

FUN AT BAT



FUNATBAT.ORG

GRADES K-5

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 e 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.

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	Conocimiento de Actividad Física	S3.E2.K Participar de manera activa en la clase de educación física.
		S3.E2.1 Meterse de manera activa en la clase de educación física.
		S3.E2.2 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 Seguir instrucciones en ambiente de grupo (e.g. comportamientos de seguridad, seguir instrucciones, turnarse).
		S4.E1.1 Aceptar responsabilidad personal a través de usar correctamente el equipo y el espacio.
		S4.E1.2 Practicar las habilidades con poca incitación del maestro.
4	Responsabilidad Personal	S4.E2.K Aceptar responsabilidad por el comportamiento cuando se incita.
		S4.E2.1 Seguir las instrucciones y los parámetros del ambiente de aprendizaje.
		S4.E2.2 Aceptar responsabilidad por los protocolos de clase con el comportamiento y los actos de rendimiento.
4	Aceptar Crítica	S4.E3.K Seguir instrucciones cuando se incita.
		S4.E3.1 Responder de manera apropiada a los comentarios generales del maestro.
		S4.E3.2 Aceptar comentarios correctivos específicos del maestro.
4	Trabajar con Otros	S4.E4.K Compartir equipo y espacio con otros.
		S4.E4.1 Trabajar independientemente con otros en una variedad de ambientes de clase (e.g. grupos pequeños y grandes).
		S4.E4.2 Trabajar independientemente con otros en ambientes de compañeros.
4	Reglas y Etiqueta	S4.E5.K Reconocer los protocolos establecidos para las actividades de clase.
		S4.E5.1 Demostrar los protocolos establecidos para las actividades de clase.
		S4.E5.2 Reconocer el papel de reglas y etiqueta en las actividades físicas diseñadas por el maestro.

(continuado)

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

GUÍA DE COMIENZO ACTIVO

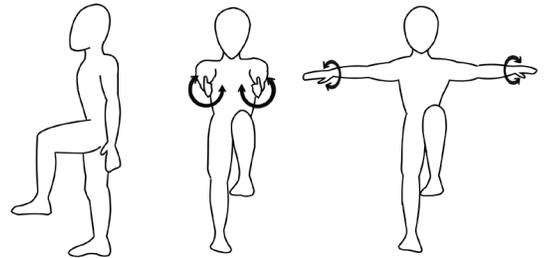
GRADOS K-2 EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

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.

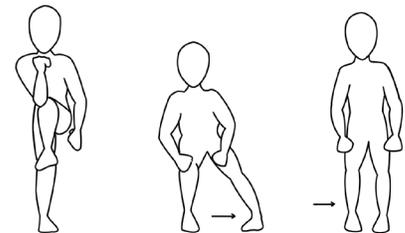
1. **MARCHAR EN SU LUGAR:** Este ejercicio trabaja la estabilidad postural y el acto de correr mientras estimula la capacidad del cuerpo de mantener el equilibrio. Esto supone un desafío a los ojos y al cuerpo a trabajar juntos sin importar el campo visual. Esto prepara a los estudiantes a acelerar, 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.



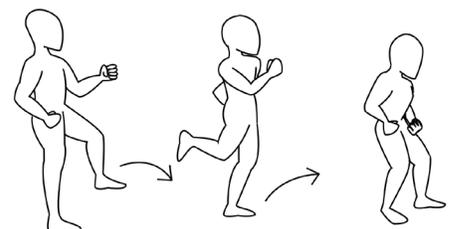
2. **DESLIZARSE:** Esto les prepara a los estudiantes a cambiar de dirección rápidamente, sin importar si aceleran o vuelven corriendo a una base o salen en persecución de una bola golpeada. Levantar la rodilla hacia el codo opuesto promueve la capacidad del tronco de girar correctamente para batear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

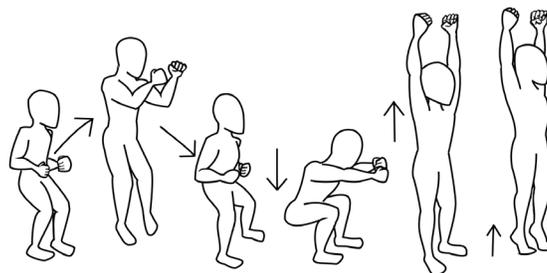
- Moviéndose hacia delante, saltar de la pierna izquierda a la derecha, y luego saltar de la izquierda y aterrizar con los dos pies.
- Moviéndose hacia delante, saltar de la pierna derecha a la izquierda, y luego saltar de la derecha y aterrizar con los dos pies.



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

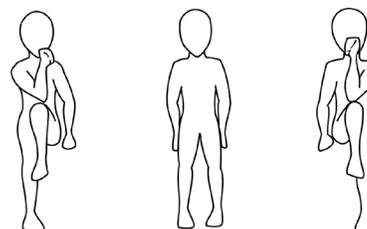
Este ejercicio se diseña para demostrar el poder de las dos piernas, expresar la habilidad de doblarse en posición de cuclillas completa y profunda que requiere la movilidad de los tobillos, las caderas y el medio de la espalda, y la estabilidad del tronco, y demostrar la fuerza y el equilibrio mientras 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 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.**

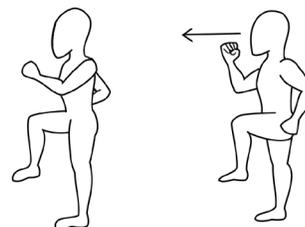
- Echarse boca arriba, y empujar las caderas hacia el cielo. Mantener por 3 segundos. Cuando las caderas hayan vuelto al suelo, halar las dos rodillas hacia el pecho y mantener por 3 segundos.



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.**

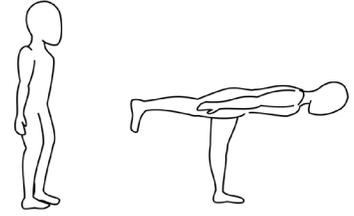
- Marchar en su lugar, con mucha lentitud, mirar hacia delante.

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



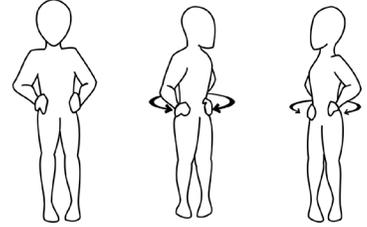
y mantener el equilibrio en una sola pierna. Utiliza también todos los elementos cruciales de correr y moverse en cualquier dirección, y es un precursor al lanzar. **2 repeticiones, alternando entre la derecha y la izquierda. Intentar mantener cada posición por 5 segundos.**

- 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	
	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.	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Pelotas enormes de espuma • MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™ 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

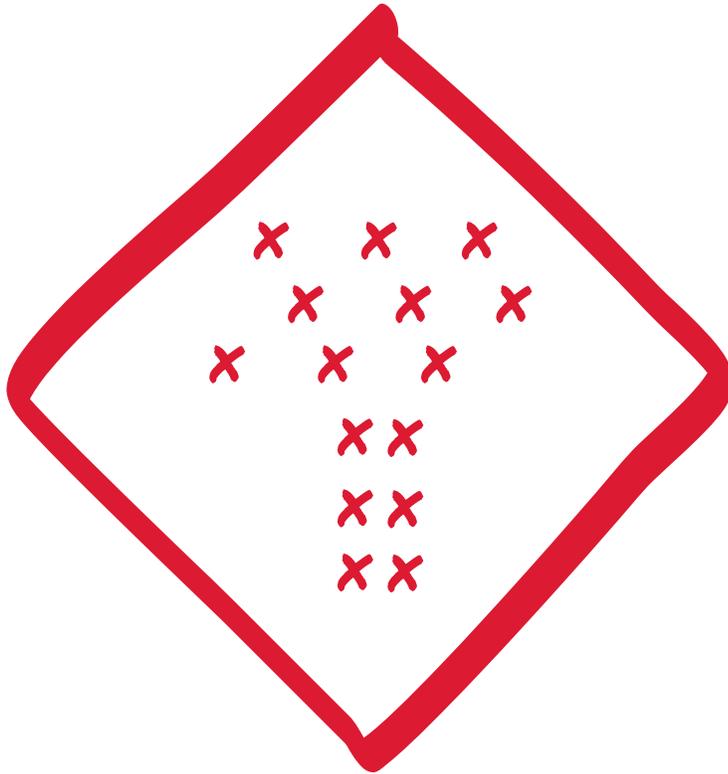
¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

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:	Equipo	
	MLB/USA Baseball	Adicional/Alternativo
Los estudiantes van a entender y demostrar las claves fundamentales de la recepción estacionaria.	<ul style="list-style-type: none"> • 10 pelotas enormes de espuma • MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™ 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

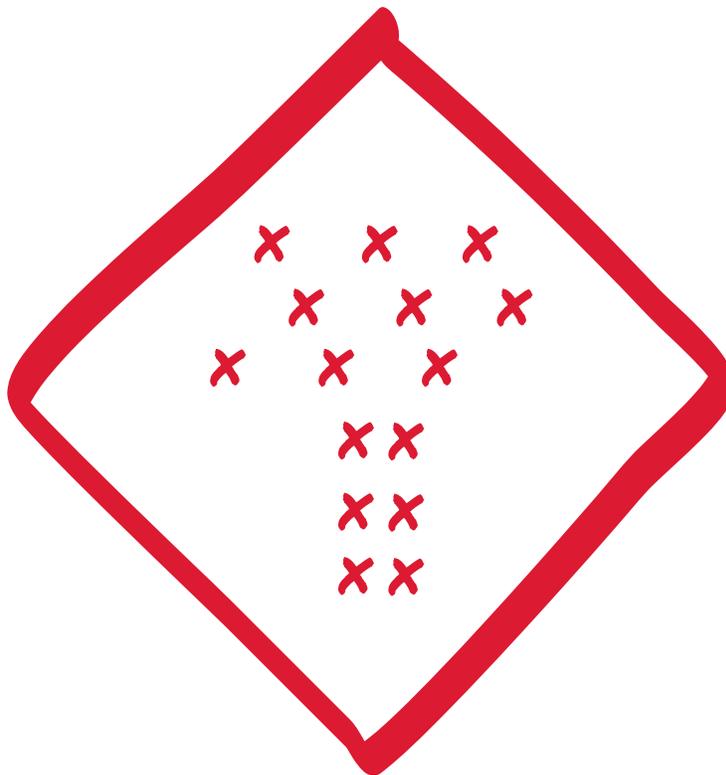
¿Qué piensan ustedes que vamos a hacer en la próxima clase?

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.	<ul style="list-style-type: none"> 10 pelotas enormes de espuma 	<ul style="list-style-type: none"> 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.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 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 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:	Equipo	
	MLB/USA Baseball	Adicional/Alternativo
Los estudiantes van a demostrar cómo fildear una pelota a través de reaccionar de manera apropiada a una variedad de tiradas.	<ul style="list-style-type: none"> • 10 pelotas enormes de espuma 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 & eslanzarce; 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 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.E161.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)		3 MINUTOS
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.		
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		
<ul style="list-style-type: none"> • 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)		3 MINUTOS
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.		
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		
<ul style="list-style-type: none"> • 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**

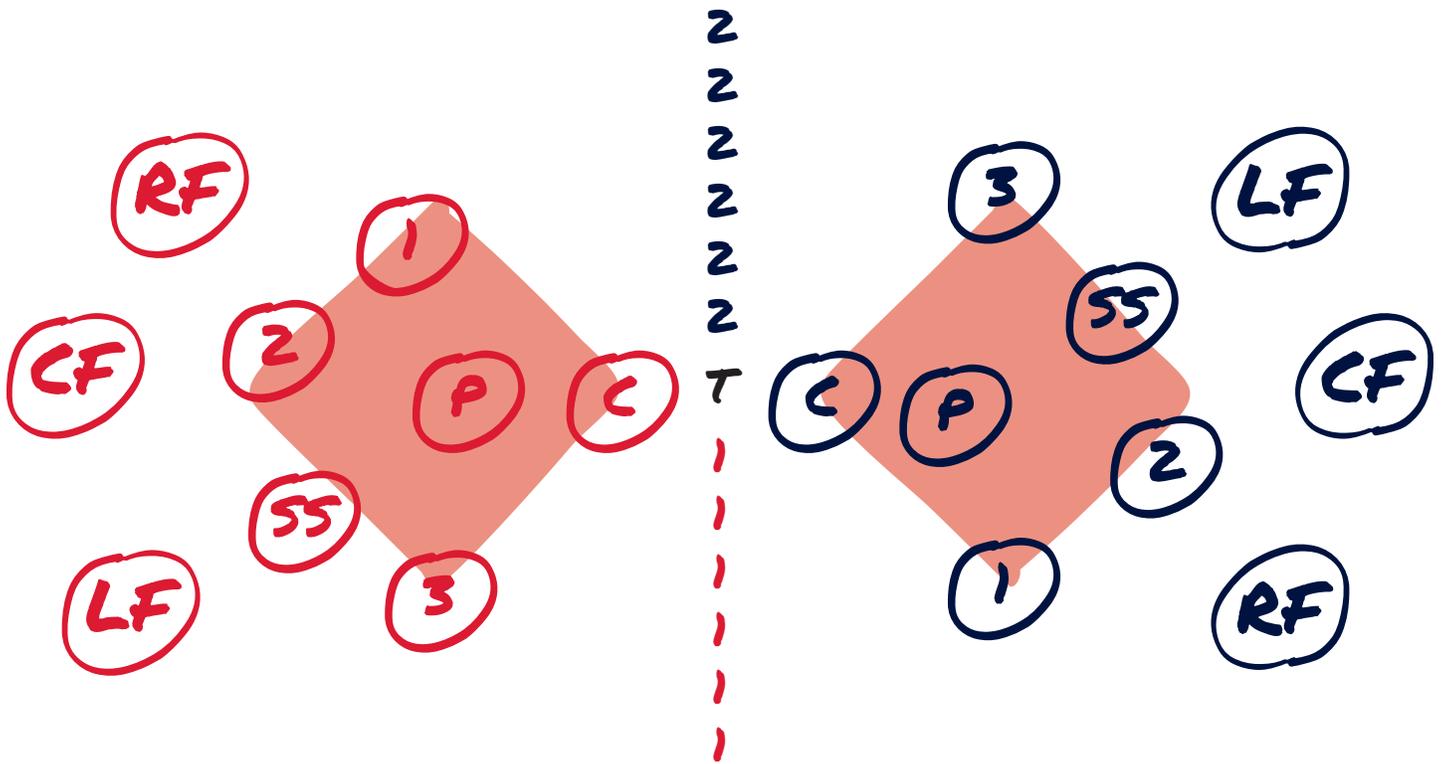
¿Por qué es importante hacer lo mejor posible en un juego o una actividad?

¿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.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 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 estén 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 cuclilladas, 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 a 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**

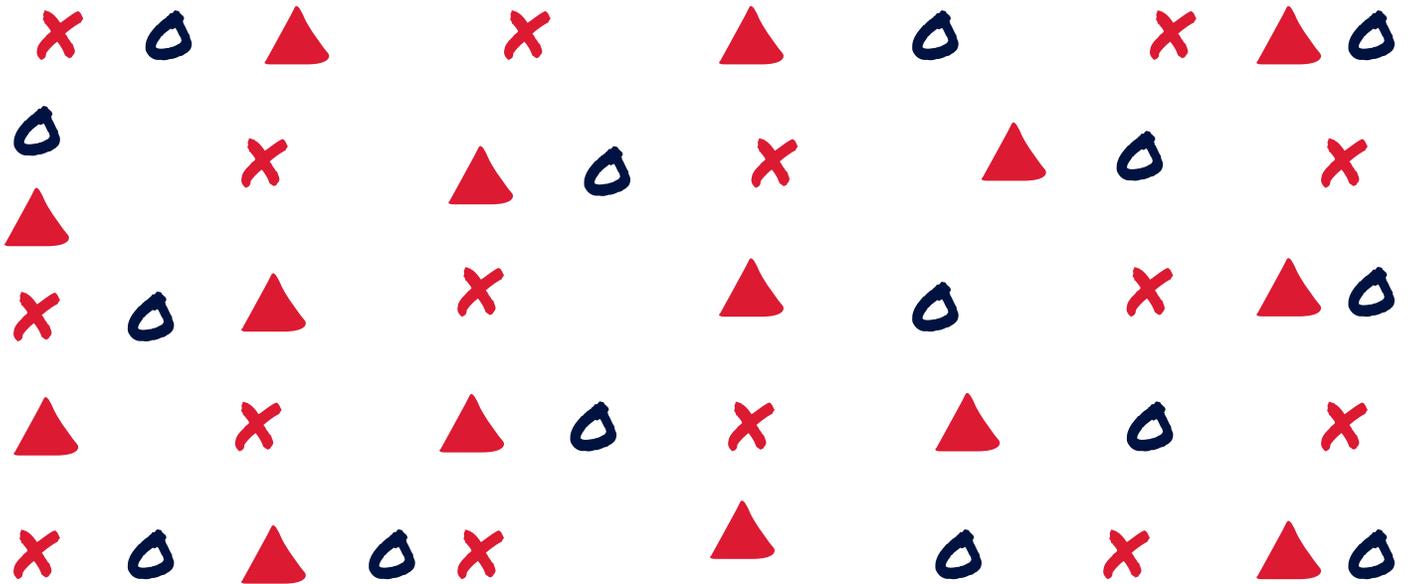
¿Por qué es tan importante ser líder en un juego o en una actividad?

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

O = Fildeadores

▲ = Conos

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

FILAS DE BATEO

BATEAR A ESPACIO ABIERTO

X ▲ X ▲ X ▲ X ▲ X ▲ X ▲ X ▲ X ▲

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

- X = 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.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 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

3 MINUTOS

(Resumen General y Demostración)

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. Enfaticé 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:	Equipo	
	MLB/USA Baseball	Adicional/Alternativo
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.	<ul style="list-style-type: none"> • 10 pelotas enormes de espuma • MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™ • 2 bates de espuma 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.E.13.2 (Manipulativo-Lanzar por debajo del hombro); S1.E14.2 (Manipulativo-Lanzar por encima del hombro); S1.E16.Kb, S1.E161.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 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?

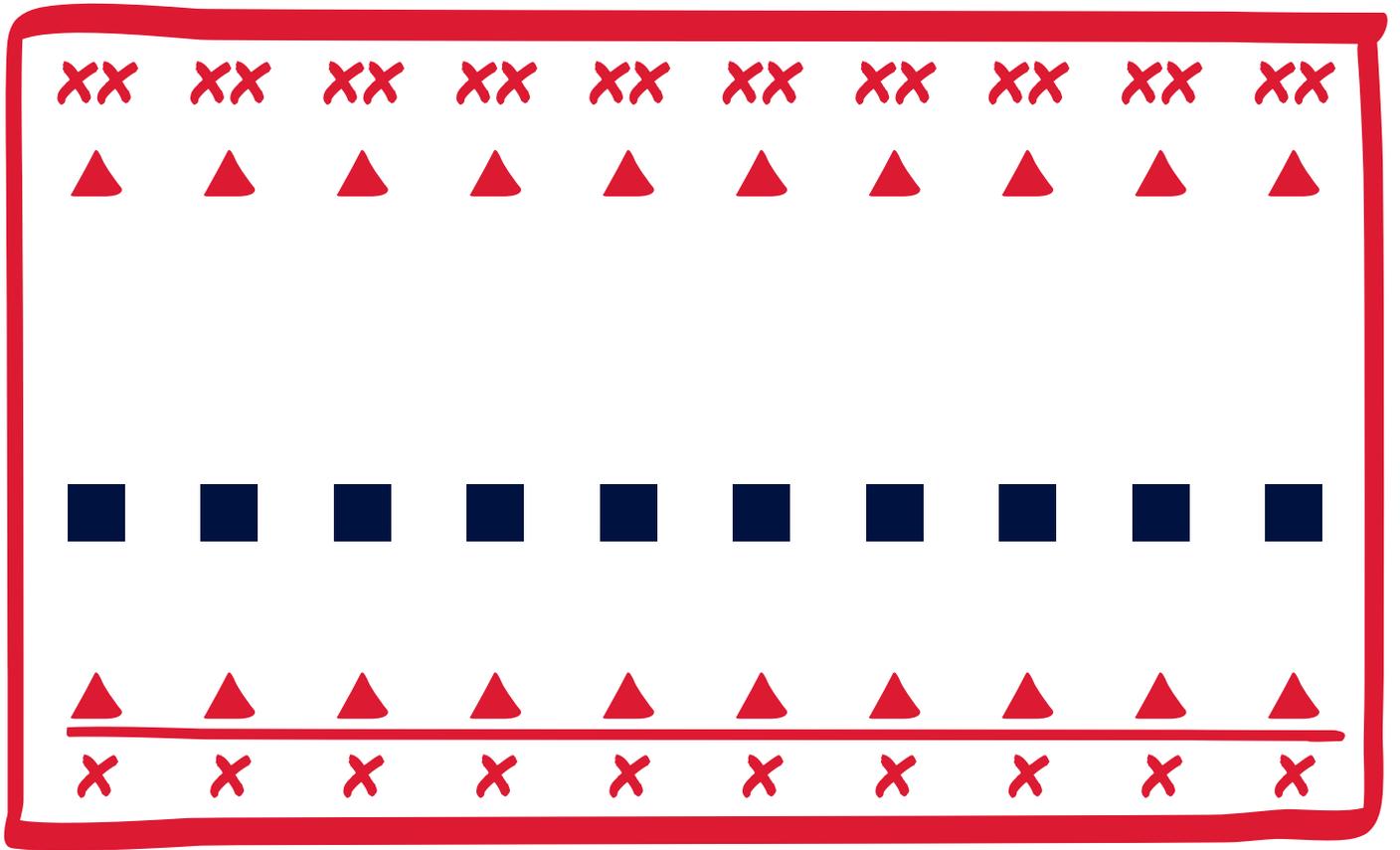
**Principio para ser un
Campeón:
El Apoyo**

¿Puedes pensar en alguna manera de que puedes dar apoyo a sus 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.

