadas (1 para cada estudiante)
- 8 conos grandes
- 8 paletas de espuma o 6 bates de espuma
- 1 tee de bateo o cono grande

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.K (Locomotor-Saltar, galopar, correr, brincar); S1.E8.2 [No locomotor (estabilidad)-Transferencia del peso]; S1.E10.1 [No locomotor (estabilidad)-Enroscarse & eslanzarse; torcer y doblarse]; S1.E11.2 [No locomotor (estabilidad)-Combinaciones]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E13.2 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.2 (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.Kb, S1.E16.1b, S1.E16.2 (Manipulativo-Cachar)

ESTÁNDAR 2 S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Conceptos de movimiento-Velocidad, dirección, fuerza)

ESTÁNDAR 3 S3.E1.K, S3.E1.1 (Conocimiento de Actividad Física); S3.E2.K, S3.E2.1, S3.E2.2 (Participación en Actividad Física)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Responsabilidad Personal); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Responsabilidad Personal); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Aceptar comentarios correctivos); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Trabajar con Otros); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Reglas & Etiqueta); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Desafío); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Expresión personal & Placer)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar No Rendirse Nunca**

A veces tratamos de hacer cosas diferentes, pero no somos buenos en ellas. Piensa en la primera vez que montaste en bicicleta. Quizás te caíste, fuiste muy lento o no pudiste moverse para nada. Sin embargo, aprendiste y mejoraste. Es importante recordar que si sigues tratando, trabajas duro y no te rindes nunca, puedes hacer cosas que antes eran muy difíciles.

¿Puedes pensar en alguna actividad que querías dejar pero no lo hiciste y después te hiciste muy bueno en dicha actividad?

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DEL LANZAMIENTO (FUERZA APLICADA)/ESPECÍFICO AL JUEGO (Resumen General y Demostración)

3 MINUTOS

El lanzamiento es parte esencial de los deportes de bate y bola. Un elemento importante del lanzamiento es la distancia que tiene que viajar la pelota. A menudo la pelota se lanza del jardín al cuadro, y a veces la pelota viaja entre jugadores en bases diferentes. Es importante practicar el lanzamiento sobre distancias largas y cortas.

(continuado)

JUEGO ACTIVO**8 MINUTOS****Festival de Jonrones – Lanzamiento** (Ver diagrama de Festival de Jonrones – Lanzamiento)

Los estudiantes pueden jugar este juego en patrones o en grupos pequeños, dependiendo del tamaño de la clase. Los estudiantes empiezan en una línea nivelada con el home plate (ver diagrama de Festival de Jonrones – Lanzamiento). Usted dice, “¡Vamos!” o “¡Lanzar!” y los estudiantes se turnan para lanzar a diferentes áreas del campo. Empiece con distancias cortas y localizaciones próximas en el campo (e.g., posición del lanzador). Cambie gradualmente hacia las posiciones más lejos (jardín, zona de jonrón). Después de que los estudiantes tiren, dé usted otro mando (“Fildear”) y haga que los estudiantes recuperen la pelota que acaban de lanzar y la traigan a sus compañeros o grupos. Repita hasta que todos los estudiantes hayan lanzado a muchas localizaciones en el campo. Mientras los compañeros esperan su turno, haga usted que hagan ejercicios (un ejercicio predeterminado de la clase o un ejercicio favorito que pueden hacer sin ningún equipo). Promueva la eficacia mientras los estudiantes recogen la pelota para que puedan tener el número máximo de turnos.

VARIACIONES

- Los estudiantes usan una habilidad locomotora diferente (saltar, deslizarse, galopar) para recuperar la pelota.
- Si los estudiantes tienen dificultades con lanzar a las distancias más largas, permita que usen bolas de tamaños diferentes.
- Se puede usar las Cartas Impresas de Estaciones de Posicionamiento de Bate y Bola (Apéndice E) si los estudiantes necesitan un recordatorio de dónde se encuentran las posiciones.

LOS FUNDAMENTOS DEL BATEO (Repaso y Demostración)**3 MINUTOS**

Se batea la pelota en el home plate cuando es el turno de un equipo para batear. Cuando bateas, es importante que estés listo para batear la pelota del tee o del lanzador. La posición lista te prepara para batear la pelota.

- **Posición Lista** (Los estudiantes practican esto con un bate imaginario). Los pies se separan al ancho de los hombros con las rodillas flexionadas. Las manos pueden agarrar como si agarraran un bate real delante de la cintura. Enfátice que los brazos están en forma “V”. Haga que los estudiantes muevan las manos hacia la oreja derecha (si son diestros) o la oreja izquierda (si son zurdos). Asegure que las manos estén cerca de la oreja, pero que no la toquen. Los estudiantes pueden practicar hacer el “V” y mover las manos hacia la oreja dos o tres veces.
- **El Swing**. Los estudiantes empiezan en la posición lista y mueven los brazos juntos sobre el frente del cuerpo a la altura del pecho. Pasan por la posición “V” y terminan hacia la oreja opuesta. (El bateador diestro va desde la oreja derecha hasta la oreja izquierda, y el bateador zurdo lo hace desde la izquierda hasta la derecha).

Clave 1: Hacer la forma de tejado de casa con los brazos.

Clave 2: Separar los pies más ancho que los hombros. Fijarse en la pelota.

(continuado)

JUEGO ACTIVO**9 MINUTOS****Festival de Jonroes - Bateo** (Ver diagrama de Festival de Jonrones – Bateo)

Los jugadores pueden jugar este juego en patrones o en grupos pequeños, dependiendo del tamaño de la clase. Los estudiantes empiezan en una línea nivelada con el home plate (ver diagrama de Festival de Jonrones – Bateo). Todos los bateadores golpean la pelota a la misma vez. Cuando usted diga, “¿Bateadores listos?” todos los estudiantes asumen la posición lista. Cuando usted diga, “Swing,” todos los estudiantes golpean la pelota del tee con un instrumento de batear (paleta para el kidergarten y el primer grado, bate para el segundo grado). Después de que golpeen la pelota, usted dice, “Dejen los bates,” y después, “Fildeen,” dirigiendo a los estudiantes en la zona de jonrones a recuperar su pelota y traerla a su compañero o grupo. Los estudiantes se alternan como bateadores y fildeadores. Promueva la eficacia mientras los estudiantes recogen las pelotas para que tengan el número máximo de turnos.

VARIACIONES

- Los estudiantes usan las manos como bate (es decir, golpean la pelota con las dos manos).
- Cambie la manera de que los estudiantes se mueven (saltar, deslizarse, galopar) mientras recuperan la pelota.
- Los estudiantes lanzan la pelota de nuevo a sus compañeros.
- Para las clases más grandes, divida a los estudiantes en grupos de tres, con un estudiante en un Poly spot 10 pies detrás del bateador. Mientras ese estudiante espera, puede hacer un ejercicio según la dirección del instructor.
- Los estudiantes tratan de batear una bola VIBE, además de la pelota enorme de espuma.
- Los estudiantes que tienen dificultades con golpear la pelota enorme de espuma pueden usar una bola más grande.

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

**Principio para ser un
Campeón:
No Rendirse Nunca**

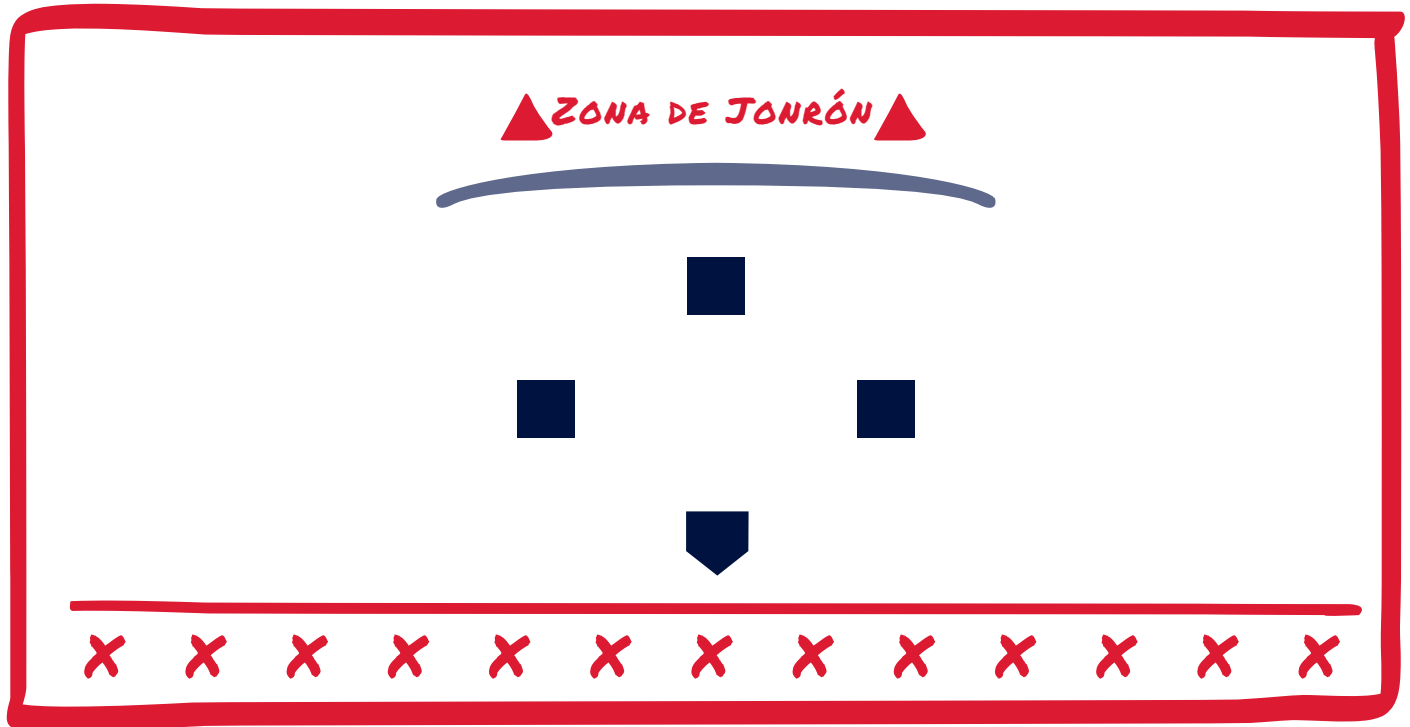
¿Cuándo habría sido fácil rendirse hoy?

¿Qué podría pasar si tú te rendías en algún deporte o actividad?

Recuerde a los estudiantes de leer el capítulo sobre **No Rendirse Nunca** en grupos pequeños o con sus padres o tutores.

¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

FESTIVAL DE JONRONES – LANZAMIENTO



X = Compañeros o grupos de estudiantes

FESTIVAL DE JONRONES – BATEO



X = Estudiantes T = Instructor ▲ = Pelota por encima de tee o cono grande

LECCIÓN 8

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a demostrar los patrones y rutinas fundamentales de los deportes de bate y bola, poniéndose el acento en apoyar a sus compañeros de equipo.

Equipo

MLB/USA Baseball

- 10 pelotas enormes de espuma
- MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™
- 2 bates de espuma

Adicional/Alternativo

- 2 bases portátiles
- 11 conos grandes
- 4 bates de espuma

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1

S1.E1.K (Locomotor-Saltar, galopar, correr, brincar); S1.E8.2 [No locomotor (estabilidad)-Transferencia del peso]; S1.E10.1 [No locomotor (estabilidad)-Enroscarse & eslanzarse; torcer y doblarse]; S1.E11.2 [No locomotor (estabilidad)-Combinaciones]; S1.E13.K, S1.E13.1, S1.E13.2 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.2 (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.Kb, S1.E16.1b, S1.E16.2 (Manipulativo-Cachar)

ESTÁNDAR 2

S2.E3.K, S2.E3.1a, S2.E3.1b (Conceptos de movimiento-Velocidad, dirección, fuerza)

ESTÁNDAR 3

S3.E1.K, S3.E1.1 (Conocimiento de Actividad Física); S3.E2.K, S3.E2.1, S3.E2.2 (Participación en Actividad Física)

ESTÁNDAR 4

S4.E1.K, S4.E1.1, S4.E1.2 (Responsabilidad Personal); S4.E2.K, S4.E2.1, S4.E2.2 (Responsabilidad Personal); S4.E3.K, S4.E3.1, S4.E3.2 (Aceptar comentarios correctivos); S4.E4.K, S4.E4.1, S4.E4.2 (Trabajar con Otros); S4.E5.K, S4.E5.1, S4.E5.2 (Reglas & Etiqueta); S4.E6.K, S4.E6.1, S4.E6.2a, S4.E6.2b (Seguridad)

ESTÁNDAR 5

S5.E2.K, S5.E2.1, S5.E2.2 (Desafío); S5.E3.Ka, S5.E3.1a, S5.E3.2 (Expresión personal & Placer)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar el Apoyo**

A veces cuando jugamos, puede que fallemos un elevado, que no corramos suficientemente rápido a la primera base o que nos ponchemos. Es importante recordar que todo el mundo comete errores, y que necesitamos que nuestros compañeros de equipo nos animemos a intentarlo de nuevo.

Si tu amigo hace un error durante un partido, ¿qué dirías para hacer que se sienta mejor?

¿Quién te ha dado apoyo a ti?

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS ESPECÍFICOS DE LOS DEPORTES DE BATE Y BOLA

3 MINUTOS

Cuando un equipo está a bateo, tiene que tratar de anotar carreras antes de que se marquen tres outs. Se puede dar un out a un bateador que no golpea la pelota, a un bateador que golpea una pelota que se captura o a un corredor que no llega a la base antes de que la pelota llegue. Una vez que se marquen tres outs, el equipo sale al campo y el equipo opuesto tiene la oportunidad de batear.

(continuado)

JUEGO ACTIVO**20 MINUTOS****Festival de Jonrones** (Ver diagrama de Festival de Jonrones)

Divida a los estudiantes en grupos de tres: un bateador y dos fildeadores. Dirija a los fildeadores a posicionarse detrás del cono en el jardín, mientras los bateadores asumen la posición lista al lado del tee. Todos los bateadores batean a la misma vez. Cuando usted diga, “¿Bateadores listos?” todos los estudiantes asumen la posición lista y esperan hasta que usted diga, “Swing.” Después de que los estudiantes golpeen la pelota, usted dice, “Dejen los bates,” y les mande, “Fildeen.” Esa orden señala que los bateadores corran a la primera base y que los fildeadores en el jardín recuperen la pelota. Los fildeadores deben trabajar juntos para recuperar la pelota y la persona que tiene la pelota debe tocar la primera base con el pie. El bateador sigue corriendo del tee a la primera base hasta que un fildeador tenga la pelota en la primera base y grite, “¡Out!” Los estudiantes se alternan como bateador y fildeador. Promueva la eficacia mientras los estudiantes recogen las pelotas para que tengan el número máximo de turnos.

VARIACIONES

- Los estudiantes pueden batear con los brazos, una paleta o un bate.
- Permita que los fildeadores lancen la pelota de nuevo a su compañero.
- Cada vez que el bateador vuelve al tee desde la primera base, anota una carrera.

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

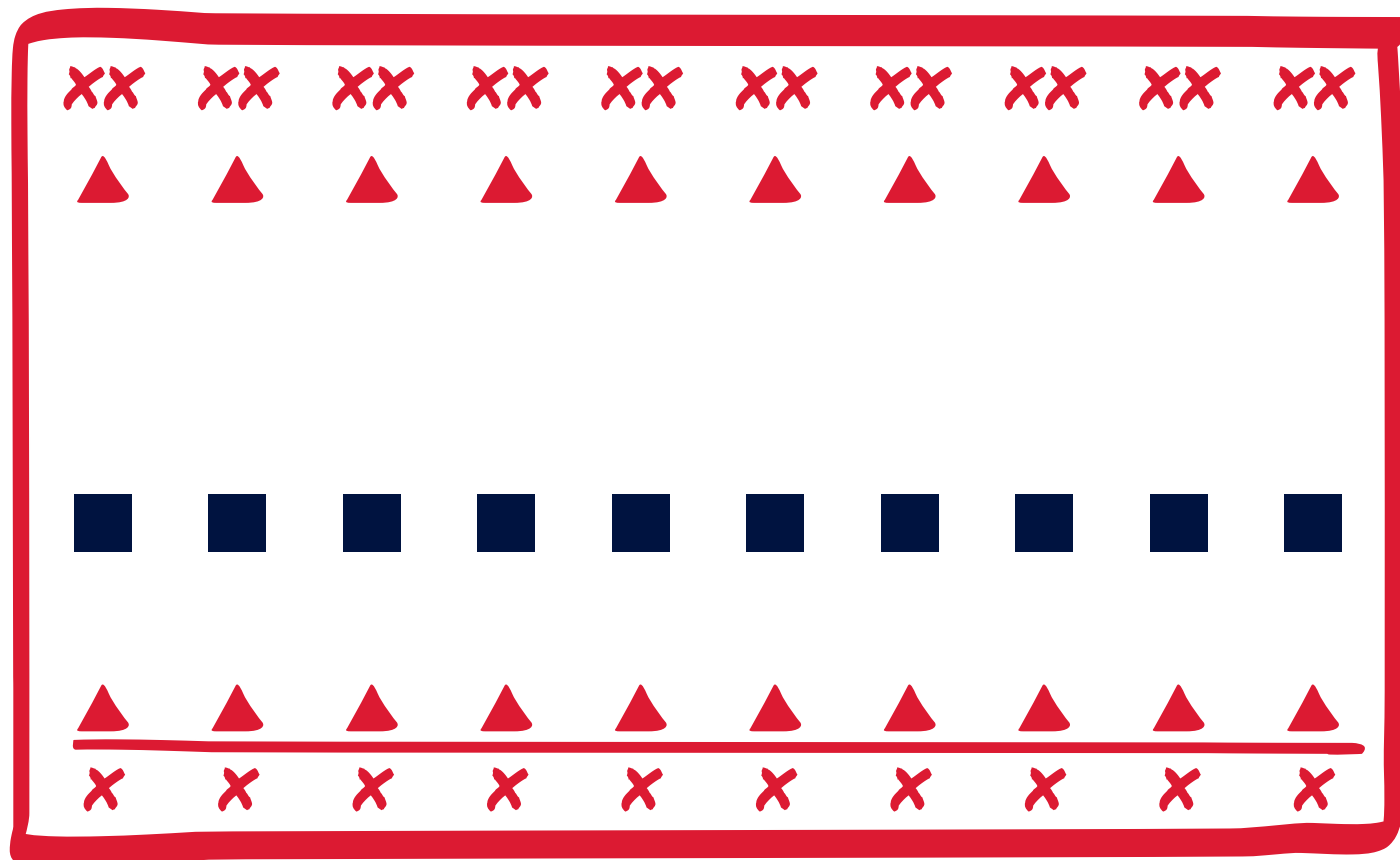
**Principio para ser un
Campeón:
El Apoyo**

¿Puedes pensar en alguna manera de que puedes dar apoyo a tus compañeros de equipo?

¿Cómo puedes mostrar el apoyo a otro jugador durante un partido?

Recuerda a los estudiantes a leer el capítulo sobre **El Apoyo** en grupos pequeños o con sus padres o tutores.

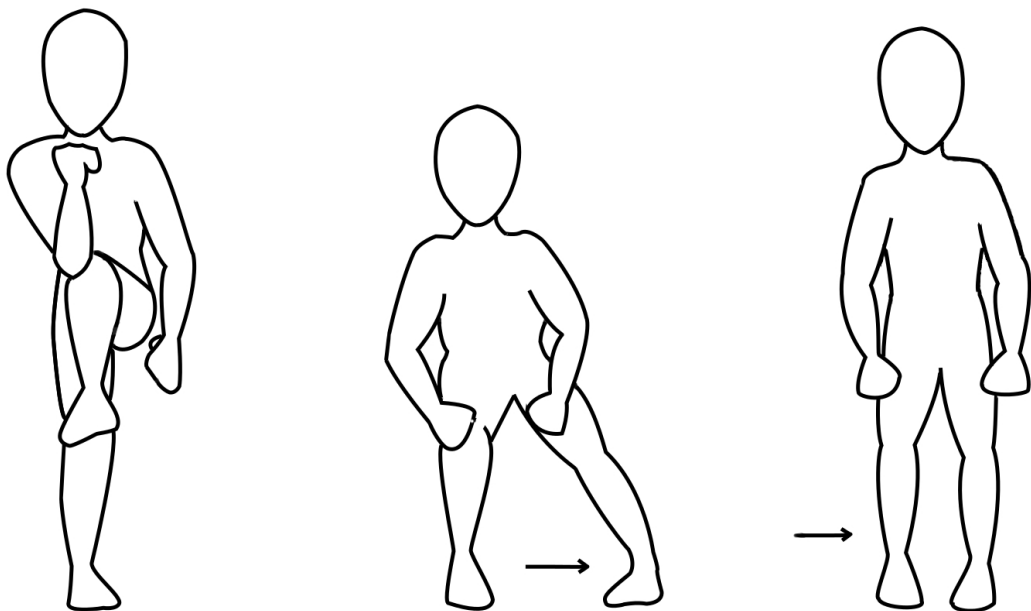
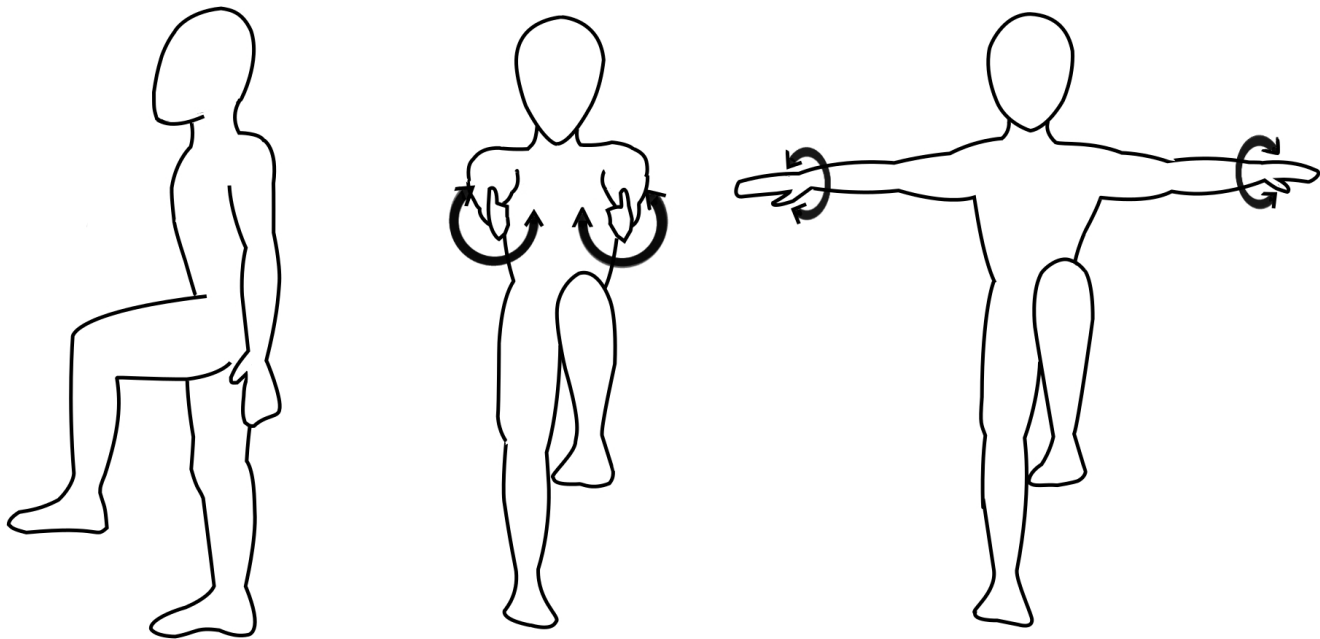
FESTIVAL DE JONRONES



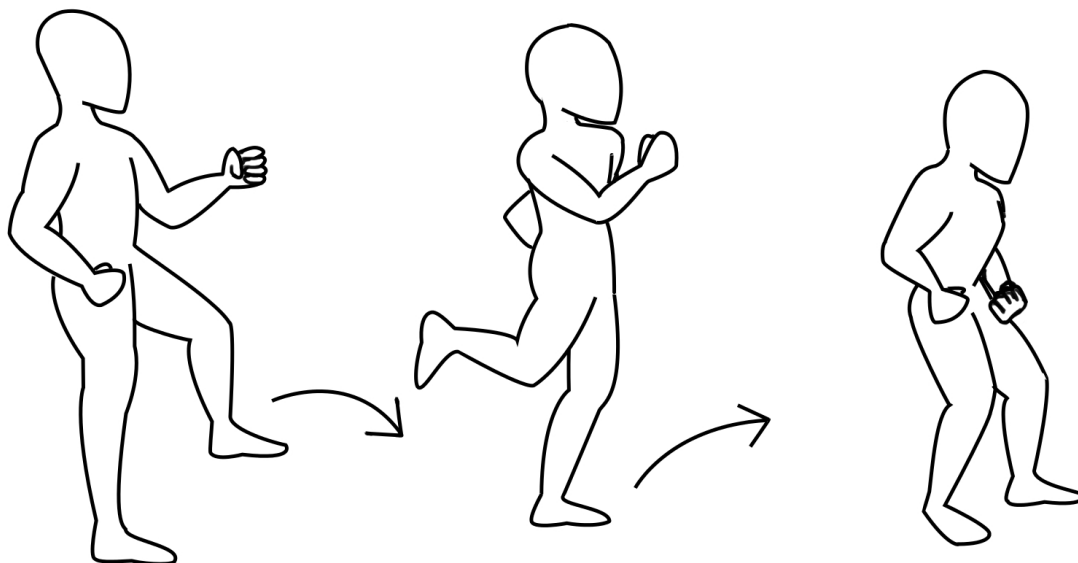
X = Estudiantes ▲ = Pelota por encima de tee o cono ■ = Base

Apéndice A: Diagramas de Comienzo Activo

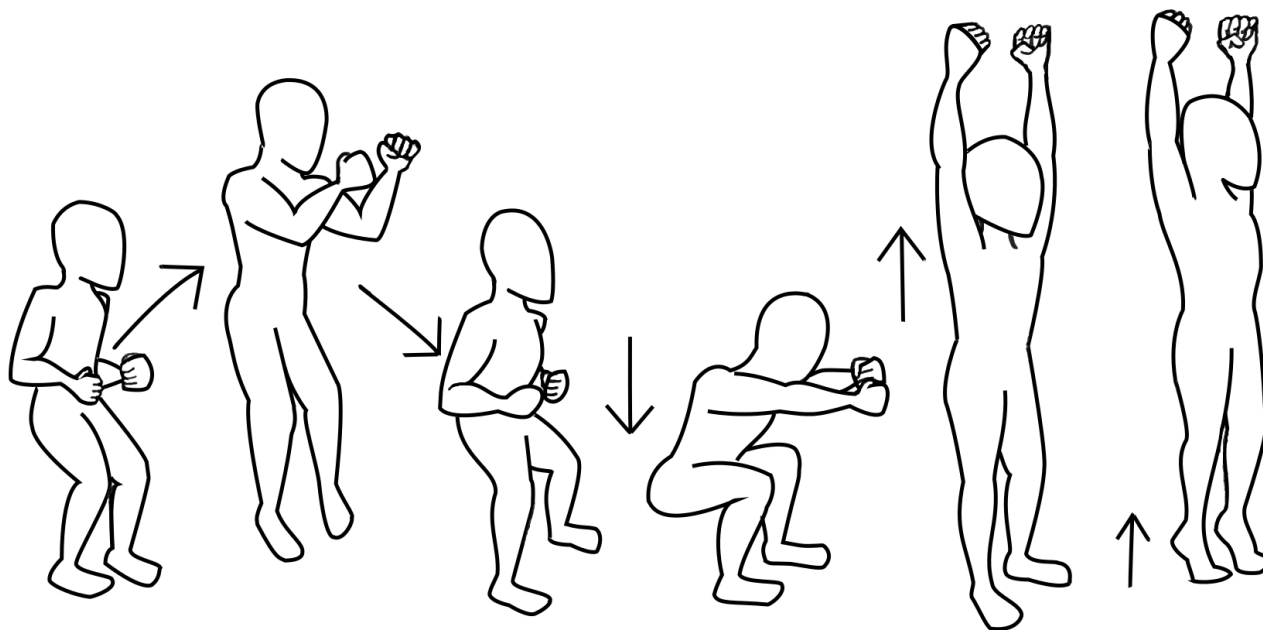
MARCHAR EN SU LUGAR



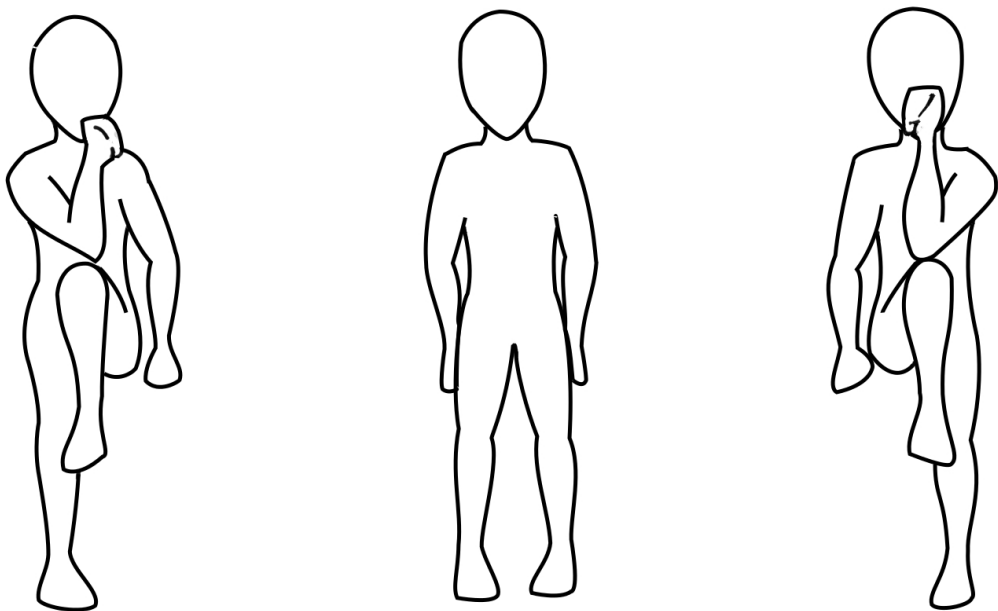
DAR SALTITOS (SALTAR DE UNA SOLA PIERNA)



