

Manual de juegos dirigido a la
enseñanza de habilidades
motrices básicas y elementos
técnicos del Béisbol para niños
de 5-7 años de edad.

Autor: Yuri Bakalets Acosta

Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
04/12/2015

ÍNDICE	Página
INTRODUCCIÓN	1
DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN ACTUAL	3
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL MANUAL	6
OBJETIVOS DEL MANUAL	7
INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN	8
BATEO	10
1- Agarre del bate	10
2- Paso	12
3- Impulso	14
4- Giro de la pierna posterior	16
5- Trabajo de los brazos	18
6- Terminación del movimiento e inicio de la carrera	20
7- Movimiento completo	22
FILDEO	24
De tiros	24
1- Atrape de la bola	24
De rolling	28
1- Desplazamiento	28
2- Atrape de la bola	32
De fly	34
1- Desplazamiento	34
2- Atrape de la bola	36
3- Ubicación de la bola	38
LANZAMIENTOS	40
1- Por encima del brazo	40
CORRIDO DE BASES	44
Home – 1ra base	44
1- Técnica de la carrera	44
2- Pasar la base	46
Home – 2da base	48
1- Realizar la curva en la carrera	48
BIBLIOGRAFÍA	50

Al iniciar el proceso de aprendizaje deportivo con niños, especialmente con niños pequeños, en el caso de este manual de edades entre 5 y 7 años, el entrenador además de contribuir a la formación psicomotriz de los pequeños y de enseñar elementos técnico-tácticos del deporte de acorde a estas edades tan tiernas, debe contribuir al desarrollo y aprendizaje de las habilidades motrices básicas. No todos los niños al comenzar con la práctica deportiva tienen un dominio similar o conocimiento de las mismas habilidades motrices, por lo que queda en manos del pedagogo determinar el curso a seguir y el ordenamiento lógico que deberá dar a sus sesiones de entrenamiento para lograr un proceso de enseñanza deportiva satisfactorio, teniendo en cuenta los principios metodológicos de la accesibilidad y la individualización, aspectos fundamentales para garantizar el cumplimiento de dicha tarea.

En la actualidad ha quedado demostrada la efectividad de las metodologías que se guían por el Enfoque Tradicional para el trabajo con niños. Este enfoque, de manera abstracta y muy general, no es más que estructurar el proceso de enseñanza de manera tal que el niño se encuentre con una situación determinada y busque una solución utilizando su imaginación, formando parte el propio niño del proceso de aprendizaje. En otras palabras, predominio de la enseñanza de elementos tácticos durante el entrenamiento y aprovechar las diferentes situaciones que se producen para introducir conocimientos básicos sobre la técnica deportiva de una acción determinada. Si se tiene en cuenta que se está trabajando con niños ¿Cómo lograr la enseñanza de habilidades motrices básicas, conocimientos técnico-tácticos y a la vez contribuir al desarrollo tanto físico como psicológico de los pequeños? La respuesta se hace obvia, a través del juego.

No se hace referencia meramente a un juego de Béisbol. Es la intención del autor lograr que a través de juegos pre-deportivos tanto genéricos como específicos, los niños aprendan y desarrollen habilidades motrices básicas, conocimientos parciales sobre la parte táctica del Béisbol y ejecuten de manera más o menos correcta diferentes elementos técnicos básicos de este deporte. No

se deja de lado la formación de valores ni la contribución a la formación del niño como individuo.

¿Por qué a través de juegos? Para contestar esta pregunta, el autor parafrasea a Makarenko cuando plantea que "...el niño vive para jugar, y aprende a vivir jugando...". Esta frase deja bien clara la importancia que tiene para el niño el proceso del juego, que trae siempre consigo un alto carácter emulativo, garantizando siempre que la acción física se ejecutará con un elevado estado emocional. Además sirven para modelar las relaciones intergrupales e interpersonales de los pequeños, fomentando así valores imprescindibles para la formación adecuada de la personalidad de los niños. El autor quisiera hacer hincapié en estudios realizados por **Turner y Martinek (1995)** donde quedó demostrada la eficacia de los juegos para la enseñanza deportiva.