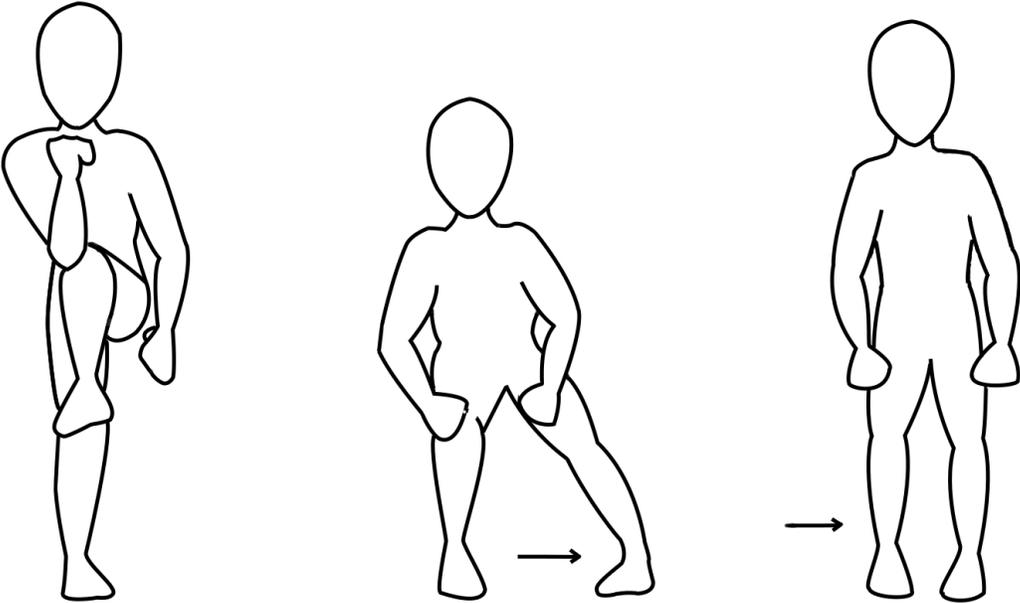
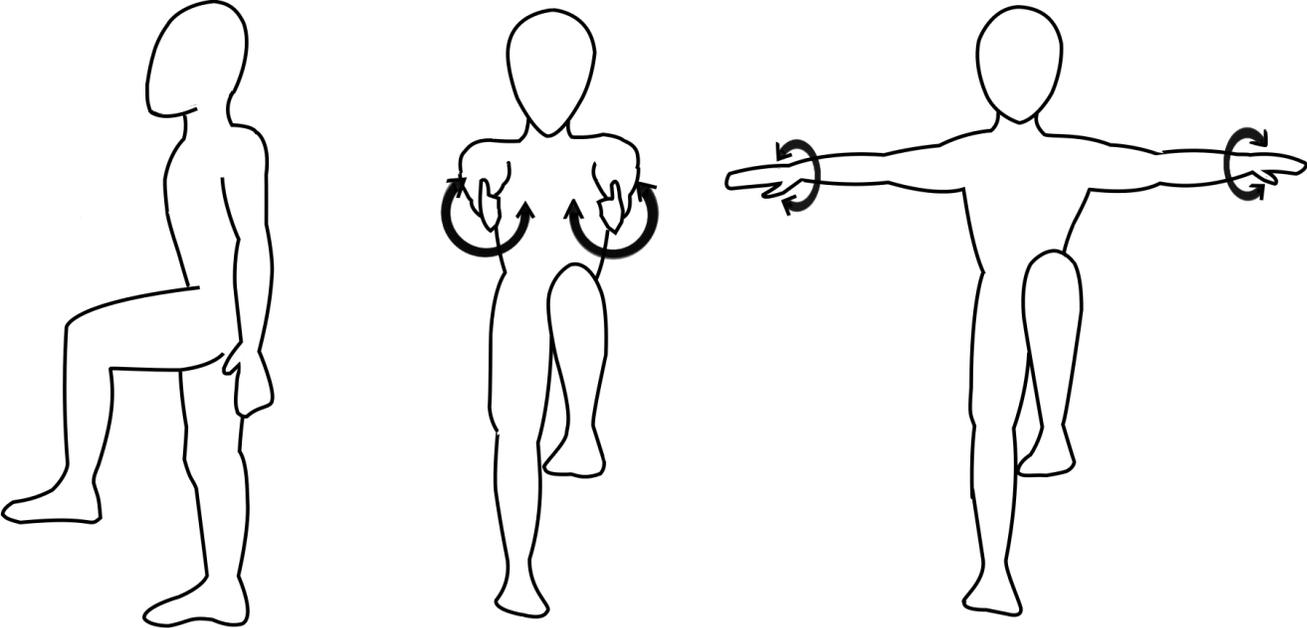
FESTIVAL DE JONRONES



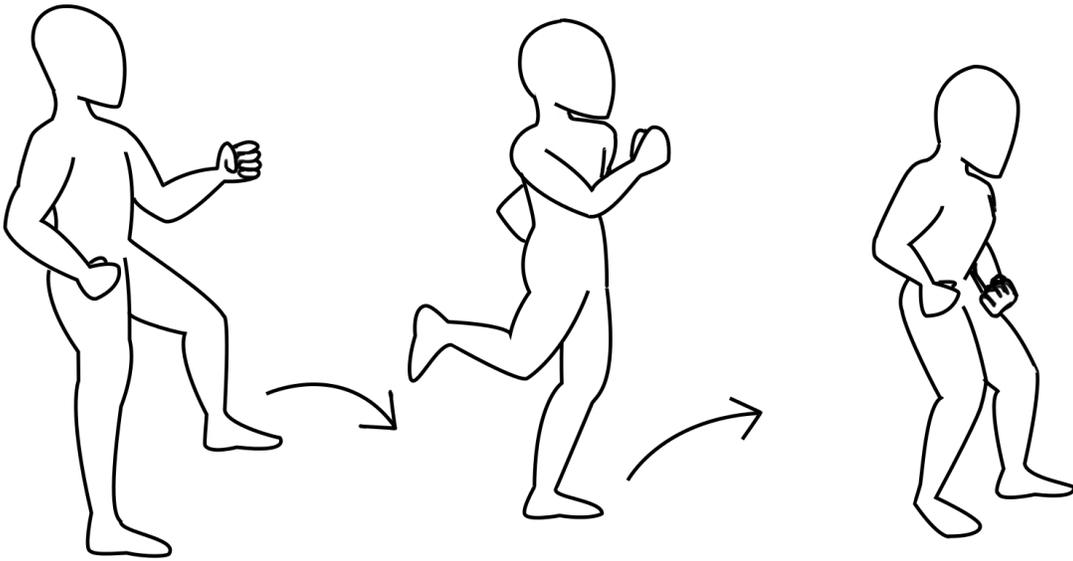
X = Estudiantes ▲ = Pelota por encima de tee o cono ■ = Base

Apéndice A: Diagramas de Comienzo Activo

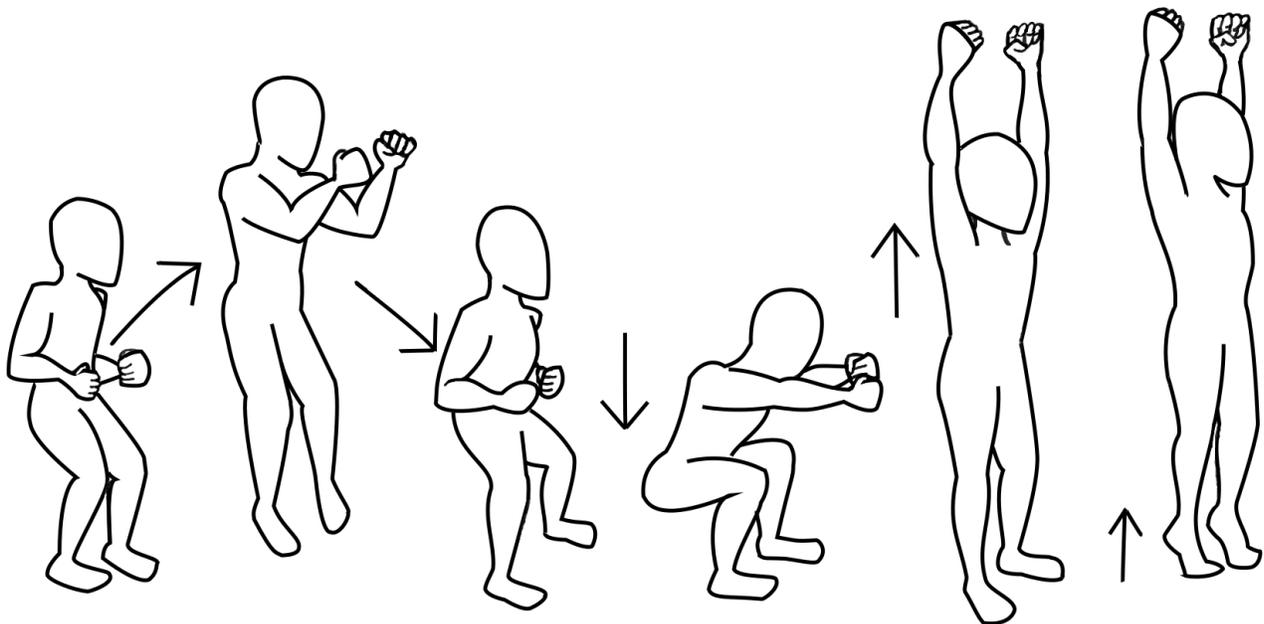
MARCHAR EN SU LUGAR



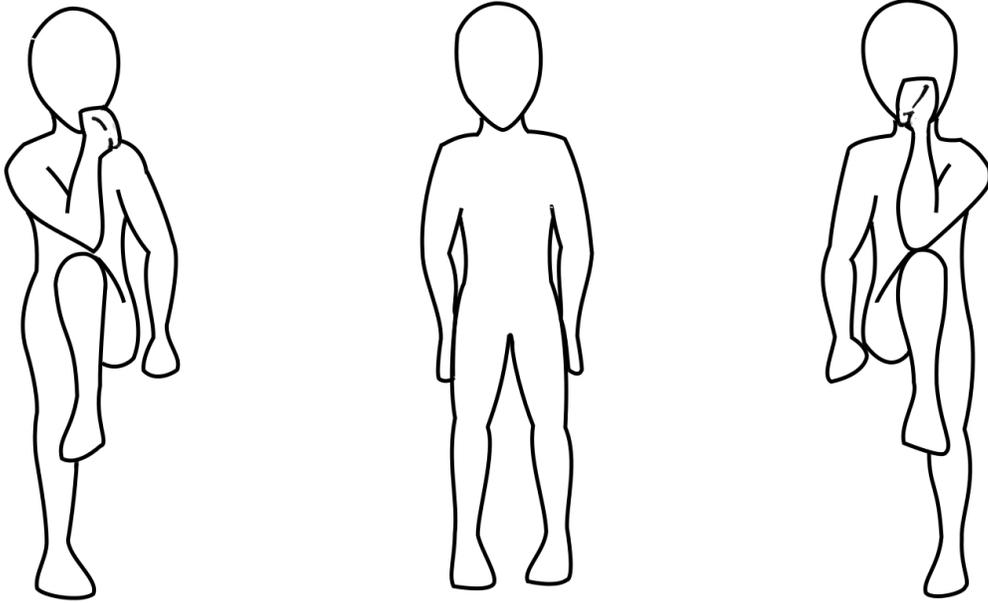
DAR SALTITOS (SALTAR DE UNA SOLA PIERNA)



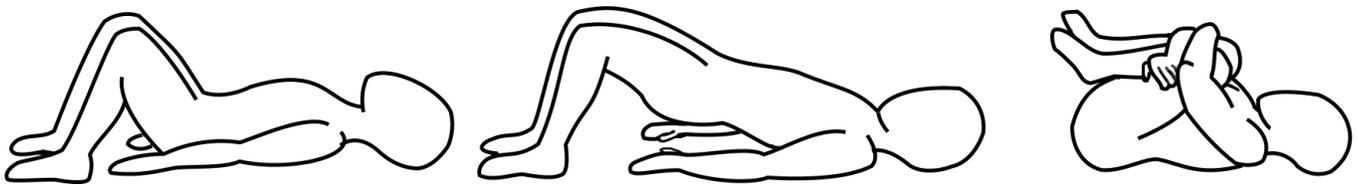
SALTAR DE DOS PIERNAS



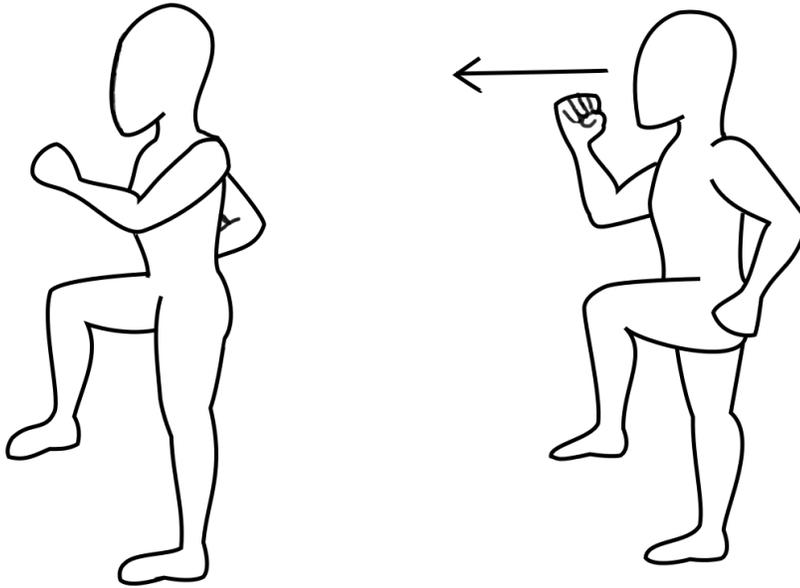
CROSS-CRAWL



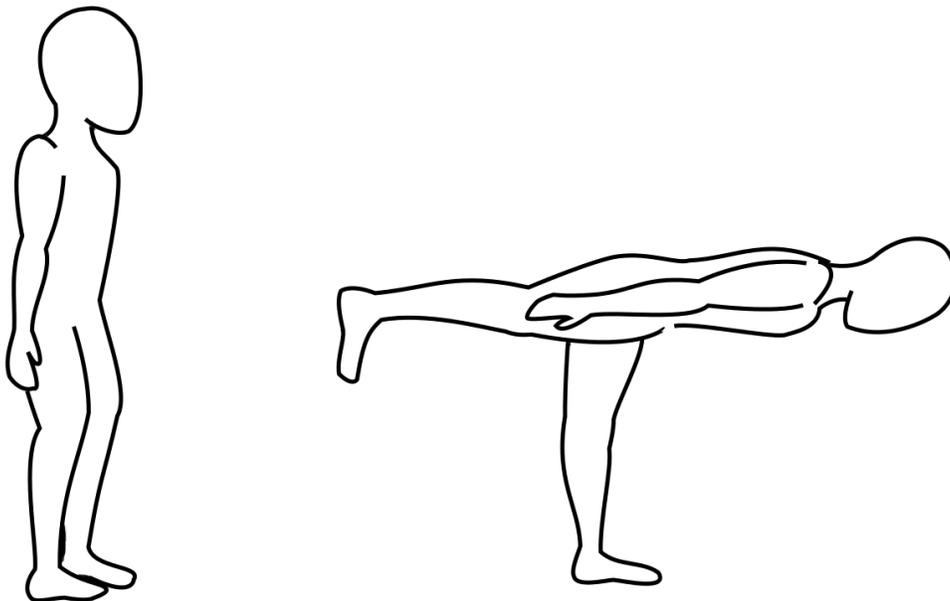
PUENTE Y EXTENSIÓN DE CADERAS



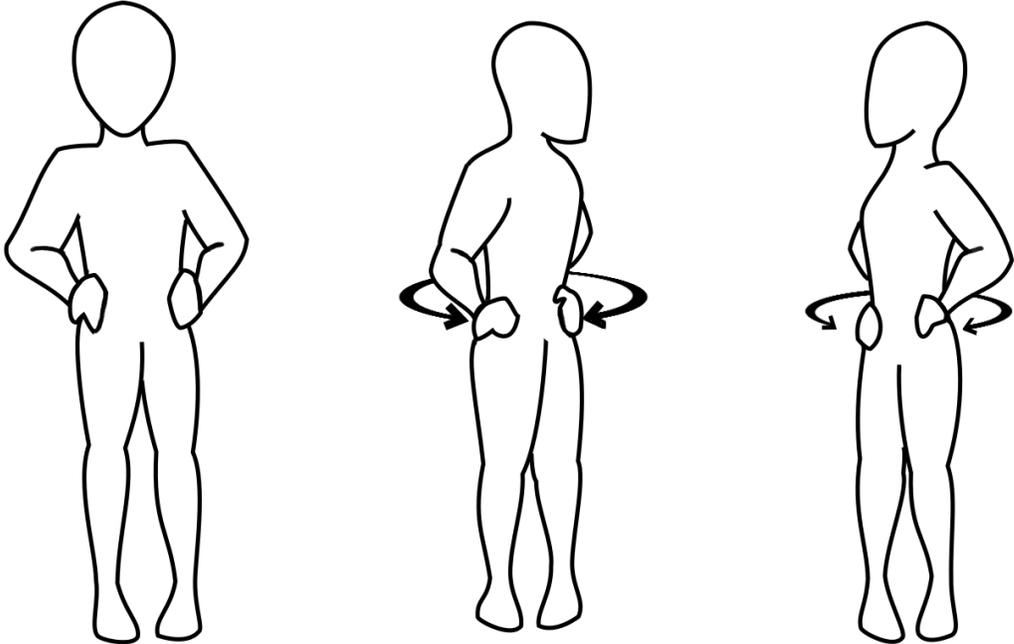
MARCHAR CON MUCHA LENTITUD



ESTAR DE PIE EN UNA SOLA PIERNA



WHIRLY BIRDS

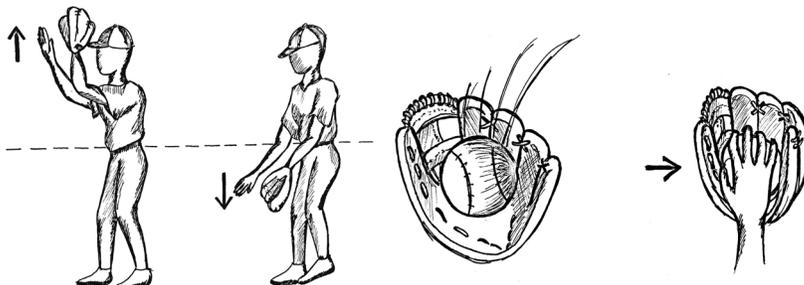


Apéndice B: Elementos Fundamentales de Habilidades Esenciales

HABILIDADES MANIPULATIVAS – ELEMENTOS FUNDAMENTALES

Cachar

- Extender los brazos hacia fuera para alcanzar la pelota.
 - Pulgares hacia dentro para 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.