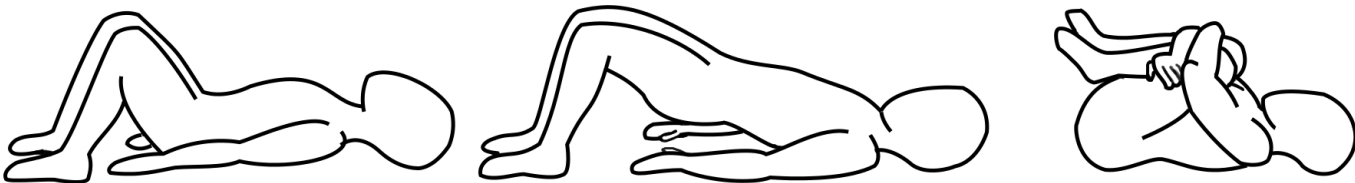
SALTAR DE DOS PIERNAS



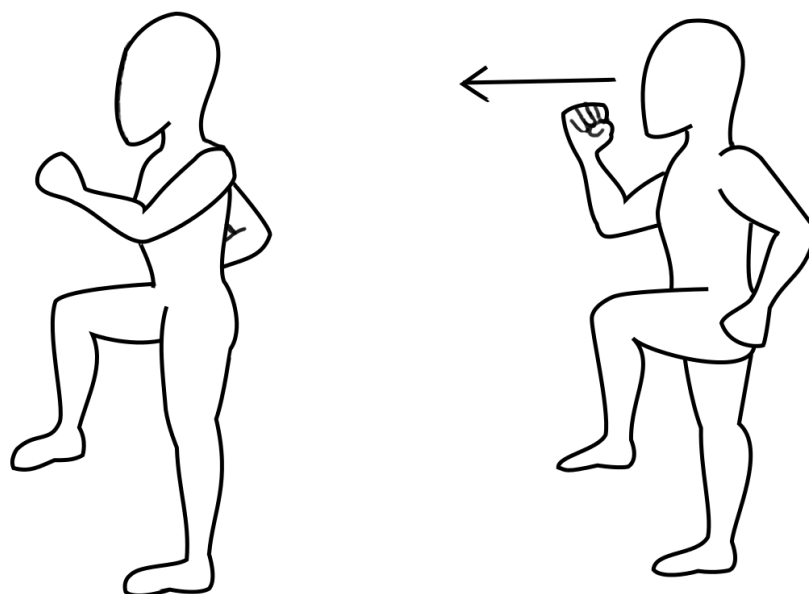
CROSS-CRAWL



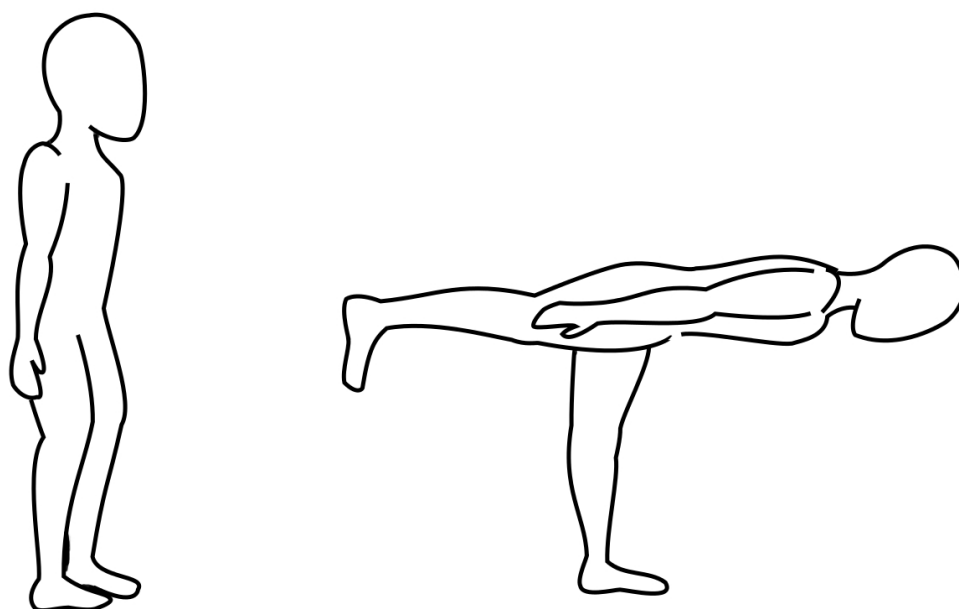
PUENTE Y EXTENSIÓN DE CADERAS



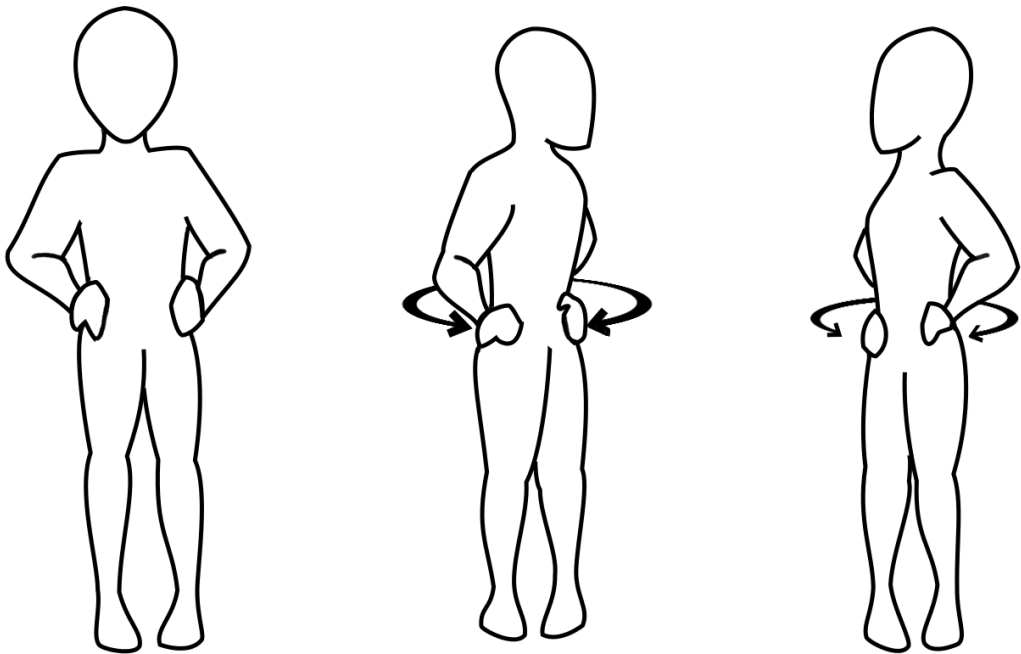
MARCHAR CON MUCHA LENTITUD



ESTAR DE PIE EN UNA SOLA PIERNA



WHIRLY BIRDS

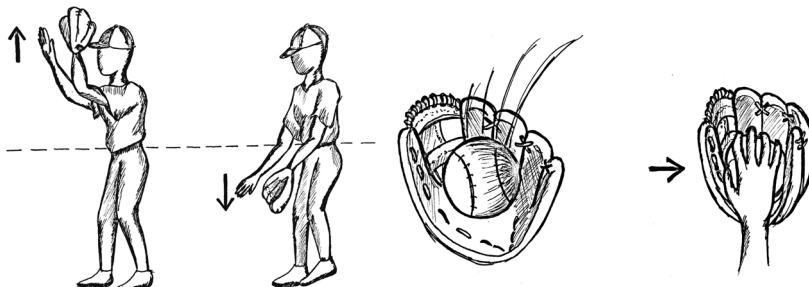


Apéndice B: Elementos Fundamentales de Habilidades Esenciales

HABILIDADES MANIPULATIVAS – ELEMENTOS FUNDAMENTALES

Cachar

- Extender los brazos hacia fuera para alcanzar la pelota.
- Pulgares hacia dentro para cazarla encima de la cintura.
- Pulgares hacia fuera para cazarla debajo de la cintura.
- Mira la pelota mientras está camino a las manos.
- Sólo cachar con las manos. No sostener la pelota contra el cuerpo.
- Halar la pelota hacia el cuerpo mientras se hace la captura.
- Envolver el cuerpo ligeramente alrededor de la pelota.

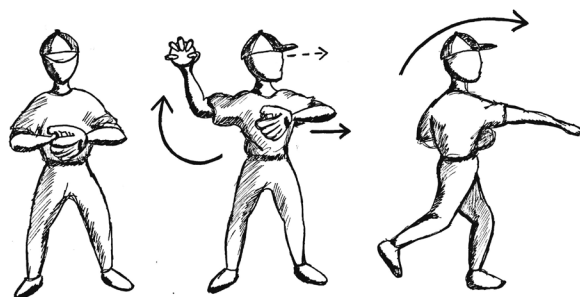


Lanzar (por debajo del hombro)

- Mirar al blanco como preparación para el movimiento de lanzar.
- Brazo hacia atrás como preparación para lanzar.
- Dar un paso con el pie opuesto mientras el brazo de lanzar se mueve adelante.
- Soltar la pelota entre la altura de la rodilla y la de la cintura.
- Marcar el movimiento al blanco.

Lanzar (por encima del hombro)*

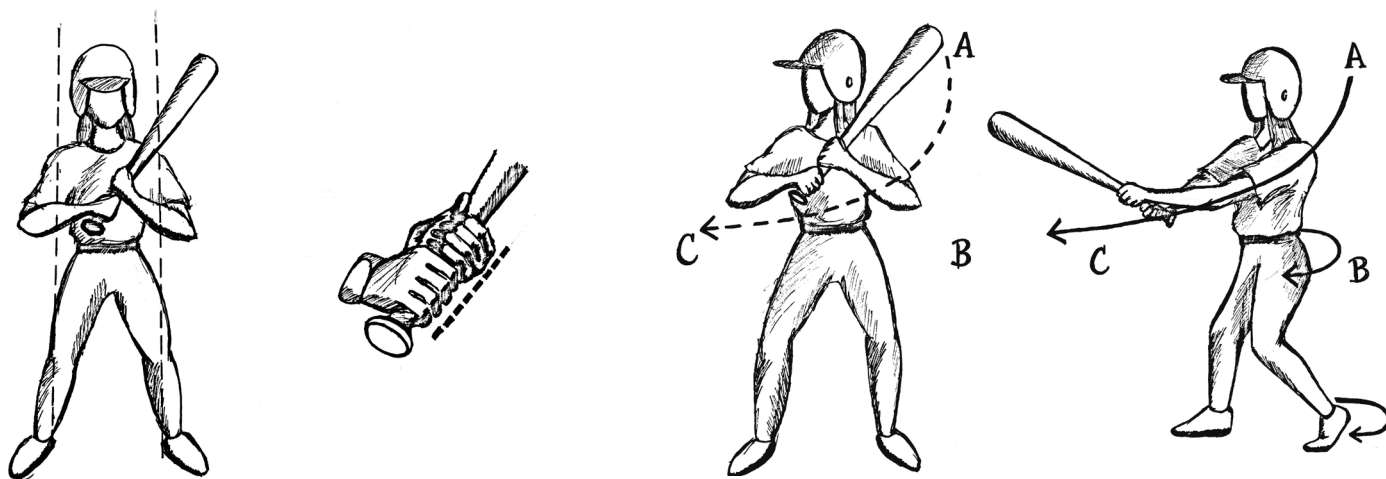
- El lado mira al blanco como preparación para el movimiento de lanzar.
- Brazo extendido hacia atrás, codo a la altura del hombro o ligeramente más alto como preparación para lanzar. El codo del otro brazo va delante.
- Dar un paso con el pie opuesto mientras el brazo de lanzar se mueve adelante.
- Rotar la cadera y la espina dorsal mientras se ejecuta el movimiento de lanzar.
- Marcar el movimiento hacia el blanco, cruzando el cuerpo.



* Según el ámbito y secuencia de SHAPE America, el lanzar por encima del hombro es una habilidad emergente. Así pues, no hay ningún resultado por grado que aborde el lanzar por encima del hombro hasta el grado 2.

Batear con instrumento largo (movimiento por el lado del brazo)*

- Bate hacia atrás y hacia arriba como preparación para el movimiento de lanzar.
- Dar un paso adelante con el pie opuesto mientras se hace contacto.
- Enroscar y desenroscar el tronco como preparación para ejecutar el movimiento de batear.
- Cruzar el bate en un plano horizontal.
- La muñeca se endereza cuando se marca el movimiento para completar el movimiento de batear.



* Batear con instrumento largo es un resultado apropiado del desarrollo de los estudiantes del grado 2. Los resultados del kindergarten y del grado 1 indican que los estudiantes deben batear con un instrumento de mango corto, tal como una paleta.

Apéndice C: Estándares de Evaluación

A lo largo del currículo de Fun at Bat K-2, los estudiantes se presentan a los elementos fundamentales de lanzar (por encima y por debajo del hombro) y cachar. Usted puede usar evaluaciones a lo largo del currículo para ayudarle a determinar cuáles variaciones de las actividades deben ser los objetivos de los estudiantes.

Al comienzo de la Lección 3, usted ya habrá presentado los elementos fundamentales del lanzamiento y el bateo estacionarios, y los estudiantes los habrán practicado. Usted puede utilizar esos elementos fundamentales en conjunto con los estándares que siguen para evaluar la competencia de los estudiantes en estas habilidades fundamentales de los deportes de bate y bola. Usted puede utilizar estos estándares como quiera, pero solamente después de proveer una presentación apropiada de la habilidad y suficiente tiempo para practicarla.

LANZAR POR DEBAJO DEL HOMBRO

Estándar 1. El individuo físicamente capaz demuestra competencia en varias habilidades motoras y patrones de movimiento.

Resultados por grado:

- Lanza por debajo del hombro con el pie opuesto adelante. (S1.E13.K)
- Lanza por debajo del hombro, demostrando dos de los cinco elementos de un patrón maduro. (S1.E13.1)

Nivel	Criterios de Clasificación
3 Hábil	Todos lanzamientos muestran el número apropiado de elementos fundamentales para el grado.
2 Competente	La mayoría de lanzamientos muestra el número apropiado de elementos fundamentales para el grado.
1 Necesidad de Mejorar	La mayoría de lanzamientos muestra menos elementos fundamentales que lo apropiado para el grado.

CACHAR

Estándar 1. El individuo físicamente capaz demuestra competencia en varias habilidades motoras y patrones de movimiento.

Resultados por grado:

- Cacha una bola grande lanzada por un lanzador hábil. (S1. E16.Kb)
- Cacha una bola grande lanzada bien o por sí mismo con las manos, no la atrapa ni sostiene contra el cuerpo. (S1. E16.2)

Nivel	Criterios de Clasificación
3 Hábil	Cacha la bola, sin dejarla caer, mientras demuestra el número apropiado de elementos fundamentales según el grado.
2 Competente	Cacha la bola y sólo la deja caer de vez en cuando, mientras demuestra el número apropiado de elementos fundamentales según el grado.
1 Necesidad de Mejorar	Cacha la bola y la deja caer frecuentemente, mientras demuestra menos elementos fundamentales que lo apropiado, según el grado.

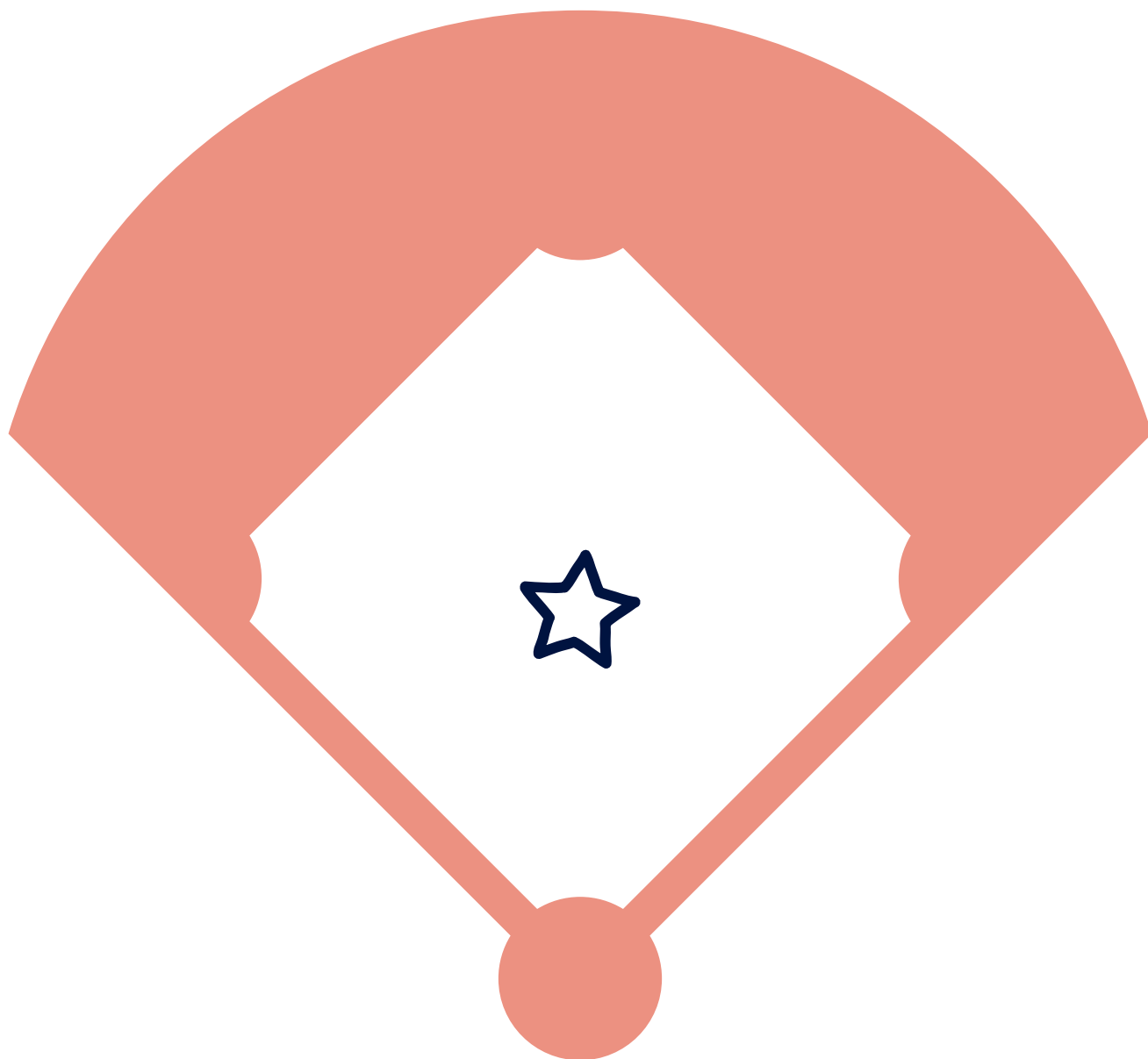
Apéndice D: Póster Impreso del Blanco de Lección 4