Luego de extensas búsquedas bibliográficas y consultas, el autor pudo constatar de que no existen fuentes de fácil acceso para el estudio y/o aplicación de este tipo de contenido durante el proceso de entrenamiento de niños de 5-7 años de edad, por lo que surgió la idea de realizar el presente manual, facilitando así la inserción y utilización de juegos que permitan el aprendizaje y desarrollo de habilidades motrices básicas, elementos técnico-tácticos y que a la vez contribuyan a la formación de la personalidad de los pequeños.

DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN ACTUAL

Este manual va dirigido específicamente hacia un país, pero puede ser fácilmente implementado por cualquier entrenador que tenga en su grupo de trabajo a niños que recién empiezan la práctica del Béisbol y que no presentan dominio o conocimiento sobre algunas habilidades motrices básicas fundamentales para la vida y para la práctica del Béisbol en particular. Así mismo los juegos aquí propuestos de ser ligeramente modificados pueden ser aplicados para una gran variedad de deportes.

El autor le propone una lista detallada con los pros y los contras de diferentes aspectos que inciden directa o indirectamente con la práctica, el desarrollo y el proceso de entrenamiento del Béisbol en Rusia, país seleccionado como objeto de estudio para la realización de este manual. De este país es importante tener en cuenta los siguientes:

Aspectos positivos:

- **Económicos:**

- País desarrollado con muchos recursos y posibilidades de adquirir implementos básicos para la organización de las sesiones de entrenamiento.
- El gobierno invierte recursos para el desarrollo del deporte de manera general.

- **Sociales:**

- Población masculina con alta tendencia a ser altos y fuertes físicamente.
- Elevado índice de deportistas de muchísimos deportes.
- Se contempla al deporte como un medio para la educación, favoreciendo la cantidad de niños que comienzan la práctica deportiva.

- **Históricos:**

- Trayectoria indiscutible en la historia del deporte en general.
- Algunos de los deportistas más reconocidos de la historia son efectivamente rusos.

- **Científicos:**

- Científicos en este campo de los mejores del mundo, que han realizado descubrimientos sobre los que se apoya inclusive hoy en día, la estructura del entrenamiento para el alto rendimiento.
- Investigaciones constantes y amplias ramas de ciencia y tecnología aplicadas exclusivamente al deporte.

Aspectos negativos:

- **Económicos:**

- El Béisbol, al no estar incluido en la nómina de los deportes Olímpicos, no recibe beneficios ni apoyo del gobierno.
- Ausencia de centros especializados para el comercio de implementos de este deporte, siendo la importación el único modo de obtenerlos, mayoritariamente de Estados Unidos.
- Carencia de infraestructura para el desarrollo del Béisbol, constando apenas de 5 estadios para la práctica del mismo.

- **Sociales:**

- Desconocimiento casi total de este deporte.
- Predominio exagerado de la popularidad del Fútbol y el Hockey sobre hielo.
- Ninguna difusión de este deporte a través de los medios, salvo algunas entrevistas en estudios y noticieros menores.

- **Históricos:**

- Poca o ninguna tradición beisbolera en este país.
- Hace solamente un poco más de una década que se practica este deporte en Rusia.

- **Científicos:**

- Absolutamente ninguna investigación ha sido realizada sobre el Béisbol.
- Ausencia de cátedras especializadas en centros de estudio y universidades.

- **Climáticos:**

- Invierno que dura aproximadamente 7 meses, haciendo la práctica en el terreno imposible durante este tiempo, obligando a entrenar en salones o tabloncillos.

De manera resumida, esta es la situación actual de Rusia para con el Béisbol, un país con muchas posibilidades aun sin explotar, pero con grandes posibilidades de lograr un desarrollo positivo de este deporte. Algo que no se menciona en la lista es lo concerniente a las edades comprendidas para este manual, o sea, niños de 5-7 años. En la actualidad se hace imposible encontrar siquiera 1 equipo de Béisbol en Rusia que tenga niños de 5-6 años, mientras que los niños de 7 años que practiquen no abundan tampoco. Esto puede atribuirse a que no existe un programa lógico o una estructura de entrenamiento para aplicar a niños de estas edades. Esto trae consigo que se capten niños con más edad para iniciar la práctica deportiva, pero estos años de diferencia causan así mismo una pérdida de tiempo increíble pues mientras más tarde se empieza con la práctica deportiva, más tiempo se necesita para lograr la enseñanza de los diferentes elementos que conforman el deporte. En gran parte esto se dificulta aún más por el simple hecho de que los niños no poseen un dominio adecuado de habilidades motrices básicas imprescindibles para la práctica del Béisbol ya que en ese país existen otras tradiciones y cultura.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL MANUAL

