

Fundamentos del Baseball Five

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Deporte está diseñado para estudiantes de 15 a 16 años y busca desarrollar habilidades físicas, técnicas, tácticas y personales a través de experiencias prácticas en distintas disciplinas deportivas. El enfoque es integral: se favorece la adquisición de técnicas básicas, la comprensión de reglas, la promoción del juego limpio y la construcción de capacidades para trabajar en equipo. A lo largo de las unidades se fomenta la reflexión sobre el rendimiento propio y del grupo para promover mejora continua y autonomía en la toma de decisiones. En la Unidad 4, titulada Trabajo en equipo y estrategias simples en un partido corto, se refuerzan las dinámicas de colaboración, la comunicación clara y la planificación de acciones en situaciones de juego de corta duración. Los alumnos aprenden a distribuir roles entre los integrantes del equipo, a diseñar y aplicar estrategias ofensivas y defensivas simples y a evaluar su rendimiento para proponer mejoras en encuentros futuros. El curso también busca vincular la actividad física con el desarrollo de competencias transversales como la comunicación, la responsabilidad, la toma de decisiones bajo presión y el respeto por los demás, fomentando una actitud de participación responsable y segura. Se favorece un aprendizaje activo mediante prácticas repetidas, retroalimentación del docente y autoevaluación, con especial énfasis en incentivar la motivación intrínseca, la disciplina y el espíritu deportivo. Al finalizar la unidad 4, los estudiantes deben ser capaces de coordinarse en equipo, ejecutar estrategias simples de ataque y defensa en un partido corto y reflexionar críticamente sobre cómo mejorar el rendimiento grupal en futuras prácticas y encuentros.

Competencias

- Aplicar técnicas básicas y reglas del deporte con seguridad y precisión en contextos de juego real.
- Trabajar de forma colaborativa, comunicarse con claridad y distribuir roles dentro del equipo para lograr objetivos comunes.
- Planificar y ejecutar estrategias simples de ofensiva y defensa en partidos cortos, adaptándose a las circunstancias del juego.
- Analizar el rendimiento del equipo y del individuo mediante la reflexión estructurada y la retroalimentación para impulsar mejoras.
- Desarrollar actitudes de juego limpio, responsabilidad, disciplina y seguridad personal y de los demás.
- Transferir aprendizajes a situaciones reales de la vida diaria, como liderazgo, organización y manejo del estrés.

Requerimientos

- Asistencia regular a las sesiones de educación física y participación activa en todas las actividades.
- Ropa deportiva adecuada y calzado apropiado para la práctica de las distintas disciplinas deportivas que se trabajen.

- Material básico necesario: balón, conos, petos y equipo de protección según la disciplina.
- Permisos médicos o autorizaciones cuando corresponda y seguimiento de normas de seguridad y salud.
- Compromiso con las normas de convivencia, juego limpio y respeto hacia compañeros y oponentes.
- Capacidad de trabajo en equipo, escucha activa y disposición para recibir y utilizar retroalimentación.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Fundamentos del Baseball Five - Reglas, posiciones y puntuación

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar las reglas principales del Baseball Five y el formato de un partido corto.
- Identificar las posiciones de juego y sus funciones defensivas y ofensivas.
- Reconocer cuándo una jugada es válida o inválida y cómo se registran puntos y outs.

Contenidos Temáticos

1. **Reglas básicas y formato del juego** – Descripción corta: visión general de las reglas, duración de un partido, número de jugadores y condiciones para ganar.
2. **Posiciones y roles en Baseball Five** – Descripción corta: funciones de cada posición y cómo se comunican en defensa y ofensiva.
3. **Puntuación, outs y faltas** – Descripción corta: cómo se anota, qué constituye un out y qué cuenta como falta.
4. **Acciones válidas e inválidas** – Descripción corta: ejemplos prácticos de jugadas permitidas y prohibidas en situaciones comunes.

Actividades

- **Actividad 1: Exploración de reglas en un mini-partido dirigido** – Los equipos juegan un partido reducido con un árbitro entrenador que explica cada llamada. Puntos clave: identificar outs, strikes, bolas, y cómo se puntúa. Aprendizajes: comprensión operativa de las reglas y su aplicación en juego real.
- **Actividad 2: Roles y posiciones en acción** – En parejas, asignan roles y simulan jugadas básicas para entender las responsabilidades de cada posición en defensa y ofensiva. Puntos clave: comunicación entre jugadores y ubicación en el campo. Aprendizajes: reconocimiento funcional de las posiciones.
- **Actividad 3: Detección de jugadas válidas e inválidas** – Con tarjetas de situaciones, el grupo determina si la jugada es válida o no y por qué. Puntos clave: criterios de validez y registro de puntuaciones/outs. Aprendizajes: discernimiento crítico y exactitud en las decisiones.

Evaluación

La evaluación de esta unidad se centra en el dominio de la regla básica y la identificación de posiciones y puntuación.

Criterios de éxito:

- Explica correctamente las reglas básicas y el formato de un partido (40%).
- Identifica las posiciones y sus funciones en situaciones simples (30%).
- Reconoce y clasifica acciones válidas vs. inválidas y registra puntuación y outs con precisión (30%).

Unidad 2: Unidad 2: Técnicas ofensivas básicas y corrida de bases

Objetivos de Aprendizaje

- Demostrar una técnica de bateo básico con postura, control y contacto efectivo.
- Practicar la lectura de lanzamientos y tomar decisiones simples para avanzar entre bases.
- Cooperar en equipo para planificar rotaciones de bases durante situaciones simples de juego.