Apéndice E: Cartas Impresas de las Estaciones de Posicionamiento de Bate y Bola

CUADRO

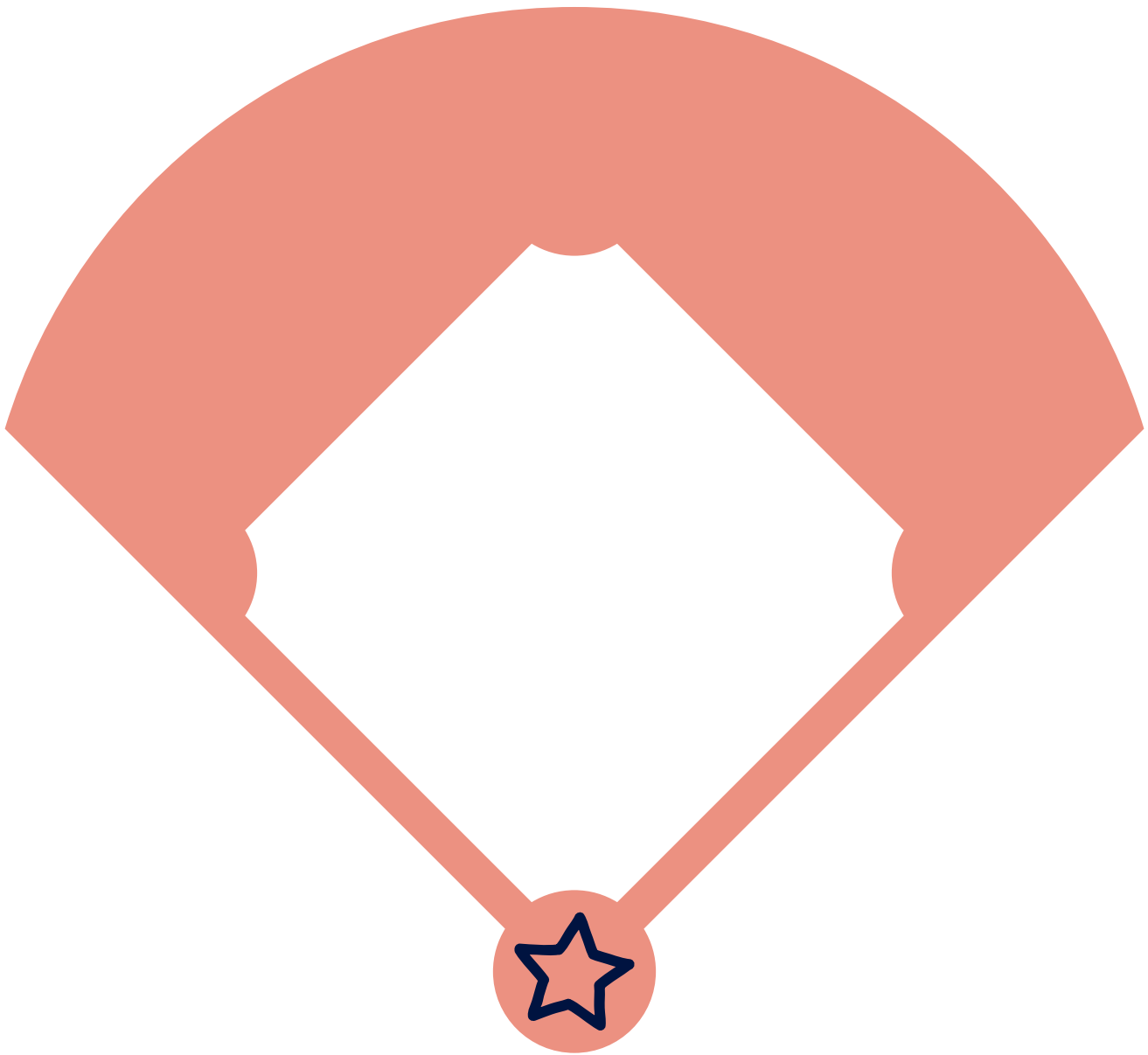
Lanzador



Tirada Imaginaria por Encima del Hombro 10 veces

CUADRO

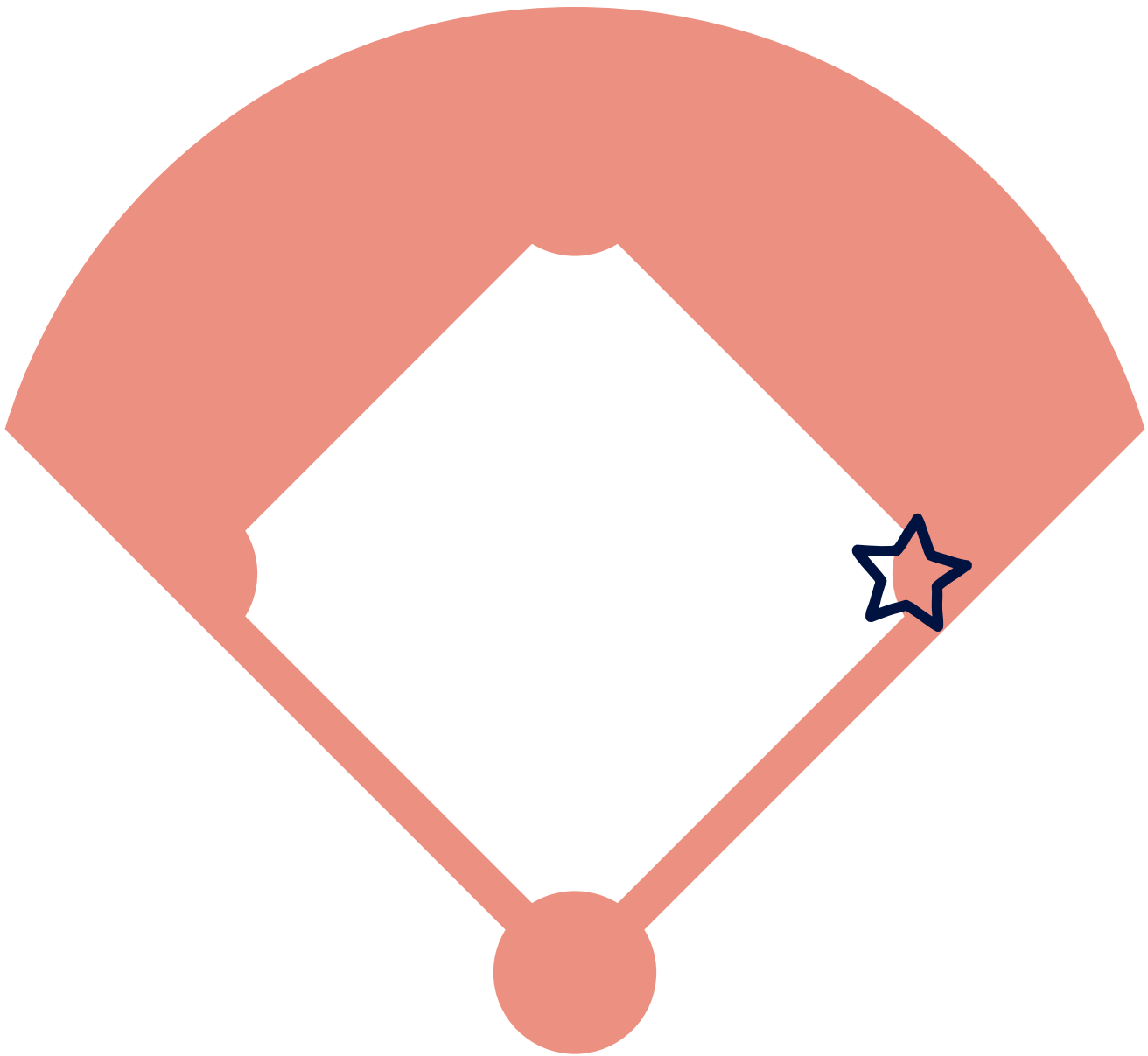
Receptor



10 Saltos de Tijera

CUADRO

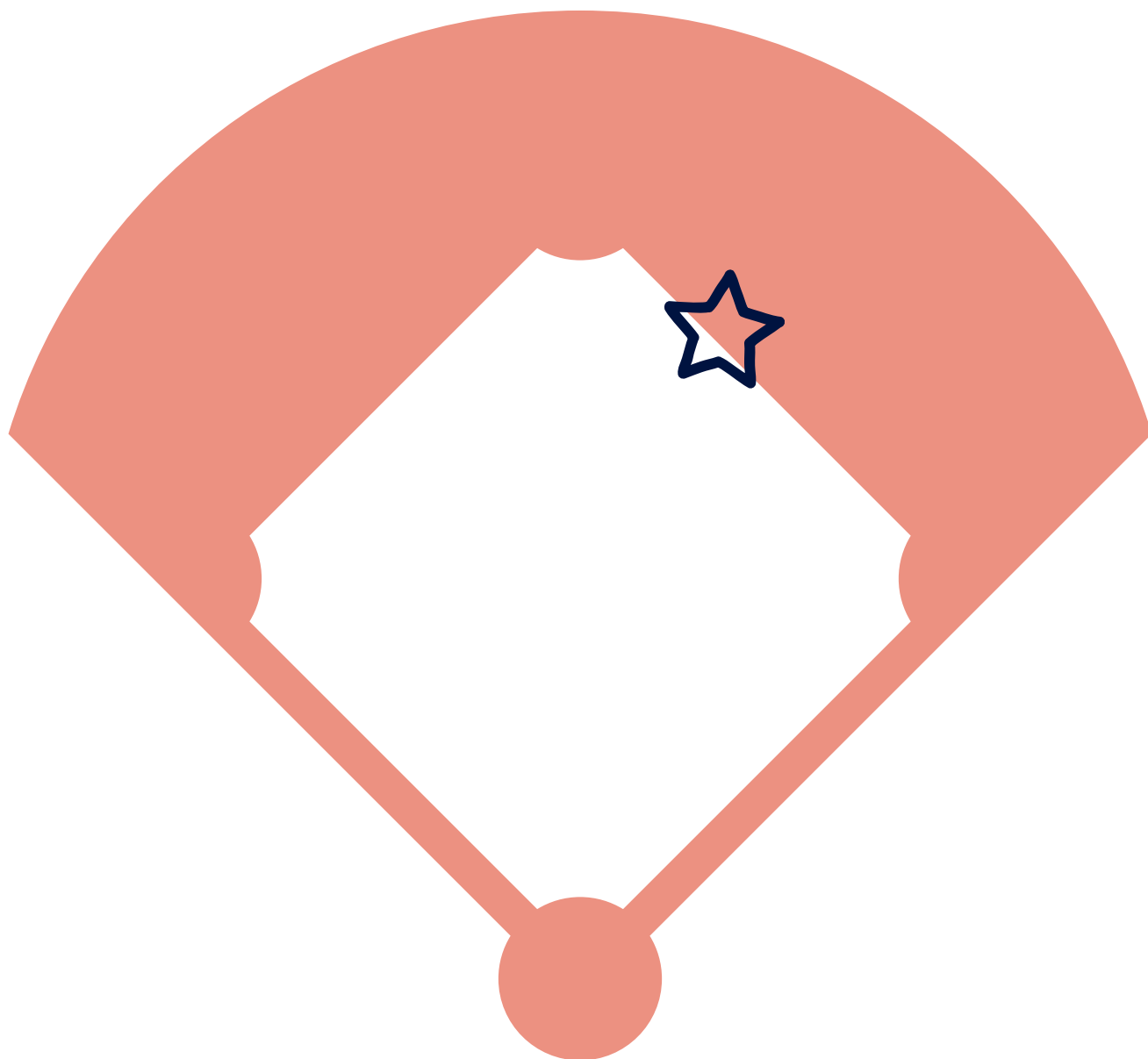
Primera Base



10 Posiciones en Cucullas

CUADRO

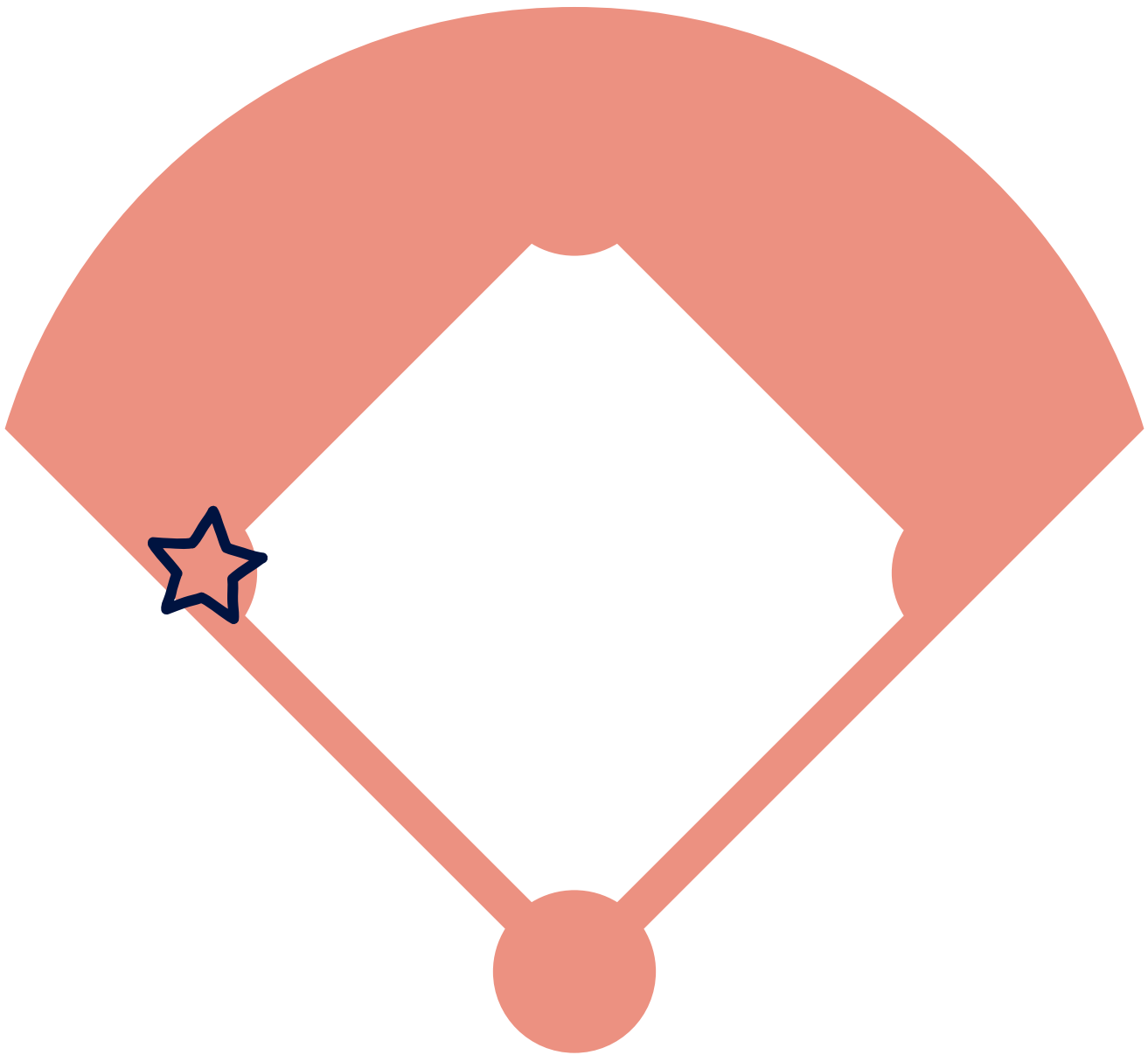
Segunda Base



10 Círculos de Brazo Hacia Delante

CUADRO

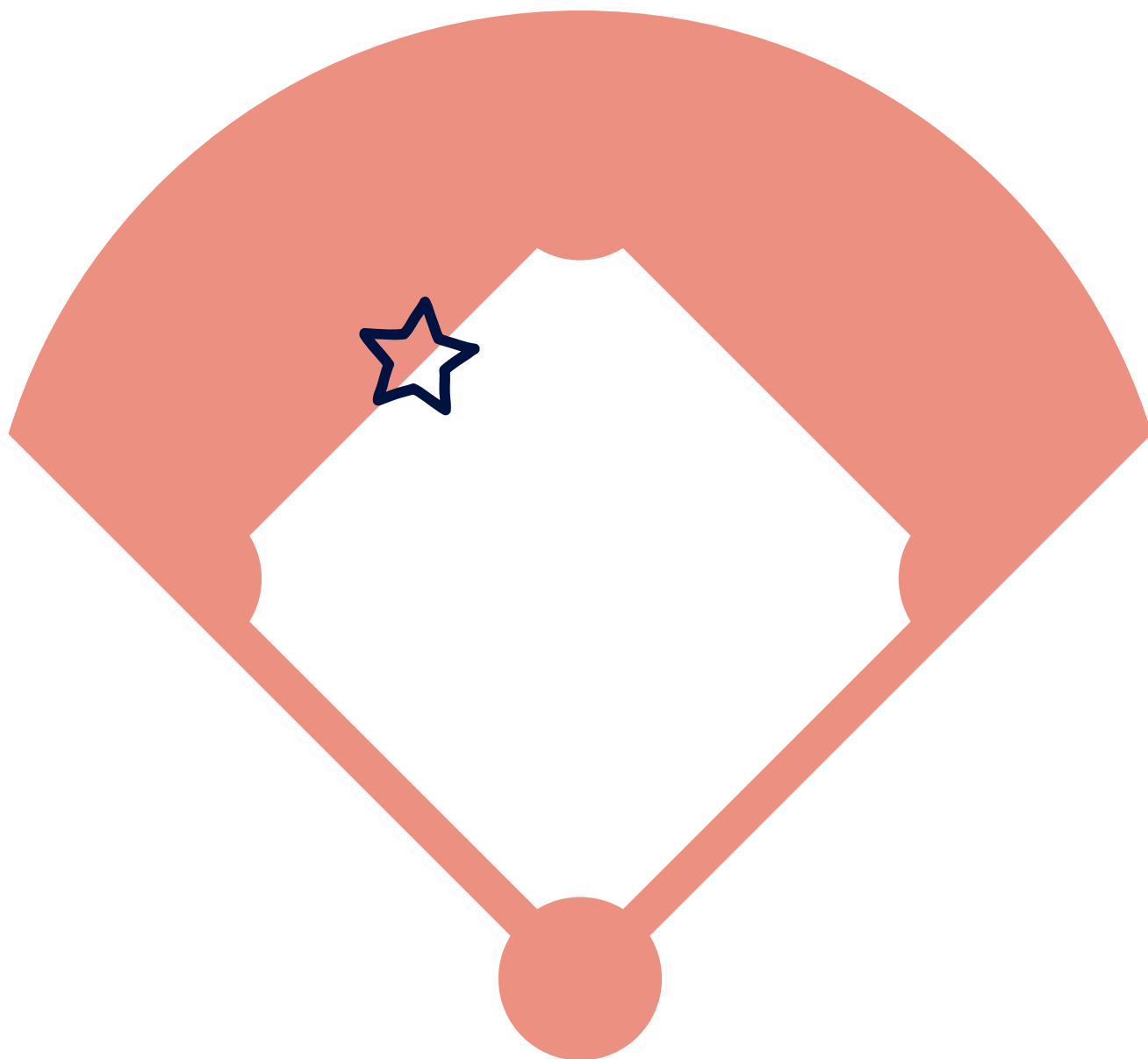
Tercera Base



Marchar en su Lugar 10 Pasos

CUADRO

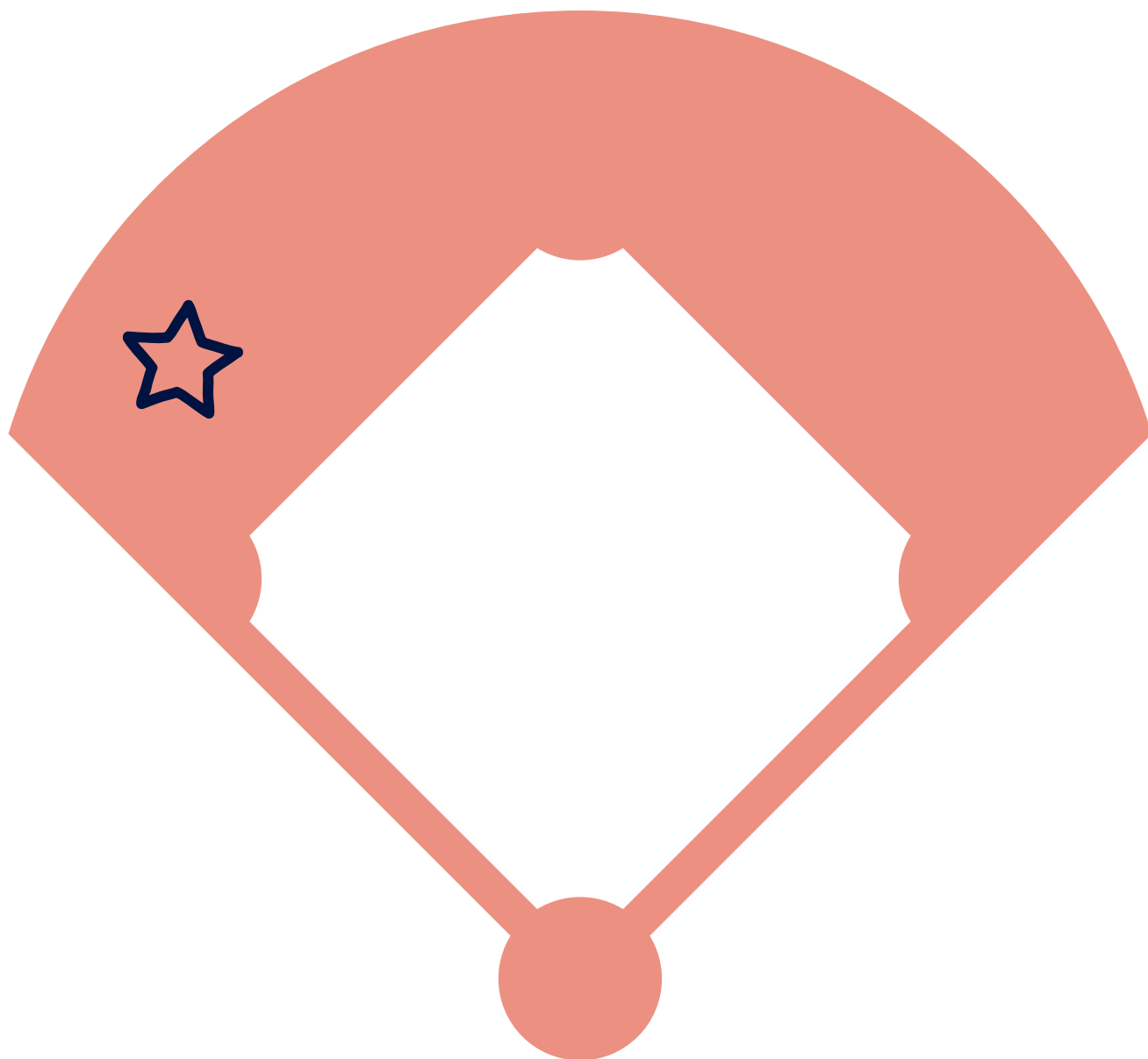
Campo Corto



10 Patadas en el Trasero

JARDÍN

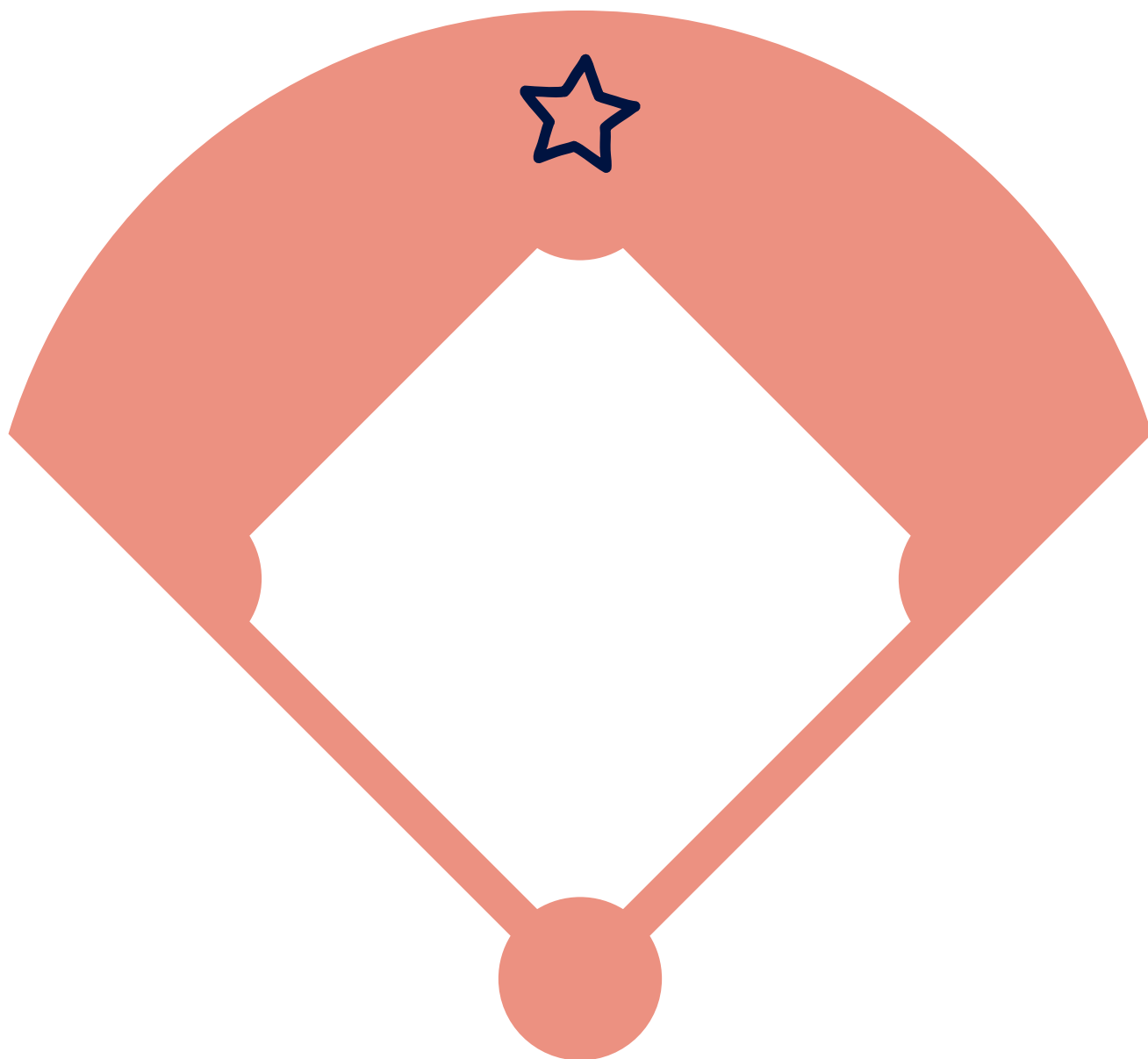
Jardín Izquierdo



10 Flexiones de brazos (Push-Up)

JARDÍN

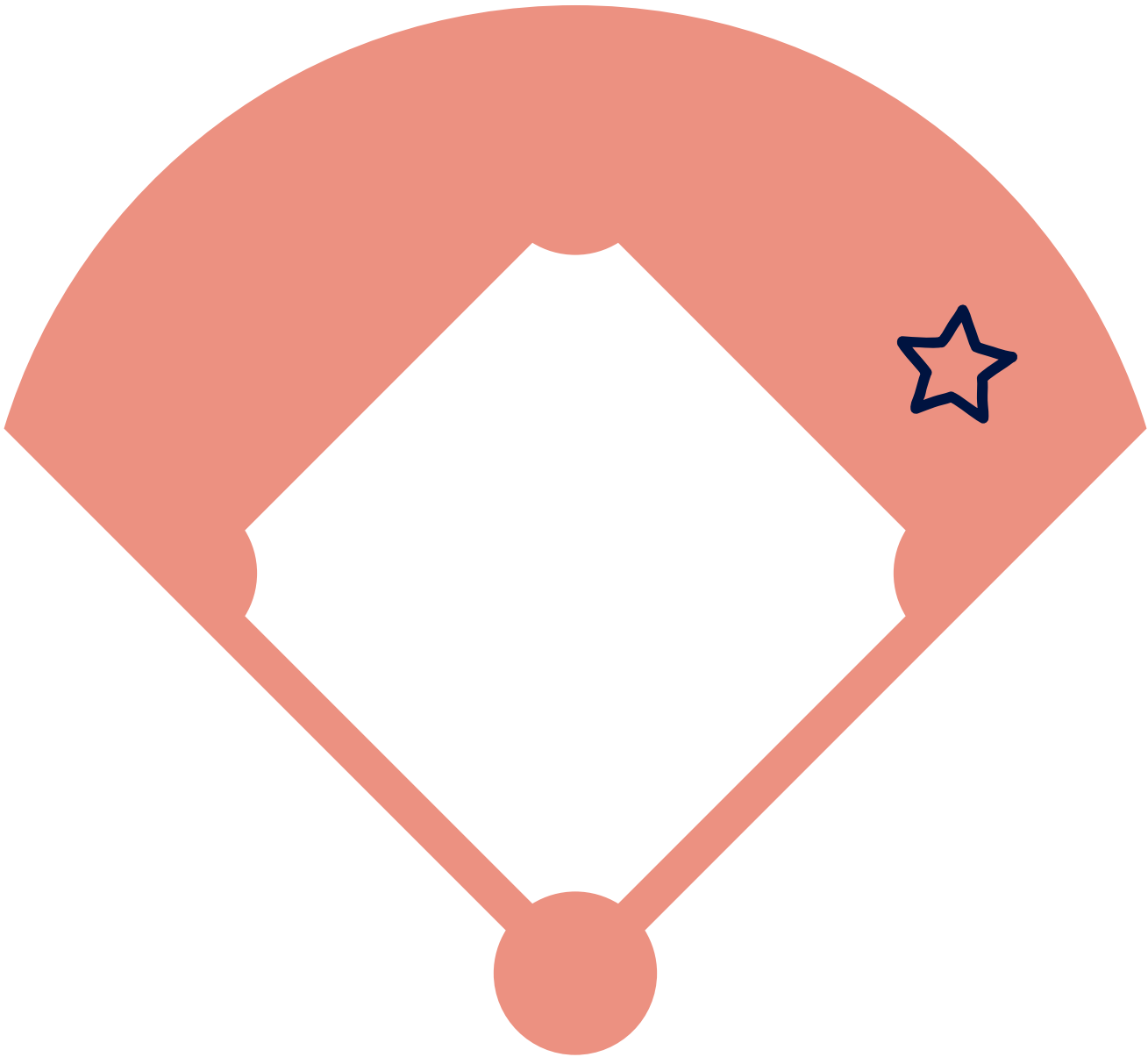
Jardín Central



10 Círculos de Brazo Hacia Atrás

JARDÍN

Jardín Derecho



10 Curl-Ups

SOBRE USA BASEBALL

USA Baseball es el consejo de administración nacional del béisbol de los Estados Unidos y es un miembro del Comité Olímpico Estadounidense y la Confederación Mundial Béisbol Softbol. La organización selecciona y entrena los equipos del Clásico Mundial de Béisbol, el Premier12 y los Juegos Panamericanos (además de todos los otros equipos profesionales de USA Baseball); el Equipo Nacional Universitario de USA Baseball; los Equipos Nacionales de USA Baseball de 18U, 15U y 12U; y el Equipo Nacional Femenino de USA Baseball, todos los cuales participan en varias competiciones nacionales cada año. La organización es responsable por la continua proliferación y salud del deporte, y conduce varias iniciativas amateurs, que incluyen PLAYBALL y Pitch Smart. USA Baseball también presenta anualmente el premio Golden Spikes al mejor jugador de béisbol amateur en el país. Para saber más, por favor visite las páginas web oficiales de dicha organización: USABaseball.com, USABaseball.Education, PLAYBALL.org, PitchSmart.org, GoldenSpikesAward.com and USABaseballShop.com.



SOBRE SHAPE AMERICA

SHAPE America – La Sociedad de Maestros de Salud y Educación Física – está comprometida a asegurar que todos niños tengan la oportunidad de llevar una vida sana y físicamente activa. Como la organización de socios más grande de profesionales de salud y educación física en los Estados Unidos, SHAPE America trabaja con sus 50 filiales estatales y es socio fundador de varias iniciativas nacionales, incluyendo las “escuelas activas” del Programa Presidencial de Salud Juvenil, Let’s Move! y los programas Jump Rope for Heart and Hoop for Heart.



Desde su fundación en el 1885, la organización ha definido la excelencia en la educación física y ha creado recientemente *National Standards & Grade Level Outcomes for K-12 Physical Education (2014)*, *National Standards & Guidelines for Physical Education Teacher Education (2009)* y *National Standards for Sport Coaches (2006)*. También es miembro del Comité Conjunto de Estándares Nacionales de Educación de Salud, que publicó *National Health Education Standards, Second Edition: Achieving Excellence (2007)*. Nuestros programas, productos y servicios proveen el liderazgo, el desarrollo profesional y el apoyo que ayudan a los maestros de salud y educación física en todos niveles, desde el preescolar hasta los programas del postgrado.

Cada primavera, SHAPE America alberga su Convención Nacional y Expo, el evento principal de desarrollo profesional para los maestros de salud y educación física. La defensa es un elemento esencial del cumplimiento de nuestro objetivo. A través de hablar por parte de los maestros de salud y educación física, SHAPE America se esfuerza por tener gran impacto en la política nacional.

NUESTRA VISIÓN: La Gente Sana – ¡ físicamente educada y activa!

NUESTRO OBJETIVO: Avanzar la práctica profesional y promover la investigación relacionada con la salud y la educación física, la actividad física, el baile y el deporte.

COMPROMISO DE SHAPE AMERICA: 50 MILLONES PARA EL 2029

Se matriculan aproximadamente 50 millones de estudiantes en las escuelas primarias y secundarias de los Estados Unidos (grados PreK – 12). SHAPE America se está esforzando para asegurar que, para cuando los estudiantes más jóvenes de hoy se gradúen de la secundaria en el 2029, todos los jóvenes en los Estados Unidos tengan la capacidad de llevar una vida sana y activa a través de programas eficaces de salud y educación física. Para aprender más sobre 50 Millones para el 2029, visite shapeamerica.org.

FUN AT BAT



GRADOS 3-5 EDUCACIÓN FÍSICA

Copyright © 2017 por USA Baseball. Todos los derechos reservados.

Estándares Nacionales y Resultados por Grado para la educación física de K-12 se utilizan bajo licencia de SHAPE America. Copyright © 2013, SHAPE America, www.shapeamerica.org. Todos los derechos reservados.

Suggested citation: USA Baseball. 2017. Fun at Bat Grades 3-5 Physical Education. Reston, VA: SHAPE America – Society of Health and Physical Educators.



USA Baseball
1030 Swabia Court, Suite 201
Durham, NC 27703
www.usabaseball.com



SHAPE America – Society of Health and Physical Educators
1900 Association Drive
Reston, VA 20191
shapeamerica.org

FUN AT BAT Grados 3-5 Educación Física

COMPONENTES DEL CURRÍCULO

Resumen General del Programa	2
Resumen General de las Lecciones	3
Estándares Nacionales de SHAPE America y los Resultados por grado de la Educación Física K-12.	5
Guía de Comienzo Activo.	7
Lecciones 1-8	10
Apéndice A: Diagramas Impresos del Comienzo Activo	35
Apéndice B: Elementos Cruciales de Habilidades Esenciales.....	40
Apéndice C: Estándares de Evaluación	41
Apéndice D: Cartas Impresas de las Estaciones de Posicionamiento de Bate y Bola	43

RESUMEN GENERAL DEL PROGRAMA

Fun at Bat es un programa de desarrollo de habilidades con bate y bola para todos niños. El objetivo global de este programa es promover estilos de vida divertidos y activos para niños mientras enseñarles las habilidades fundamentales de los deportes de bate y bola. Este currículo provee la información necesaria para implementar el programa Fun at Bat en las clases de educación física para los grados 3-5. Juntos, ¡podemos asegurar que las primeras experiencias de los niños en los deportes de bate y bola sean seguras, positivas y divertidas!

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

1. Enseñar las habilidades y reglas fundamentales que se necesitan para hacer los deportes de bate y bola.
2. Posibilitar que los estudiantes aprendan los beneficios asociados con hacer los deportes de bate y bola que mejoran la salud.
3. Crear un ambiente divertido, activo y positivo en que los estudiantes pueden gozar de los deportes de bate y bola.
4. Promover la autoestima y la confianza altas a través de dar a todos estudiantes la oportunidad de aprender y tener éxito en los deportes de bate y bola.
5. Demostrar y enseñar los fundamentos del juego mientras enfatizar el trabajo en equipo y el buen espíritu deportivo.

LOS PRINCIPIOS DE USA BASEBALL PARA SER UN CAMPEÓN

los huesos fuertes, sino también provee una plataforma del desarrollo emocional. Las interacciones sociales que experimentan los estudiantes a través de hacer deportes puede cimentar las bases de buen carácter y autoestima positiva.

El programa de desarrollo de habilidades de Fun at Bat es diseñado para fomentar el desarrollo de los rasgos positivos de formación de carácter. A lo largo del currículo, USA Baseball ha incorporado ocho Principios para Ser un Campeón que pueden afectar positivamente a los estudiantes más de su tiempo en el deporte y a lo largo de la vida.

PRESENTACIÓN DE LAS HABILIDADES FUNDAMENTALES

El currículo de Fun at Bat para los grados 3-5 provee a los niños una oportunidad de desarrollar habilidades motoras fundamentales y un entendimiento de los conceptos de movimiento relacionados a los deportes de bate y bola. La progresión de las habilidades a lo largo del currículo de Fun at Bat para los grados 3-5 representa una progresión apropiada del desarrollo, en línea con los Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America para la Educación Física K-12.

Animamos a los maestros a seguir la progresión de lecciones que sigue y a hacer ajustes para satisfacer las necesidades de sus estudiantes con relación a la exposición a las habilidades y la cantidad de días por semana de instrucción de educación física.

LECCIÓN 1 Lanzar por debajo del hombro y por encima de la cabeza

LECCIÓN 2 Cachar

LECCIÓN 3 Recoger una roleta/Cachar un elevado

LECCIÓN 4 Lanzar/Cachar/Reaccionar como fildeador

LECCIÓN 5 Las Posiciones de la Defensa/Correr las Bases

LECCIÓN 6 El bateo

LECCIÓN 7 Lanzar (fuerza aplicada)/específico al juego

LECCIÓN 8 Detalles del juego

RESUMEN GENERAL DE LAS LECCIONES

ORGANIZACIÓN DE LA CLASE Y ÁREA DE ACTIVIDAD

Este programa reconoce que las clases de educación física varían según el tamaño del área de actividad. Haga usted todo que sea posible para implementar el programa de una manera que maximiza la participación de los estudiantes y la duración de tiempo que los estudiantes están físicamente activos.

Todas las lecciones son diseñadas para bloques de 30 minutos y se pueden implementar en un gimnasio o en un espacio exterior. Asegura de tener en cuenta el espacio, además de los detalles del gimnasio o del campo que podría ser necesario modificar para implementar cada lección.

COMPONENTES DE LAS LECCIONES

Principio para Ser un Campeón

- Presente un Principio para Ser un Campeón al principio de cada clase, parecido a una "Palabra del Día". Los maestros deben enfatizar el principio a lo largo de la lección y recordar a los estudiantes a ser conscientes de cómo encuentran los aspectos de dicho principio durante la clase.

Comienzo Activo

- Después de presentar el Principio para Ser un Campeón, los maestros deben dirigir a los estudiantes a empezar el ejercicio dinámico de calentamiento, es decir el Comienzo Activo, que consiste de ejercicios diseñados para promover la salud y preparar el cuerpo para las actividades de la clase. El guía de Comienzo Activo que se encuentra al principio de este currículo provee descripciones de texto y imágenes de cada ejercicio.

Fundamentos

- La sección de Fundamentos provee al maestro una oportunidad de presentar a los estudiantes a nuevas habilidades y conceptos, además de repasar habilidades ya aprendidas a través de un resumen breve y una demostración.
- Se recomienda que los maestros utilicen el método de enseñanza **ON DECK** (véase abajo) para presentar las habilidades fundamentales.

Juego Activo

- La sección de Juego Activo provee a los estudiantes una oportunidad de desarrollar habilidades fundamentales a través de la práctica y los juegos modificados.

Conclusión

- La Conclusión representa una oportunidad de verificar el entendimiento de los estudiantes del Principio para Ser un Campeón y la habilidad fundamental presentados durante la lección. Anime a los estudiantes leer el capítulo correspondiente en el libro de Principios para Ser un Campeón en grupos pequeños o con sus padres o tutores.

MÉTODO DE ENSEÑANZA ON DECK

El método de enseñanza **ON DECK** es una herramienta eficaz de enseñanza para presentar las habilidades fundamentales:

1. **Resumen General de Nueva Habilidad:** Presentar la nueva habilidad y proveer las claves fundamentales.
2. **Demostración de Habilidad:** Demostrar a los estudiantes cómo ejecutar cada habilidad fundamental mientras reforzar las claves fundamentales de la habilidad.
3. **Experimentar con la Habilidad:** Dar a los estudiantes una oportunidad de practicar la habilidad a través de actividades de juego activo.
4. **Clarificar Claves:** Mientras los estudiantes están practicando las habilidades fundamentales, proveer comentarios sobre su rendimiento y clarificar las claves fundamentales (i.e., “usa las dos manos”).
5. **Maestría de Claves:** Dar a los estudiantes varias oportunidades de practicar para ayudar a su desarrollo de habilidades. Mientras los estudiantes practican, seguir reforzando las claves fundamentales necesarias para la maestría de habilidades.