Como se había mencionado anteriormente, este manual va dirigido específicamente a los niños de 5-7 años de edad. El autor se apoya en criterios tales como el de **Balbuena y Padilla (2007)** "...una de las características que marca el desarrollo del deporte moderno es la búsqueda, científicamente fundamentada, de niños con aptitudes naturales, capaces de asimilar grandes cargas de entrenamiento y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo. Actualmente la problemática que constituye la detección de talentos ha cobrado mayor interés porque las exigencias que están imponiéndose desde el punto de vista competitivo en el deporte contemporáneo son cada día mayores, con una selección cada vez más temprana y un proceder profundamente científico, de modo tal que la detección de talentos está considerada como la primera fase del proceso pedagógico del entrenamiento deportivo".

Este "adelanto" en el proceso de captación y de Iniciación Deportiva se debe precisamente a los avances científicos en el deporte, así como también a la siempre creciente fuerza y desarrollo de los contrarios. Se pretende lograr una Iniciación Deportiva adecuada, por lo que cada elemento que conforma este manual se basa en fuertes pilares respaldados por investigaciones de autores de renombre que plantean que no existe mejor manera de enseñar a los niños alguna habilidad o técnica deportiva, que a través del juego.

Para este manual el autor seleccionó cuidadosamente los elementos técnicos básicos que forman el juego de Béisbol, considerando que niños tan pequeños deben comenzar por conocer solamente los aspectos más generales de un deporte tan rico tácticamente. Las habilidades motrices que se trabajarán a través de los juegos propuestos presentarán una mejoría observable en países como Rusia, donde no existe tradición beisbolera, mientras que en otros, como en Cuba, por regla general los niños de estas edades ya poseen conocimiento parcial y cierto grado de dominio de estas habilidades motrices.

OBJETIVOS DEL MANUAL

- 1-** Incidir en la formación y desarrollo de habilidades motrices básicas.
- 2-** Contribuir al desarrollo de capacidades físicas.
- 3-** Familiarizar a los niños con los implementos y las reglas del Béisbol.
- 4-** Contribuir a la formación de la técnica deportiva correcta de elementos básicos del Béisbol.

INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA SU IMPLEMENTACIÓN

Existen una serie de factores que el entrenador debe tener en cuenta cuando vaya a trabajar con niños aplicando el contenido de este manual. El autor consideró necesario elaborar una lista con información relacionada directamente a este proceso, y se encuentra a continuación:

Medidas y distancias:

- **Medidas del terreno:** De manera estándar utilizar 15 metros entre bases. En muchos de los juegos se disminuirá o aumentará esta distancia en función del objetivo que se persiga y de la edad de los niños.
- **Medidas del área:** Realmente no tiene mucha importancia el tamaño total del terreno, ya que los juegos aquí propuestos pueden realizarse en cualquier área.
- **Medidas del salón o tabloncillo:** Por regla general estos lugares tienen muchos metros de largo pero menos de ancho. Si de ancho tiene al menos 20 metros pues permite la práctica con niños de estas edades.
- **Distancia entre carriles, filas, hileras:** Muchos de los juegos aquí propuestos se realizan en carriles, filas o hileras. Se recomienda una separación mínima entre ellas de 2 metros. Esta distancia se puede aumentar si el terreno lo permite. En caso de ejercicios con bates, aumentar la distancia mínima a 3 metros.