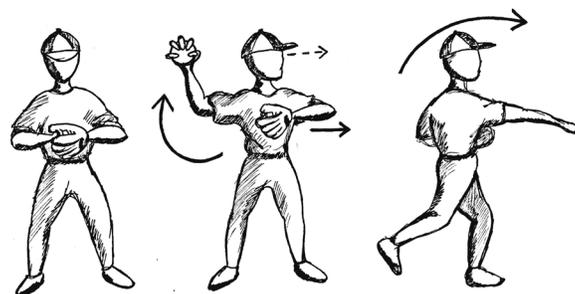


Lanzar (por debajo del hombro)

- 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)*

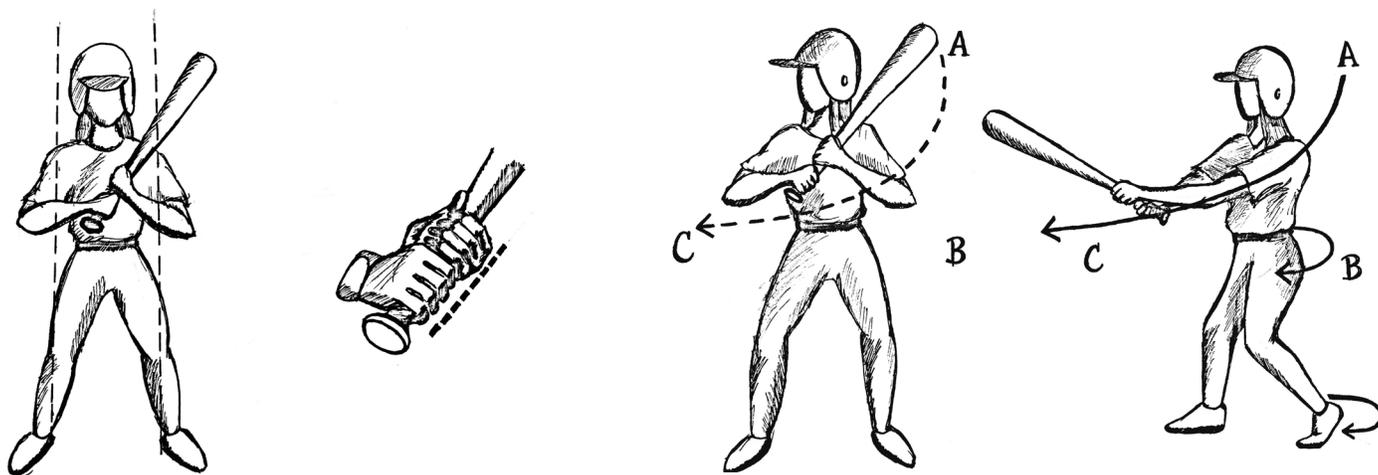
- El lado mira al blanco como preparación para el movimiento de lanzar.
- Brazo extendido hacia atrás, codo a la altura del hombro o ligeramente más alto como preparación para lanzar. El codo del otro brazo va delante.
- Dar un paso con el pie opuesto mientras el brazo de lanzar se mueve adelante.
-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

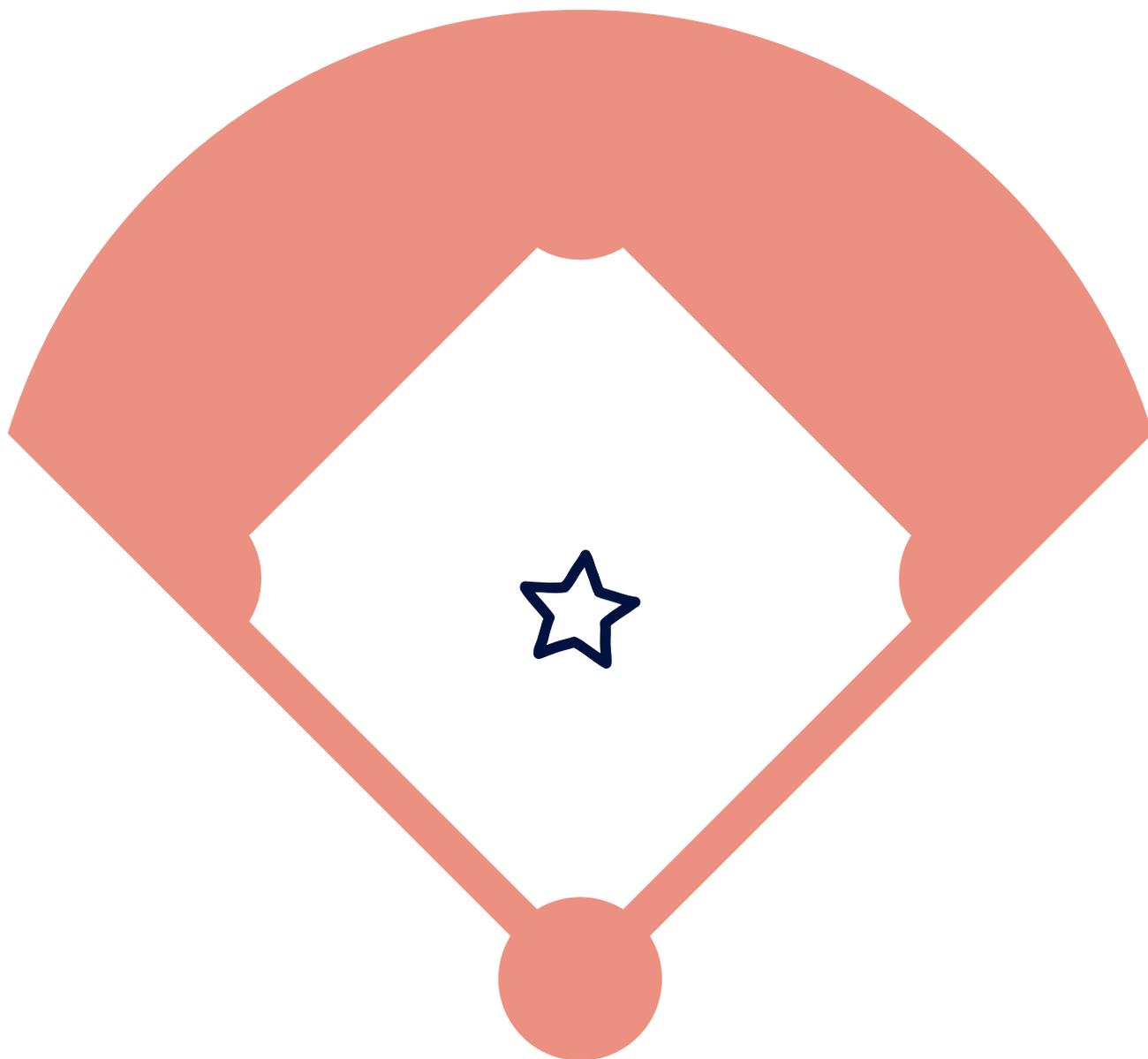
Apéndice D: Póster Impreso del Blanco de Lección 4