EQUIPO

Lo que sigue es un listado del equipo proveído por USA Baseball, además de artículos adicionales o alternativos que se pueden utilizar para cada lección en el currículo de Fun at Bat para los grados 3-5.. Cada plan de la clase incluye las recomendaciones de equipo para cada actividad, además de las modificaciones que se pueden hacer para satisfacer las necesidades de los estudiantes.



Debe interpretar las cantidades listadas de equipo adicional/alternativo como sugerencias para una clase de 30 estudiantes. Ya que el número de estudiantes puede variar, tendrá que ajustar las cantidades de equipo para mejor satisfacer las necesidades de todos los estudiantes. Puede que las clases más grandes necesiten más equipo para maximizar las oportunidades de práctica y la duración de actividades.

Kit de Equipo de USA Baseball	Equipo Adicional/Alternativo
MLB 1-posición Rubber-Tek™ soporte de bateo (1)	Soportes de bateo o conos grandes (6)
MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™ (1)	Bases portátiles (8)
Bate y bola de espuma (2)	Paletas de espuma (8) y/o bates de espuma (6)
Pelotas enormes de espuma (8)	Bolas de espuma de 5 pulgadas, bolas de espuma de 8 pulgadas, y/o bolas de lana (algunas actividades recomiendan una bola para cada estudiante)
Pelotas normales de espuma (12)	
Bola Vibe desinflado de 5 pulgadas (2)	Conos medios (18)
Discos de entrenamiento (8)	Tapetes grandes (2)
Bolsa de malla para el equipo (1)	Música
Bomba de 12 pulgadas (1)	Poly spots (22)

Estándares Nacionales y Resultados por Grado para la Educación Física K-12 de SHAPE America

A lo largo del currículo de Fun at Bat para los grados 3-5, los estudiantes desarrollan las habilidades fundamentales que mejorarán su capacidad de utilizar tanto un bate como una bola. Tendrán la oportunidad de desarrollar sus habilidades de lanzar, cachar y golpear para dominar las habilidades necesarias para los juegos de bate y bola. El currículo de grados 3-5 incluye la exploración de las posiciones de fildear, además de situaciones hipotéticas de partido de bate y bola. Los estudiantes tienen la oportunidad de practicar sus habilidades de cachar, lanzar, golpear y correr en situaciones hipotéticas de partido de bate y bola.

Estándar	Resultados por Grado	Descripción	
1	Locomotor	S1.E1.4	Utilizar varias habilidades locomotoras en una variedad de tareas de práctica con menor número de jugadores.
		S1.E1.5a	Demostrar patrones maduros de habilidades locomotoras en tareas dinámicas de práctica con menor número de jugadores.
		S1.E1.5b	Combinar las habilidades locomotoras y manipulativas en una variedad de tareas de práctica con menor número de jugadores y ambientes de partido.
1		S1.E6.4	Combinar el viajar con las habilidades manipulativas de lanzar y cachar en tareas de práctica con menor número de jugadores, diseñadas por el(la) maestro(a) y/o por los estudiantes.
1	Manipulativo	S1.E13.3	Lanzar por debajo del hombro a una pareja o a un blanco con precisión razonable.
1		S1.E14.3	Lanzar por encima del hombro, demostrando 3 de los 5 elementos esenciales de un patrón maduro, en ambientes no dinámicos, para distancia o fuerza.
		S1.E14.4a	Lanzar por encima del hombro, utilizando un patrón maduro en ambientes no dinámicos (habilidades cerradas).
		S1.E14.4b	Lanzar por encima del hombro a una pareja o a un blanco con precisión a una distancia razonable.
1		S1.E16.3	Cachar una bola de tamaño de mano, lanzada suavemente por una pareja, demostrando 4 de los 5 elementos esenciales de un patrón maduro.
		S1.E16.4	Cachar una bola lanzada más arriba del nivel de la cabeza, el pecho o la cintura, y debajo de la cintura, utilizando un patrón maduro en ambientes no dinámicos (habilidades cerradas).
		S1.E16.5c	Cachar con precisión razonable en tareas de práctica con menor número de jugadores.
1		S1.E25.3	Golpear una bola con un instrumento de mango largo, haciéndola moverse adelante mientras usar el agarre correcto para dicho instrumento.
	S1.E25.4	Golpear un objeto con un instrumento de mango largo mientras demostrar 3 de los 5 elementos esenciales de un patrón maduro para dicho instrumento.	

(continuado)

Estándar	Resultados por Grado		Descripción
2	Conceptos de Movimiento	S2.E3.5	Aplicar los conceptos de dirección y fuerza para golpear un objeto con un instrumento de mango largo.
3	Participar en la actividad física	S3.E2.3 S3.E2.4	Participar en las actividades de la clase de educación física sin incitación del instructor. Participar de manera activa en las actividades de la clase de educación física, tanto las dirigidas por el instructor como las independientes.
4	Responsabilidad Personal	S4.E1.3 S4.E1.4 S4.E1.5	Demostrar la responsabilidad personal en las actividades dirigidas por el instructor. Demostrar el comportamiento responsable en situaciones de grupo independiente. Participar en la actividad física con comportamiento interpersonal responsable.
4	Trabajar con otros	S4.E4.3 S4.E4.b S4.E4.5	Trabajar con otros de manera cooperativa. Aceptar a jugadores de todo nivel de habilidad en la actividad física. Aceptar, reconocer e involucrar a otros con niveles más altos o más bajos de habilidad en las actividades físicas.
4	Seguridad	S4.E6.3 S4.E6.4	Trabajar de manera independiente y segura en los ambientes de actividad física. Trabajar de manera segura con los compañeros y el equipo en los ambientes de actividad física.
5	Expresión Personal y Placer	S5.E3.3 S5.E3.4	Reflexionar sobre las razones por disfrutar ciertas actividades físicas. Reflexionar sobre el placer de participar en diferentes actividades físicas.
5	Interacción Social	S5.E4.4	Describir las interacciones sociales positivas que ocurren como resultado de participar en la actividad física con otros.

GUÍA DE COMIENZO ACTIVO

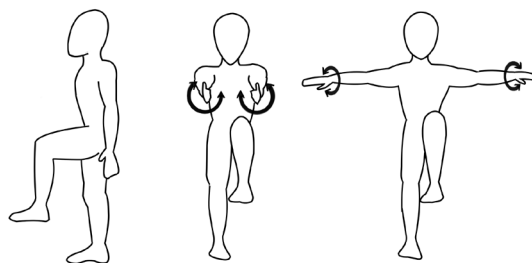
GRADOS 3-5 EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

El ejercicio dinámico de calentamiento incorpora actividades diseñadas con el propósito de mejorar y desarrollar las funciones básicas que forman la base de habilidades deportivas y buen estado de salud de nivel más alto. Estos son ejercicios que enfatizan el alineamiento de la postura, la movilidad, el equilibrio y la coordinación. El objetivo es estimular y preparar el cerebro y el cuerpo para comportarse y trabajar juntos.

Cada clase empieza con este ejercicio dinámico de calentamiento (aproximadamente 5 minutos). Dependiendo del espacio y la cantidad de estudiantes, haga que los estudiantes estén de pie en forma de círculo con usted en el centro, o en filas que le miran a usted al frente. Recuerde de vocalizar y demostrar cada ejercicio. Los estudiantes pueden descansar por unos segundos después de cada ejercicio, además de a la discreción de usted, y recuerde a los estudiantes que deben siempre respirar.

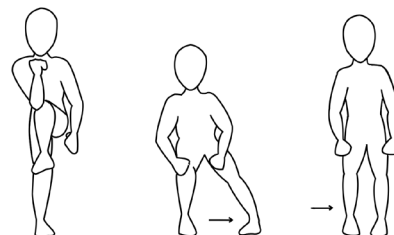
1. **MARCHAR EN SU LUGAR:** Este ejercicio trabaja la estabilidad postural y el acto de correr mientras estimula la capacidad del cuerpo de mantener el equilibrio. Esto supone un desafío a los ojos y al cuerpo a trabajar juntos sin importar el campo visual. Esto prepara a los estudiantes a acelerar, desacelerar y correr, si corren a una base o persiguen una bola en vivo. **Los estudiantes hacen cada ejercicio de Marchar en su Lugar por 5 segundos.**

- Marchar en su lugar, mirar hacia delante
- Marchar en su lugar, girar la cabeza a la izquierda
- Marchar en su lugar, girar la cabeza a la derecha
- Nivel de desafío: Marchar en su lugar con los brazos a sus lados, haciendo círculos hacia delante y hacia atrás, o con los brazos al frente, haciendo círculos en la dirección de las agujas del reloj y contrario a las agujas del reloj.



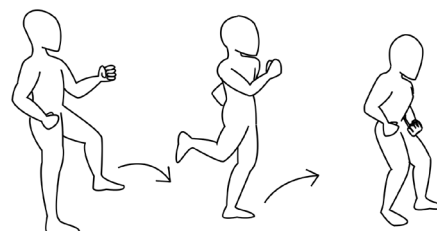
2. **DESLIZARSE:** Esto les prepara a los estudiantes a cambiar de dirección rápidamente, sin importar si aceleran o vuelven corriendo a una base o salen en seguimiento de una bola golpeada. Levantar la rodilla hacia el codo opuesto promueve la capacidad del tronco de girar correctamente para batear y lanzar. **3 repeticiones con cada pierna.**

- Deslizarse a la derecha, levantar rodilla derecha al codo izquierdo, dar un paso a la derecha con el pie derecho y deslizar el pie izquierdo.
- Deslizarse a la izquierda, levantar rodilla izquierda al codo derecho, dar un paso a la izquierda con el pie izquierdo, deslizar el pie derecho.



3. **DAR SALTITOS (SALTOS DE UNA SOLA PIERNA):** Este movimiento prepara al cuerpo para la energía y el poder que se necesitan para saltar, correr, aceptar las fuerzas del aterrizaje y observar las diferencias individuales en las habilidades del lado derecho e izquierdo. El béisbol es un deporte de poder, sin importar si batea o si va de estar de pie a reconocer inmediatamente los elevados y las roletas y perseguirlos. **3 repeticiones con cada pierna, alternando en el medio.**

- Moviéndose hacia delante, saltar de la pierna izquierda a la derecha, y luego saltar de la izquierda y aterrizar con los dos pies.
- Moviéndose hacia delante, saltar de la pierna derecha a la izquierda, y luego saltar de la derecha y aterrizar con los dos pies.

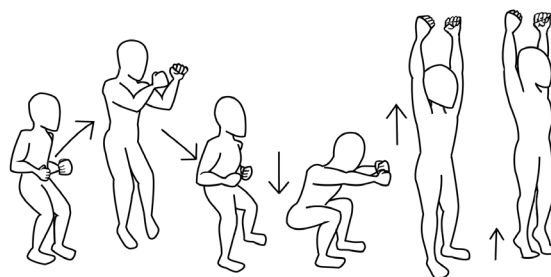


4. **SALTO DE DOS PIERNAS/POSICIÓN EN CUCLILLAS/LEVANTAMIENTO DE DEDOS DE PIES/SALTAR DE CUCLILLAS:**

Este ejercicio se diseña para demostrar el poder de las dos piernas, expresar la habilidad de doblarse en posición de cuclillas completa y profunda que requiere la movilidad de los tobillos, las caderas y el medio de la espalda, y la estabilidad del tronco, y demostrar la fuerza y el equilibrio mientras hacer una subida de dedos de pies. El béisbol requiere la conexión de todo el cuerpo, si lanzar, lanzar, batear o fildear. Este ejercicio vincula todo. **2**

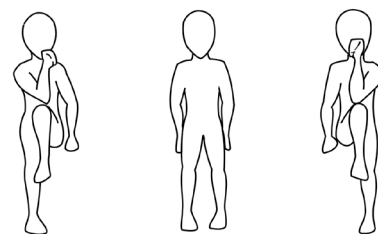
repeticiones, enfocarse en aterrizar suavemente.

- De las dos piernas, saltar hacia delante, aterrizar y posicionarse en cuclillas. Levantarse desde las cuclillas, extender los brazos hacia el cielo, y levantarse en los dedos de los pies. Bajar los talones, y después saltar directamente hacia arriba.



5. **CROSS-CRAWL:** Este ejercicio no sólo prepara el cuerpo para moverse en un patrón recíproco u opuesto parecido al correr, sino también vincula la parte inferior del cuerpo con la parte superior para coordinar la acción juntas y estimula el cerebro y el sistema de equilibrio para engranar mientras el brazo y la pierna cruzan en el centro del cuerpo. Los deportes de bate y bola requieren la acción del cruzamiento del cuerpo en el bateo, el fildeo y el correr, además de alerta mental total. Este ejercicio cubre todas de esas funciones importantes. El acto de lanzar es un patrón recíproco, es decir uno en que se da un paso y se tira con el brazo y la pierna opuestos. La capacidad de hacer el Cross-Crawl apoya la mecánica del tiro. **4 en cada dirección, 8 en total.**

- Cross-Crawl de pie, codo derecho a rodilla izquierda, y alternar.



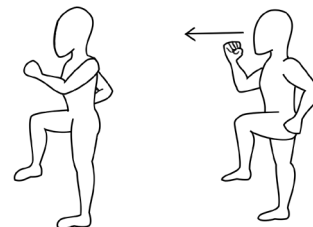
6. **PUENTE Y EXTENSIÓN DE CADERAS:** El puente es un movimiento de bisagra de las caderas en el suelo, y es la misma postura atlética que tomaría un fildeador en preparación de recoger una pelota y que tomaría un bateador para preparar para el lanzamiento. Trabaja los músculos de poder en el trasero y afloja las caderas. Permite que el estudiante no sólo se doble correctamente para recoger una roleta, sino también que se levante fluidamente para lanzar en un solo movimiento. Halar las rodillas hacia el pecho mejora el rango completo de movimiento en las caderas y las rodillas. **2 grupos de cada ejercicio.**

- Echarse boca arriba, y empujar las caderas hacia el cielo. Mantener por 3 segundos. Cuando las caderas hayan vuelto al suelo, halar las dos rodillas hacia el pecho y mantener por 3 segundos.



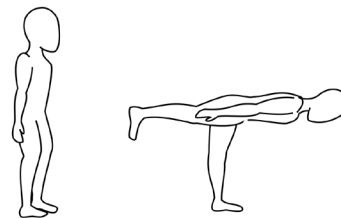
7. **MARCHAR CON MUCHA LENTITUD:** Esto supone un desafío para el equilibrio a través de estar parado en una sola pierna mientras enseñar al cuerpo cómo mejor manejar el desequilibrio. El béisbol requiere varios movimientos diferentes a velocidades altas y en posiciones que comprometen el equilibrio. Esto ayuda a preparar los músculos estabilizantes para actuar de manera apropiada en la mayoría de las situaciones. **1 vez por 10 segundos.**

- Marchar en su lugar, con mucha lentitud, mirar hacia delante.



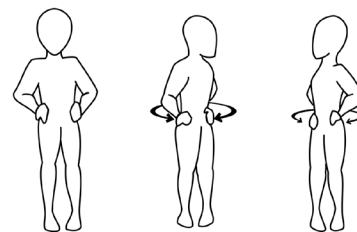
-
8. **ESTAR DE PIE EN UNA SOLA PIERNA:** Utilizando una estrategia más avanzada para hacer el puente y la extensión de caderas, el atleta está de pie con una sola pierna y hace una bisagra de caderas en una sola pierna mientras la otra pierna va detrás de él o ella. Esto es un ejercicio excelente para el equilibrio de una sola pierna, la estabilidad y la fuerza que supone un desafío para la capacidad de doblarse y mantener el equilibrio en una sola pierna. Utiliza también todos los elementos cruciales de correr y moverse en cualquier dirección, y es un precursor al lanzar. **2 repeticiones, alternando entre la derecha y la izquierda. Intentar mantener cada posición por 5 segundos.**

- Estar de pie con la pierna izquierda, doblar las caderas, mover el pecho hacia el suelo con la pierna derecha detrás para crear una "T."



-
9. **WHIRLY BIRDS:** Las caderas y el tronco que se mueven bien van a tener éxito al jugar. Este ejercicio simplemente abre las caderas y el tronco, permitiendo el movimiento más libre al correr, fildear y batear. **1 vez girando las caderas en la dirección de las manecillas del reloj, y después 1 vez girando las caderas contrario a las agujas del reloj. 10 segundos en cada dirección.**

- Estar de pie con los pies pegados y las manos en las caderas, girando las caderas en diferentes direcciones.



LECCIÓN 1

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:	Equipo	
	USA Baseball	Adicional/Alternativo
Los estudiantes van a entender las claves fundamentales de lanzar por encima del hombro y cachar.	• 10 Pelotas enormes de espuma	• Bolas de espuma de 5 pulgadas (1 para cada estudiante) • Música

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Saltar, galopar, correr, deslizarse, brincar); S1.E6.4 (Locomotor-Combinaciones); S1.E13.3 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro), S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro), S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulativo-Cachar)

ESTÁNDAR 3 S3.E2.3, S3.E2.4 (Participar en la actividad física)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Responsabilidad Personal); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Trabajar con Otros); S4.E6.3, S4.E6.4 (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Expresión Personal y Placer); S5.E4.4 (Interacción Social)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar la Responsabilidad**

La Responsabilidad quiere decir que no nos preocupamos sólo por hacer buenas decisiones para nosotros mismos, sino también por los demás. Ser responsable quiere decir confiable, preparado y enfocado. Alguien que llega a la clase o a un partido a tiempo con todo su equipo, y que es sensible a los demás también, va a tener éxito no sólo en los deportes de bate y bola, sino en la vida también. La responsabilidad nos permite manejar todo que pasa en la vida.

¿Cuáles medidas puedes tomar para ser jugador y persona responsable?

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DE LANZAR POR ENCIMA DEL HOMBRO (Resumen General y Demostración)

3 MINUTOS

La bola empieza en la mano preferida de los estudiantes mientras apuntan al blanco con la mano no preferida. Moviendo el brazo hacia atrás en forma "L" (con el brazo doblado en el codo y la mano en el aire con la pelota), los estudiantes dan un paso con el pie del otro lado, giran las caderas y empiezan a lanzar la pelota hacia el blanco.

Clave 1: Apuntar hacia el blanco

Clave 2: Dar un paso con el pie del otro lado

Clave 3: Marcar el movimiento sobre el cuerpo

JUEGO ACTIVO

3 MINUTOS

Blancos en Todas Partes

Cada estudiante tiene una bola enorme de espuma. Los estudiantes intentan localizar y lanzar por debajo del hombro al mayor número posible de blancos en el gimnasio. Estos blancos pueden ser objetos grandes como puertas o pósteres, u objetos pequeños como números en la gradería, rajaduras en la pared, etc. Si están al aire libre, los blancos pueden abrocharse a la malla de protección o a otras vallas con abrazaderas de plástico u otros tornillos de pasador. Cuelgue los blancos a niveles variados, tanto bajos como altos. Los estudiantes deben moverse por deslizarse (como instruido en el ejercicio dinámico de calentamiento) de blanco a blanco.

(continuado)

LOS FUNDAMENTOS DE CACHAR (Resumen General y Demostración)**3 MINUTOS**

Mientras la pelota está acercándose, los estudiantes deben fijar los ojos en la pelota y los brazos extendidos. Si la pelota está debajo de la cintura, los pulgares deben extenderse hacia afuera. Si la pelota está encima de la cintura, los pulgares deben permanecer juntos. Mientras la pelota entra en las manos, los estudiantes la agarran y la traen hacia el cuerpo.

Clave 1: Ojos fijados en la pelota

Clave 2: Extender los brazos

Clave 3: Pulgares hacia dentro si la pelota está encima de la cintura

Pulgares hacia afuera si la pelota está debajo de la cintura

JUEGO ACTIVO**14 MINUTOS****La Tirada en Pareja**

En pareja, los estudiantes practican lanzar por encima del hombro y cachar una pelota enorme de espuma (o cualquier bola de tamaño similar). Las parejas empiezan separadas aproximadamente a unos cinco pies de distancia (ajuste la distancia según el nivel de competencia). Los estudiantes cuentan cuántas capturas continuas y exitosas hacen.

VARIACIONES

- Aumentar o reducir la distancia entre las parejas.
- Utilizar una bola de tamaño diferente.

Lanzar, Cachar y Tocar en Pareja

En pareja, los estudiantes practican lanzar y cachar una pelota enorme de espuma (o cualquier bola de tamaño similar). Ponga música. Cuando el instructor pausa la música, se convierte en un juego de pillar-pillar entre las parejas. La pareja que tiene la bola cuando se detiene la música toca primero. La pareja sin bola se mueve (con una habilidad locomotora predeterminada) hasta que se toque por la pareja con la bola. Cuando un estudiante se toca (recibe la bola de su pareja), el estudiante tocado se convierte en el estudiante que toca, pero primero debe hacer tres saltos de tijera para dar ventaja a su pareja. El juego de pillar-pillar sigue hasta que el instructor ponga la música de nuevo. En ese momento, los estudiantes dejan de jugar pillar-pillar, encuentran a sus parejas, se posicionan a unos 5-10 pies de distancia y empiezan a lanzar de nuevo.

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

Los Fundamentos de Lanzar y Cachar

¿Cuáles dos cosas se deben recordar al lanzar una bola?

¿Cuál es la diferencia entre fildear una bola por debajo de la cintura y por encima de la cintura?

**PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN:
La Responsabilidad**

¿De cuál manera puedes demostrar la responsabilidad en nuestra clase?

¿De cuál manera hemos demostrado la responsabilidad hoy?

Recuerde a los estudiantes leer el capítulo sobre **La Responsabilidad**.

¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

LECCIÓN 2

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a demostrar las claves fundamentales de recoger una roleta y cachar un elevado.

Equipo

USA Baseball

- 10 pelotas enormes de espuma

Adicional/Alternativo

- Bolas de espuma de 5 pulgadas (una bola por cada 2 estudiantes)
- Hula hoops (uno para cada dos estudiantes)
- Música

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Saltar, galopar, correr, deslizarse, brincar); S1.E6.4 (Locomotor-Combinaciones); S1.E13.3 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro), S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro), S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulativo-Cachar)

ESTÁNDAR 3 S3.E2.3, S3.E2.4, (Participar en la actividad física)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Responsabilidad Personal); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Trabajar con Otros); S4.E6.3, S4.E6.4 (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Expresión Personal y Diversión); S5.E4.4 (Interacción Social)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar el Trabajo en Equipo**

El Trabajo en Equipo es importante en muchos aspectos de la vida. Cuando trabajamos en equipo, podemos todos alcanzar un objetivo juntos. En nuestro equipo (la clase), hacemos bien muchas cosas diferentes, y todos nuestros talentos ayudan a hacernos un equipo grande y exitoso. ¿De qué manera podemos trabajar en equipo? ¿Trabajan ustedes en cualquier otro equipo en la vida (e.g. la familia, los equipos de deporte, los grupos de baile)?

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DE LANZAR Y CACHAR (Resumen General y Demostración)

3 MINUTOS

Los Fundamentos de Lanzar por Encima del Hombro

La bola empieza en la mano preferida de los estudiantes mientras apuntan al blanco con la mano no preferida. Moviendo el brazo hacia atrás en forma "L" (con el brazo doblado en el codo y la mano en el aire con la pelota), los estudiantes dan un paso con el pie del otro lado, giran las caderas y empiezan a lanzar la pelota hacia el blanco.

Clave 1: Apuntar hacia el blanco

Clave 2: Dar un paso con el pie del otro lado

Clave 3: Marcar el movimiento sobre el cuerpo

Los Fundamentos de Cachar

Mientras la pelota está acercándose, los estudiantes deben fijar los ojos en la pelota y los brazos extendidos. Si la pelota está debajo de la cintura, los pulgares deben extenderse hacia afuera. Si la pelota está encima de la cintura, los pulgares deben permanecer juntos. Mientras la pelota entra en las manos, los estudiantes la agarran y la traen hacia el cuerpo.

Clave 1: Ojos fijados en la pelota

Clave 2: Extender los brazos

Clave 3: Pulgares hacia dentro si la pelota está encima de la cintura

Pulgares hacia afuera si la pelota está debajo de la cintura

(continuado)

JUEGO ACTIVO**5 MINUTOS****Círculos de Lanzar y Cachar**

Divida a los estudiantes en parejas y dé a cada pareja una pelota enorme de espuma y un hula hoop. Las parejas se paran frente a frente en los extremos opuestos del hula hoop. Empiezan con tiradas estacionarias por encima del hombro entre sí. Después, arrastran los pies alrededor del hula hoop, en forma de círculo, lanzando la bola por encima del hombro entre sí, primero en la dirección de las manecillas de reloj y luego en la dirección contraria de las manecillas de reloj.

VARIACIONES

- Las parejas lanzan hasta que la música se detenga. Entonces, siguen con las tiradas estacionarias.
- Las parejas cambian de dirección mientras arrastran los pies.
- Se añade otra pareja al círculo como lanzadores adicionales.

LOS FUNDAMENTOS DE RECOGER UNA ROLETA / CACHAR UN ELEVADO**3 MINUTOS**

(Resumen General y Demostración)

Prepararse para recoger una roleta supone posicionarse como si se sentara en una silla imaginaria (rodillas flexionadas, brazos listos, pies separados al ancho de los hombros y espalda plana).

- Una **roleta** viaja sobre el terreno (es decir, debajo de la cintura del jugador). Para recogerla, los estudiantes tienen que ajustar las manos para que los dedos se apunten hacia el suelo delante de ellos. Las manos y los pies se posicionan para formar los tres puntos de un triángulo.

Clave 1: Asumir la posición de sentarse en una silla**Clave 2: Los pies y las manos se posicionan para formar un triángulo**

- Un **elevado** viaja por el aire y normalmente llega encima de la cintura cuando llegue al jugador, que tiene que presentar las dos manos con los dedos apuntando hacia arriba para recoger la pelota.

Clave 1: Dedos hacia arriba**Clave 2: Dos manos****JUEGO ACTIVO****12 MINUTOS****Fildear en Pareja** (ver diagrama de Fildear en Pareja)

PARTE 1. En pareja, los estudiantes se paran a unos 5-10 pies de distancia y lanzan la bola por debajo del hombro o rodear la bola (a elección del estudiante) a sus parejas. Las parejas recipientes posicionan las manos de manera correcta para recoger la bola.

VARIACIONES

- Las parejas trabajan primero en fildear por debajo de la cintura, y luego trabajan en fildear por encima de la cintura.
- Grupos de tres o cuatro estudiantes se turnan en cachar tiradas de diferentes compañeros de clase.
- Los grupos cuentan cuántas recepciones consecutivas se hacen utilizando el posicionamiento correcto de las manos.

PARTE 2. En pareja, los estudiantes se paran a unos 5-10 pies de distancia, cada par con una bola. Un estudiante lanza la bola alto en el aire, hacia el lado de la pareja. La pareja cacha la bola y la rodea de vuelta al primer estudiante. Los estudiantes alternan a cuál lado lanzan la bola. Después de cinco tiradas, las parejas cambian de papel de lanzar y cachar.

VARIACIONES

- Mientras los estudiantes se hacen más proficientes en cachar por encima de la cintura y sobre la cabeza, permita usted que las parejas lancen la bola más allá de la línea establecida, obligando a la pareja a moverse hacia delante o hacia atrás para cachar la pelota. (Hay que evitar el movimiento lateral, que puede interrumpir la actividad de los estudiantes próximos).

(continuado)

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

**Los Fundamentos de
Recoger una Roleta / Cachar
un Elevado**

¿Cuáles dos cosas importantes se deben hacer al recoger una roleta?

¿Cuáles dos cosas importantes se deben hacer al cachar un elevado?

**PRINCIPIO PARA SER UN
CAMPEÓN:
El Trabajo en Equipo**

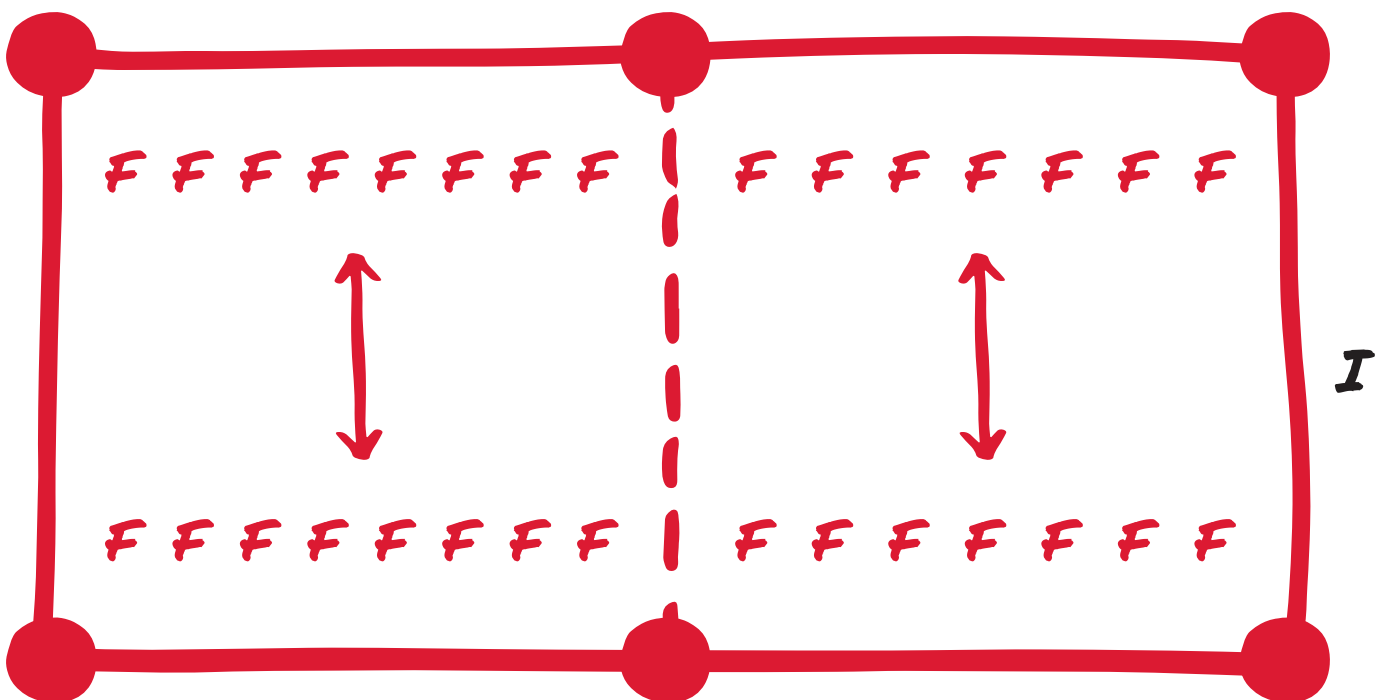
¿Cuándo trabajaron ustedes en equipo hoy?