Implementos:

- **Bates:** Se deben tener bates con medidas entre 22 y 27 pulgadas, y con pesos entre 18 y 23 onzas. Se recomienda tener un bate para cada niño del equipo.
- **Guantes:** Los guantes resultarán muy incómodos para los niños al principio, por lo que durante las primeras sesiones se recomienda emplearlos solo con fines de familiarización, bien puede ser colocándose y caminando un poco por el área, abrirlo y cerrarlo varias veces o incluso ponérselo y quitárselo repetidamente. Ya después de las primeras sesiones se debe ir incluyendo poco a poco el uso del guante en los juegos, hasta

que se logre la aceptación del implemento por parte de los niños. Se debe tener un guante para cada niño del equipo.

- **Pelotas:** Se necesitan pelotas de diferentes materiales. Plásticas maleables, de goma, de tenis, de diferentes colores. Sus medidas deben ser similares a las de una pelota de Béisbol. En cuanto a cantidad, de plástico se recomienda tener 5 pelotas por cada niño del equipo, de goma y de tenis 1 pelota por cada niño y de colores basta con 20 pelotas.

Generales:

- Es importante que antes de cada sesión de entrenamiento se realice un buen calentamiento para prevenir lesiones y traumas. Se pueden aplicar juegos que sirvan para preparar al organismo para la acción.
- Cuando se realicen juegos en que un niño batea y el resto espera su turno, el grupo completo se ubica siempre de forma tal que puedan verle la cara al bateador (de frente) y a 3 metros de distancia mínimos.
- Para evitar accidentes, al realizar juegos donde los niños deben batear la bola, solo permitir la acción cuando el entrenador dé la señal. Para cada repetición, los niños deberán esperar la señal del entrenador para realizar el ejercicio.
- Nunca permitir a los niños que se paren o caminen por detrás del compañero que tiene un bate en las manos.

Por último, el autor hace hincapié en que los juegos propuestos en el manual van dirigidos específicamente a desarrollar y enseñar habilidades motrices básicas y elementos técnicos del deporte. Como actividad física todos los juegos contribuyen a una o varias capacidades físicas, las cuales son señaladas dentro de su apartado en cada juego para facilitar la selección de juegos para cada sesión de entrenamiento por el entrenador.

Habilidad/Fase técnica: Agarre del bate

Objetivo general: Familiarizar al niño con el implemento, su manipulación y agarre.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1-Nombre del juego: Hormiguitas de paseo.

Capacidad a que tributa: Velocidad.

Organización: Dispersos o alrededor del entrenador.

Implementos: Silbato, bates de Béisbol (un bate menos que la cantidad de niños).

Descripción: Se colocan los bates en un lugar, o por toda el área de juego. Los niños se pasean por el área siguiendo las indicaciones del profesor e imitando sus acciones (ejercicios, saltillos, movimientos). Al sonar el silbato cada niño deberá correr y agarrar un bate. El niño que se quede sin bate, sale del juego.

Indicaciones metodológicas:

- Luego de cada ronda se subtrae un implemento, para que siempre haya un bate menos que la cantidad de niños.
- Si se tiene un grupo particularmente grande, se debe dividir el grupo en varios subgrupos, para que los niños que salgan del juego no estén sin hacer nada.
- Se recomienda variar el estímulo, una palmada, una palabra, el silbatazo, etc.
- Poner una tarea mientras esperan la señal de agarrar el implemento, puede ser realizar saltos, cuclillas, caminar o trotar por el área.

Variantes:

- Se pueden colocar también guantes de Béisbol, gorras y pelotas junto con los bates, para que los niños sepan diferenciar los implementos. Quien agarre otro implemento que no sea el bate, también pierde y sale del juego.

2-Nombre del juego: Jugando con la piñata.

Capacidad a que tributa: Coordinación.

Organización: El entrenador frente a un niño.

Implementos: Balón de Fútbol, Baloncesto o Voleibol, cuerdas, bates de Béisbol.

Descripción: El entrenador sostiene un balón de Fútbol, Baloncesto o Voleibol suspendidos de una cuerda con el brazo estirado al frente. Un niño agarra un bate, y se le pide que le pegue tan fuerte como pueda a la “piñata”. Se le va preguntando al niño cómo le pega más fuerte, para que el propio pequeño logre llegar al agarre adecuado (e incluso al movimiento correcto del swing).