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

CUADRO

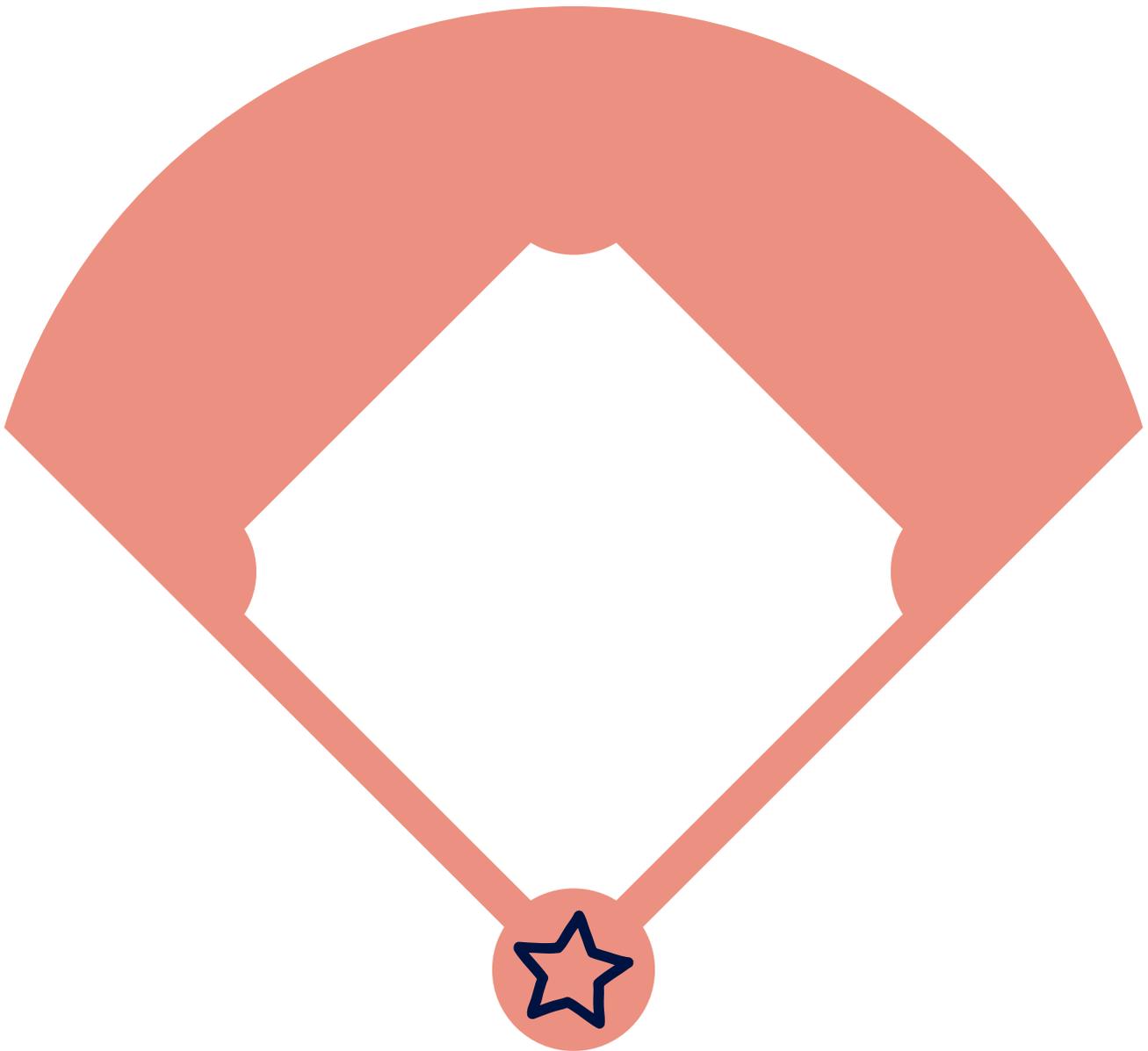
Lanzador



Tirada Imaginaria por Encima del Hombro 10 veces

CUADRO

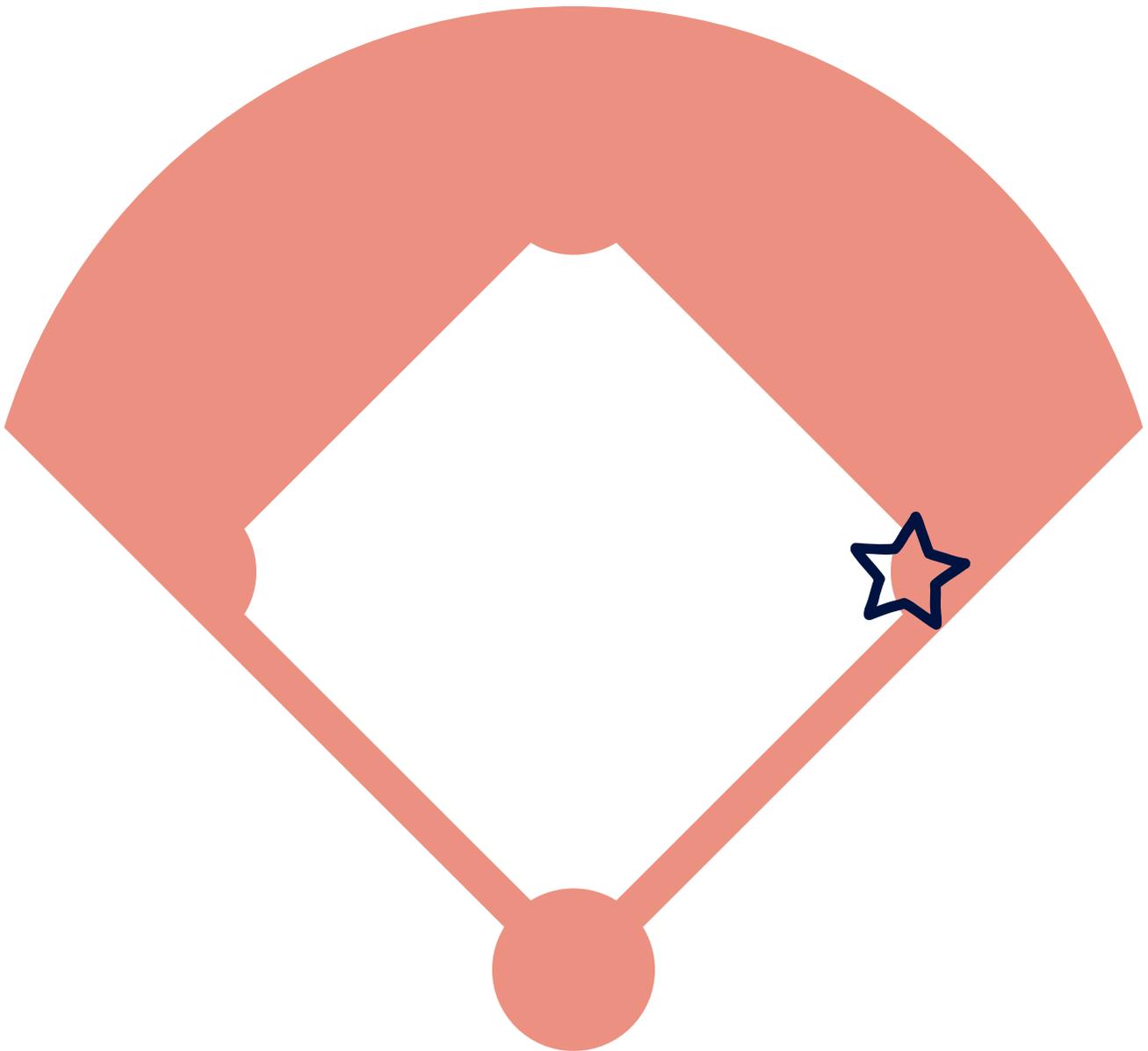
Receptor



10 Saltos de Tijera

CUADRO

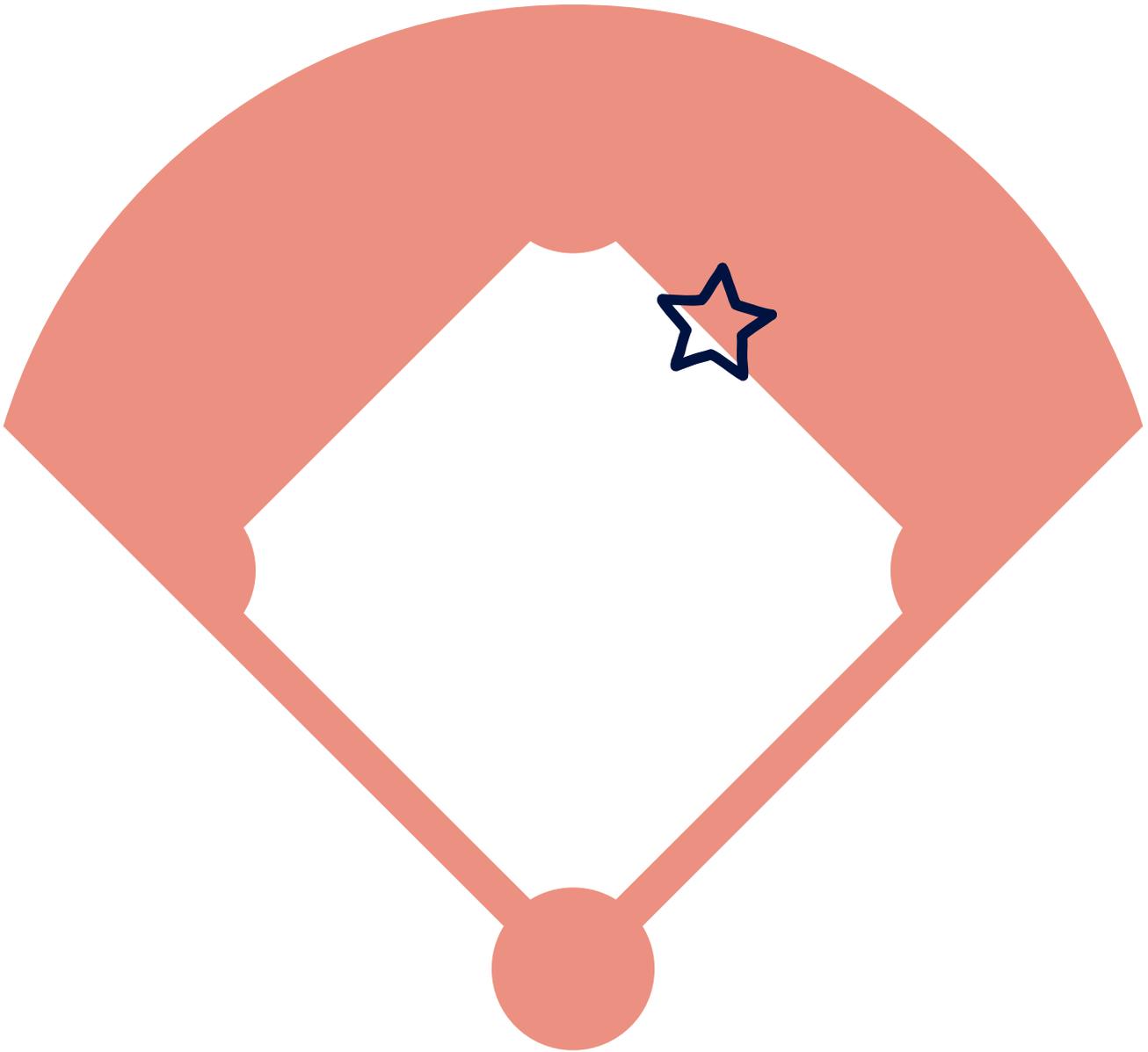
Primera Base



10 Posiciones en Cuclillas

CUADRO

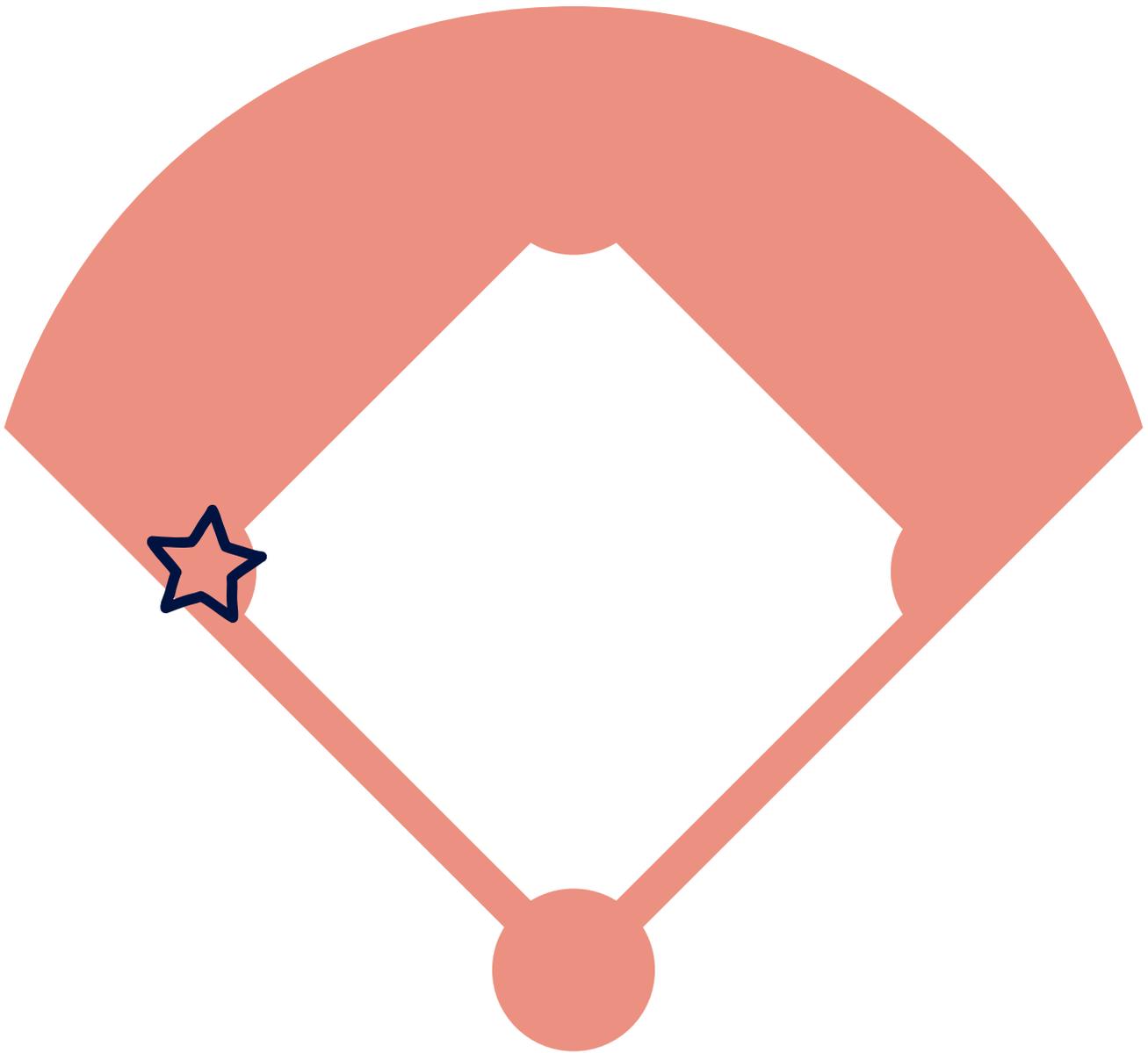
Segunda Base



10 Círculos de Brazo Hacia Delante

CUADRO

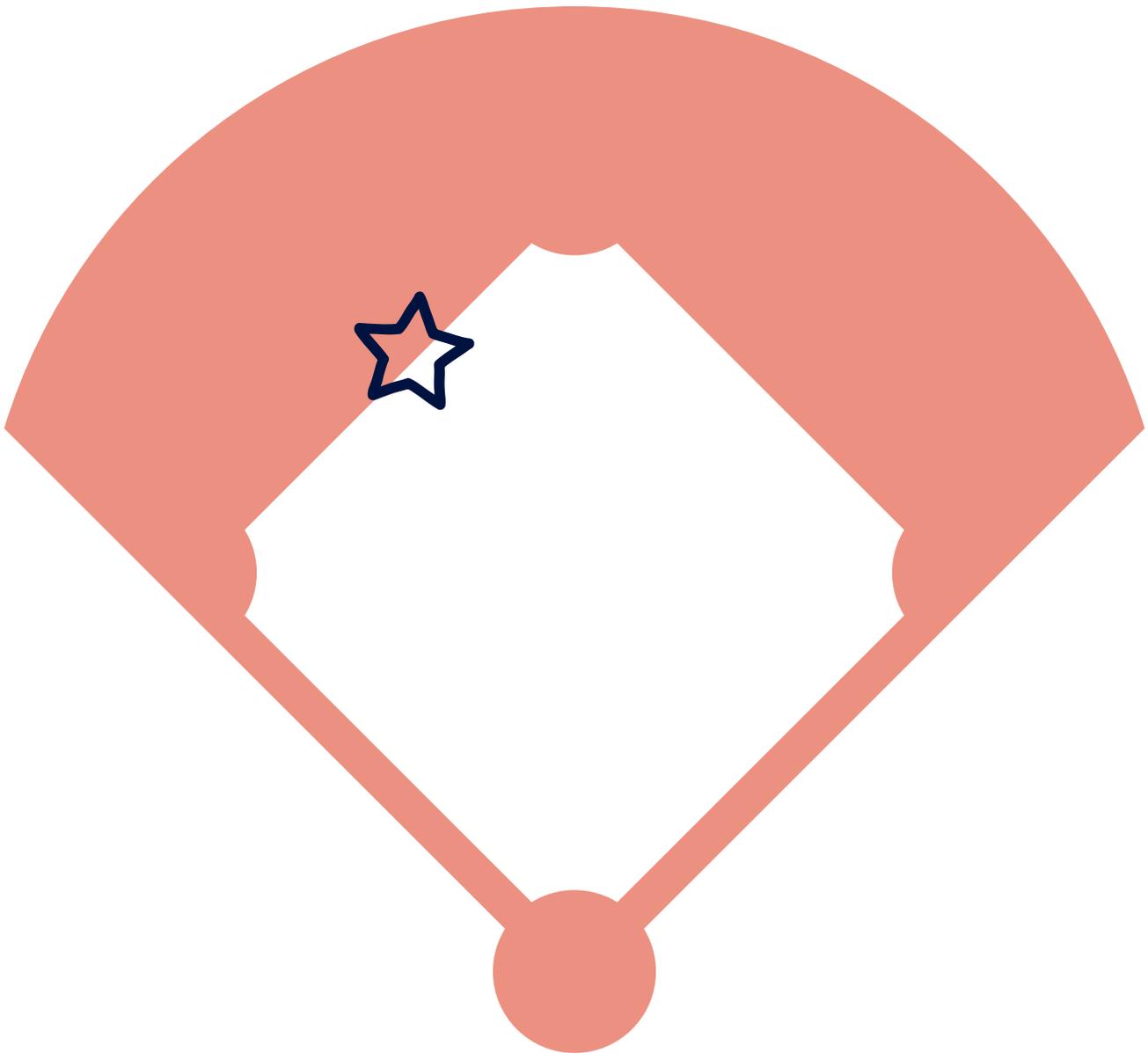
Tercera Base



Marchar en su Lugar 10 Pasos

CUADRO

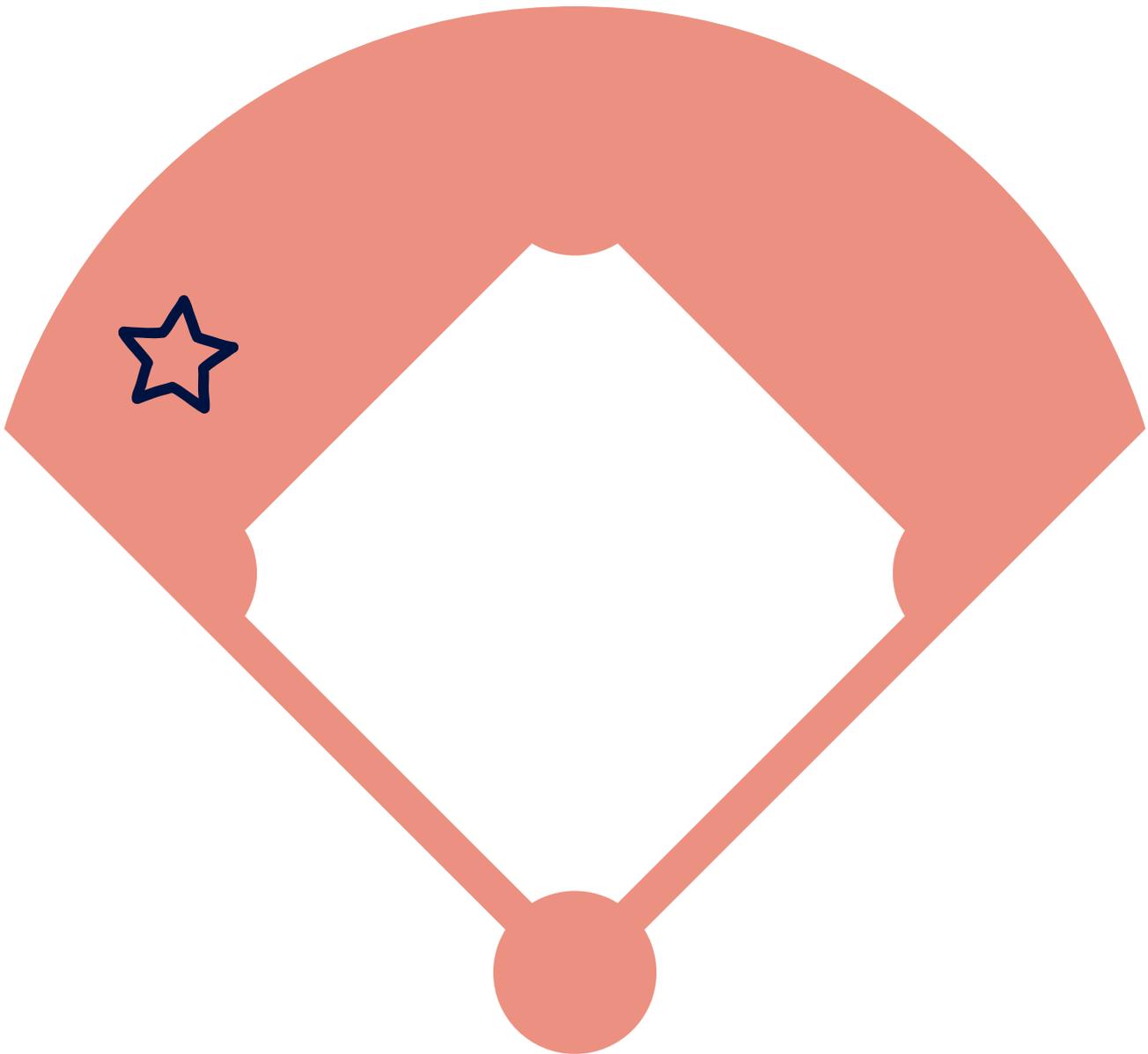
Campo Corto



10 Patadas en el Trasero

JARDÍN

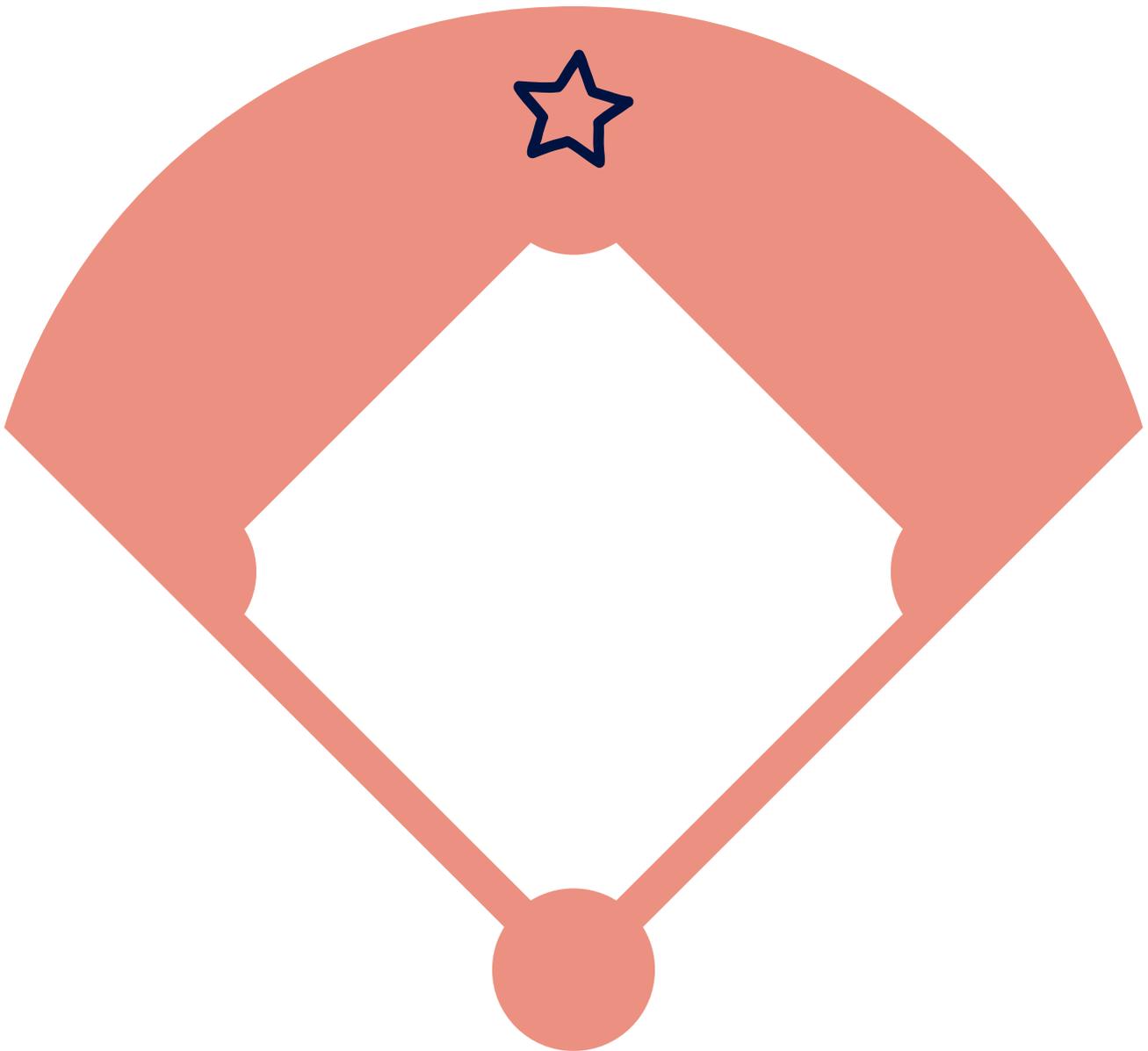
Jardín Izquierdo



10 Flexiones de brazos (Push-Up)

JARDÍN

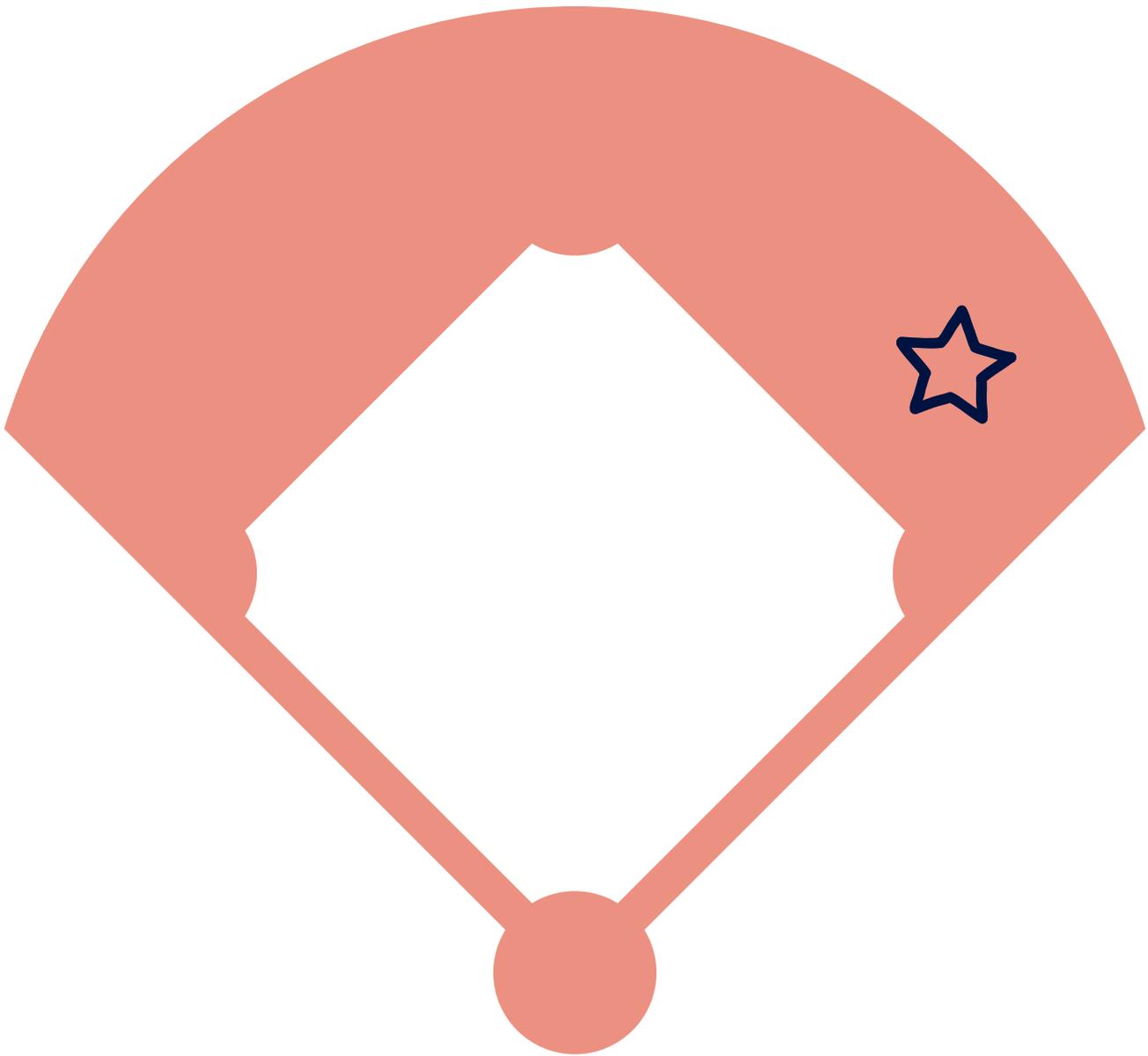
Jardín Central



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

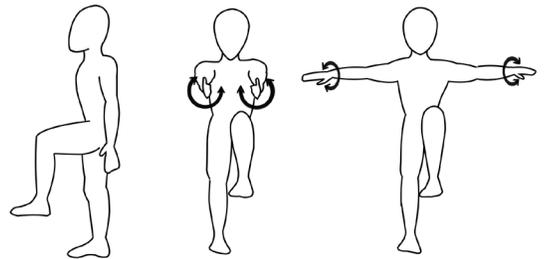
GRADOS 3-5 EJERCICIO DINÁMICO DE CALENTAMIENTO

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.

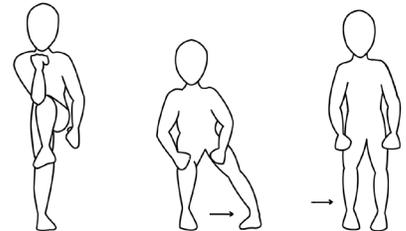
1. **MARCHAR EN SU LUGAR:** Este ejercicio trabaja la estabilidad postural y el acto de correr mientras estimula la capacidad del cuerpo de mantener el equilibrio. Esto supone un desafío a los ojos y al cuerpo a trabajar juntos sin importar el campo visual. Esto prepara a los estudiantes a acelerar, 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.



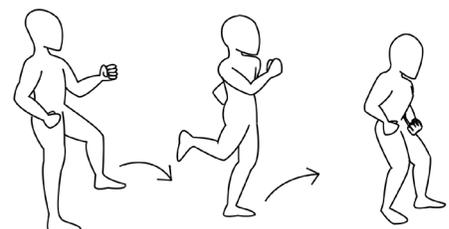
2. **DESLIZARSE:** Esto les prepara a los estudiantes a cambiar de dirección rápidamente, sin importar si aceleran o vuelven corriendo a una base o salen en persecución de una bola golpeada. Levantar la rodilla hacia el codo opuesto promueve la capacidad del tronco de girar correctamente para batear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



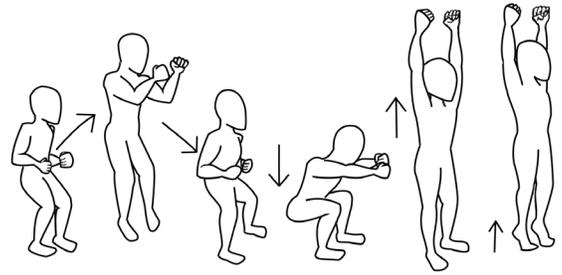
3. **DAR SALTITOS (SALTOS DE UNA SOLA PIERNA):** Este movimiento prepara al cuerpo para la energía y el poder que se necesitan para saltar, correr, aceptar las fuerzas del aterrizaje y observar las diferencias individuales en las habilidades del lado derecho e izquierdo. El béisbol es un deporte de poder, 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.



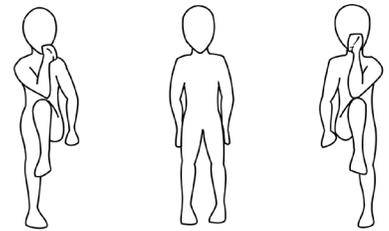
4. **SALTO DE DOS PIERNAS/POSICIÓN EN CUCLILLAS/ LEVANTAMIENTO DE DEDOS DE PIES/SALTAR DE CUCLILLAS:**

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 adelante, 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.**



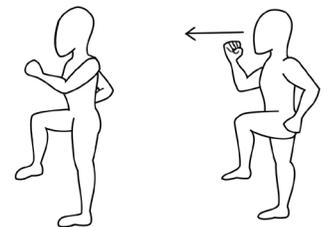
- Cross-Crawl de pie, codo derecho a rodilla izquierda, y alternar.