¿Cómo les ayudó el trabajo en equipo para tener éxito?

¿Cómo puede ser difícil trabajar en equipo durante un juego?

*Recuerde a los estudiantes leer el capítulo sobre el **Trabajo en Equipo**.*

¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

FILDEAR EN PAREJA**F** = Fildeadores**I** = Instructor

LECCIÓN 3

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a poder demostrar cómo recoger una pelota a través de reaccionar de manera apropiada a una variedad de tiradas.

Equipo

USA Baseball

- 10 pelotas enormes de espuma
- MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™ (1)

Adicional/Alternativo

- 6 bases portátiles
- Música

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Saltar, galopar, correr, deslizarse, brincar); S1.E6.4 (Locomotor-Combinaciones); S1.E13.3 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulativo-Cachar)

ESTÁNDAR 3 S3.E2.3, S3.E2.4, (Participar en la actividad física)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Responsabilidad Personal); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Trabajar con Otros; S4.E6.3, S4.E6.4 (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Expresión Personal y Diversión); S5.E4.4 (Interacción Social)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar el Ayudar a Otros**

Ayudar a Otros es una parte importante de lograr los objetivos del grupo. Los miembros de un equipo tienen diferentes puntos fuertes y débiles. Pienso en algo que haces muy bien. Luego, piensa en algo que te causa dificultad. ¿Las matemáticas? ¿Correr largas distancias? ¿Pintar?

¿Puedes pensar en alguien aquí en la clase que podría ayudarte a cumplir una tarea difícil?

Ayudar a otros puede hacer que las tareas grandes y difíciles parezcan más fáciles.

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

FUNDAMENTALS OF THROWING/CATCHING/REACTING AS A FIELDER

5 MINUTOS

(Resumen General y Demostración)

Hacer deporte con bate y bola requiere mucha práctica en lo básico. Lanzar y cachar (fildear) son habilidades muy importantes de dominar, y es importante no rendirse nunca. Hay que repasar las claves fundamentales de lanzar por encima del hombro, cachar, recoger la roleta y capturar el elevado.

(continuado)

JUEGO ACTIVO**18 MINUTOS****En Movimiento** (ver diagrama de En Movimiento)

En grupos de cuatro o cinco, los estudiantes forman una fila. Ponga una base portátil unos 15 pies enfrente de cada fila, con un estudiante parado sobre cada una. El primer estudiante en cada fila es el primer lanzador, y el estudiante que está en la base portátil es el primer fildeador. Todos los estudiantes restantes en la fila hacen ejercicios (e.g., saltos de tijera, posiciones en cuclillas, círculos de brazo, baile) según el mando del instructor. El lanzador presenta la pelota al fildeador o al aire (lanzar sobre la cabeza del fildeador) o en el suelo para que el fildeador tenga que moverse adelante para recogerla. El fildeador va al final de la fila de lanzar, y el lanzador se mueve a la base para hacerse el siguiente fildeador.

VARIACIONES

- Rondas diferentes para envíos diferentes de la pelota (roleta, elevado)

Juego Modificado con Soporte de Bateo (ver diagrama de Juego Modificado con Soporte de Bateo)

Divida a los estudiantes en grupos de cuatro o cinco. Cada grupo tiene una pelota enorme de espuma y dos bases portátiles. Una base portátil representa la primera base, y la otra representa el home plate. Todos los juegos miran la misma dirección en el área de actividad.

Asigne un número a cada estudiante para determinar el orden de bateo. El bateador, que va a lanzar la pelota, es la única persona en el home plate. Los demás miembros del grupo son fildeadores. Cuando el instructor dice "Bateadores listos," y "Lanzar," todos bateadores lanzan la pelota a la misma vez. Después de soltar la pelota, el bateador corre a la primera base. Los fildeadores recogen la pelota lanzada con el método "pulgares hacia fuera, pulgares hacia dentro" de cachar. Tan pronto como el fildeador controle la pelota, dice "Out." Si el bateador llega a la primera base antes de que se diga "Out," anota un punto.

Si la pelota sale del área de actividad del grupo, se detiene el juego hasta que se pueda recuperar la pelota seguramente. Después de cada tentativa de lanzar, el bateador se mueve a una posición de fildear mientras el siguiente estudiante en el orden de bateo va al home plate para tomar su turno en lanzar la pelota.

VARIACIONES

- Utilizar un campo más grande, dependiendo del espacio disponible.
- Evaluar la capacidad de los estudiantes de cachar sobre la cabeza en movimiento a través de hacer que los bateadores lancen la pelota al aire en dirección a los fildeadores y después corran a la primera base.

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

Los Fundamentos de Lanzar / Cachar / Fildear

¿En qué hay que pensar y qué hay que hacer al decidir cómo cachar o fildear una pelota?

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN:
Ayudar a Otros

¿Cómo han ayudado ustedes a sus compañeros hoy?

Recuerde a los estudiantes leer el capítulo sobre **Ayudar a Otros**.

¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

EN MOVIMIENTO

F **F** **F** **F** **F** **F**

X **X** **X** **X** **X** **X**

O **O** **O** **O** **O** **O**
O **O** **O** **O** **O** **O**
O **O** **O** **O** **O** **O**

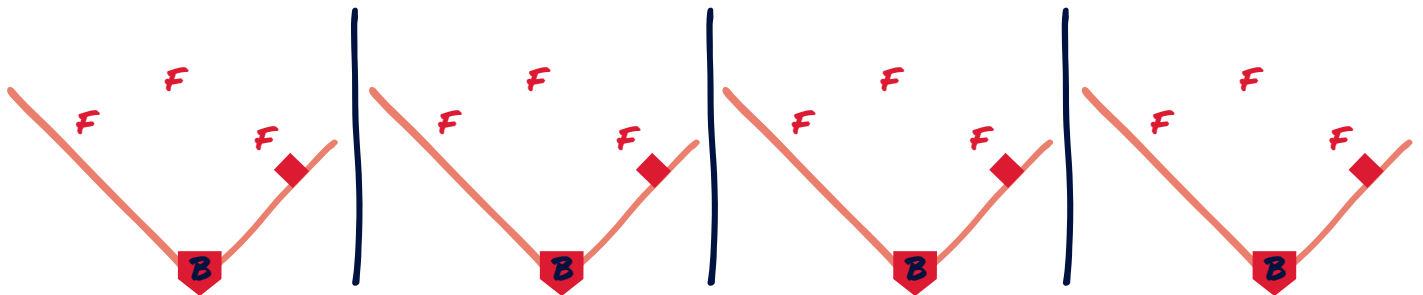
F = Fildeador

X = Lanzador

O = Estudiantes esperando, haciendo ejercicios

JUEGO MODIFICADO CON SOPORTE DE BATEO

Marcar las áreas distintas de cada juego con conos.



F = Fildeadores

B = Bateadores

Nota: Debe haber tantos campos adicionales como permite el espacio disponible.

LECCIÓN 4

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a demostrar las claves fundamentales de batear una pelota de un deporte de bateo.

Equipo

USA Baseball

- 10 Pelotas enormes de espuma
- 2 bolas Vibe de 5 pulgadas
- 2 bates de espuma
- 1 MLB 1-posición Rubber-Tek™ soporte de bateo
- MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™

Adicional/Alternativo

- 6 bates de espuma o plástico
- 22 poly spots
- 7 soportes de bateo o conos grandes
- 7 bases portátiles
- 1 hula hoop

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Saltar, galopar, correr, brincar; S1.E6.4 (Locomotor-Combinaciones); S1.E13.3 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulativo-Cachar); S1.E25.3, S1.E25.4 (Manipulativo-Golpear, herramienta larga)

ESTÁNDAR 2 S2.E3.5 (Conceptos de Movimiento-Velocidad, dirección, fuerza)

ESTÁNDAR 3 S3.E2.3, S3.E2.4, (Participar en actividad física)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Responsabilidad Personal); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Trabajar con Otros); S4.E6.3, S4.E6.4 (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Expresión Personal y Diversión); S5.E4.4 (Interacción Social)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar la Honestidad**

Ser **honesto**, significa decir la verdad. A veces en el deporte puede que no seamos honestos cuando hablamos de nuestros oponentes, y la competición puede hacer que digamos cosas malas.

¿Alguna vez ha dicho una persona algo malo o falso sobre ti mientras jugabas con unos amigos?

¿Cómo te hizo sentir eso?

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DE BATEAR (Resumen General y Demostración)

3 MINUTOS

El bateo ocurre en el home plate cuando un equipo está al bate. Para batear, hay que estar listo para golpear la pelota del soporte de bateo o del lanzador. La posición lista permite que los bateadores preparen para batear la pelota.

Posición Lista (Los estudiantes practican esto con un bate imaginario)-Hay que pararse con los pies al ancho de los hombros y las rodillas flexionadas. Juntar las manos como si agarrara un bate delante de la cintura. Hacer hincapié en que los brazos forman una "V". Los estudiantes halan las manos hacia la oreja derecha (si son diestros) o la oreja izquierda (si son zurdos). Las manos deben acercarse a la oreja, pero sin tocarla. Practicar hacer la "V" y llevar el bate hacia la oreja un par de veces.

Cruzar el bate empieza en la posición lista. Los brazos se mueven juntos sobre el lado frontal del cuerpo a la altura del pecho, pasando por la posición "V" y terminando hacia la oreja opuesta (el bateador diestro cruza el bate de la oreja derecha a la izquierda; el bateador zurdo cruza el bate de la oreja izquierda a la derecha).

Clave 1: Hacer un techo de casa con los brazos.

Clave 2: Pararse con los pies más anchos que los hombros. Mantener los ojos fijados en la pelota.

(continuado)

JUEGO ACTIVO**20 MINUTOS****Filas de Bateo** (ver diagrama de Filas de Bateo)

Ponga ocho soportes de bateo en un lado del área de actividad. Ponga una fila de tres puntos de poli aproximada 10 pies detrás del soporte de bateo. (Puede agregarse más dependiendo del tamaño de la clase.) Un estudiante de cada grupo es el bateador. Todos los miembros del grupo esperan en los puntos de polígono y hacen un ejercicio (p. Ej., Hacen saltos de tijera, se ponen en cuclillas, practican el swing). Todos los bateadores golpean y fildean las pelotas en las siguientes órdenes.

- "¿Bateadores listos?": Todos los bateadores se paran en la posición lista.
- "Swing": los bateadores batean la pelota en el soporte de bateo.
- "Dejar bates; fildear ": todos los bates se quedan en el suelo antes de que los bateadores salgan para fildear la pelota. El bateador recoge la pelota y la devuelve al soporte de bateo.
- "¡Siguiente!": El siguiente estudiante se acerca al soporte de bateo. Advierta a los estudiantes que no se acerquen al soporte de bateo hasta que escuchen la instrucción. Eso ayuda a mantener seguros las áreas de bateo.

VARIACIONES

- Si hay suficientes pelotas disponibles, los estudiantes pueden batear dos pelotas consecutivas.
- Si hay pelotas de color disponibles, asigne un color distinto a cada grupo para que la recuperación de las pelotas sea más eficiente.
- Los estudiantes intentan batear una bola Vibe, además de la pelota enorme de espuma.
- Los estudiantes que tienen dificultad para batear la pelota enorme de espuma pueden usar una bola más grande.

Juego Modificado con Soporte de Bateo (ver diagrama de Juego Modificado con Soporte de Bateo)

Divida a los estudiantes en grupos de cuatro o cinco. Cada grupo tiene una pelota enorme de espuma, un bate, un soporte de bateo y una base portátil. Todos los juegos miran la misma dirección en el área de actividad.

Asigne un número a cada estudiante para determinar el orden de bateo. El bateador, que va a golpear la pelota, es la única persona que está cerca del soporte de bateo. Los demás miembros de los grupos van a ser los fildeadores. Cuando el instructor dice "Listo" y "Swing" todos los bateadores tratan de golpear la pelota a la misma vez. Una vez que los bateadores golpearon la pelota, van a correr a la primera base. Los fildeadores se acercan a la pelota golpeada, utilizando el método "pulgares hacia fuera, pulgares hacia dentro" de cachar. Tan pronto como un fildeador haya controlado la pelota, va a gritar, "¡Out!" Si el bateador llega a la primera base antes de que se grite "¡Out!", se anota un punto.

Si la pelota sale del espacio de campo de un grupo, el juego se detendrá hasta que sea seguro recuperar la pelota. Después de cada turno de bateo, el bateador gira a una posición de fildeo, mientras que el siguiente estudiante en el orden de bateo se acerca al plato de home durante un turno al golpear.

VARIACIONES

- Dependiendo del espacio, el campo podría ser más grande.
- Los bateadores que fallan la pelota pueden dejar el bate y tirar la pelota en el área de juego.
- Se puede colocar un hula hoop junto al soporte de bateo como punto de entrega para el bate, para asegurarse de que los jugadores no lleven el bate al área de juego.

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

Los Fundamentos de Batear

¿Cómo se demuestra la posición correcta de las manos para agarrar un bate?

¿Cómo puedes ayudar a otros a mantenerse seguros al golpear una pelota desde un soporte de bateo?

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN:
La Honestidad

¿Cómo se puede ser honesto en un juego?

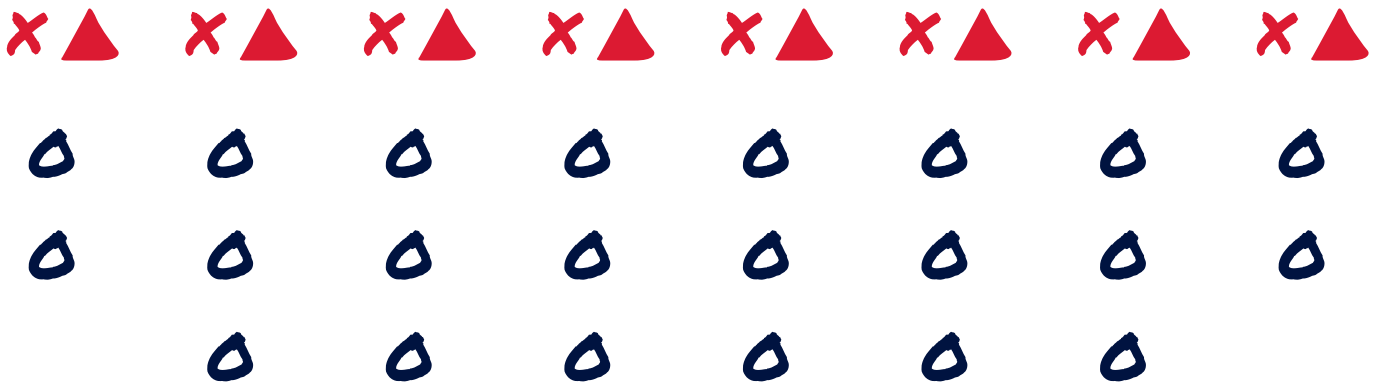
¿Cómo puede la deshonestidad afectarte como jugador / persona?

Recuérdelos a los estudiantes que lean el capítulo sobre la **Honestidad**.

¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

FILAS DE BATEO

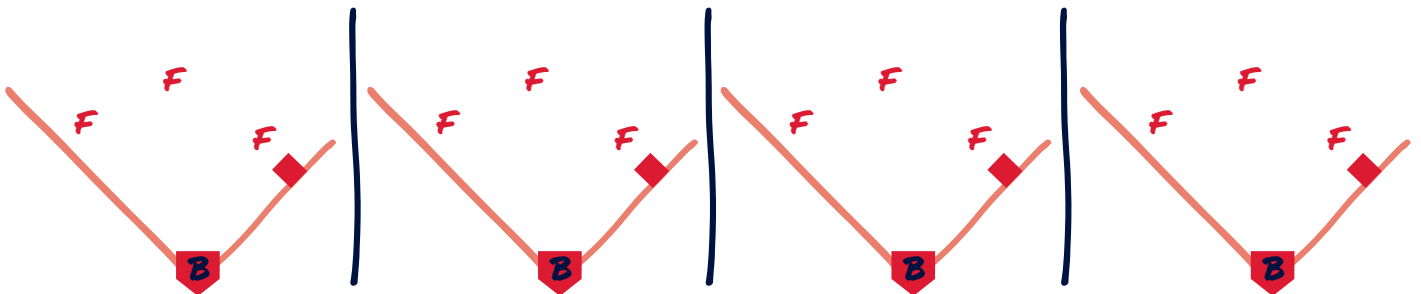
BATEAN LA PELOTA AL ESPACIO ABIERTO



- X** = Estudiantes que están al bate
O = Estudiantes que están haciendo ejercicios

JUEGO MODIFICADO CON SOPORTE DE BATEO

Marcar las áreas distintas de cada juego con conos.



- F** = Fildeadores
B = Bateadores

Nota: Debe haber tantos campos adicionales como permite el espacio disponible.

LECCIÓN 5

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a identificar cada posición en el campo, determinar si está en el cuadro o el jardín y practicar correr las bases después de golpear una pelota desde un soporte de bateo.

Equipo

USA Baseball

- 10 pelotas enormes de espuma
- 2 bates de espuma
- 1 MLB 1-posición Rubber-Tek™ soporte de bateo
- MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™

Adicional/Alternativo

- 6 bates de espuma o plástico
- 16 Poly Spots
- 6 soportes de bateo o conos grandes
- [Apéndice D](#): cartas impresas de las estaciones del posicionamiento
- 2 hula hoops

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Saltar, galopar, correr, deslizarse, saltar, brincar); S1.E6.4 (Locomotor-Combinaciones); S1.E13.3 (Manipulative-Underhand throw); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulativo-Cachar); S1.E25.3, S1.E25.4 (Manipulativo-Golpear, herramienta larga)

ESTÁNDAR 2 S2.E3.5 (Conceptos de movimiento-Velocidad, dirección, fuerza)

ESTÁNDAR 3 S3.E2.3, S3.E2.4 (Participar en actividad física)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Responsabilidad personal); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Trabajar con otros); S4.E6.3, S4.E6.4 (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Expresión personal y Diversión); S5.E4.4 (Interacción Social)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar el Hacer lo Mejor Posible**

Hacer lo mejor posible significa hacer una actividad, trabajo o tarea, lo mejor que puedas. Incluso si cometes un error o fallas, debes siempre darle tu mejor esfuerzo.

¿Puedes pensar en un ejemplo en la clase en que el maestro te dice que hagas lo mejor?

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DE LAS POSICIONES EN EL CUADRO Y EL JARDÍN (Resumen General y Demostración)

3 MINUTOS

Cada posición tiene un trabajo defensivo específico en un juego de bate y bola. Algunas de las posiciones en el cuadro y son responsables de fildear una pelota o proteger una base. Otras posiciones están en el jardín y ayudan a devolver las bolas que se golpean en el campo de juego para que estén más cerca de los corredores en las bases.

¿Alguien puede nombrar una posición específica? ¿Está en el cuadro / jardín? ¿Por qué es esa posición importante?

Utilizando las cartas impresas de posicionamiento de bate y bola ([Apéndice D](#)), los estudiantes pueden investigar dónde está cada posición (en el cuadro o el jardín) y ver cuáles posiciones son próximas el uno al otro.

(continuado)

JUEGO ACTIVO**20 MINUTOS****Posiciones Musicales**

Configure el área de actividad para representar el cuadro (cuatro bases) y el jardín. Adjunte las cartas de las estaciones de posicionamiento (Apéndice D) a los conos cercanos a las ubicaciones correspondientes en el campo. Que los estudiantes realicen una habilidad locomotora (deslizarse, galopar o saltar) en el área de juego mientras se está reproduciendo la música. Cuando la música se detiene, los estudiantes se dirigen inmediatamente a la ubicación de campo más cercana (según la carta de la estación) y realizan el ejercicio que aparece en la carta de la estación de posicionamiento hasta que la música vuelva a sonar.

VARIACIONES

- Permita que solamente un cierto número de estudiantes esté en un lugar de campo a la vez.
- Implemente una regla que los estudiantes no puedan regresar a una estación hasta que hayan estado en al menos una otra estación.

Bateo y Corrido (ver diagrama de Bateo y Corrido)

Divida a los estudiantes en tres grupos iguales y asigne cada grupo a un área de campo. Cada campo consistirá en cuatro bases (soporte de bateo/home plate, primera, segunda y tercera) Ponga tres poly spots en el área de campo, cerca de las bases para los jugadores del cuadro. Se pueden colocar poly spots adicionales detrás del soporte de bateo como zonas de ejercicio para los estudiantes que esperan. Asegúrese de que haya suficiente espacio entre los tres campos del juego.

Asigne un número a cada estudiante para determinar el orden de bateo. El bateador, que golpeará la pelota, es la única persona cerca del soporte de bateo. Todos los demás miembros del grupo estarán en un poly spot, ya sea detrás del soporte de bateo (haciendo ejercicios) o en el campo (primera, segunda y tercera base). Cuando dices "Bateadores listos" y "Swing", todos los bateadores intentan golpear la pelota al mismo tiempo. Una vez que los bateadores golpeen la pelota, van a correr las bases en el orden correcto. Los fildeadores se acercan a la pelota con el método de atrapar "pulgares hacia fuera, pulgares hacia dentro" y trabajan juntos para devolver la pelota al soporte de bateo. Una vez que un estudiante haya golpeado la pelota desde el soporte de bateo, se mueve a la primera posición de fildeo (cerca de la primera base) a medida que los otros fildeadores rotan a la siguiente posición de fildeo. El fildeador cerca de la tercera base se dirige al final de los poly spots de bateo y comienza a hacer ejercicios.

VARIACIONES

- Para clases más grandes, agregue más divisiones o poly spots.
- Coloque un hula hoop en el centro del cuadro para representar el montículo del lanzador y haga que los estudiantes devuelvan la pelota allí después de cada hit. El fildeador que va a hacer ejercicios toma una pelota del montículo y la coloca en el soporte de bateo.
- Coloque un hula hoop al lado del tee como punto de entrega para el bate para asegurarse de que los bateadores no lleven el bate al área de juego.

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

**Los Fundamentos de las
Posiciones del Cuadro y el
Jardín**

¿Alguien puede recordar dos posiciones en el campo y indicar si están en el cuadro o el jardín?

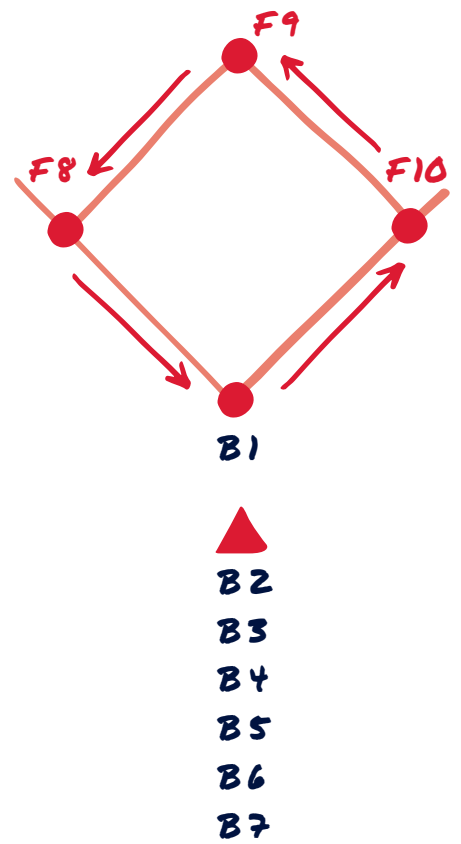
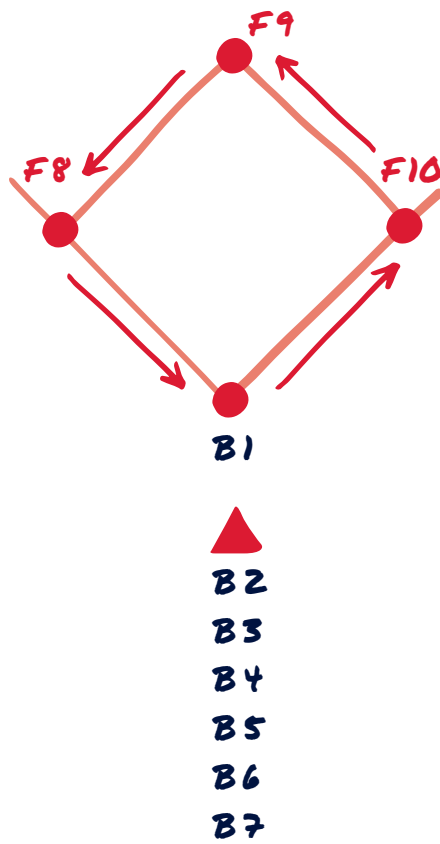
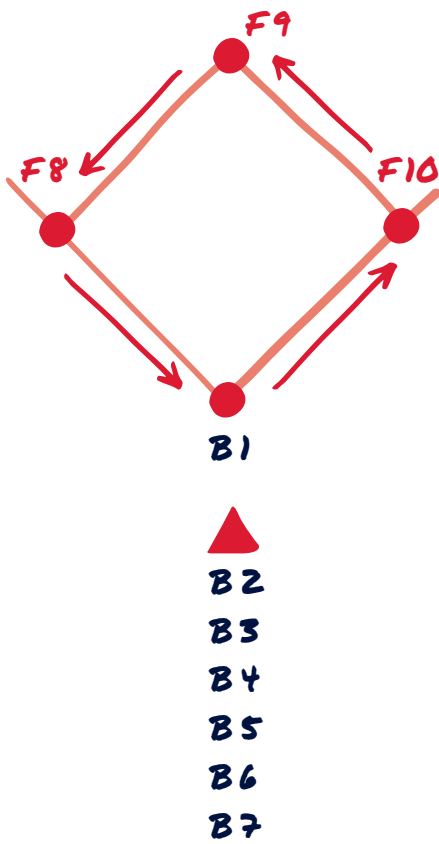
**PRINCIPIO PARA SER UN
CAMPEÓN:
Hacer lo Mejor Posible**

- ¿Por qué es importante hacer lo mejor que puedas cuando participas en un juego o actividad?
- ¿Por qué es importante hacer lo mejor posible en la clase?

Recuérdelos a los estudiantes que lean el capítulo sobre **Hacer lo Mejor Posible**.

¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

BATEO Y CORRIDO



F = Fildeadores

B = Bateadores

ROTACIÓN: BATEADOR → 1RA → 2DA → 3RA → FINAL DE LA FILA

LECCIÓN 6

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a demostrar cómo avanzar adecuadamente a la siguiente base.

Equipo

USA Baseball

- 6 pelotas enormes de espuma
- 2 bates de espuma
- 1 MLB 1-posición Rubber-Tek™ soporte de bateo
- 8 discos de entrenamiento
- MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™

Adicional/Alternativo

- 1 bate de espuma o plástico
- 15 poly spots
- 2 soportes de bateo o conos grandes
- 8 bases portátiles
- 1 dado grande
- 2 hula hoops

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Saltar, galopar, correr, deslizarse, saltar, brincar); S1.E6.4 (Locomotor-Combinaciones); S1.E13.3 (Manipulative-Underhand throw); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulative-Overhand throw); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulativo-Cachar); S1.E25.3, S1.E25.4 (Manipulativo-Golpear, herramienta larga)

ESTÁNDAR 2 S2.E3.5 (Conceptos de movimiento-Velocidad, dirección, fuerza)

ESTÁNDAR 3 SS3.E2.3, S3.E2.4 (Participar en actividad física)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Responsabilidad Personal); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Trabajar con Otros); S4.E6.3, S4.E6.4 (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Expresión personal y diversión); S5.E4.4 (Interacción Social)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar el Liderazgo**

Los líderes son miembros importantes de nuestros equipos y desempeñan un papel clave en las clases y la escuela. Ayudan a motivarnos cuando las cosas se ponen difíciles. Son positivos y se aseguran de que todos se sientan valorados. Escuchan bien y pueden expresar las preocupaciones de los demás.

¿Puedes pensar de un líder en nuestra escuela? ¿Por qué crees que esa persona es un gran líder? ¿Cómo puede ayudarnos un líder en un juego o una actividad?

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DE CORRER LAS BASES (Resumen General y Demostración)

3 MINUTOS

Avanzar de una base a la siguiente depende de qué tan lejos se haya golpeado la pelota, así como de la eficacia de los fildeadores al llevar la pelota a la base. Los siguientes son tipos de hits que se correlacionan con la base que alcanza el bateador.

- **Sencillo**-el bateador alcanza solamente la primera base.
- **Doble**-el bateador llega a la segunda base.
- **Triple**-el bateador avanza a la tercera base.
- **Jonrón**-El bateador recorre todas las bases y regresa al home plate. Cada vez que un corredor regresa al home plate, él o ella anota un punto para su equipo.

(continuado)

JUEGO ACTIVO**20 MINUTOS****La Suerte de los Dados** (ver diagrama de La Suerte de los Dados)

Divida a los estudiantes en tres grupos iguales y asigne cada grupo a un área de campo. Cada campo consistirá en cuatro bases (soporte de bateo/home plate, primera, segunda y tercera).

En cada campo, divida a los estudiantes en dos grupos. Cada grupo tiene la oportunidad de correr las bases cuando el instructor tira uno de los dados. El grupo que espera puede hacer un ejercicio (saltos de tijera, correr en su lugar, rocket blasters) en el área de espera. Todos los jugadores van hacia la base correcta cuando se tira un dado solo. Las tiradas de los dados indican las siguientes secuencias de correr las bases: 1-sencillo, 2-doble, 3-triple 4, 5, 6-jonrón). Una vez que alcancen la base correcta, los estudiantes regresan al área de espera y hacen ejercicios hasta su próximo turno.

VARIACIONES

- Haga que los estudiantes utilicen diferentes habilidades locomotoras para moverse alrededor de las bases o regresar al home plate.
- Haga que un estudiante que muestre un comportamiento ejemplar tire el dado.

Bateo y Corrido (ver diagrama de Bateo y Corrido)

Divida a los estudiantes en tres grupos iguales y asigne cada grupo a un área de campo. Cada campo consistirá en cuatro bases (soporte de bateo/home plate, primera, segunda y tercera). Ponga tres poly spots en el área de campo, cerca de las bases para los jugadores del cuadro. Se pueden colocar poly spots adicionales detrás del soporte de bateo como zonas de ejercicio para los estudiantes que esperan. Asegúrese de que haya suficiente espacio entre los tres campos del juego.