Indicaciones metodológicas:

- Puesto que este ejercicio se realiza de uno en uno, se recomienda practicarlo como actividad adyacente a otro tipo de trabajo, ya sea con los niños que hayan perdido en otros juegos, o durante otros ejercicios que no involucren a todo el grupo.
- Permitir al niño agarrar el implemento de la manera en que se sienta cómodo, e irlo guiando hasta que logre el agarre correcto del implemento
- Cuando el niño golpee el balón, deberá regresar a la posición inicial antes de repetir la acción.

Variantes:

- En aras de agilizar el ejercicio, el entrenador puede sostener la cuerda con el balón suspendido hacia el lado y con cada mano, para que así realicen el ejercicio dos niños a la vez (el entrenador luce como una letra T).
- Utilizar medios (soportes, encajes en la pared, etc.) que permitan el sostén de los balones para realizar el ejercicio con varios niños de manera simultánea.

Habilidad/Fase técnica: El paso

Objetivo general: Ejecutar el paso.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: Colores del mundo.

Capacidad a que tributa: Coordinación.

Organización: Dispensos, en filas o en círculo alrededor del entrenador.

Implementos: Bates de Béisbol (para cada niño), cuadrados de esponja (para cada niño).

Descripción: Los niños se paran simulando la posición inicial de bateo. Se coloca un cuadradito de esponja justo a 5 cm delante del pie delantero de cada niño. Antes de iniciar el juego se define un color determinado. El entrenador irá mencionando diferentes sustantivos (cielo, árbol, mar, fuego, etc.). Los niños al escuchar el nombre de un objeto que sea del mismo color definido previamente (ejemplo: color rojo, el fuego), deberán realizar un paso con la pierna delantera de manera tal que el pie caiga dentro del cuadradito de esponja. Si escuchan el objeto nombrado no coincide con el color definido, no realizan acción alguna. Gana el niño que ejecute una mayor cantidad de acciones correctas.

Indicaciones metodológicas:

- Los cuadraditos de esponja no se deben colocar demasiado lejos del pie delantero del niño, ya que se puede formar un mal hábito al dar el paso.
- Estimular a los niños a que pongan su imaginación a trabajar.
- Animar constantemente a los niños y celebrar las acciones correctas.

Variantes:

- Definir un medio donde vivan animales, por ejemplo, el mar, o que vuelen, y nombrar animales para que los niños realicen la acción correspondiente, o no la realicen si el animal no pertenece al grupo que se definió antes del ejercicio.

2-Nombre del juego: Las palabras mágicas.

Capacidades a que tributa: Coordinación y reacción.

Organización: En semi-círculo frente al entrenador.

Implementos: Bates de Béisbol (uno para cada niño).

Descripción: Los niños se ubican en posición inicial de bateo, de tal manera que el entrenador simule al lanzador, o sea, que le quede delante. Se define al inicio una palabra clave. Cada vez que mencione esa palabra los niños realizarán un swing completo. Si menciona cualquier otra palabra, los niños solo realizan un paso, y vuelven a la posición inicial de bateo. Cuando alguien se equivoque sale del juego y se agrega otra palabra a la lista de palabras mágicas. Gana el niño que quede al final. Los niños que pierden pasan a formar un semicírculo detrás de la formación original, a un mínimo de 2 metros de distancia, y siguen participando en el juego, aunque ya no puedan resultar ganadores.

Indicaciones metodológicas:

- Solo se puede comenzar el ejercicio cuando todos los niños estén correctamente ubicados observando al entrenador en el centro, como si este fuera el lanzador.
- Decir varias palabras antes de dar la palabra clave, para que así realicen varias repeticiones del elemento que se intenta aprender correctamente.
- Variar la cantidad de palabras previas a la palabra clave, para que los niños no se adapten a un ritmo determinado.
- Realizar las repeticiones junto con el niño, para que estos observen la ejecución correcta del paso.

Variantes:

- Se puede variar el ritmo, o sea, hablar más deprisa o más despacio.

Habilidad/Fase técnica: El impulso

Objetivo general: Ejecutar el movimiento de impulso para batear.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1-Nombre del juego: El lanzamiento del gigante.

Capacidades a que tributa: Fuerza y coordinación.

Organización: En una fila a un metro de distancia entre cada niño.

Implementos: Balones de Voleibol, Fútbol y Baloncesto según la edad del niño.