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.**



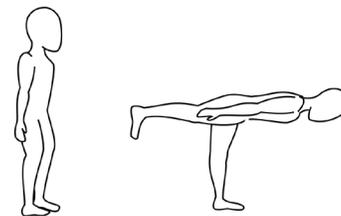
- Echarse boca arriba, y empujar las caderas hacia el cielo. Mantener por 3 segundos. Cuando las caderas hayan vuelto al suelo, halar las dos rodillas hacia el pecho y mantener por 3 segundos.

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.**



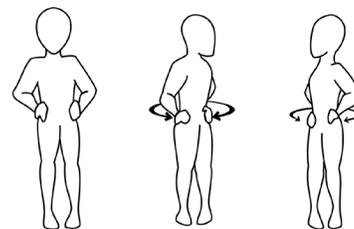
- Marchar en su lugar, con mucha lentitud, mirar hacia delante.

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: Los estudiantes van a entender las claves fundamentales de lanzar por encima del hombro y cachar.	Equipo	
	USA Baseball	Adicional/Alternativo
	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Pelotas enormes de espuma 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 pósters, 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:	Equipo	
	USA Baseball	Adicional/Alternativo
Los estudiantes van a demostrar las claves fundamentales de recoger una roleta y cachar un elevado.	<ul style="list-style-type: none"> • 10 pelotas enormes de espuma 	<ul style="list-style-type: none"> • 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?

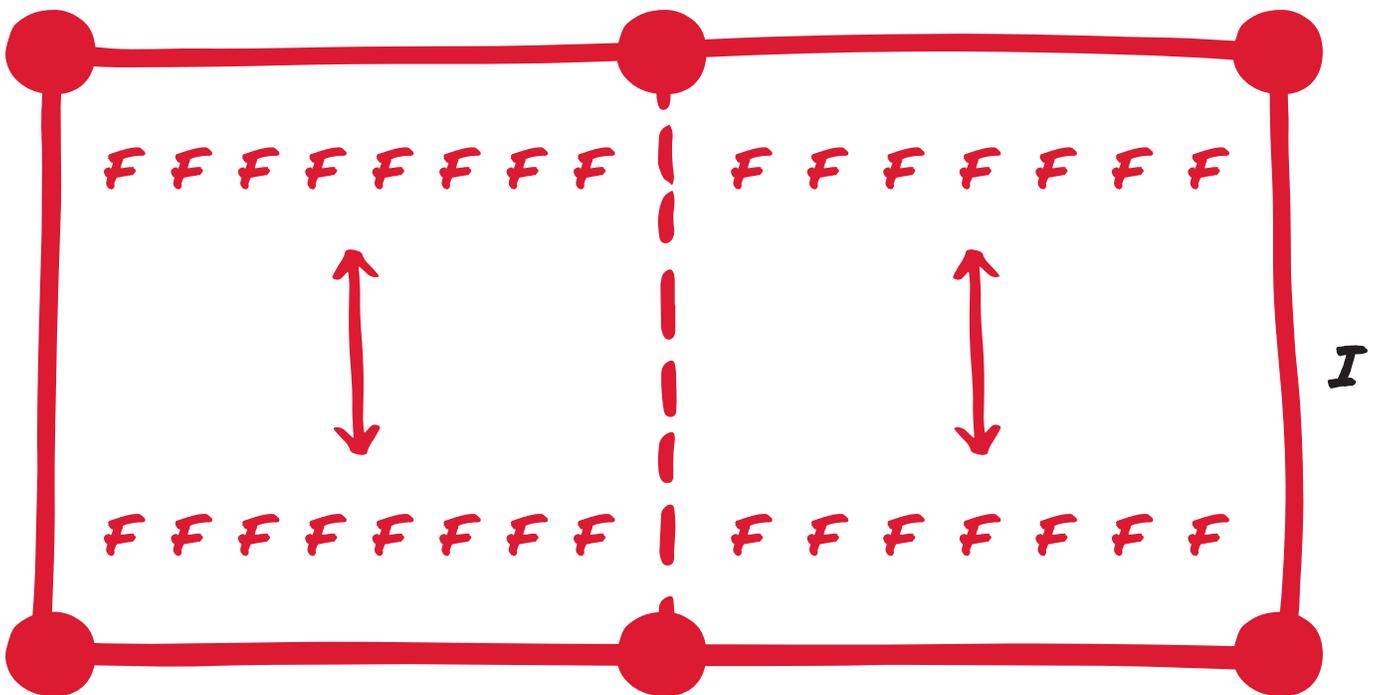
**PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN:
 El Trabajo en Equipo**

¿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	Adicional/Alternativo
	<ul style="list-style-type: none"> • 10 pelotas enormes de espuma • MLB colección de bases portátiles Rubber-Tek™ (1) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. Piensa 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

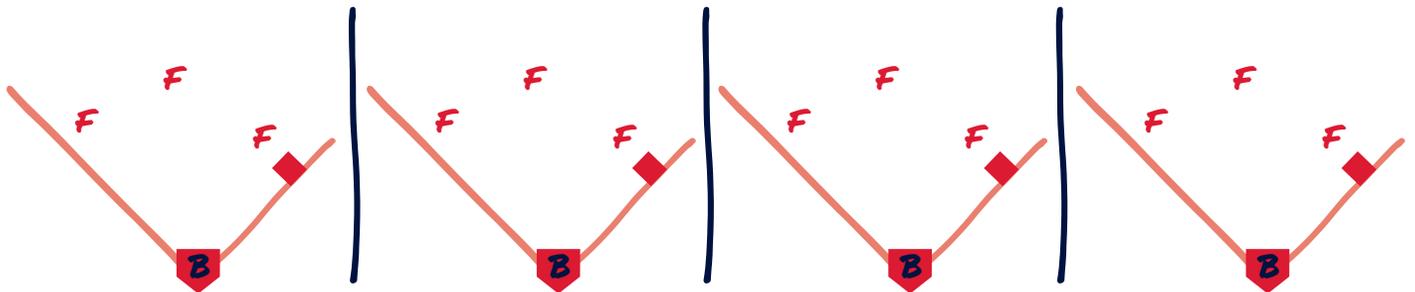
F = Fildeador

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:	Equipo	
	USA Baseball	Adicional/Alternativo
Los estudiantes van a demostrar las claves fundamentales de batear una pelota de un deporte de bateo.	<ul style="list-style-type: none"> • 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™ 	<ul style="list-style-type: none"> • 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?

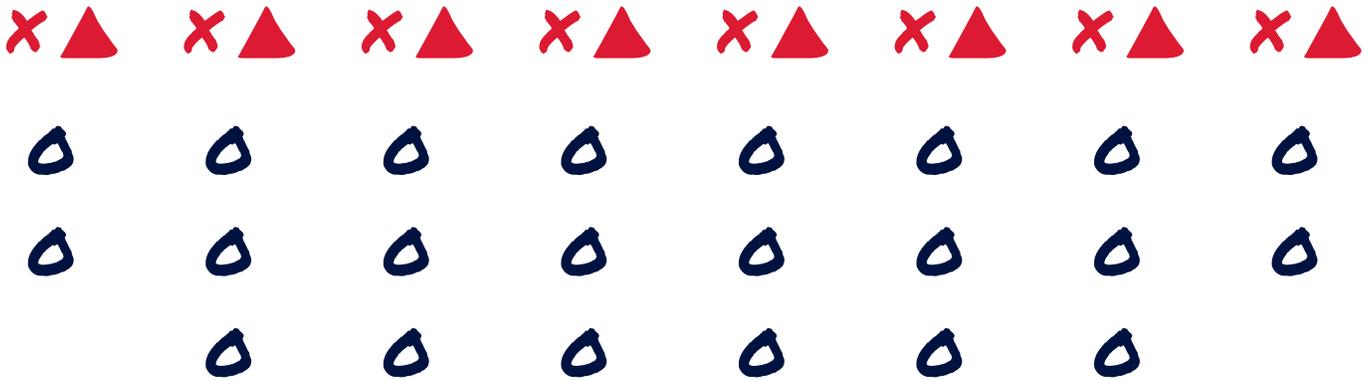
¿Cómo puede la deshonestidad afectarte como jugador / persona?

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

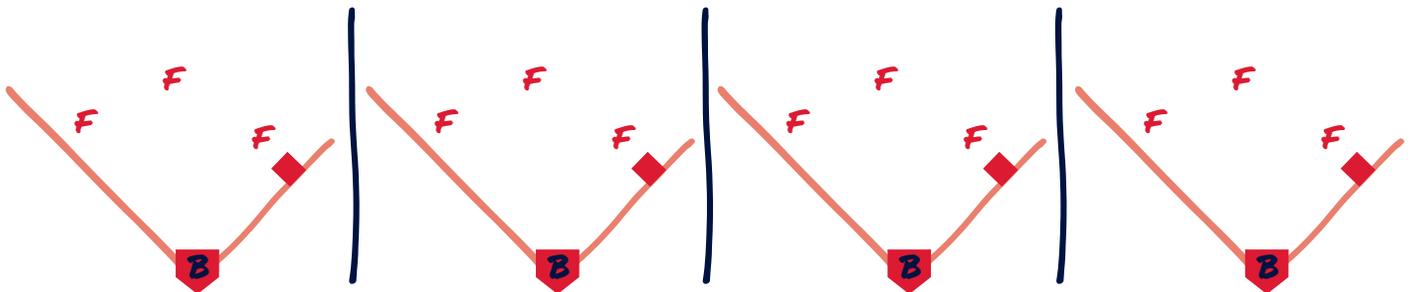
BATEAN LA PELOTA AL ESPACIO ABIERTO



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 Músicas**

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?

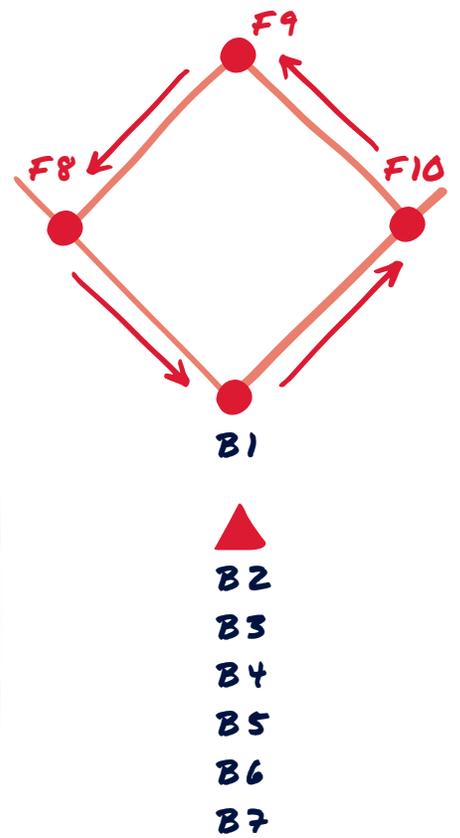
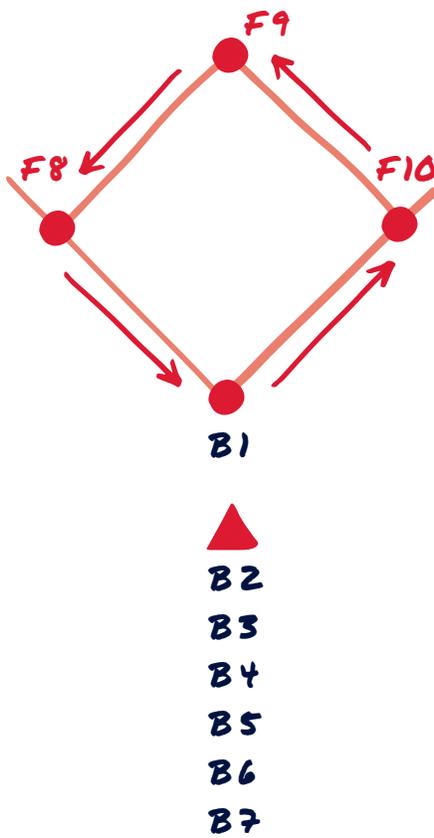
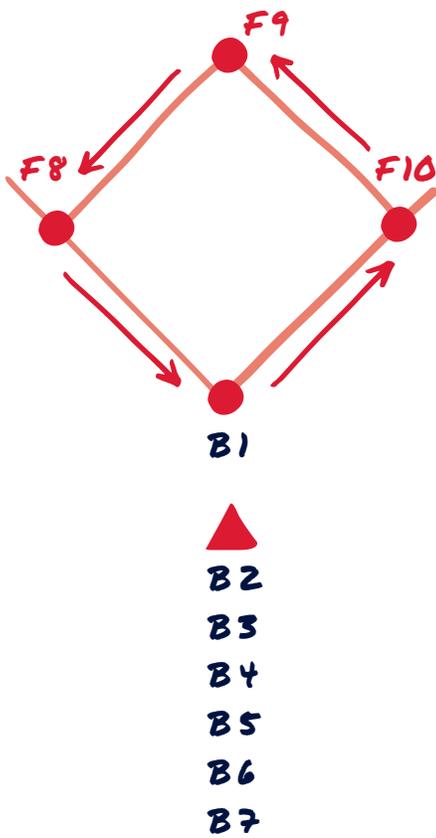
PRINCIPIO PARA SER UN CAMPEÓN:
Hacer lo Mejor Posible

- ¿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

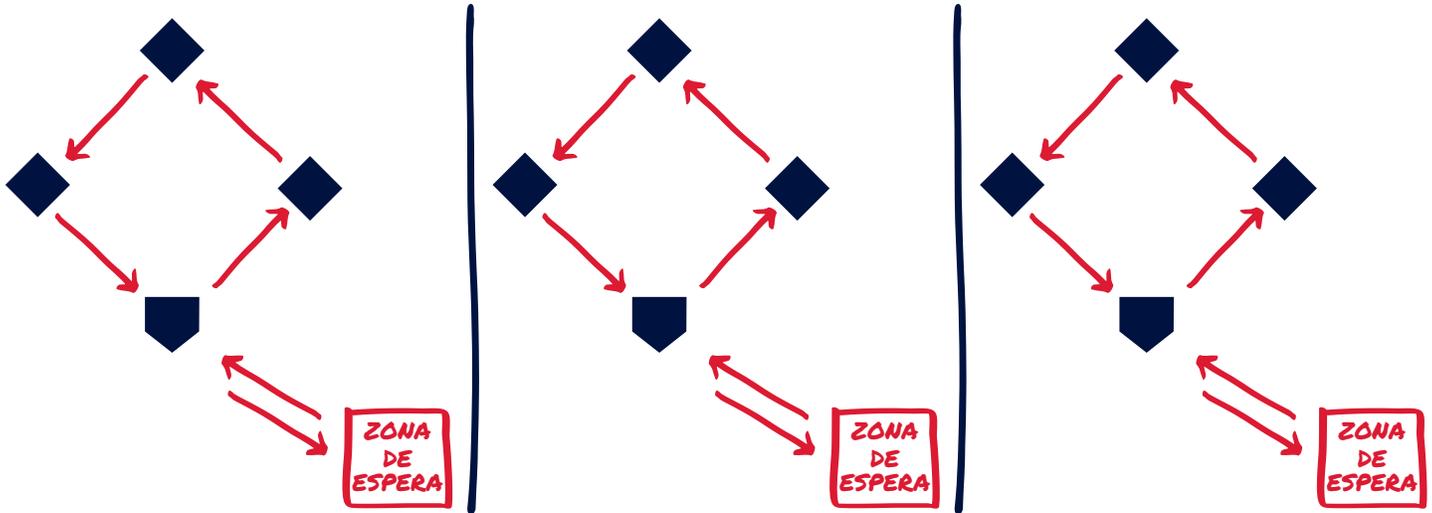
¿Dónde viste las características del liderazgo en la lección de hoy?

¿Podríamos tener éxito sin líderes en nuestras clases y en la escuela o en nuestros equipos?

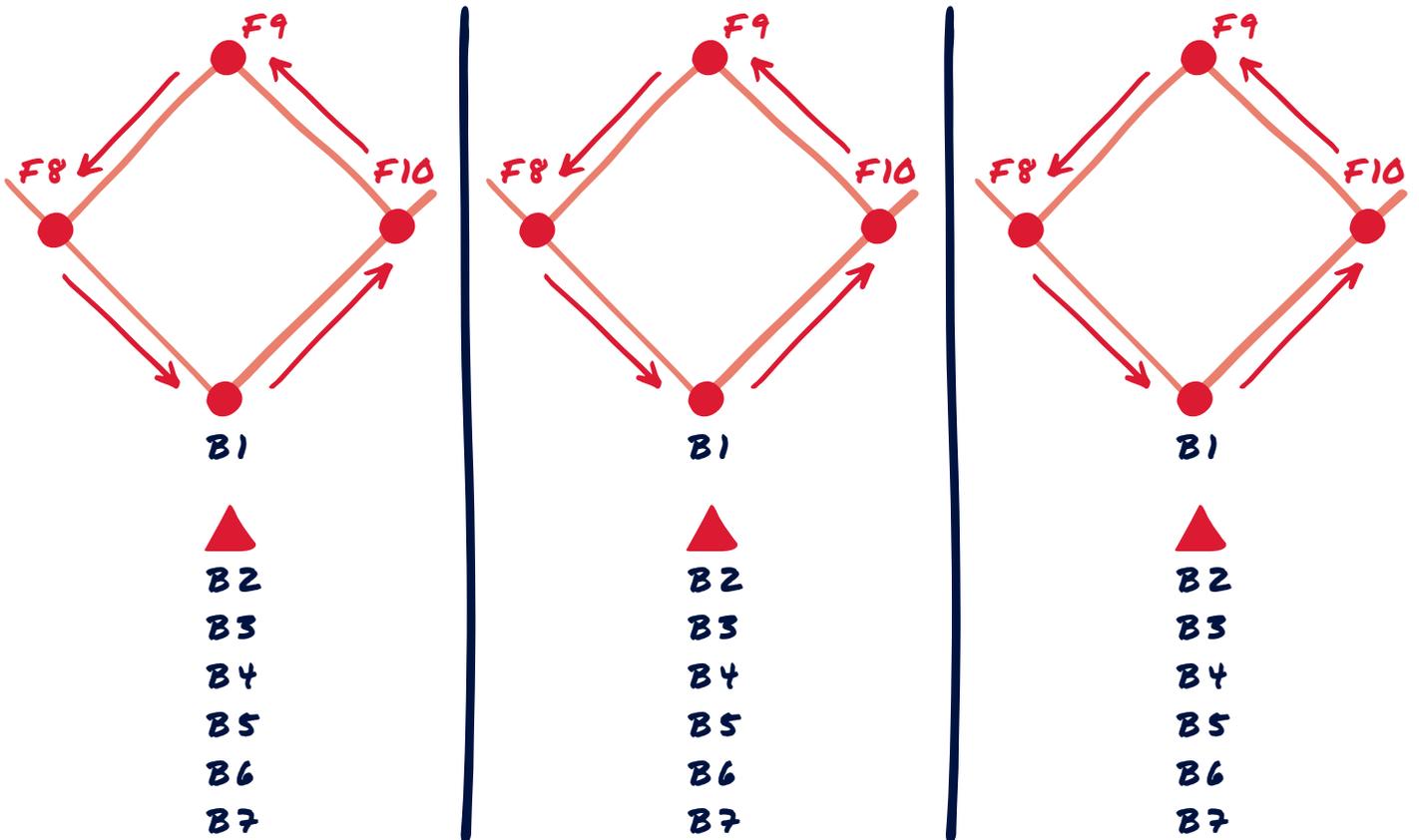
Recuérdelos a los estudiantes que lean el capítulo sobre el **Liderazgo**.

¿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:	Equipo	
	USA Baseball	Adicional/Alternativo
Los estudiantes van a comprender y demostrar cómo reaccionar a diferentes situaciones de correr las bases, así como también cómo hacer un Out.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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**

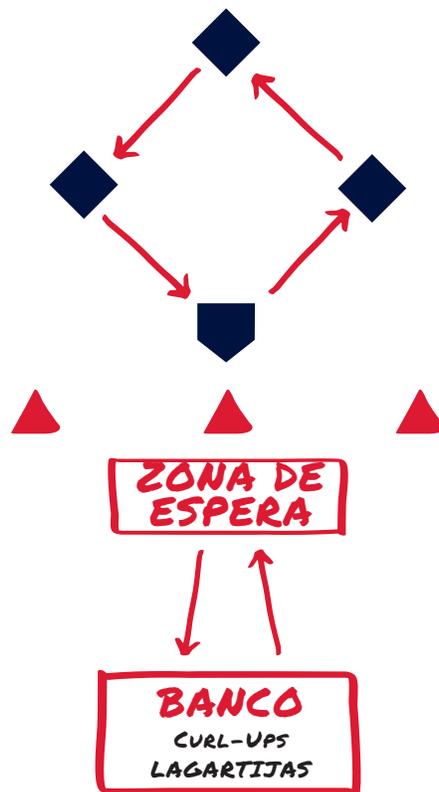
¿En qué momento podría haber sido fácil rendirse hoy?