Asigne un número a cada estudiante para determinar el orden de bateo. El bateador, que golpeará la pelota, es la única persona cerca del soporte de bateo. Los demás miembros del grupo serán los jardineros. Cuando dices "Bateadores listos" y "Swing", todos los bateadores intentan golpear la pelota al mismo tiempo. Una vez que los bateadores golpeen la pelota, van a correr las bases en el orden correcto. Los fildeadores se acercan a la pelota con el método de atrapar "pulgares hacia fuera, pulgares hacia dentro" y trabajan juntos para devolver la pelota al soporte de bateo. Una vez que un estudiante haya golpeado la pelota desde el soporte de bateo, se mueve a la primera posición de fildeo (cerca de la primera base) a medida que los otros fildeadores rotan a la siguiente posición de fildeo. El fildeador cerca de la tercera base va al final de los poly spots de bateo y hace ejercicios hasta su turno de bateo.

VARIACIONES

- Para las clases más grandes, puede agregar más poly spots para fildear y hacer ejercicios.
- Coloque un hula hoop en el centro del cuadro para representar el montículo del lanzador y haga que los estudiantes devuelvan la pelota allí después de cada hit. El fildeador que va a hacer ejercicios toma una pelota del montículo y la coloca en el soporte de bateo.
- Se puede colocar un hula hoop junto al soporte de bateo como punto de entrega para el bate, para asegurarse de que los jugadores no lleven el bate al área de juego.

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

Los Fundamentos de Correr las Bases

Describe un ejemplo de un hit que podrías hacer y a qué base correrías.

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: Liderazgo

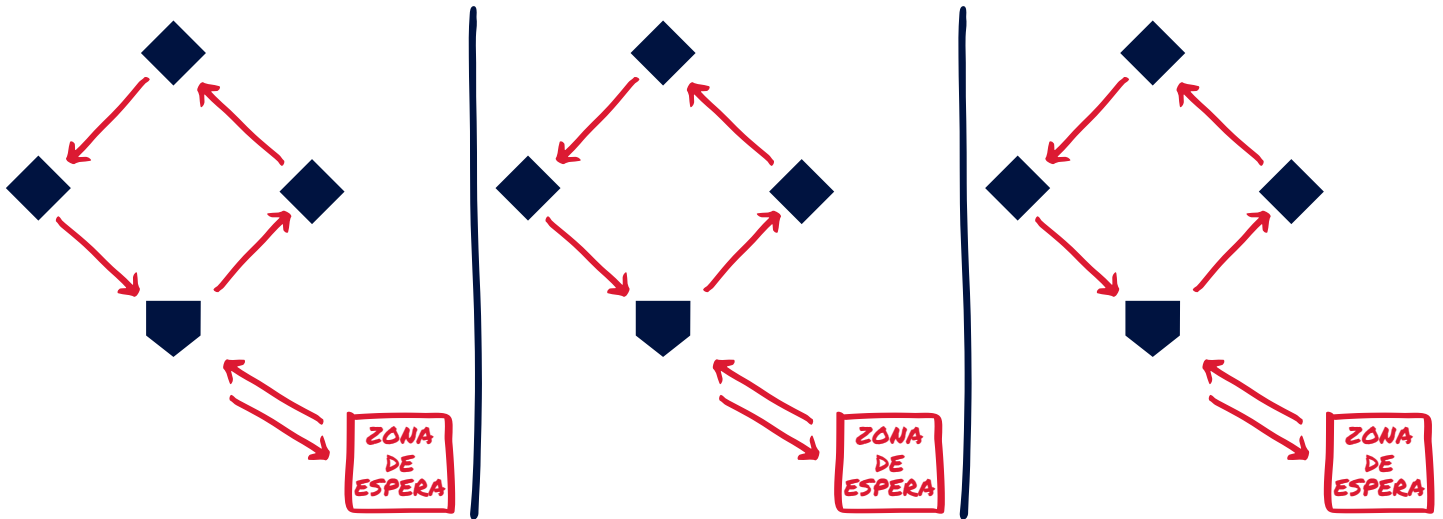
¿Dónde viste las características del liderazgo en la lección de hoy?

¿Podríamos tener éxito sin líderes en nuestras clases y en la escuela o en nuestros equipos?

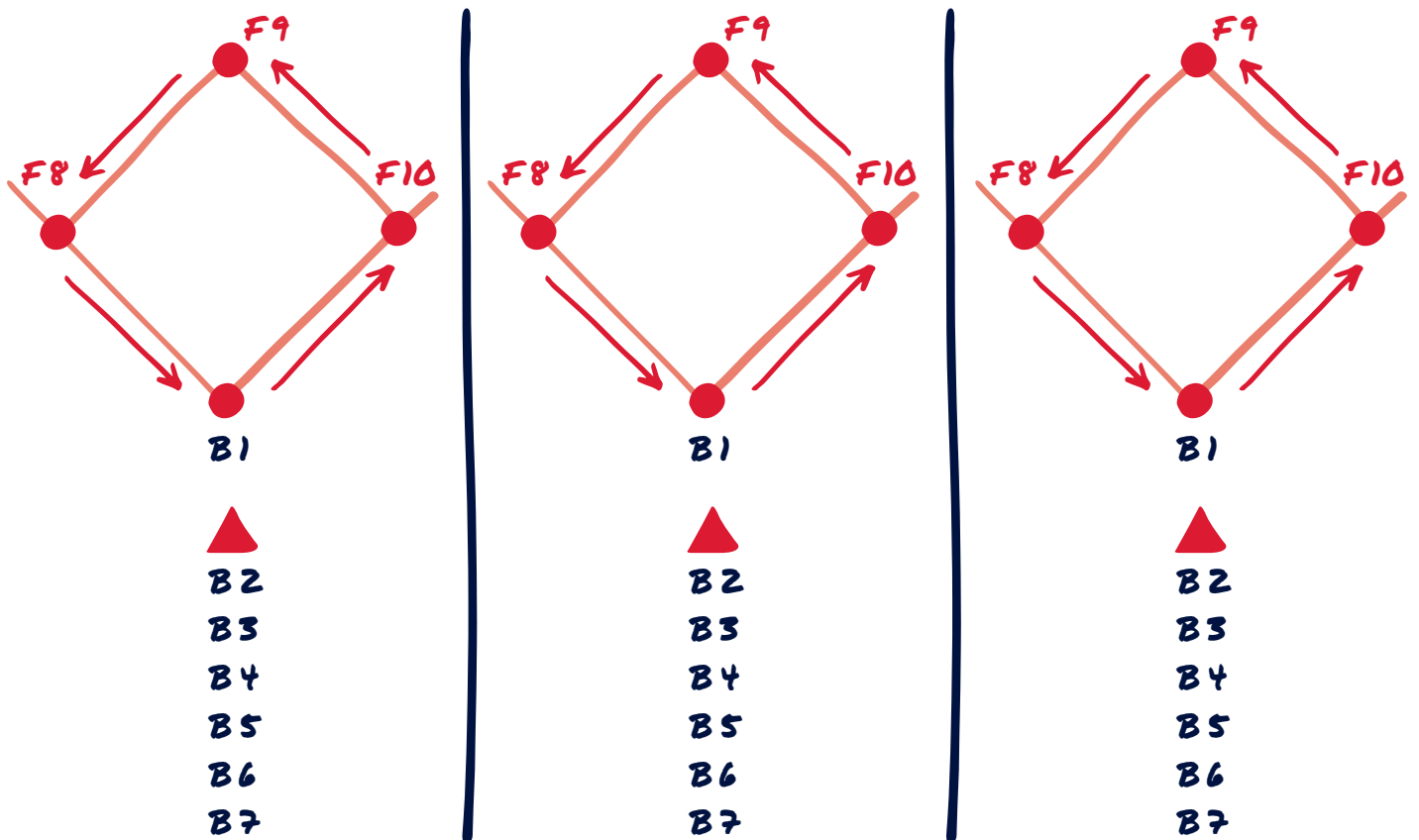
Recuérdelos a los estudiantes que lean el capítulo sobre el **Liderazgo**.

¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

LA SUERTE DE LOS DADOS



BATEO Y CORRIDO



F = Fildeadores

B = Bateadores

LECCIÓN 7

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a comprender y demostrar cómo reaccionar a diferentes situaciones de correr las bases, así como también cómo hacer un Out.

Equipo

USA Baseball

- 6 pelotas enormes de espuma
- 2 bates de espuma
- 1 MLB 1-posición Rubber-Tek™ soporte de bateo
- MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™
- 8 discos de entrenamiento

Adicional/Alternativo

- 1 bate de espuma o plástico
- 15 poly spots
- 2 soportes de bateo o conos grandes
- 8 bases portátiles
- 1 hula hoop

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Saltar, galopar, correr, deslizarse, saltar, brincar); S1.E6.4 (Locomotor-Combinaciones); S1.E13.3 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulativo-Cachar); S1.E25.3, S1.E25.4 (Manipulativo-Golpear, herramienta larga)

ESTÁNDAR 3 S3.E2.3, S3.E2.4 (Participar en actividad física)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Responsabilidad personal); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Trabajar con otros); S4.E6.3, S4.E6.4 (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Expresión personal y Diversión); S5.E4.4 (Interacción Social)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar el No Rendirse Nunca**

Cuando un juego se pone difícil, ¿te rindes? A veces jugamos juegos o estamos en situaciones difíciles, donde parece imposible competir o completar una tarea.

¿Puedes pensar en un momento en el que quisiste darte por vencido y huir? ¿Como se sintió?

Aunque puede ser difícil, es importante no darse por vencido y darse cuenta de que está bien intentarlo de nuevo.

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DE HACER UN OUT Y CORRER LAS BASES

5 MINUTOS

(Resumen general y Demostración)

Cuando un bateador ha llegado a la primera base (o cualquier base) hay varios tipos diferentes de hits que determinarán cómo el corredor avanzará a la siguiente base.

- **Las roletas** – La pelota se recoge desde la tierra y se tira a un jugador en una base. Si la pelota llega a la base antes que llegue el corredor, el bateador está Out.
- **Los elevados** – La pelota se golpea en el aire. Si la pelota se atrapa antes de que caiga al suelo, el bateador está Out.
- **Tocar a un corredor** – Cuando un corredor no está en la base (es decir, está moviéndose a la siguiente base) puede tocarse.

(continuado)

JUEGO ACTIVO**18 MINUTOS****Cómo hacer un Out & Correr las Bases** (ver diagrama de Cómo hacer un Out y Correr las Bases)

Utilice una configuración de campo individual (el home plate, sin soporte de bateo) y un espacio de espera (use un disco de entrenamiento para hacer un área detrás del plato de home, separado por conos). Disperse a los estudiantes de manera uniforme a lo largo de los cuatro espacios de base y en el área de espera. Arroje la pelota en el aire (como un elevado) o en el suelo (como una roleta). Los jugadores en las bases corren hacia la siguiente base (roleta) o esperan hasta que la pelota caiga al suelo (elevado). Recoja la pelota e diga a los estudiantes que estén listos para la siguiente tirada. Los jugadores avanzan solamente una base a la vez. Una vez que alcanzan el home plate, van al área de espera.

VARIACIONES

- Haga que los estudiantes hagan saltos de tijera en el área de la base mientras esperan.
- Use una habilidad locomotora más lenta para moverse desde cada base para evitar problemas de seguridad.
- Agregue un área de banco (una colchoneta) para separar a los estudiantes si el tamaño de la clase es más grande. Esta área podría ser un lugar para trabajar en curl-ups o lagartijas.

Bateo y Corrido, "Edición de Out" (ver diagrama de Bateo y Corrido)

Divida a los estudiantes en tres grupos iguales y asigne cada grupo a un área de campo. Cada campo consistirá en cuatro bases (soporte de bateo/home plate, primera, segunda y tercera). Coloque poly spots en el área de campo cerca de las bases y en el jardín. Puede colocar poly spots adicionales detrás del soporte de bateo para crear un área de espera donde los estudiantes que esperan sus turnos al bate puedan hacer ejercicios. Asegúrese de que haya suficiente espacio entre los campos del juego.

Los jardineros rotan alrededor de las posiciones, moviéndose de la primera base, a la segunda, al campo corto y a la tercera, y luego a las posiciones del jardín antes de que terminen en el área de espera para batear. El bateador, que golpeará la pelota, es la única persona cerca del soporte de bateo. Todos los demás miembros del grupo son fildeadores o corredores de base, o están esperando en el área de espera. Una vez que el bateador golpea la pelota, corre alrededor de las bases en el orden correcto hasta que la pelota se devuelva al defensor de primera base. El bateador anota un punto por cada base alcanzada (por ejemplo, si un corredor llega a la tercera base, obtiene 3 puntos, y si llega al home plate, anota 4 puntos). Los bateadores deben tomar decisiones claras sobre cuántas bases deben intentar, porque si no están en una base cuando la pelota llega a la primera base o si el defensor de la primera base recibe la pelota antes de que llegue, el corredor está Out. Una vez que la pelota llega a la primera base, el turno de ese bateador termina y él o ella se convierte en el defensor de primera base.

VARIACIONES

- Haga diferentes áreas de campo (por ejemplo, la segunda base) la "ubicación de Out".
- Elija una habilidad locomotora para que los bateadores actúen mientras se mueven de una base a la otra.
- Permita un espacio de espera donde los demás jugadores puedan hacer ejercicios mientras esperan su turno al bate.
- Coloque un hula hoop junto al soporte de bateo como punto de entrega para el bate, para asegurarse de que los jugadores no lo lleven al área de juego.

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

Los Fundamentos de Hacer un Out y Correr las Bases

Describe un ejemplo de cómo podrías hacer un out.

**PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN:
No Rendirse Nunca**

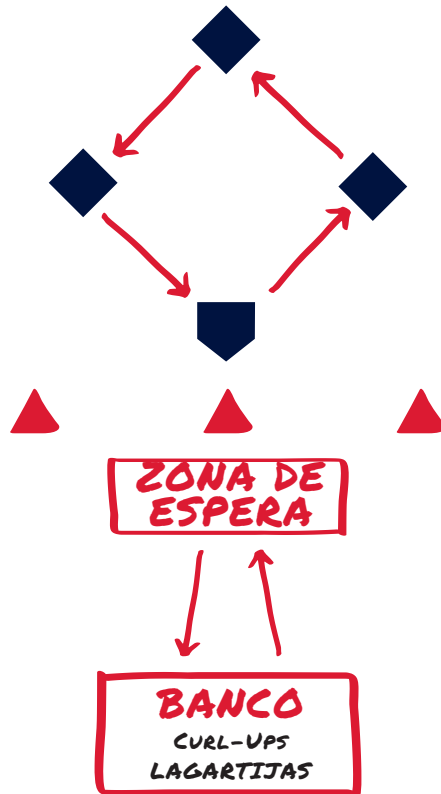
¿En qué momento podría haber sido fácil rendirse hoy?

¿Qué podría pasar si te rindes durante un juego?

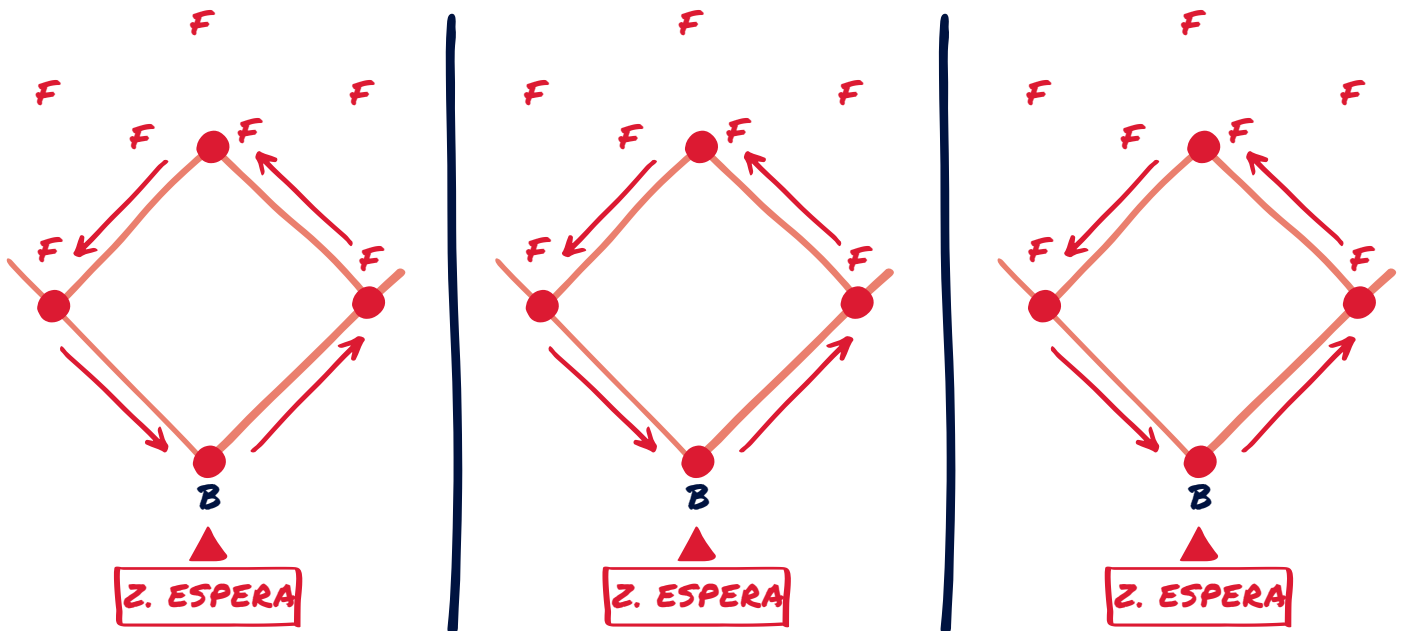
Recuérdelos a los estudiantes que lean el capítulo sobre **No Rendirse Nunca**.

¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

CÓMO HACER UN OUT Y CORRER LAS BASES



BATEO Y CORRIDO



F = Fildeadores

B = Bateadores

LECCIÓN 8

OBJETIVO DE LA LECCIÓN:

Los estudiantes van a aplicar las habilidades fundamentales de bate y bola a un entorno de partido.

Equipo

USA Baseball

- 6 pelotas enormes de espuma
- 2 bates de espuma
- 1 MLB 1-posición Rubber-Tek™ soporte de bateo
- MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™

Adicional/Alternativo

- 1 bate de espuma o plástico
- 15 poly spots
- 2 soportes de bateo o conos grandes
- 8 bases portátiles
- 3 pizarras pequeñas
- 3 tapetes de ejercicios
- 1 hula hoop

Estándares Nacionales y Resultados por Grado de SHAPE America

ESTÁNDAR 1 S1.E1.4, S1.E1.5a, S1.E1.5b (Locomotor-Saltar, galopar, correr, deslizarse, saltar, brincar); S1.E6.4 (Locomotor-Combinaciones); S1.E13.3 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.3, S1.E14.4a, S1.E14.4b (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.3, S1.E16.4, S1.E16.5c (Manipulativo-Cachar); S1.E25.3, S1.E25.4 (Manipulativo-Golpear, herramienta larga)

ESTÁNDAR 2 S2.E3.5 (Conceptos de movimiento-Velocidad, dirección, fuerza)

ESTÁNDAR 3 S3.E2.3, S3.E2.4 (Participar en actividad física)

ESTÁNDAR 4 S4.E1.3, S4.E1.4, S4.E1.5 (Responsabilidad personal); S4.E4.3, S4.E4.b, S4.E4.5 (Trabajar con Otros); S4.E6.3, S4.E6.4 (Seguridad)

ESTÁNDAR 5 S5.E3.3, S5.E3.4 (Expresión personal y Diversión); S5.E4.4 (Interacción Social)

PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN: **Presentar el Apoyo**

A veces, en los deportes de bate y bola, las cosas no van como queremos. Podríamos perder un elevado, fallar en cruzar el bate en un buen lanzamiento o poncharnos. Cuando nuestros compañeros de equipo pasan un momento difícil, es importante alentarlos a seguir intentándolo.

Si tuvieras un amigo que falló en atrapar la pelota, ¿qué dirías para que tu compañero se sintiera mejor?

COMIENZO ACTIVO – EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

5 MINUTOS

LOS FUNDAMENTOS DEL JUEGO (Repaso)

3 MINUTOS

Es importante que tanto los fildeadores como los bateadores sean conscientes de las situaciones de juego (outs, carreras, corredores avanzados e intentos de fildeo). Repase los fundamentos de cómo avanzar a la siguiente base de manera correcta, cómo correr las bases y cómo los fildeadores hacen un Out.

(continuado)

JUEGO ACTIVO**20 MINUTOS****Bateo y Corrido** (ver diagrama de Bateo y Corrido)

Divida a los estudiantes en tres grupos iguales y asigne cada grupo a un área de campo. En cada área de campo, los estudiantes se dividen en dos equipos.

Un equipo está en el campo, y el otro está al bate. El equipo de bateo tiene una persona parada al lado del soporte de bateo, con el resto del equipo en el banco (es decir, un tapete de ejercicios) trabajando en curl-ups y lagartijas. Establezca posiciones de fildeo en cada base, al igual que en el lanzador y un jardinero (si es posible). Los jardineros intentan conseguir tres outs. Un Out ocurre cuando la pelota se entrega al lanzador mientras el corredor no está en la base. Un bateador se queda en la base y avanza con el batazo del siguiente bateador. Cada vez que un corredor toca el home plate (el soporte de bateo), se anota una carrera. Una vez que un equipo fildeador consiga tres outs, se va al bate.

VARIACIONES

- Deje que se desarrollen las situaciones de fildear y correr las bases, pero siga utilizando los comandos de batear de las lecciones anteriores.
- Si las habilidades de los estudiantes se han desarrollado apropiadamente y su comprensión del Out y el avance del corredor es competente, permítales batear y correr sin comandos. Asegúrese de enfatizar la seguridad.
- Coloque un hula hoop al lado del soporte de bateo como punto de entrega para el bate para asegurarse de que los jugadores no lo lleven al área de juego.
- Mantenga un registro de las carreras en una pizarra pequeña.

CONCLUSIÓN**2 MINUTOS**

¿Cuáles habilidades nuevas hemos aprendido hoy?

Los Fundamentos del Juego

¿Cuál fue la parte más desafiante del juego de hoy?

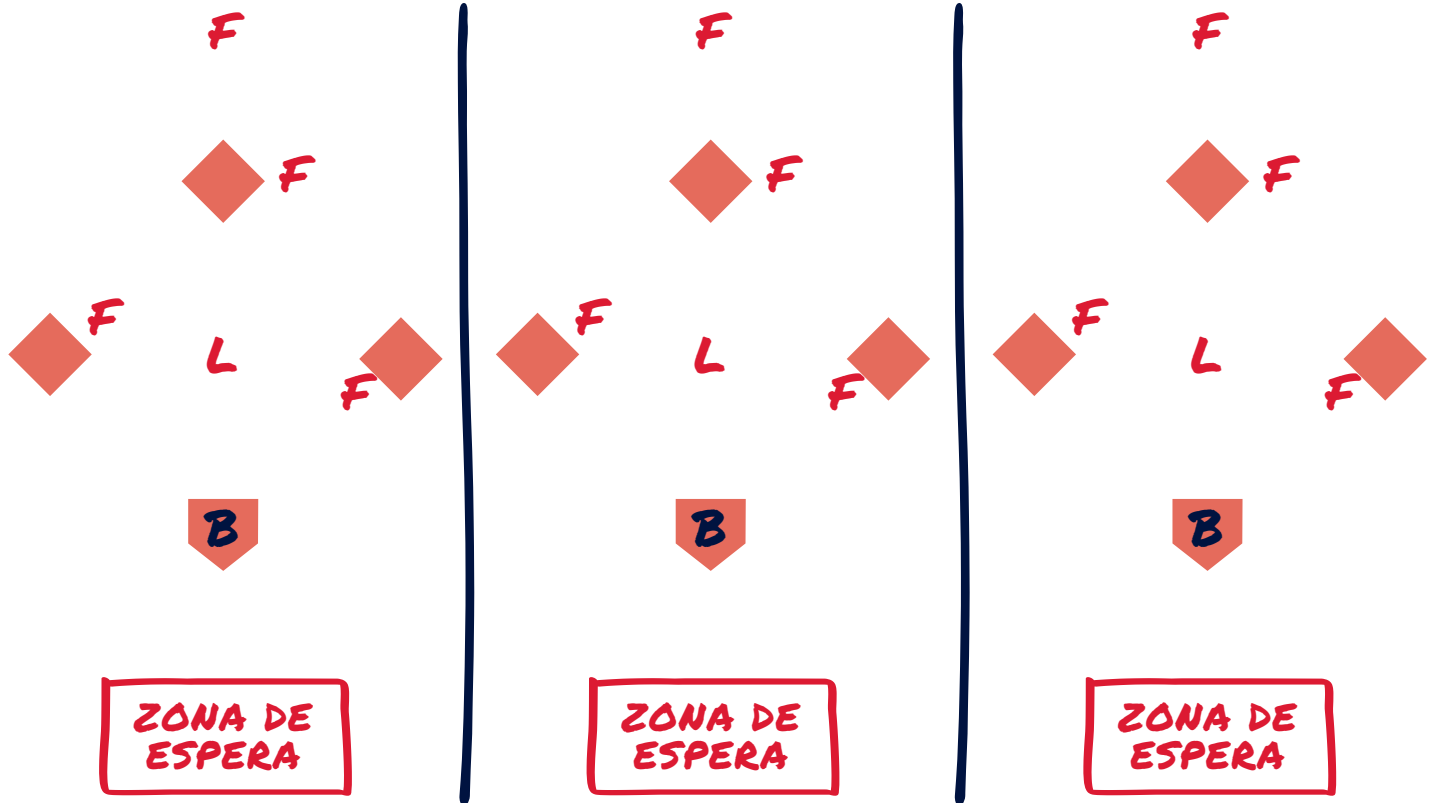
**PRINCIPIO PARA SER UN
CAMPEÓN:**
El Apoyo

¿Cuál es una forma física (p. Ej., Chocar los cinco, palmadita en la espalda) en la que puedes mostrar tu apoyo a un compañero de equipo?

¿Qué es algo de apoyo que puedas decirle a un compañero de equipo que comete un error?

Recuérdelos a los estudiantes que lean el capítulo sobre el **Apoyo**.