Descripción: Los niños se colocan en posición de bateo a lo largo de una fila, sosteniendo el balón con ambas manos como si fuera el bate. A una señal del entrenador, los niños lanzarán el balón lo más lejos que puedan sin levantar los pies del suelo. En caso necesario, dar pistas de cómo pueden lanzar más lejos (realizando el movimiento de impulso). Celebrar al ganador, o sea, quien haya lanzado más lejos y sonar el silbato para que cada niño vaya corriendo a recoger su balón y regrese a la posición inicial.

Indicaciones metodológicas:

- Para los niños de 5 años el balón de Voleibol o un equivalente (280g), para los niños de 6 años el balón de Fútbol o un equivalente (450g) y para los niños de 7 años el balón de Baloncesto o un equivalente (800g).
- Cada niño se para como si estuviera bateando, o sea, a la derecha o a la zurda y luego de 3 repeticiones realiza el juego a la mano contraria.
- Elogiar al ganador de cada lanzamiento y estimular al grupo.

Variantes:

- Variar la forma de recuperar el implemento, o sea, ir saltando, corriendo, caminando, etc.

2- Nombre del juego: Choca esos cinco.

Capacidades a que tributa: Reacción y Coordinación.

Organización: En parejas.

Implementos: Ninguno.

Descripción: Los niños se paran a batear sin implementos, con solo la mano delantera en posición y abierta como si estuvieran dando la señal de “alto”. Las parejas se paran de frente y cada niño se desplaza un poco en dirección hacia donde estaría parado el lanzador, lo suficiente para que los hombros y piernas traseras queden alineados. Al dar la orden el entrenador, ambos niños deberán realizar un pequeño movimiento de retroceso para “chocar los cinco” o saludarse con el compañero. Apenas choquen las manos, realizaran una imitación del swing. Gana quien lo realice más rápido.

Indicaciones metodológicas:

- Es fundamental que los niños realicen el movimiento de retroceso solo con los brazos, hombros y tronco, las piernas se mantienen en el lugar.
- La distancia que separa al niño de su compañero no debe ser exagerada, pues requerirá de un movimiento demasiado amplio, mientras que el impulso al batear es de apenas unos centímetros. La distancia sugerida es de apenas unos 5 centímetros entre el hombro trasero de cada niño
- Animar en todo momento, ya que es un ejercicio breve que necesita de varias repeticiones.
- Para que se pueda realizar el ejercicio las parejas deben estar formadas por niños que bateen del mismo lado, o sea, derecho con derecho y zurdo con zurdo.

Variantes:

- Realizar el ejercicio con ambas manos en posición, pero sin implementos.

Habilidad/Fase técnica: Giro de la pierna posterior

Objetivo general: Realizar la rotación del pie posterior y el giro de las caderas.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: Lanzamiento del sol.

Capacidades a que tributa: Fuerza y coordinación.

Organización: En una fila a un metro de distancia entre cada niño.

Implementos: Balones de Voleibol, Fútbol y Baloncesto según la edad del niño.

Descripción: Los niños se colocan en una fila sosteniendo el balón con ambas manos pero a nivel de la cintura. A una señal del entrenador, los niños lanzarán el balón lo más lejos que puedan, sin levantar los pies del suelo. En caso necesario, dar pistas de cómo pueden lanzar más lejos (girando la pierna posterior). Celebrar al ganador, o sea, quien haya lanzado más lejos y sonar el silbato para que cada niño vaya corriendo a recoger su balón y regrese a la posición inicial.

Indicaciones metodológicas:

- Para los niños de 5 años el balón de Voleibol o un equivalente (280g), para los niños de 6 años el balón de Fútbol o un equivalente (450g) y para los niños de 7 años el balón de Baloncesto o un equivalente (800g).
- Cada niño se para como si estuviera bateando, o sea, a la derecha o a la zurda.
- Elogiar al ganador de cada lanzamiento y estimular al grupo.

Variantes:

- Realizar lanzamientos desde ambas partes, o sea, a la derecha y a la zurda.
- Variar la forma de recuperar el implemento, o sea, ir saltando, corriendo, caminando, etc.