¿Qué podría pasar si te rindes durante un juego?

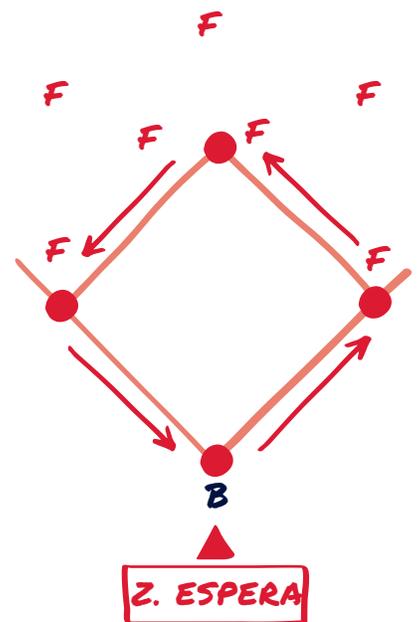
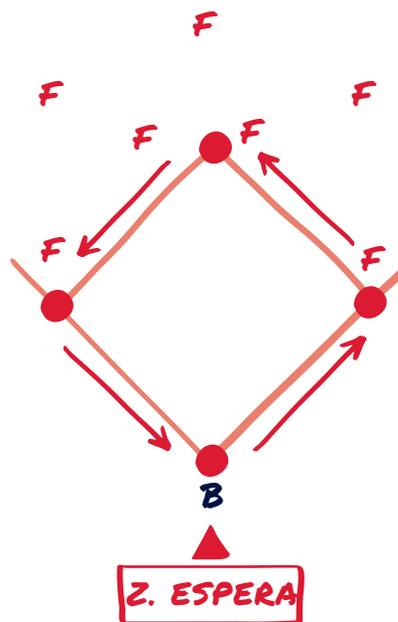
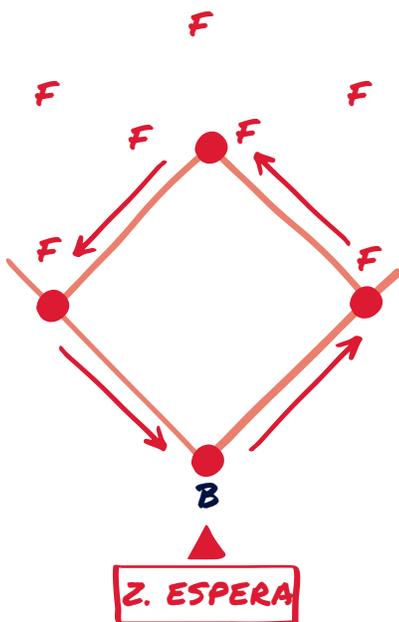
Recuérdelos a los estudiantes que lean el capítulo sobre **No Rendirse Nunca**.

¿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?

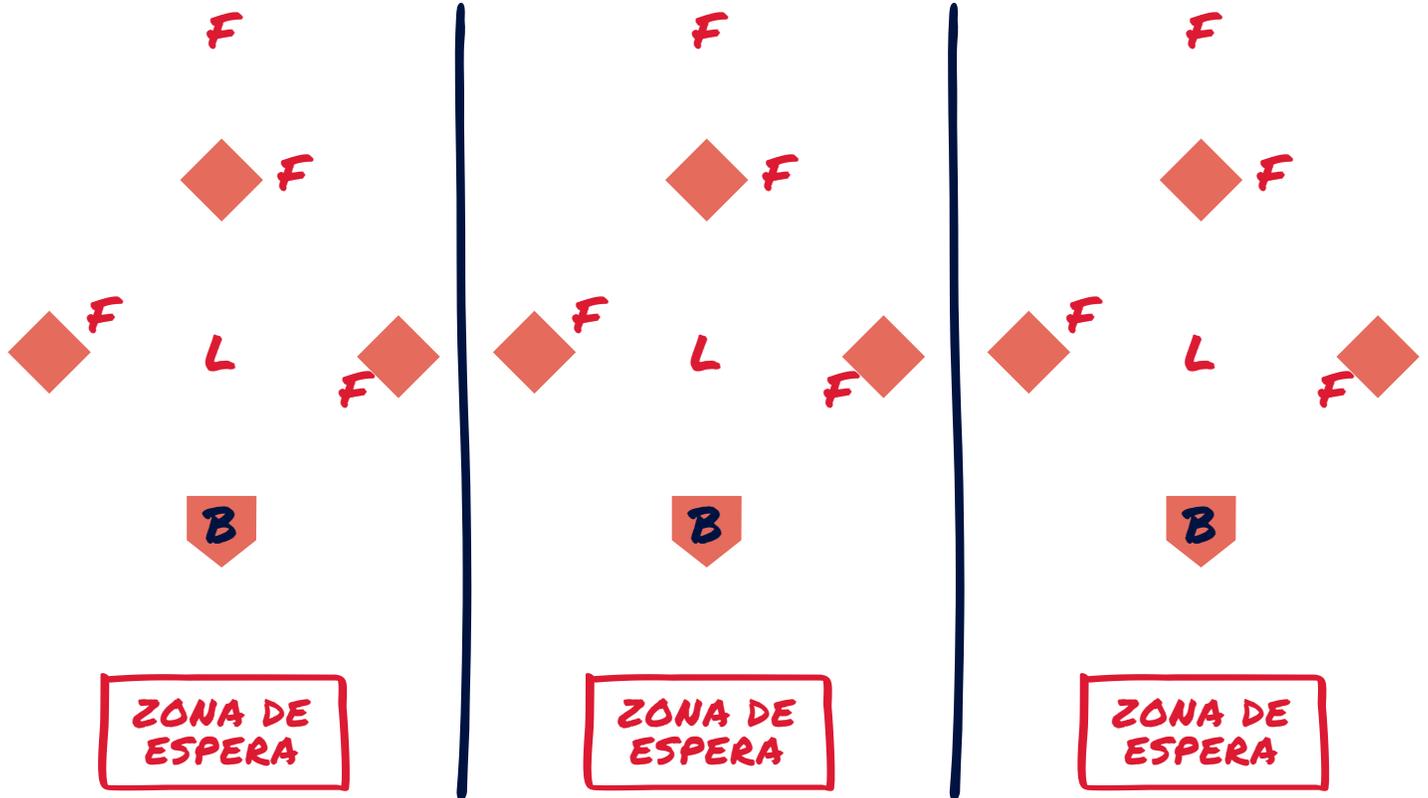
**PRINCIPIO PARA SER UN
CAMPEÓN:
El Apoyo**

¿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**.

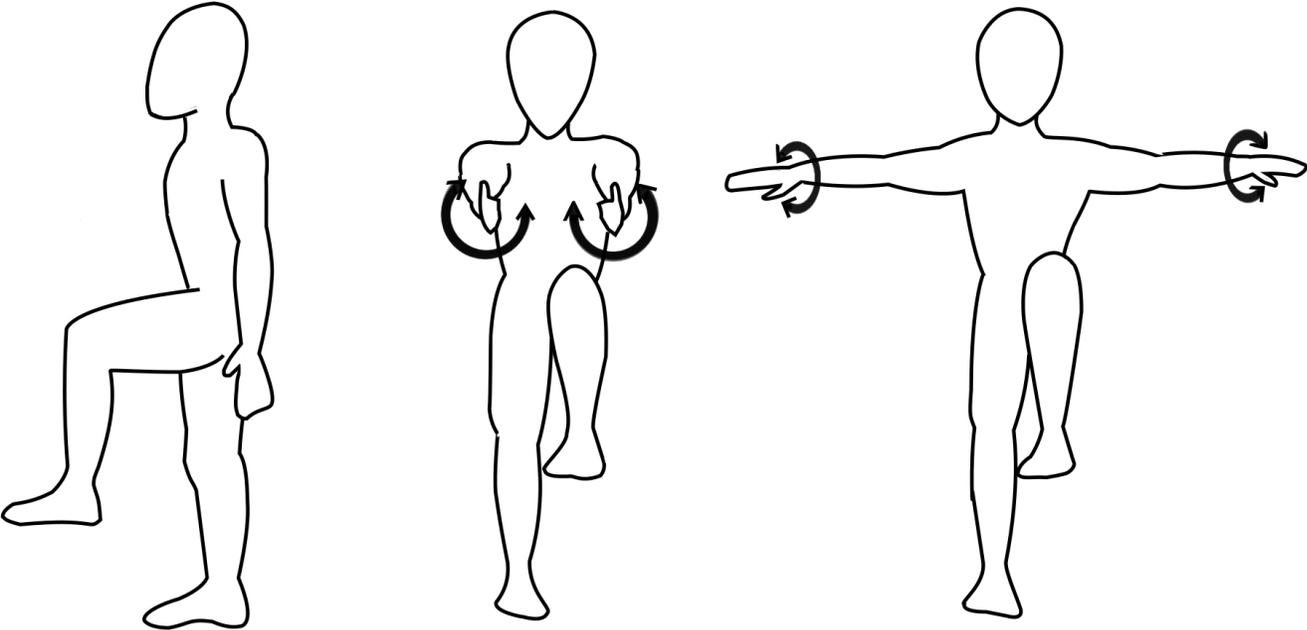
BATEO Y CORRIDO



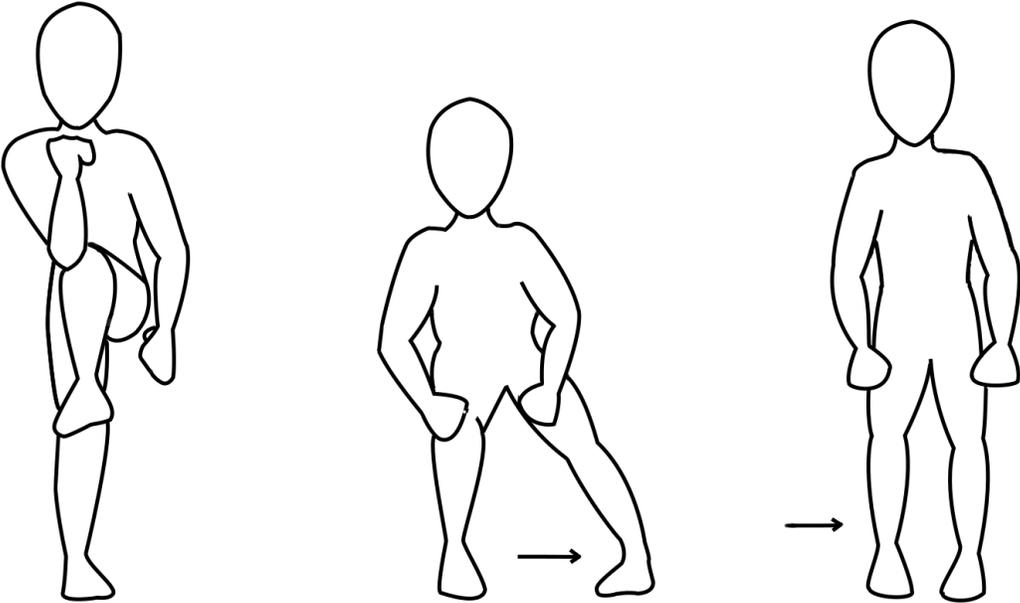
F = Fildeador **B** = Bateador **L** = Lanzador

Apéndice A: Diagramas de Comienzo Activo

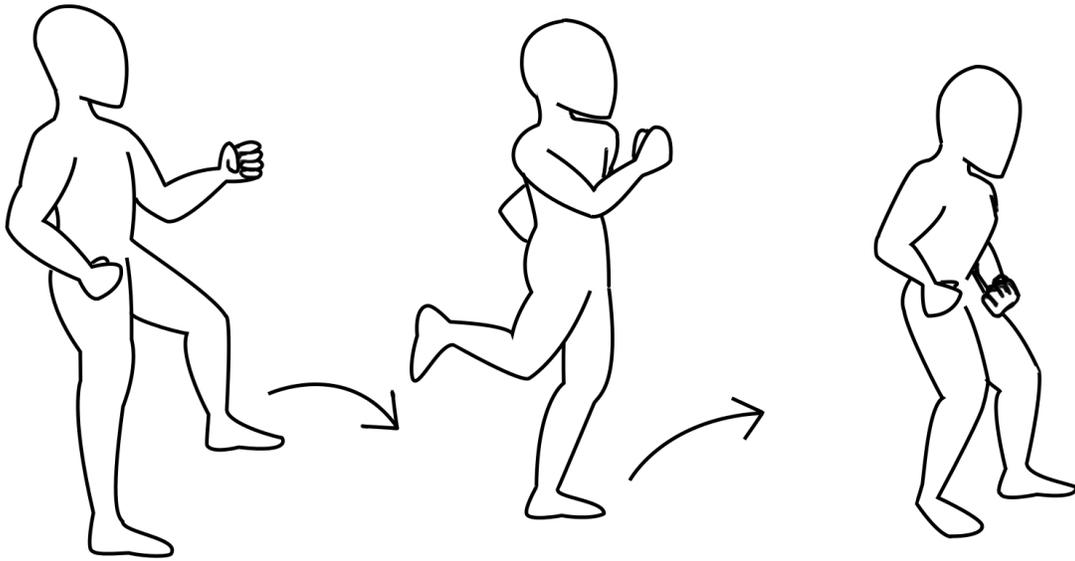
MARCHAR EN SU LUGAR



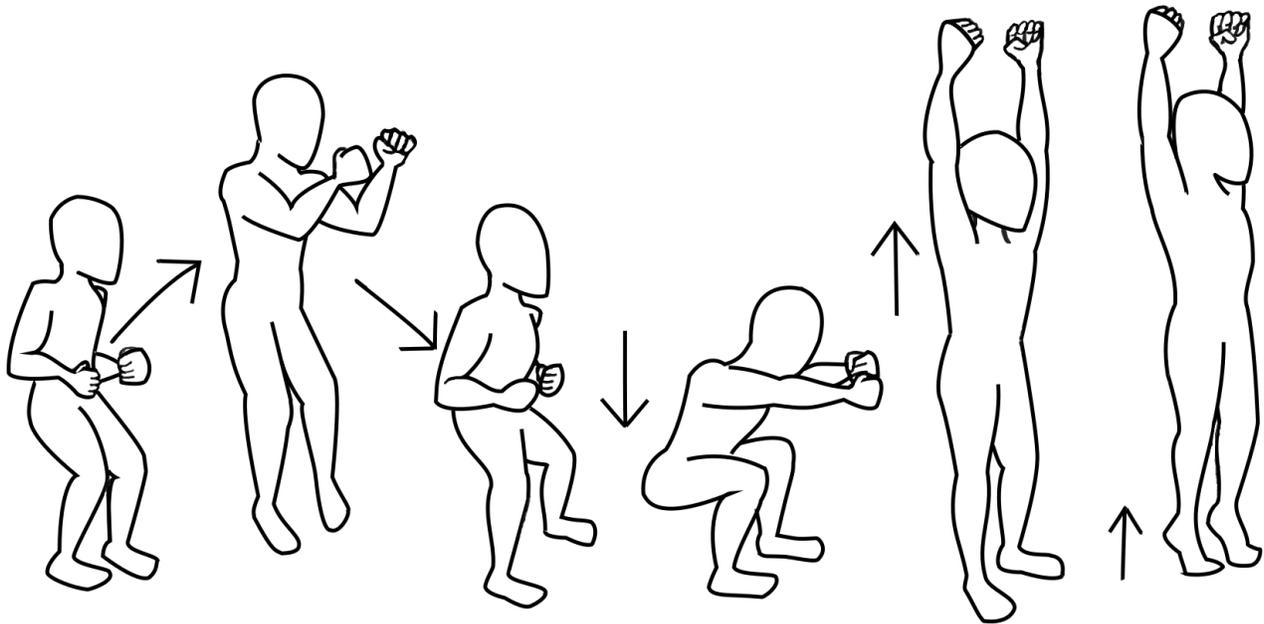
DESLIZARSE



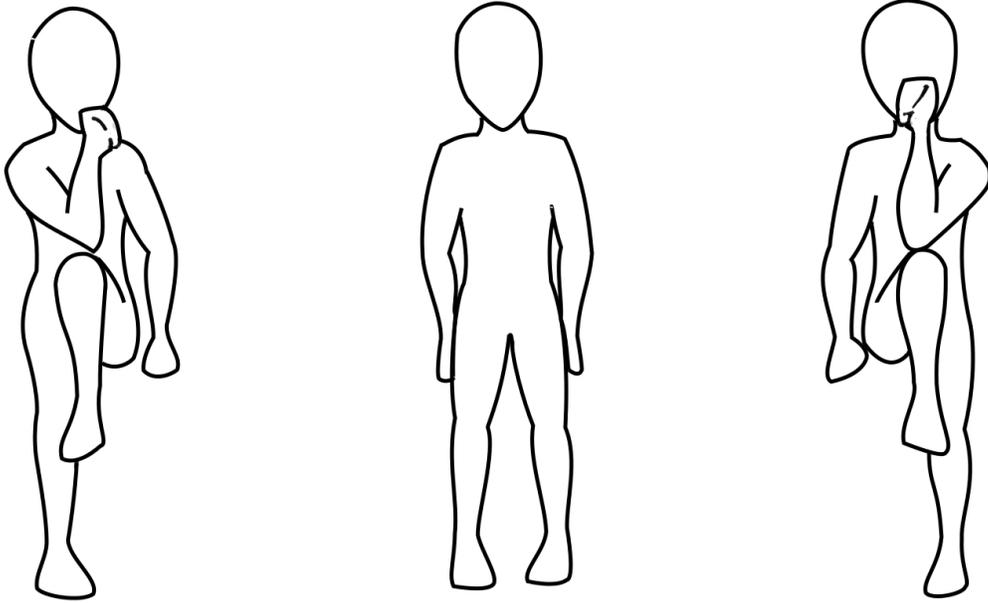
DAR SALTITOS (SALTAR DE UNA SOLA PIERNA)