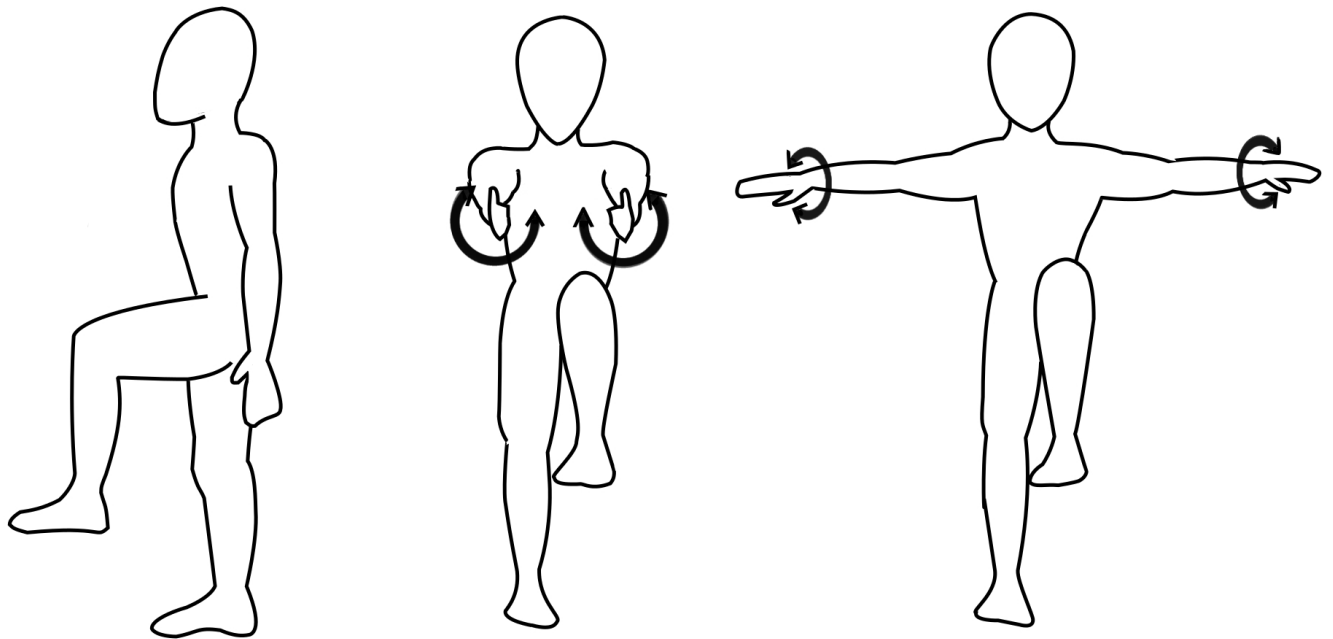
BATEO Y CORRIDO



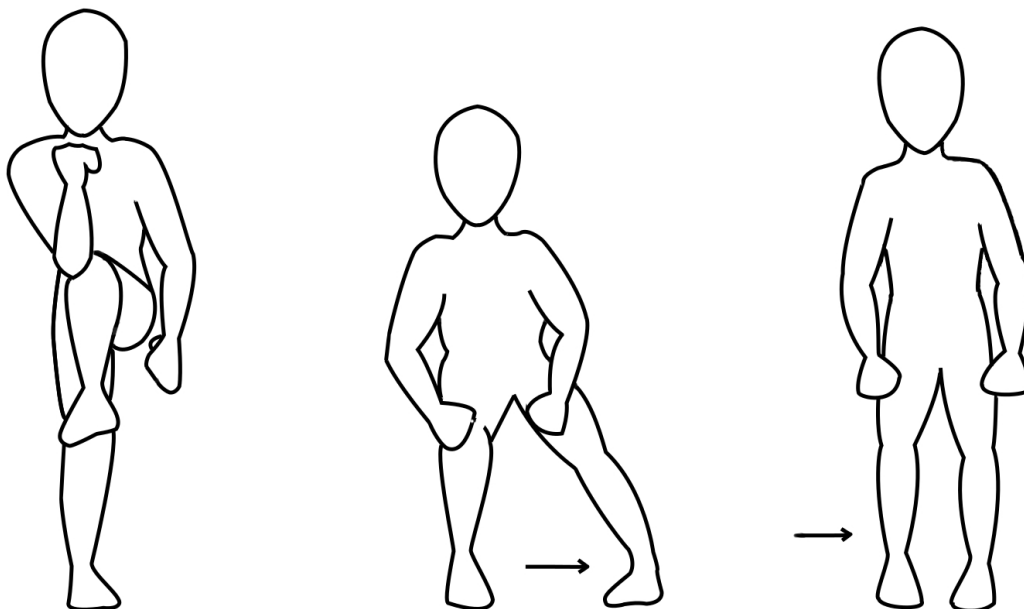
F = Fildeador **B** = Bateador **L** = Lanzador

Apéndice A: Diagramas de Comienzo Activo

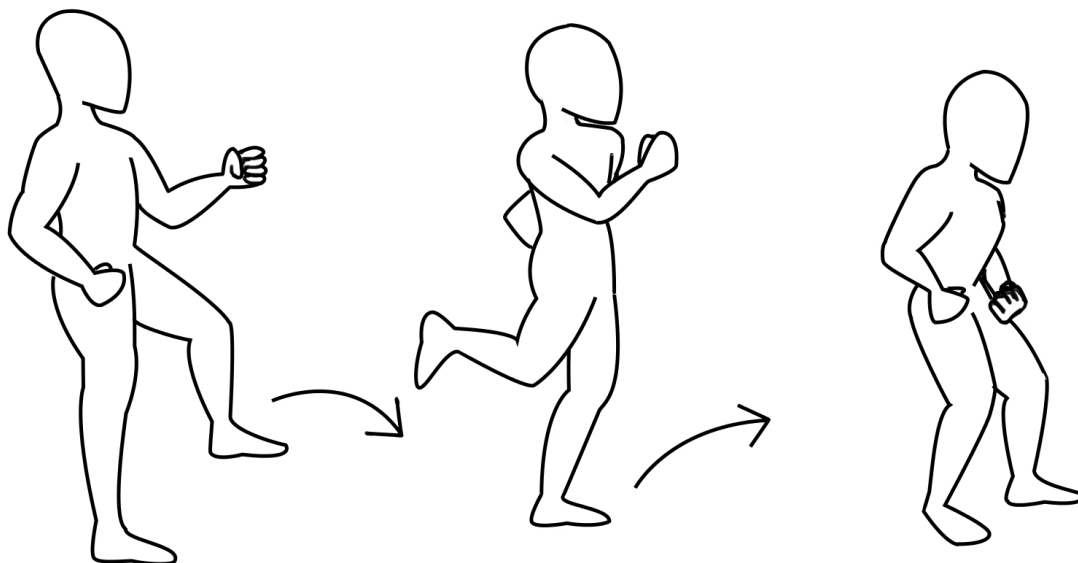
MARCHAR EN SU LUGAR



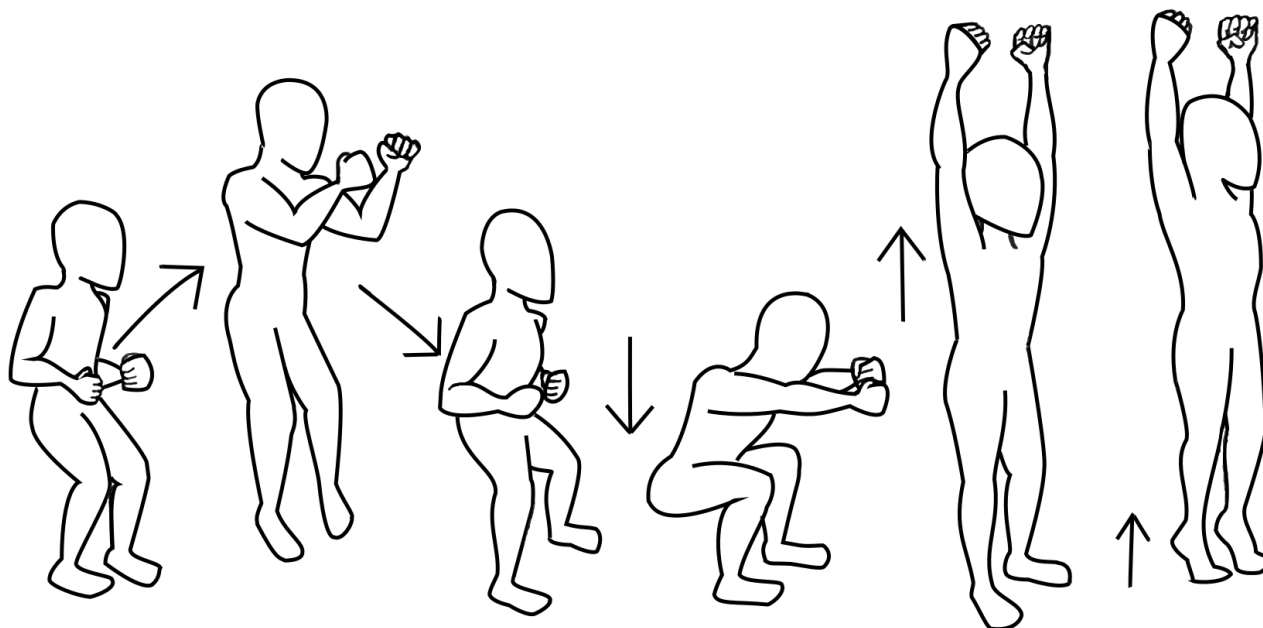
DESLIZARSE



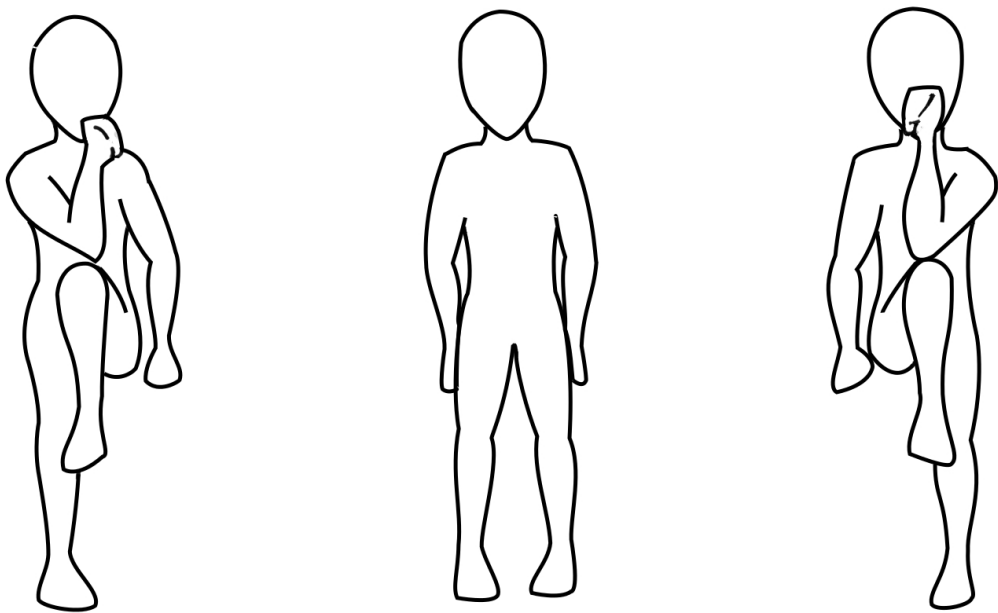
DAR SALTITOS (SALTAR DE UNA SOLA PIERNA)



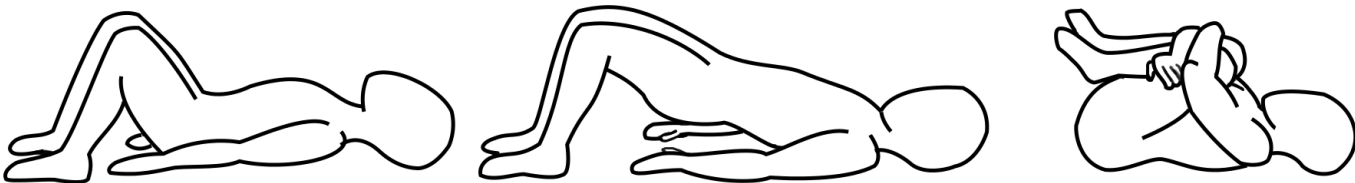
SALTAR DE DOS PIERNAS



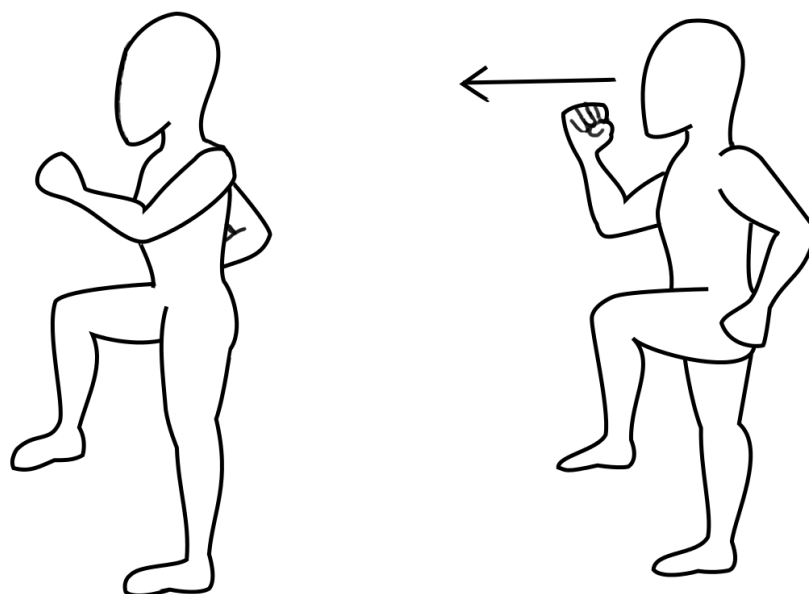
CROSS-CRAWL



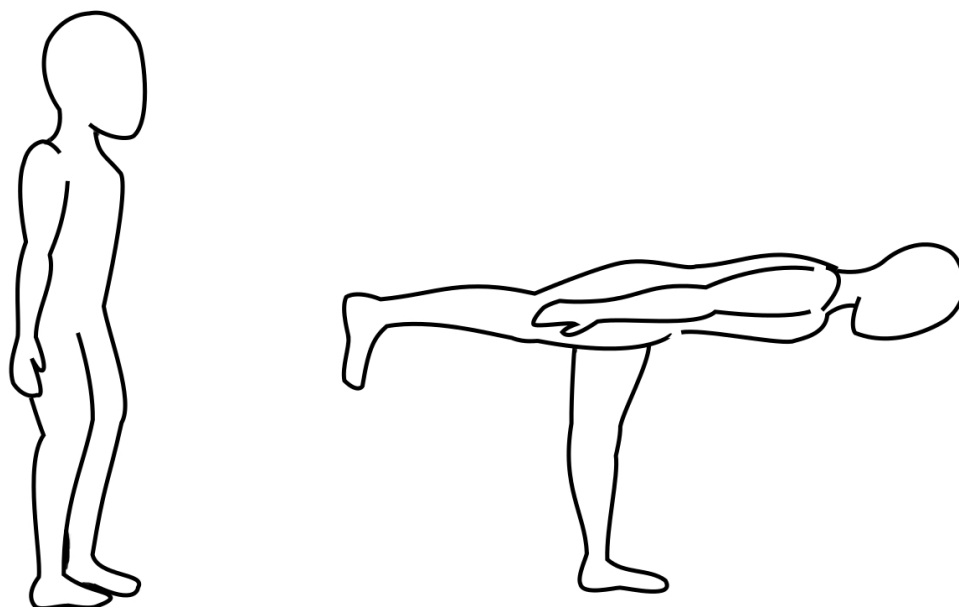
PUENTE Y EXTENSIÓN DE CADERAS



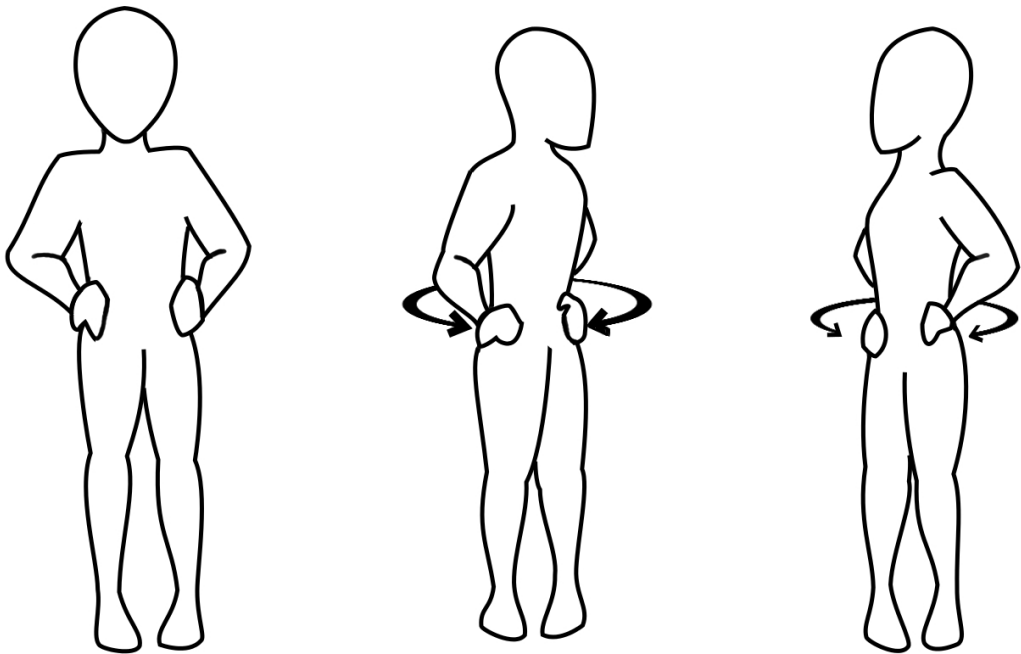
MARCHAR CON MUCHA LENTITUD



ESTAR DE PIE EN UNA SOLA PIERNA



WHIRLY BIRDS

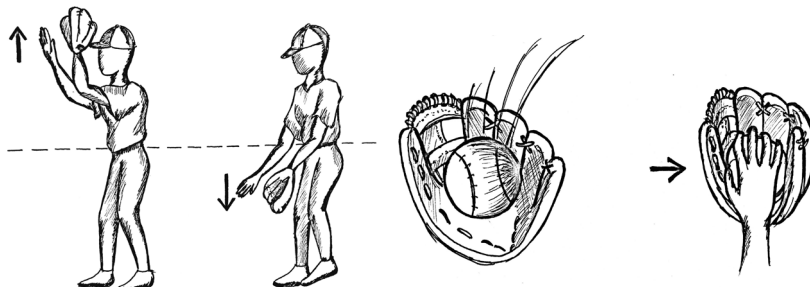


Apéndice B: Elementos Fundamentales de Habilidades Esenciales

HABILIDADES MANIPULATIVAS—ELEMENTOS FUNDAMENTALES

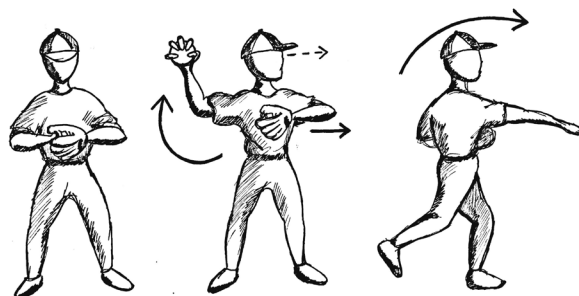
Cachar

- Extender los brazos hacia fuera para alcanzar la pelota.
 - Pulgares hacia dentro para cacharla encima de la cintura.
 - Pulgares hacia fuera para cacharla debajo de la cintura.
- Mira la pelota mientras está camino a las manos.
- Sólo cachar con las manos. No sostener la pelota contra el cuerpo.
- Halar la pelota hacia el cuerpo mientras se hace la captura.
- Envolver el cuerpo ligeramente alrededor de la pelota.



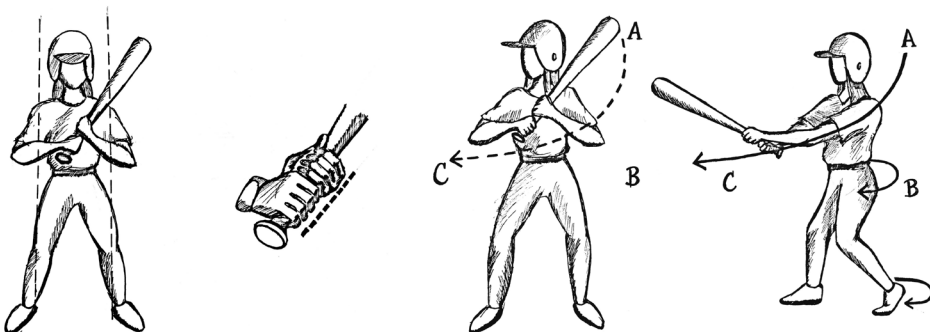
Lanzar (por encima del hombro)

- El lado mira al blanco como preparación para el movimiento de lanzar.
- Brazo extendido hacia atrás, codo a la altura del hombro o ligeramente más alto como preparación para lanzar. El codo del otro brazo va delante.
- Dar un paso con el pie opuesto mientras el brazo de lanzar se mueve adelante.
- Rotar la cadera y la espina dorsal mientras se ejecuta el movimiento de lanzar.
- Marcar el movimiento hacia el blanco, cruzando el cuerpo.



Batear con instrumento largo (movimiento por el lado del brazo)

- Bate hacia atrás y hacia arriba como preparación para el movimiento de lanzar.
- Dar un paso adelante con el pie opuesto mientras se hace contacto.
- Enroscar y desenroscar el tronco como preparación para ejecutar el movimiento de batear.
- Cruzar el bate en un plano horizontal.
- La muñeca se endereza cuando se marca el movimiento para completar el movimiento de batear.



*Batear con instrumento largo es un resultado apropiado del desarrollo de los estudiantes del grado 2. Los resultados del kindergarten y del grado 1 indican que los estudiantes deben batear con un instrumento de mango corto, tal como una paleta.

Apéndice C: Estándares de Evaluación

A lo largo del currículo de Fun at Bat 3-5, los estudiantes se presentan a los elementos fundamentales de lanzar (por encima y por debajo del hombro) y cachar. Usted puede usar evaluaciones a lo largo del currículo para ayudarle a determinar cuáles variaciones de las actividades deben ser los objetivos de los estudiantes.

Usted puede utilizar esos elementos fundamentales en conjunto con los estándares que siguen para evaluar la competencia de los estudiantes en estas habilidades fundamentales de los deportes de bate y bola. Lanzar y cachar se abordan a partir de la Lección 1, y representan una continuación del currículo de Fun At Bat K-2. Usted puede utilizar estos estándares como quiera, pero solamente después de proveer una presentación apropiada de la habilidad y suficiente tiempo para practicarla.

Durante la evaluación, si usted ve que los estudiantes necesitan más tiempo de práctica para cumplir con los criterios de la evaluación, permítales más oportunidades de practicar y evalúelos de nuevo más tarde en la lección.

LANZAR

Estándar 1. El individuo físicamente capaz demuestra competencia en varias habilidades motoras y patrones de movimiento.

Resultados por Grado:

- Lanza por encima del hombro, demostrando 3 de los 5 elementos fundamentales de un patrón maduro, en ambientes no dinámicos (habilidades cerradas), para distancia y/o fuerza. (S1.E.14.3)
- Lanza por encima del hombro, utilizando un patrón maduro, en un ambiente no dinámico. (S1.E14.4a)
- Lanza por encima del hombro a un compañero o un blanco con precisión a una distancia razonable. (S1.E14.4b)

Nivel	Criterios de Clasificación
3 Hábil	Alcanza el objetivo con fuerza en todos los lanzamientos mientras demuestra los elementos fundamentales apropiados, según el grado.
2 Competente	Alcanza el objetivo con fuerza en la mayoría de los lanzamientos mientras demuestra los elementos fundamentales apropiados, según el grado.
1 Necesidad de Mejorar	No alcanza el objetivo, lanza sin la fuerza suficiente y/o no demuestra el número suficiente de los elementos fundamentales, según el grado.

CACHAR

Estándar 1. El individuo físicamente capaz demuestra competencia en varias habilidades motoras y patrones de movimiento.

Resultados por Grado:

- Atrapa una pelota del tamaño de la mano, lanzada ligeramente por un compañero, demostrando 4 de los 5 elementos fundamentales de un patrón maduro. (S1.E16.3)
- Atrapa una pelota lanzada por encima de la cabeza, al nivel del pecho o de la cintura y por debajo de la cintura, utilizando un patrón maduro en un ambiente no dinámico (habilidades cerradas). (S1.E16.4)
- Atrapa una pelota golpeada por encima de la cabeza, al nivel del pecho o de la cintura y por debajo de la cintura, utilizando un patrón maduro en un ambiente no dinámico (habilidades cerradas). (S1.E16.5)

Nivel	Criterios de Clasificación
3 Hábil	Atrapa todas las pelotas lanzadas o golpeadas mientras demuestra el número adecuado de elementos fundamentales, según el grado.
2 Competente	Atrapa la mayoría de las pelotas lanzadas o golpeadas mientras demuestra el número adecuado de elementos fundamentales, según el grado.
1 Necesidad de Mejorar	No atrapa la mayoría de las pelotas lanzadas o golpeadas ni demuestra el número adecuado de elementos fundamentales, según el grado.

BATEAR

Estándar 1. El individuo físicamente capaz demuestra competencia en varias habilidades motoras y patrones de movimiento.

Resultados por Grado:

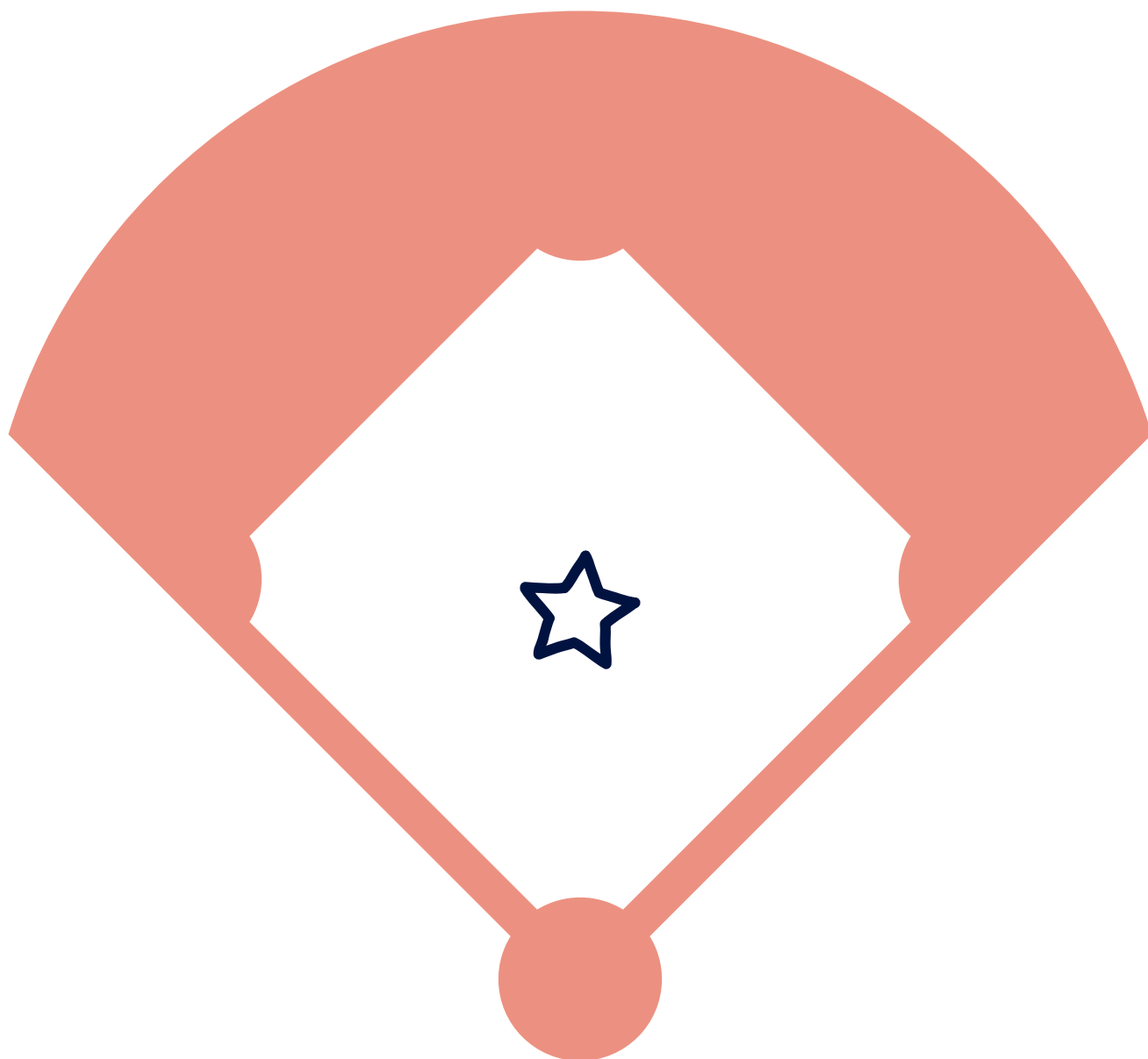
- Golpea una pelota con una herramienta larga, impulsándola adelante, mientras utiliza el agarre correcto. (Nota: La pelota se golpea desde un soporte de bateo o al lanzarse por un instructor) (S1.E25.3)
- Golpea un objeto con una herramienta larga (p.Ej., palo de hockey, palo de golf, raqueta de tenis o bádminton) mientras demuestra 3 de los 5 elementos fundamentales de un patrón maduro para la herramienta (agarre, postura, orientación del cuerpo, plano del swing y compleción del movimiento). (S1.E25.4)

Nivel	Criterios de Clasificación
3 Hábil	Golpea una pelota de un soporte de bateo utilizando el agarre correcto, impulsándola adelante, mientras demuestra el número adecuado de elementos fundamentales, según el grado.
2 Competente	Golpea una pelota de un soporte de bateo utilizando el agarre correcto, impulsándola adelante, pero no demuestra el número adecuado de elementos fundamentales, según el grado.
1 Necesidad de Mejorar	Falla en golpear una pelota de un soporte de bateo.