2- Nombre del juego: La carrera por el campo.

Capacidades a que tributa: Reacción y velocidad.

Organización: En filas.

Implementos: Silbato.

Descripción: Se colocan en línea y en posición de bateo sin implementos. El entrenador da una señal y realizan el giro de la pierna posterior únicamente, y se mantienen en esa posición, hasta que el entrenador suena el silbato, y entonces salen corriendo a toda velocidad hasta llegar a la meta. Regresan caminando hasta la posición de inicio.

Indicaciones metodológicas:

- Si el entrenador se encarga de animar bien y constantemente durante este ejercicio, es posiblemente el que más disfrutan los niños (a excepción del propio juego de Béisbol). Todo depende del grado de diversión que proporcione el entrenador con sus comentarios e intervenciones oportunas.
- Velar porque el giro de la pierna posterior lo realicen correctamente, ya que muchos niños tienden a cometer diferentes errores durante la ejecución.
- Variar el ritmo, o sea, la duración entre las señales que sea más larga o más corta entre cada repetición.
- El entrenador puede realizar el ejercicio con los niños, para que estos se motiven más todavía.

Variantes:

- Se puede realizar además el paso y el impulso antes del giro de la pierna posterior, imitando la técnica del swing.

Habilidad/Fase técnica: Trabajo de los brazos

Objetivo general: Ejecutar el movimiento correcto de los brazos durante el swing.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: El arco musical

Capacidades a que tributa: Coordinación y fuerza explosiva.

Organización: Dispersos, en filas, en círculos alrededor del entrenador.

Implementos: Toallitas (para cada niño).

Descripción: Los niños agarran las toallitas como si fueran un bate. A la orden del entrenador, los niños deberán dibujar un arco que pase frente a ellos, o sea, paralelo al suelo, e inmediatamente dibujarlo en el sentido contrario, o sea, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. La acción continúa sin cesar hasta que el entrenador detenga el ejercicio. Gana quien logre hacer sonar más alto la toallita durante el movimiento a un lado y al otro.

Indicaciones metodológicas:

- Velar porque las piernas no giren ni se levanten del suelo
- Observar el correcto agarre de las toallitas, con ambas manos y una encima de la otra, simulando el agarre de un bate de Béisbol.
- La duración óptima del ejercicio varía entre 4-8 segundos. Se puede realizar una segunda o tercera tanda.

Variantes:

- Realizar un arco de ida y vuelta y parar el movimiento. Repetir varias veces.

2- Nombre del juego: El tirón del elefante.

Capacidad a que tributa: Fuerza.

Organización: Por equipos de 3-4 miembros.

Implementos: Una cuerda de varios metros de longitud, silbato.

Descripción: Se marca una zona central justo entre ambos equipos, que se colocan en una columna de frente. Cada niño agarra la cuerda de manera tal que simule el agarre del bate, y se coloca con respecto a la cuerda de manera que semeje la posición de bateo. Al sonar el silbatazo, cada niño hala hacia su parte, o sea, intentando imitar el movimiento de los brazos durante el swing. La efectividad del ejercicio depende de la colocación y el agarre por parte de los niños. Gana el equipo que logre halar hacia el área delimitada al centro al equipo contrario.

Indicaciones metodológicas:

- Velar por la correcta colocación y agarre de la cuerda por parte de los niños.
- Equilibrar los equipos para que no existan diferencias sustanciales y todos puedan realizar el ejercicio con efectividad.
- No abusar de este ejercicio y no realizarlo más de una vez por semana.

Variantes:

- Buscar una cuerda más larga y dividir a todo el equipo en solo 2 grupos, y que estos realicen el ejercicio.

Habilidad/Fase técnica: Terminación del movimiento e inicio de la carrera

Objetivo general: Ejecutar la fase final del swing y la carrera hacia primera base.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: La carrera mágica.

Capacidad a que tributa: Velocidad.

Organización: En 2 equipos.

Implementos: 2 bates de Béisbol, silbato, 2 bases, 2 home plate.

Descripción: Se delimitan dos carriles, que simulen el tramo de home – 1ra base. Al sonar el silbato, ambos niños realizarán una imitación del swing, y colocarán el bate en el suelo justo en frente del home plate. Acto seguido saldrán corriendo hacia la primera base. Gana el primero que llegue, siempre y cuando hayan colocado el bate en el suelo delante del home plate.