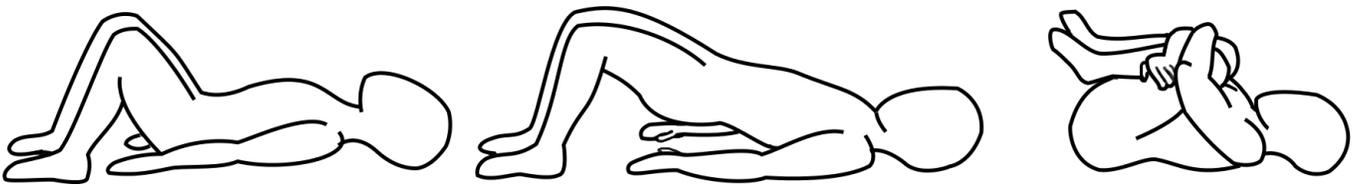
SALTAR DE DOS PIERNAS



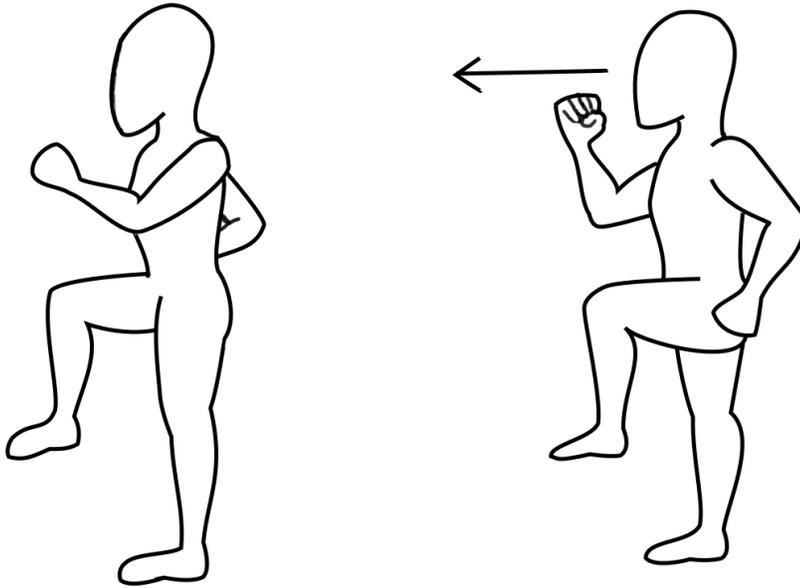
CROSS-CRAWL



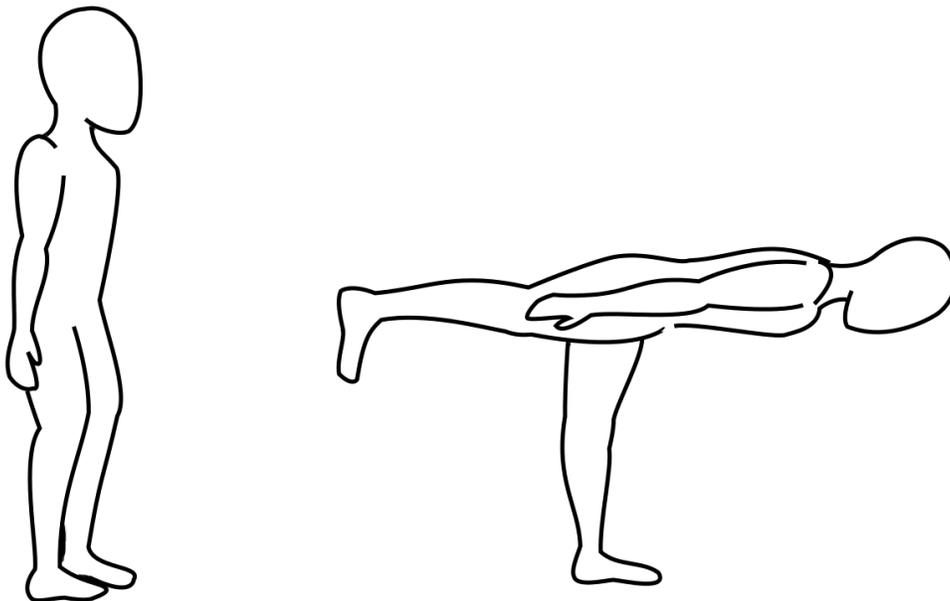
PUENTE Y EXTENSIÓN DE CADERAS



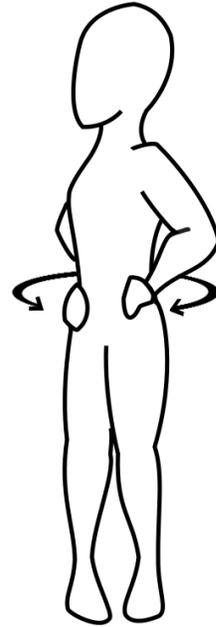
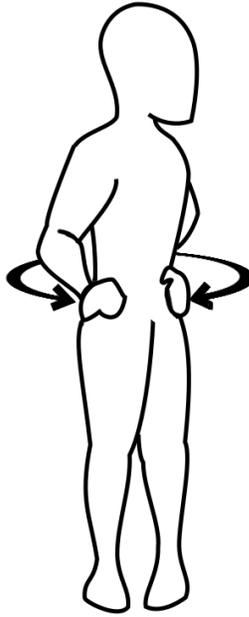
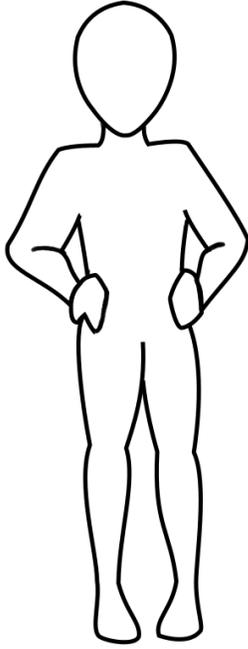
MARCHAR CON MUCHA LENTITUD



ESTAR DE PIE EN UNA SOLA PIERNA



WHIRLY BIRDS

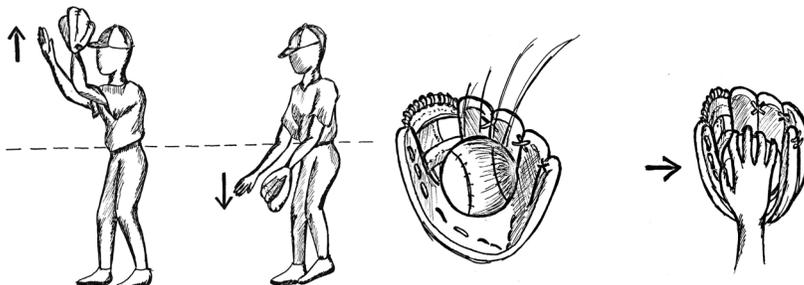


Apéndice B: Elementos Fundamentales de Habilidades Esenciales

HABILIDADES MANIPULATIVAS—ELEMENTOS FUNDAMENTALES

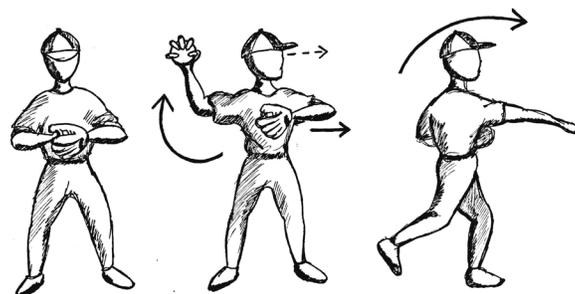
Cachar

- 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.



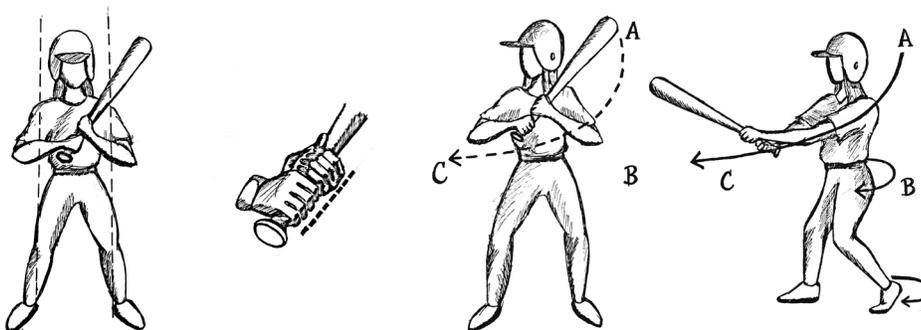
Lanzar (por encima del hombro)

- 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, permítalos 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:

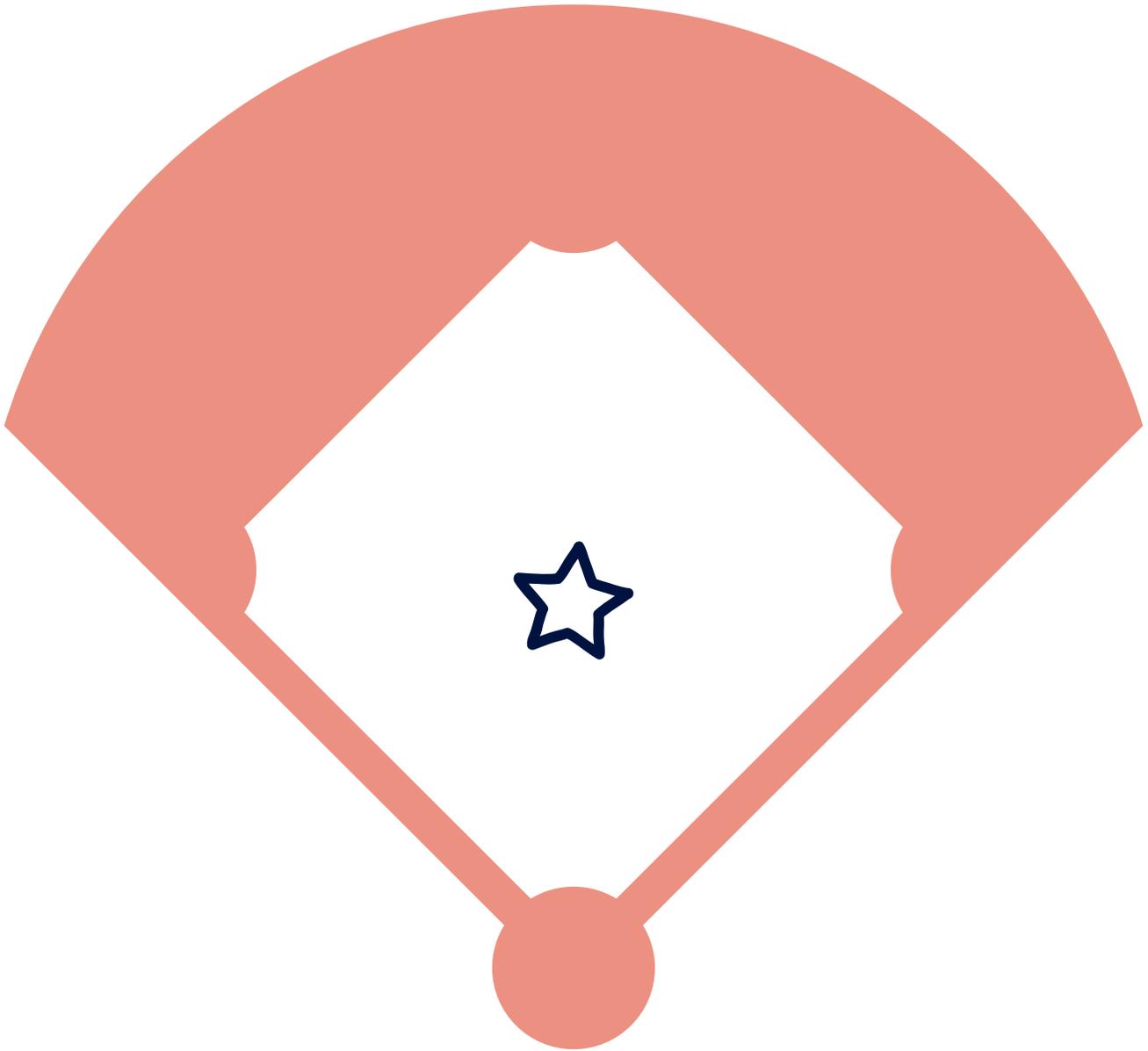
- Golpea una pelota con una herramienta larga, impulsándola adelante, mientras utiliza el agarre correcto. (Nota: La pelota se golpea desde un soporte de bateo o al lanzarse por un instructor) (S1.E25.3)
- Golpea un objeto con una herramienta larga (p.Ej., palo de hockey, palo de golf, raqueta de tenis 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