Apéndice D: Cartas de Estaciones de Posicionamiento de Bate y Bola (Lección 5)

CUADRO

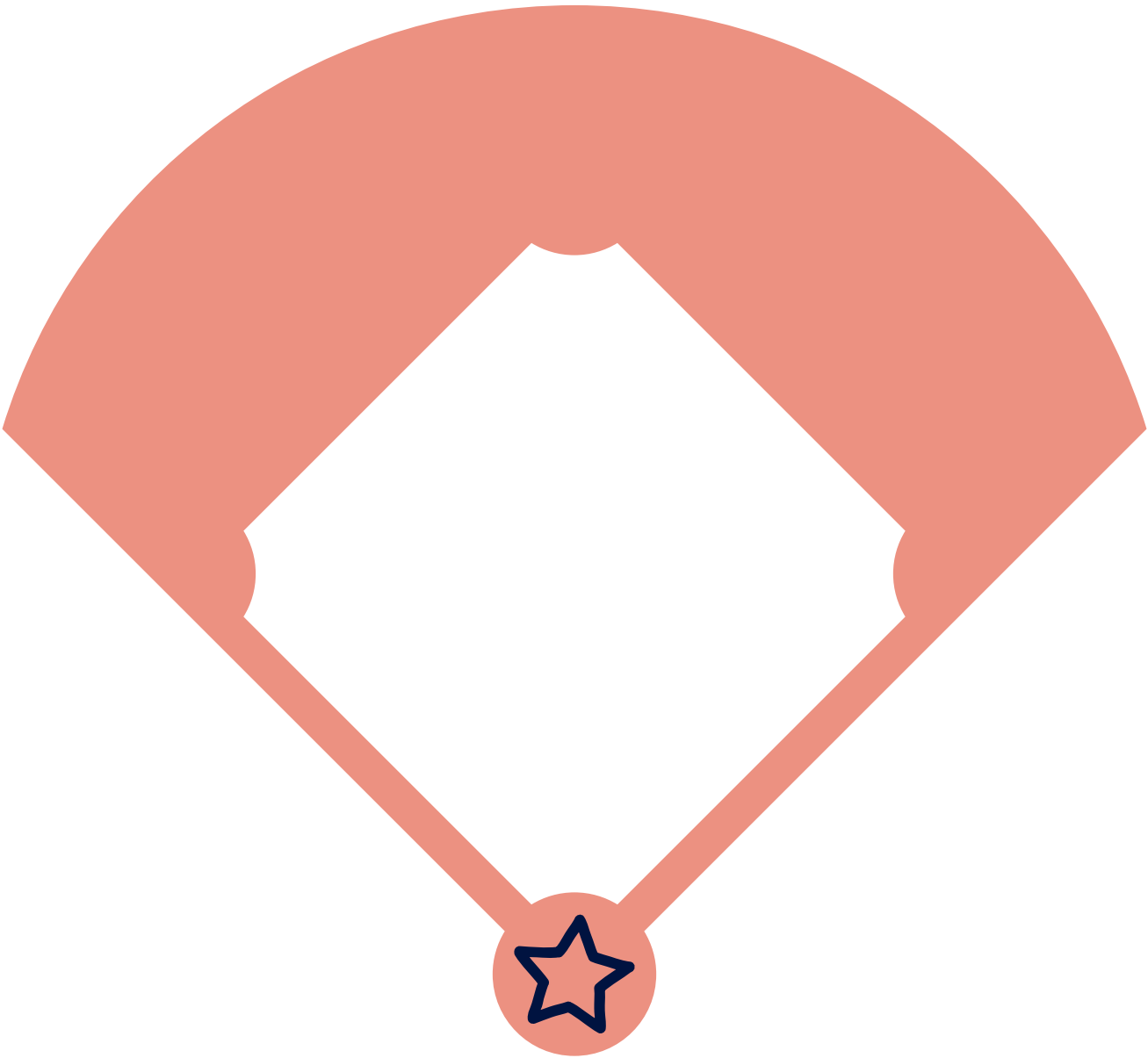
Lanzador



Lanzamiento imaginario por encima del hombro

CUADRO

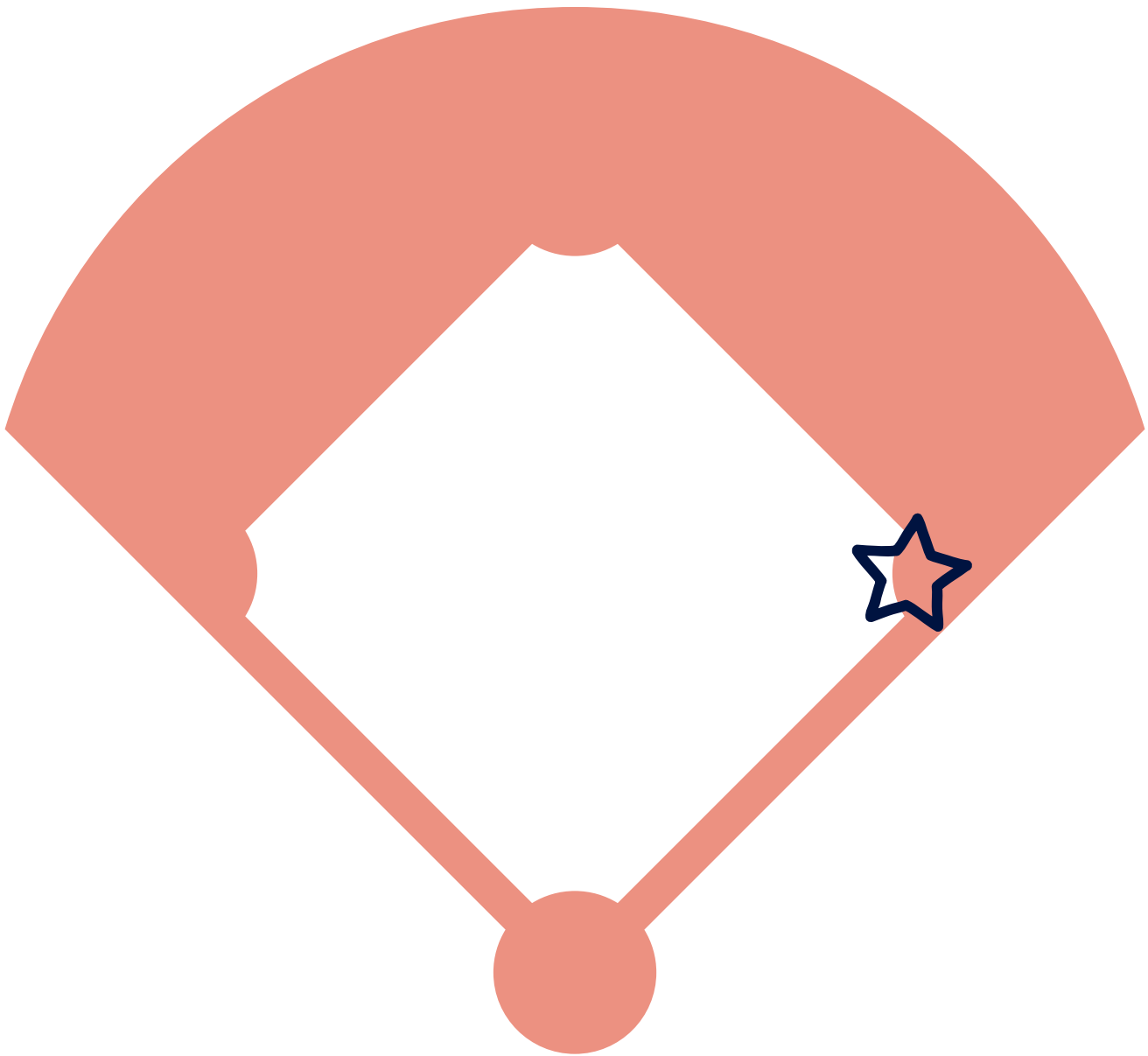
Receptor



Saltos de tijera

CUADRO

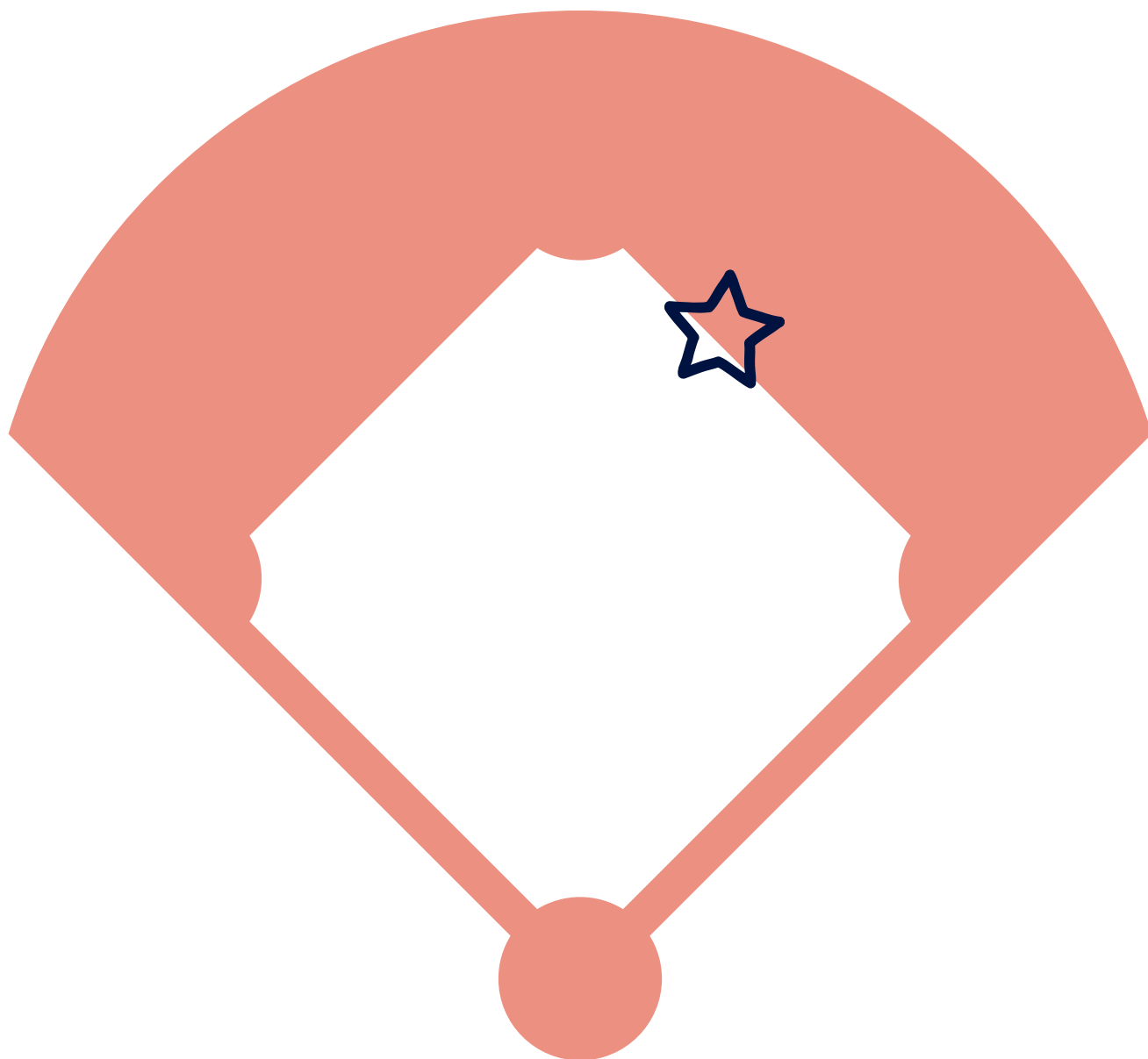
Primera Base



Sentadillas

CUADRO

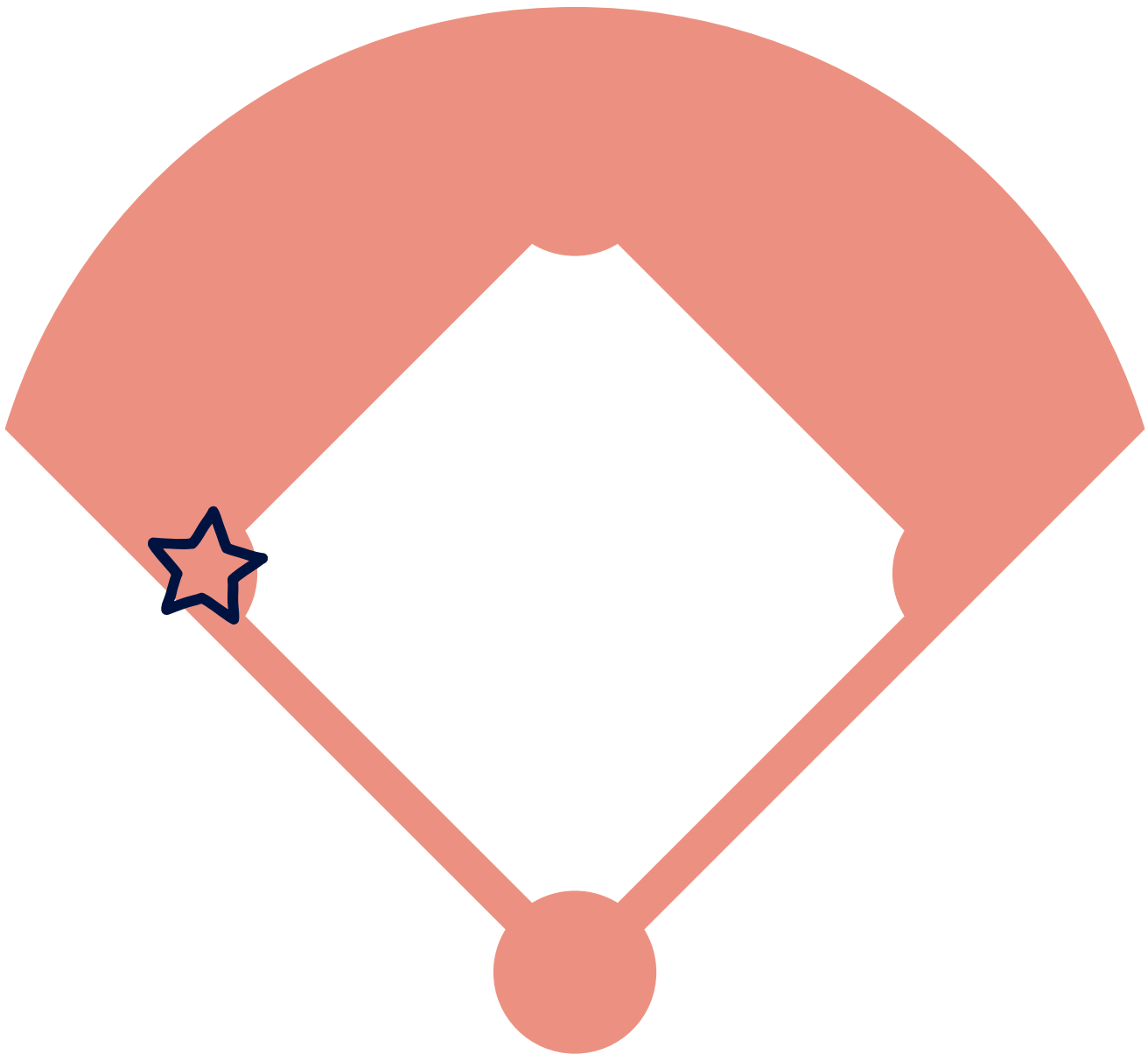
Segunda Base



Círculos de brazo hacia delante

CUADRO

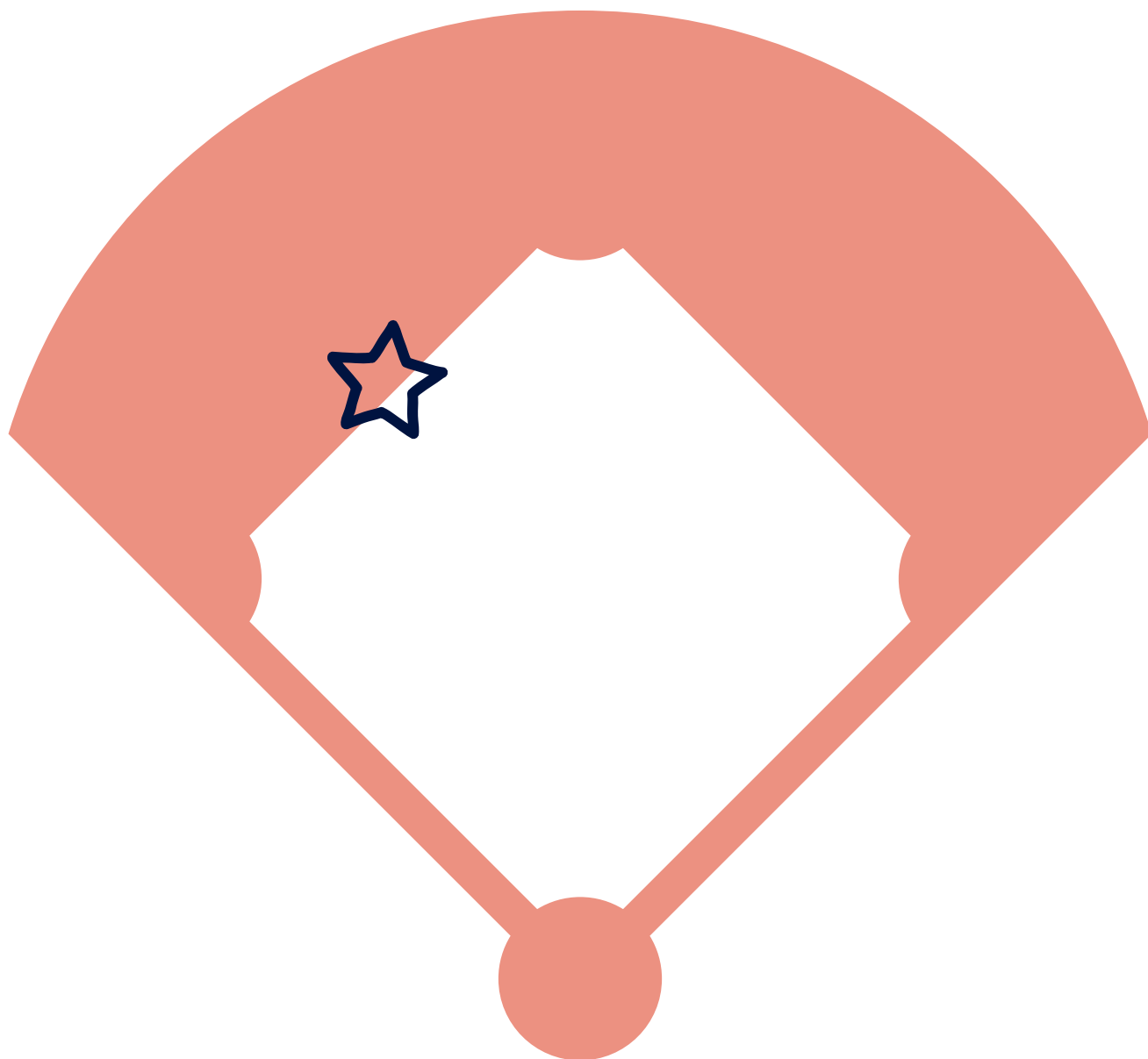
Tercera Base



Marchar en su lugar

CUADRO

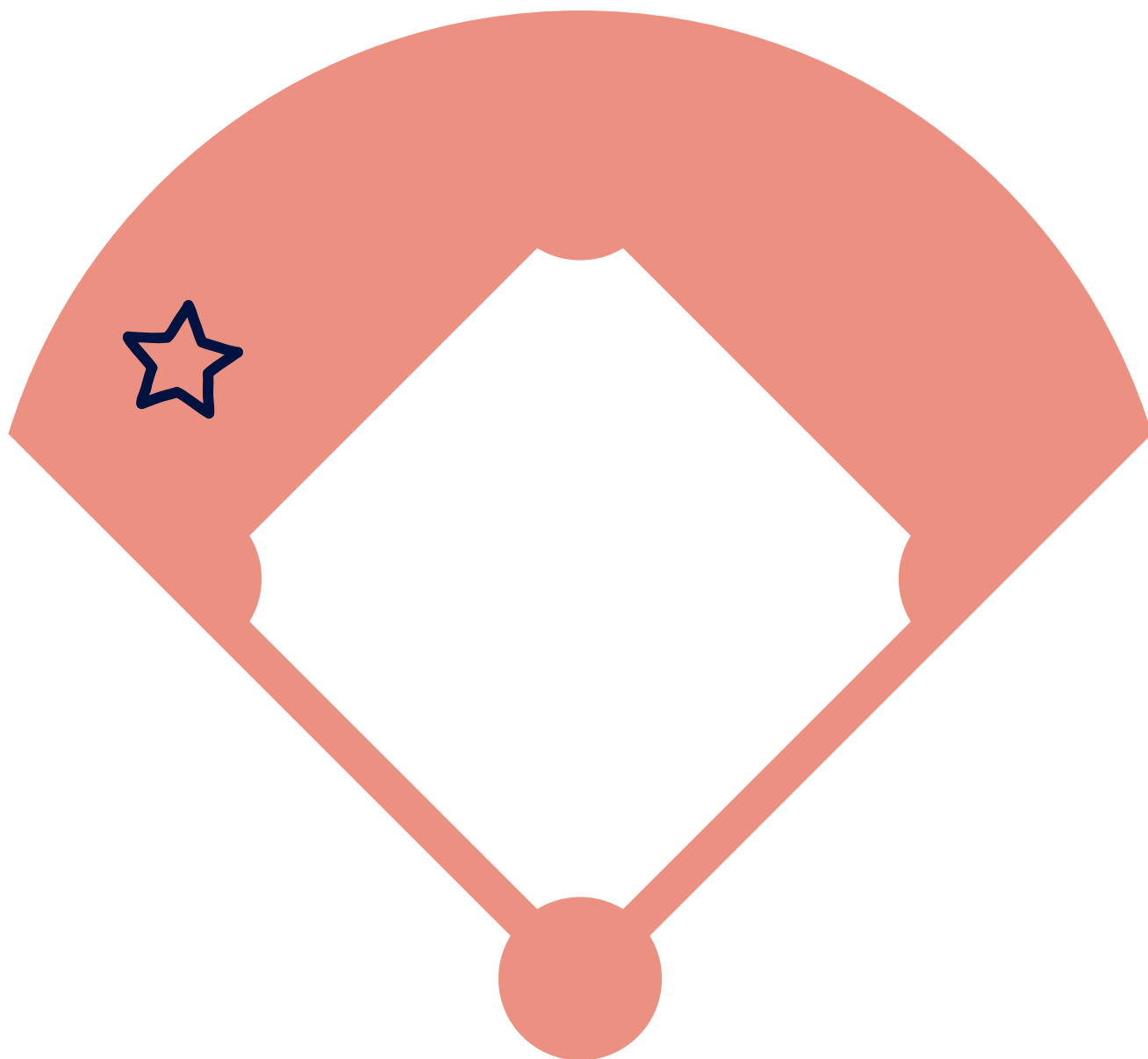
Campo Corto



Patadas en el trasero

JARDÍN

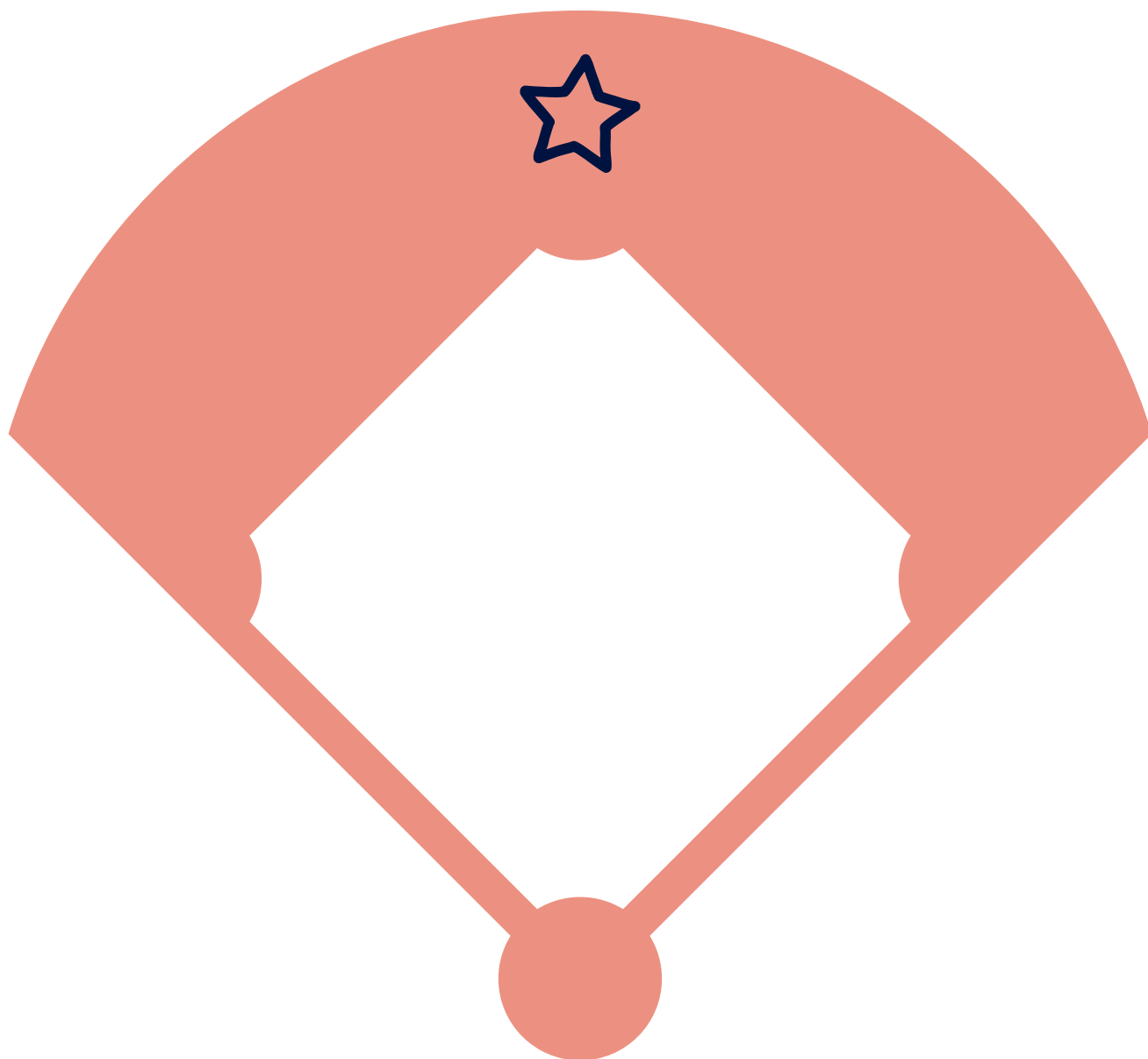
Jardín Izquierdo



Lagartijas

JARDÍN

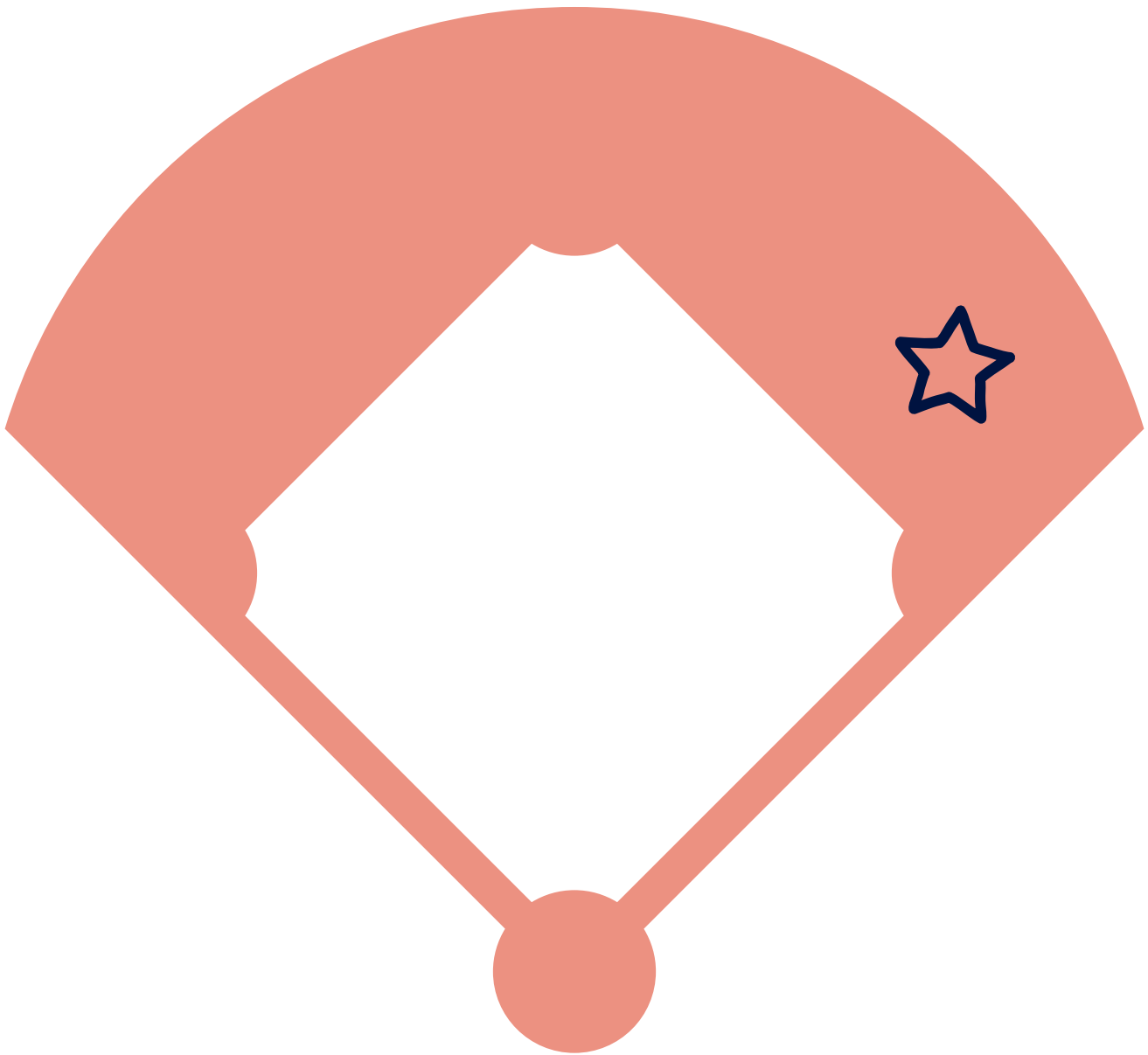
Jardín Central



Círculos de brazo hacia atrás

JARDÍN

Jardín Derecho



Curl-Ups

SOBRE USA BASEBALL

USA Baseball es el consejo de administración nacional del béisbol de los Estados Unidos y es un miembro del Comité Olímpico Estadounidense y la Confederación Mundial Béisbol Softbol. La organización selecciona y entrena los equipos del Clásico Mundial de Béisbol, el Premier12 y los Juegos Panamericanos (además de todos los otros equipos profesionales de USA Baseball); el Equipo Nacional Universitario de USA Baseball; los Equipos Nacionales de USA Baseball de 18U, 15U y 12U; y el Equipo Nacional Femenino de USA Baseball, todos los cuales participan en varias competiciones nacionales cada año. La organización es responsable por la continua proliferación y salud del deporte, y conduce varias iniciativas amateurs, que incluyen PLAYBALL y Pitch Smart. USA Baseball también presenta anualmente el premio Golden Spikes al mejor jugador de béisbol amateur en el país. Para saber más, por favor visite las páginas web oficiales de dicha organización: USABaseball.com, USABaseball.education, PLAYBALL.org, PitchSmart.org, GoldenSpikesAward.com y USABaseballShop.com.



ABOUT SHAPE AMERICA

SHAPE America – La Sociedad de Maestros de Salud y Educación Física – está comprometida a asegurar que todos niños tengan la oportunidad de llevar una vida sana y físicamente activa. Como la organización de socios más grande de profesionales de salud y educación física en los Estados Unidos, SHAPE America trabaja con sus 50 filiales estatales y es socio fundador de varias iniciativas nacionales, incluyendo las “escuelas activas” del Programa Presidencial de Salud Juvenil, Let’s Move! y los programas Jump Rope for Heart and Hoop for Heart.



Desde su fundación en el 1885, la organización ha definido la excelencia en la educación física y ha creado recientemente National Standards & Grade Level Outcomes for K-12 Physical Education (2014), National Standards & Guidelines for Physical Education Teacher Education (2009) y National Standards for Sport Coaches (2006). También es miembro del Comité Conjunto de Estándares Nacionales de Educación de Salud, que publicó National Health Education Standards, Second Edition: Achieving Excellence (2007). Nuestros programas, productos y servicios proveen el liderazgo, el desarrollo profesional y el apoyo que ayudan a los maestros de salud y educación física en todos niveles, desde el preescolar hasta los programas del postgrado.

Cada primavera, SHAPE America alberga su Convención Nacional y Expo, el evento principal de desarrollo profesional para los maestros de salud y educación física. La defensa es un elemento esencial del cumplimiento de nuestro objetivo. A través de hablar por parte de los maestros de salud y educación física, SHAPE America se esfuerza por tener gran impacto en la política nacional.

NUESTRA VISIÓN: La Gente Sana – ¡físicamente educada y activa!

OUR MISSION: Avanzar la práctica profesional y promover la investigación relacionada con la salud y la educación física, la actividad física, el baile y el deporte.

COMPROMISO DE SHAPE AMERICA: 50 MILLONES PARA EL 2029

Se matriculan aproximadamente 50 millones de estudiantes en las escuelas primarias y secundarias de los Estados Unidos (grados PreK – 12). SHAPE America se está esforzando para asegurar que, para cuando los estudiantes más jóvenes de hoy se gradúen de la secundaria en el 2029, todos los jóvenes en los Estados Unidos tengan la capacidad de llevar una vida sana y activa a través de programas eficaces de salud y educación física. Para aprender más sobre 50 Millones para el 2029, visite www.shapeamerica.org.