Contenidos Temáticos

1. **Técnica de bateo básico** – Descripción corta: postura, control del swing y contacto correcto.
2. **Corrida de bases y decisiones de avance** – Descripción corta: lectura de balón, velocidad y tiempos para robar o avanzar.
3. **Sincronía entre bateo y juego en base** – Descripción corta: cómo coordinar golpeo y corrida para avanzar de base de forma eficiente.

Actividades

- **Actividad 1: Circuito de bateo básico** – Serie de estaciones con técnica de postura, swing y contacto. Puntos clave: control del cuerpo, punto de contacto y dirección de la pelota. Aprendizajes: mejora de la precisión y consistencia al batear.
- **Actividad 2: Ejercicios de corrida de bases** – Práctica de corridas desde primera a segunda, segunda a tercera y anclaje en home con tiempos de reacción. Puntos clave: toma de decisión y agilidad. Aprendizajes: capacidad de avanzar con decisiones rápidas y seguras.
- **Actividad 3: Simulación de jugadas ofensivas** – En equipos, practican secuencias de bateo y corrida con feedback inmediato del entrenador. Puntos clave: comunicación y ritmo de juego. Aprendizajes: coordinación entre bateadores y corredores.

Evaluación

La evaluación de esta unidad se centra en la aplicación de técnicas ofensivas y la ejecución de avances de bases.

Criterios de éxito:

- Demuestra técnica de bateo con contacto y control adecuados (35%).
- Ejecuta corridas de bases con decisiones acertadas y tiempos adecuadamente medidos (40%).
- Colabora con el equipo para planificar y ejecutar secuencias ofensivas simples (25%).

Unidad 3: Unidad 3: Jugadas defensivas fundamentales y trabajo en equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar fildeos básicos de forma precisa y segura.
- Coordinar cobertura de bases y realizar tiros eficientes entre jugadores.
- Desarrollar comunicación verbal y gestual para tomar decisiones defensivas en equipo.

Contenidos Temáticos

1. **Fildeo básico y técnicas de recepción** – Descripción corta: agarre, colocación de manos y control del balón tras la recepción.
2. **Cobertura de bases y tiro** – Descripción corta: posicionamiento, rotaciones y ejecución de tiros a bases específicas.
3. **Comunicación y rotaciones defensivas** – Descripción corta: señales, roles y coordinación entre jugadores durante jugadas.

Actividades

- **Actividad 1: Drills de fildeo en parejas** – Ejercicios de recepción y control del balón, con retroalimentación del compañero y entrenador. Puntos clave: técnica de fildeo, agarre seguro y transición rápida. Aprendizajes: precisión en recepción y seguridad en el manejo del balón.
- **Actividad 2: Cobertura de bases y tiro en situaciones simuladas** – Secuencias donde un jugador crea presión y otro cubre bases, finalizando con tiros a la base adecuada. Puntos clave: comunicación y precisión en el tiro. Aprendizajes: coordinación defensiva y tiempos de tiro.
- **Actividad 3: Simulación de jugadas defensivas en equipo** – Partidos cortos con rotaciones para practicar fildeos, coberturas y tiros, más un breve análisis posterior. Puntos clave: toma de decisiones en equipo. Aprendizajes: cooperación y efectividad defensiva.

Evaluación

La evaluación de esta unidad se centra en la ejecución de jugadas defensivas y la calidad de la comunicación. Criterios de éxito:

- Fildea de forma consistente y segura (30%).
- Coordina coberturas de bases y realiza tiros eficientes (40%).
- Comunica claramente y coopera en rotaciones defensivas (30%).

Unidad 4: Unidad 4: Trabajo en equipo y estrategias simples en un partido corto

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar la comunicación efectiva y los roles dentro del equipo durante el juego.
- Diseñar y aplicar estrategias simples de ofensiva y defensa en un partido corto.

- Evaluar el rendimiento del equipo y reflexionar sobre mejoras para futuros encuentros.

Contenidos Temáticos

1. **Roles del equipo y comunicación** – Descripción corta: asignación de roles, señales y hábitos de comunicación positiva.
2. **Planificación de estrategias simples** – Descripción corta: desarrollo de jugadas de ofensiva y defensa en situaciones básicas.
3. **Partido corto y análisis post-partido** – Descripción corta: ejecución en vivo y reflexión guiada sobre el rendimiento y áreas de mejora.

Actividades

- **Actividad 1: Taller de roles y comunicación** – Dinámica de distribución de roles, creación de señales y práctica de comunicación en situaciones de juego. Puntos clave: claridad, apoyo mutuo y lenguaje de juego. Aprendizajes: cohesión de equipo y comunicación eficiente.
- **Actividad 2: Diseño de estrategias simples** – Equipos proponen una estrategia ofensiva y una defensa para un partido corto y la presentan al grupo. Puntos clave: planificación, distribución de responsabilidades y justificación de decisiones. Aprendizajes: pensamiento estratégico básico y colaboración.
- **Actividad 3: Partido corto con análisis posterior** – Juego breve seguido de un análisis guiado para identificar aciertos y áreas de mejora. Puntos clave: observación y retroalimentación. Aprendizajes: autoevaluación, coevaluación y mejora continua.

Evaluación

La evaluación de esta unidad se alinea con la capacidad de trabajar en equipo y ejecutar estrategias simples. Criterios de éxito:

- Comunicación efectiva y roles claros durante el juego (30%).
- Aplicación de estrategias simples en ofensiva y defensa (40%).
- Reflexión y análisis de rendimiento con propuestas de mejora (30%).