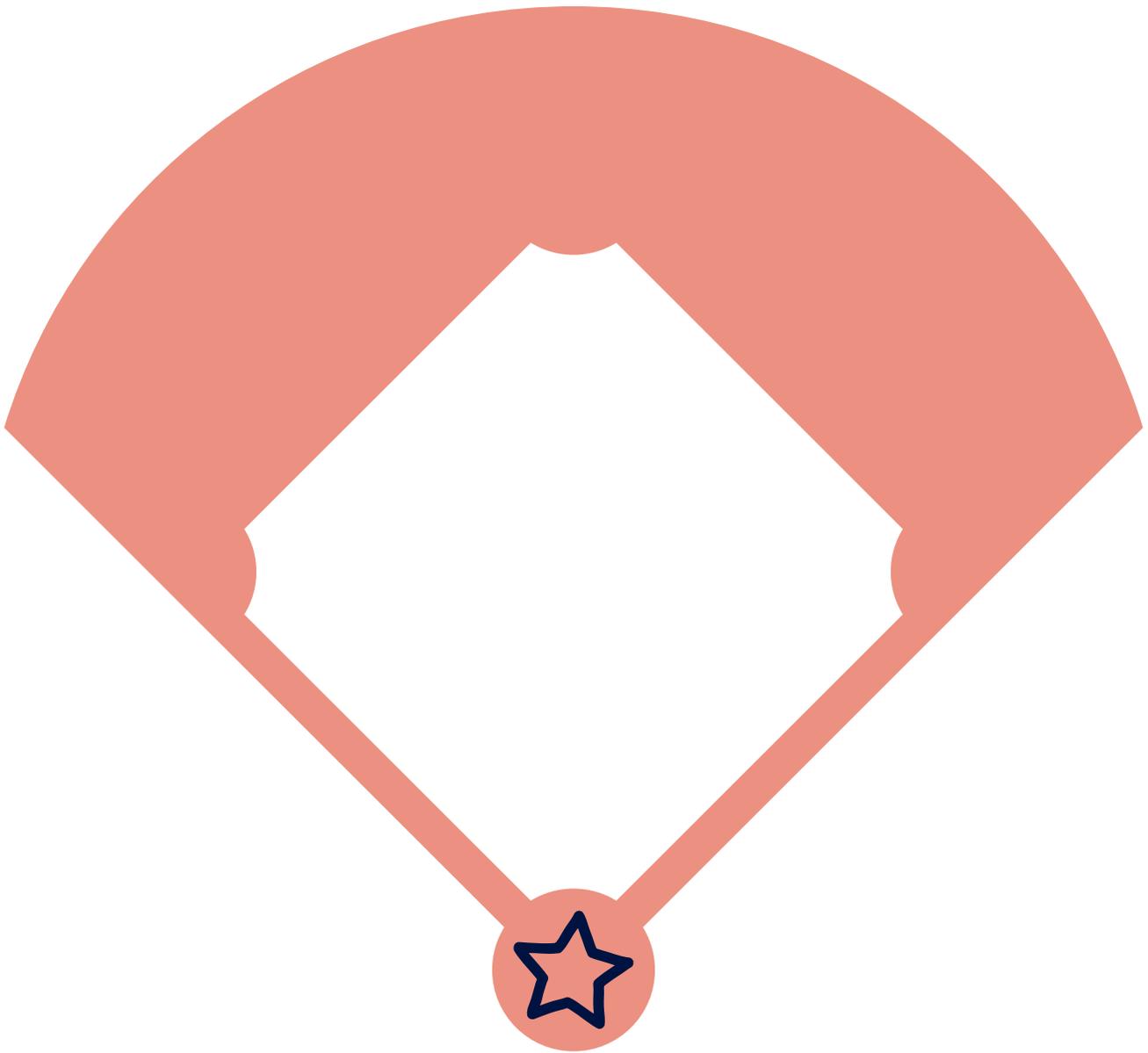
Lanzador



Lanzamiento imaginario por encima del hombro

CUADRO

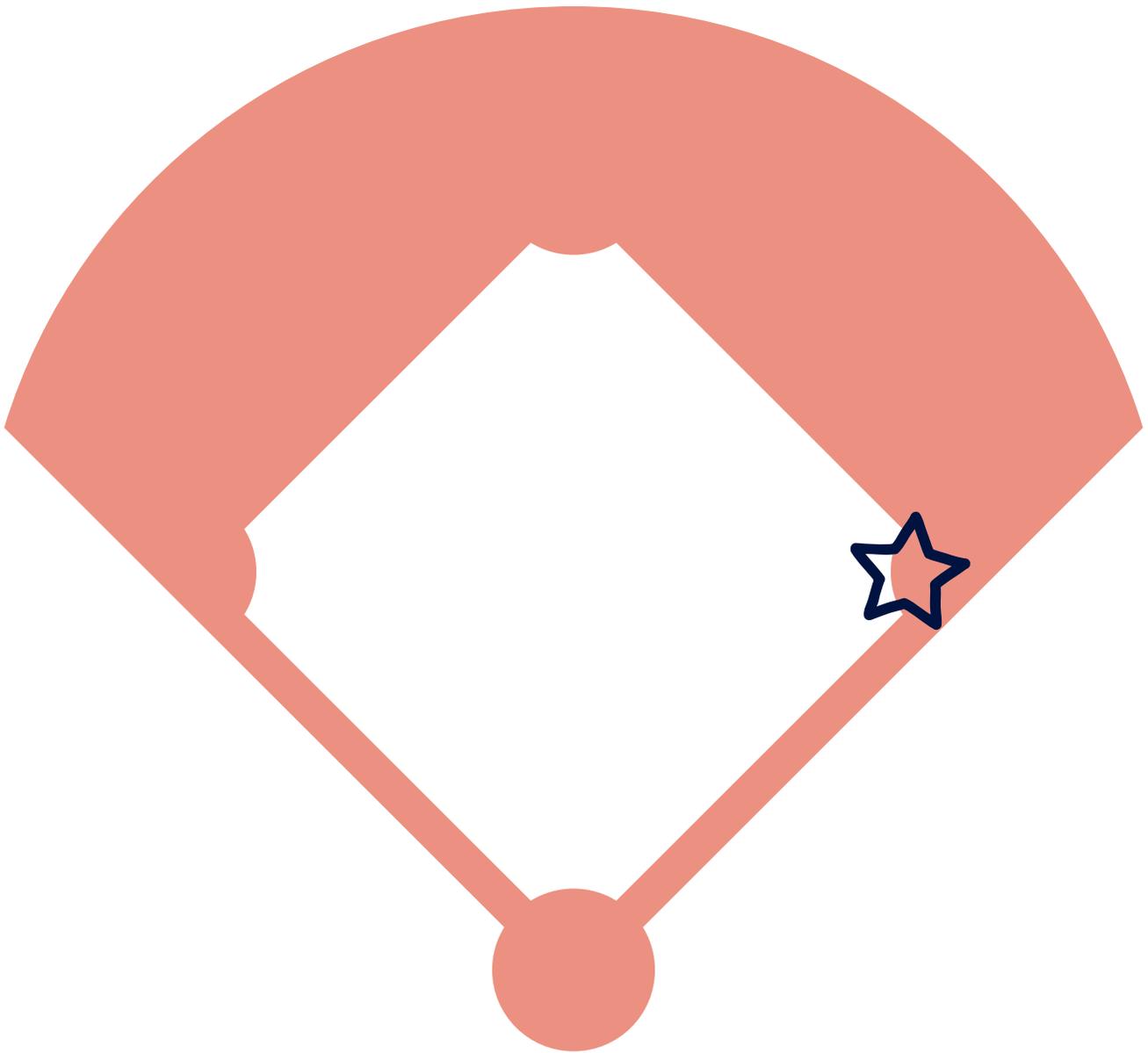
Receptor



Saltos de tijera

CUADRO

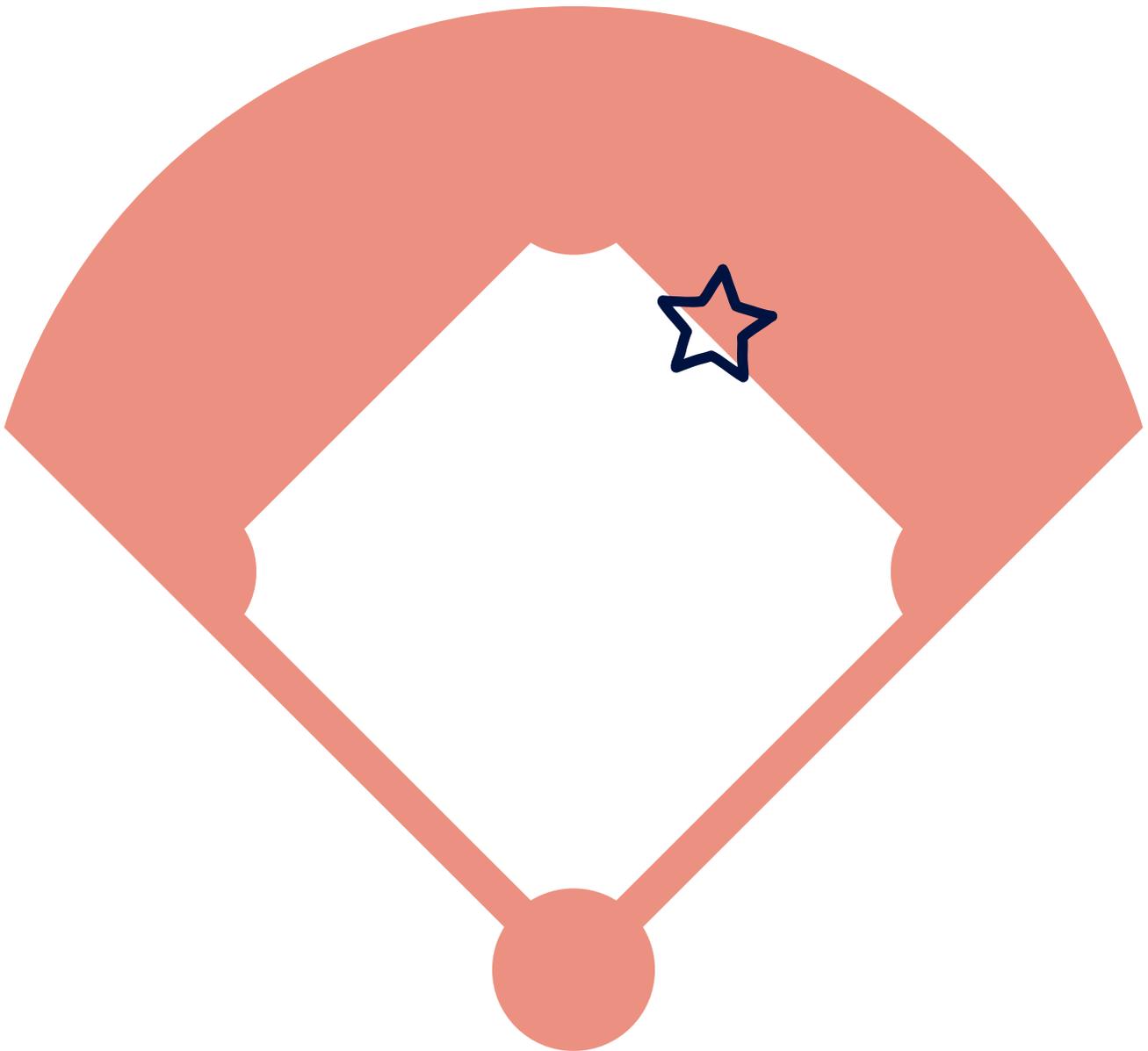
Primera Base



Sentadillas

CUADRO

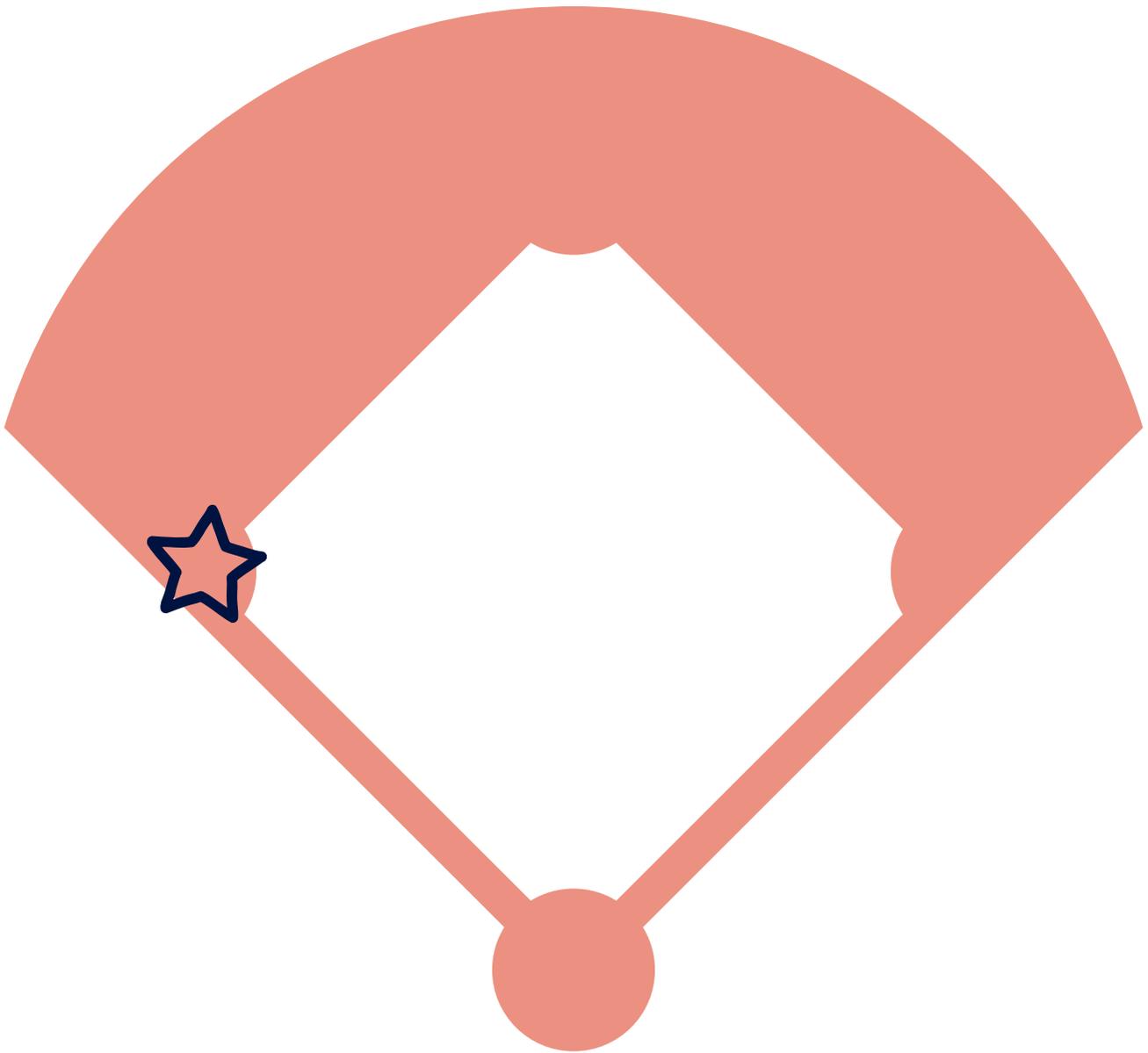
Segunda Base



Círculos de brazo hacia delante

CUADRO

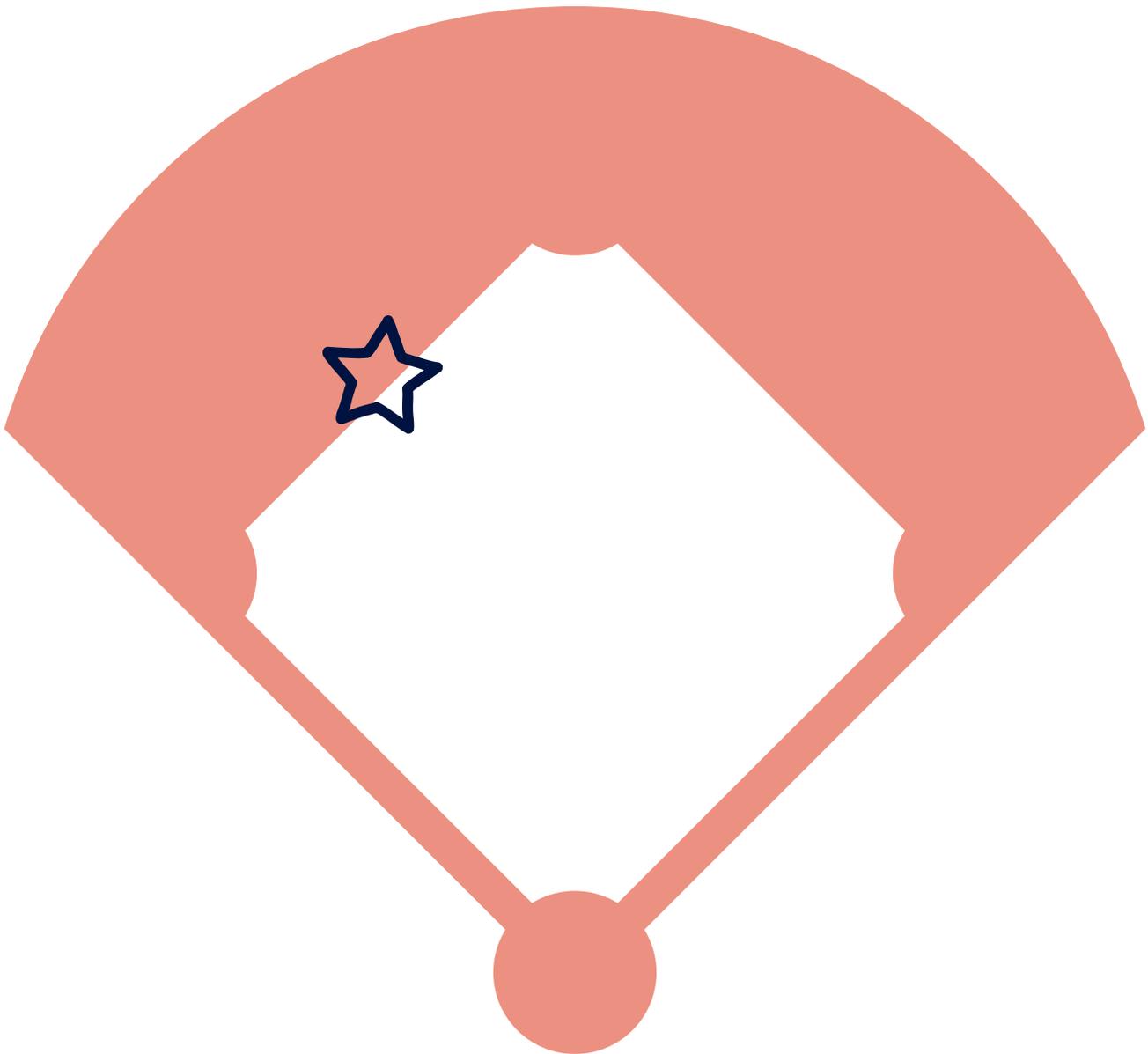
Tercera Base



Marchar en su lugar

CUADRO

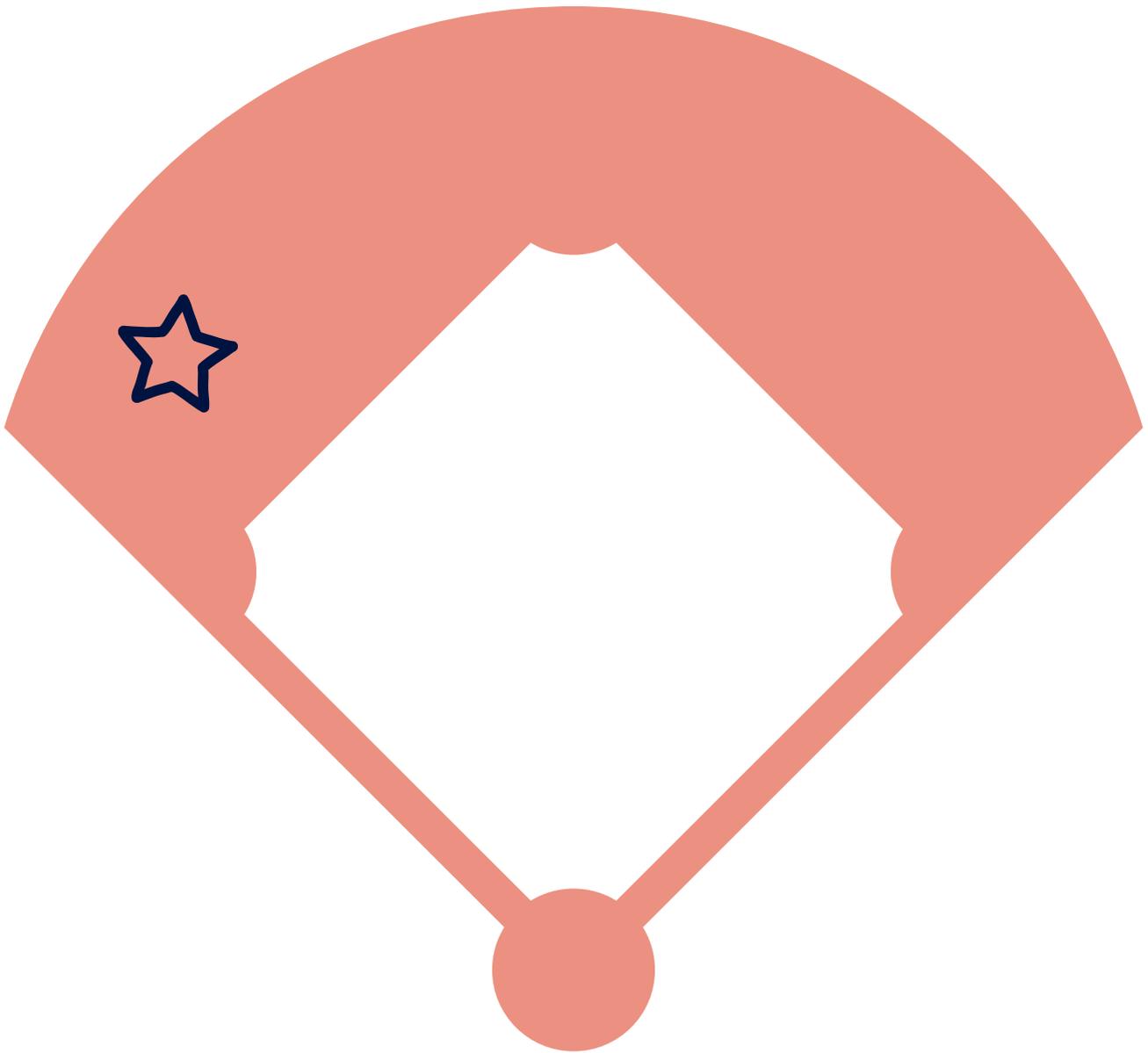
Campo Corto



Patadas en el trasero

JARDÍN

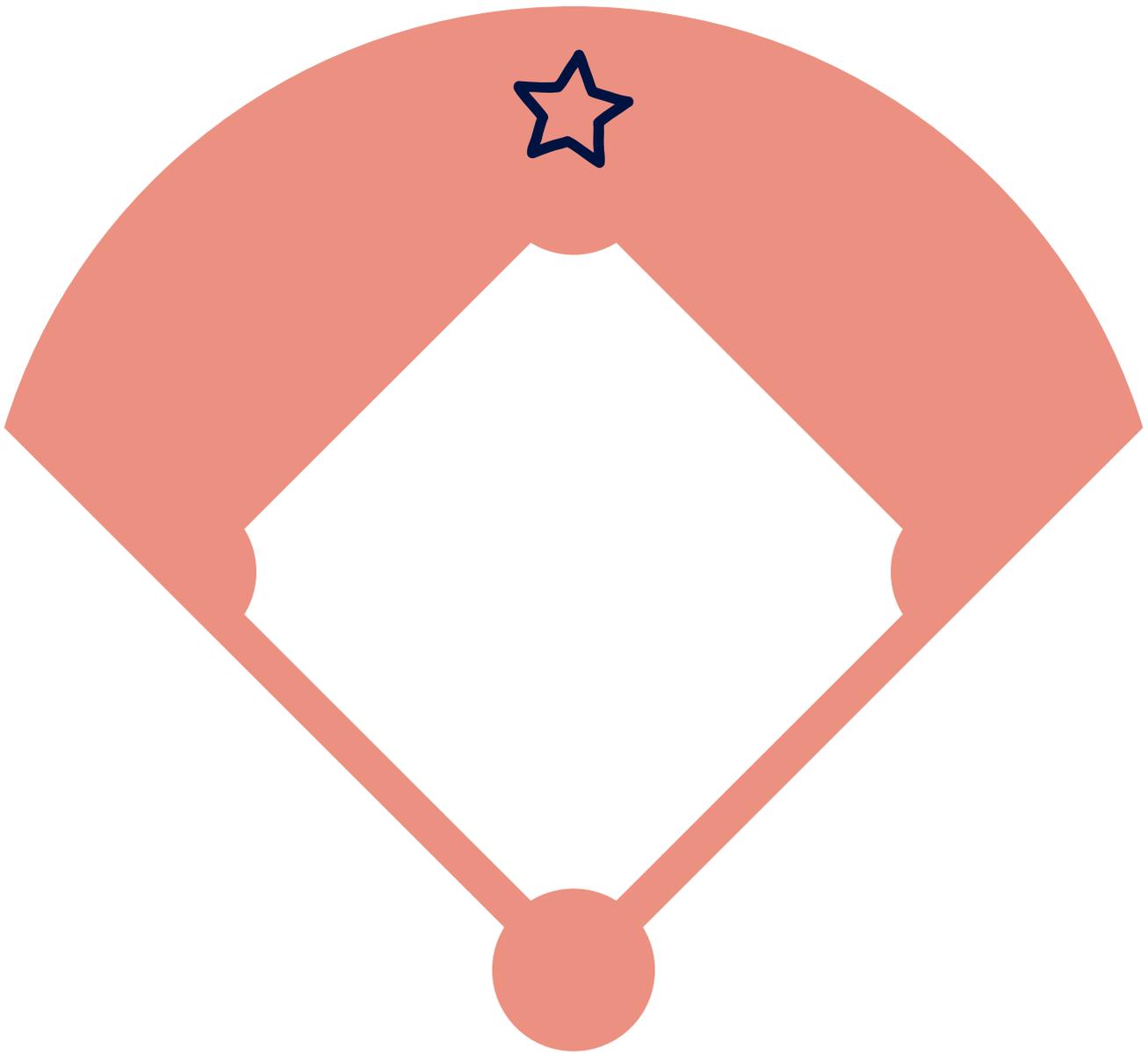
Jardín Izquierdo



Lagartijas

JARDÍN

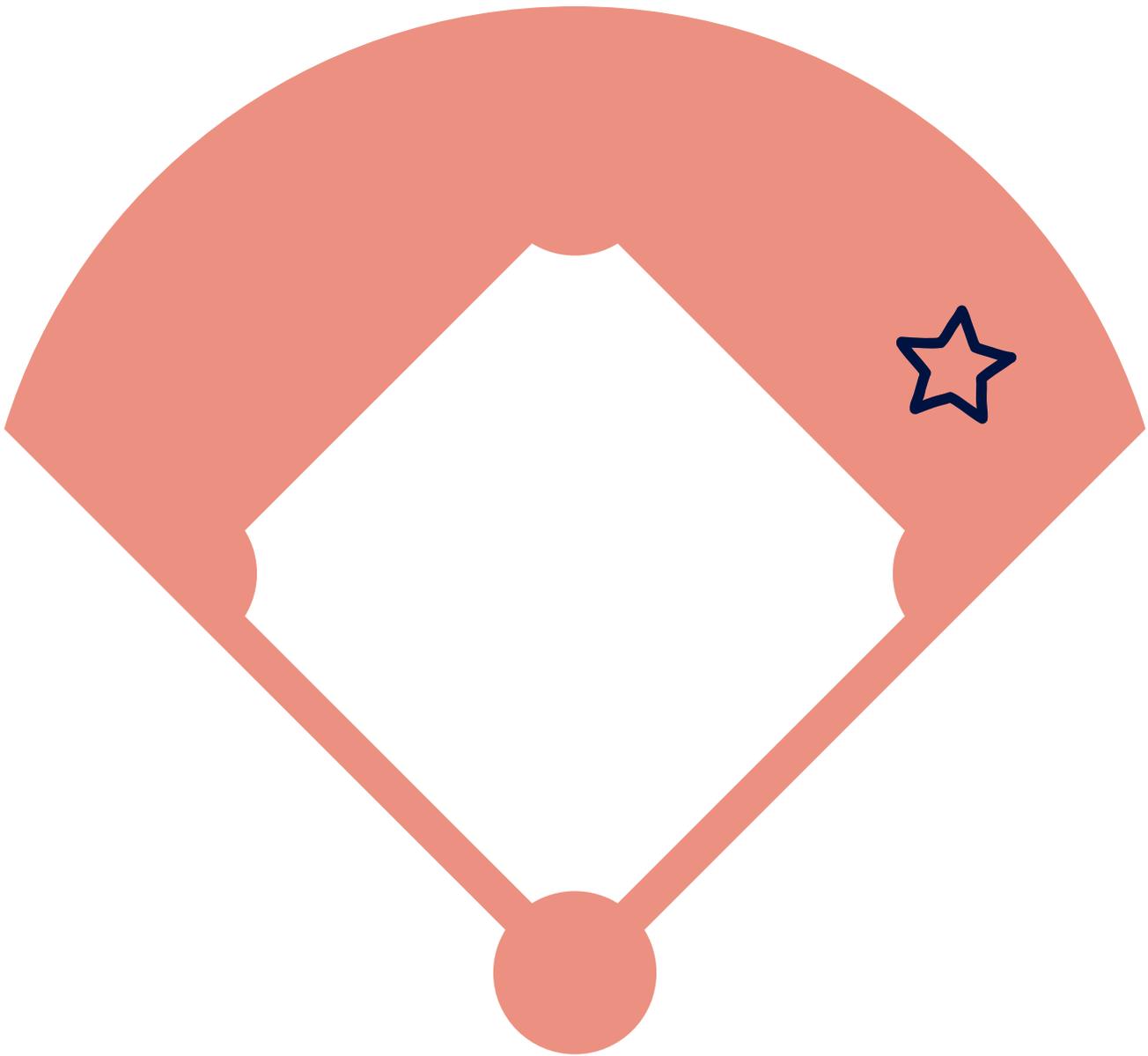
Jardín Central



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 proveyen 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.