Indicaciones metodológicas:

- Al ser un juego competitivo, equilibrar ambos equipos y animar la actividad.
- El grupo deberá colocarse siempre detrás del entrenador y bien lejos de los niños que realizan el swing, ya que muchos pequeños tienden a lanzar el bate al completar el movimiento.

Variantes:

- Realizar el mismo ejercicio, pero en vez de realizando swings al aire, batear una bola con el soporte.
- Para niños de 6 años: Aumentar la distancia del carril hasta que mida 15 metros desde home hasta la 1ra base.
- Para niños de 7 años: Aumentar la distancia del carril hasta que mida 16,5 metros desde home hasta la 1ra base.

2- Nombre del juego: El recorrido por el bosque.

Capacidades a que tributa: Velocidad y coordinación.

Organización: En 4 equipos.

Implementos: 8 bates de Béisbol, silbato, 4 bases, 4 home plate.

Descripción: Se delimitan 4 carriles en línea recta, que simulen el tramo de home – 1ra base, pero un poco más largo, y con 2 bates en el camino, a una distancia de 4 metros entre cada uno. Al dar la señal el entrenador, los 4 niños saldrán corriendo desde el home hasta que lleguen al primer bate en su carril, lo agarran, realizan un swing al aire, y lo colocan en el mismo lugar de donde lo cogieron. Acto seguido continúan su carrera hasta toparse con el segundo bate, y repiten la acción, para luego continuar su recorrido hasta la primera base. Gana el niño que primero llegue a la base siempre y cuando realice de manera correcta el swing y coloque los implementos correctamente en el suelo.

Indicaciones metodológicas:

- Al ser un juego competitivo, equilibrar ambos equipos y animar la actividad.
- El grupo deberá colocarse siempre detrás del entrenador y bien lejos de los niños que realizan el swing, ya que muchos pequeños tienden a lanzar el bate al completar el movimiento.

Variantes:

- Para niños de 6 años: Aumentar la distancia del carril hasta que mida 15 metros desde home hasta la 1ra base.
- Para niños de 7 años: Aumentar la distancia del carril hasta que mida 16,5 metros desde home hasta la 1ra base.

Habilidad/Fase técnica: Movimiento completo

Objetivo general: Establecer un patrón de movimientos lo más cercano posible al movimiento del swing.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: Soldados a la viva.

Capacidad a que tributa: Coordinación.

Organización: En semi-círculo frente al entrenador.

Implementos: Bates de Béisbol (para cada niño).

Descripción: Los niños se ubican en posición inicial de bateo de tal manera que el entrenador simule al lanzador, o sea, que le quede delante. Se divide el movimiento en 3 fases. El entrenador nombrará una fase, y los niños irán realizando los movimientos pertinentes. Los niños que se equivocan pasan a formar un semicírculo detrás de la formación original, a un mínimo de 2 metros de distancia, y siguen participando en el juego, aunque ya no puedan resultar ganadores.

Indicaciones metodológicas:

- Primera fase: el paso y el impulso. Segunda fase: el giro de la pierna posterior. Tercera fase: el trabajo de los brazos y terminación del swing.
- Este ejercicio es fundamental para formar una técnica correcta durante la ejecución del swing, por lo que se debe velar porque se realice correctamente.
- A medida que los niños se vayan adaptando al ejercicio, se deberá cambiar el ritmo del mismo, o sea, hacer una pausa mayor o menor entre cada número.

Variantes:

- Una vez dominado el ejercicio, se puede complicar un poco nombrando directamente 2 fases o las 3, para que los niños reaccionen y realicen el swing completo.
- Realizar el ejercicio con los ojos cerrados.

2- Nombre del juego: Cañones de juguete.

Capacidad a que tributa: Coordinación

Organización: Varios equipos de 2-4 miembros

Implementos: 4 bates de Béisbol, 4 soportes de bateo, 40 pelotas de plástico maleable.

Descripción: Se colocan los soportes de bateo en línea, separados a 3 metros de distancia mínima entre sí. El entrenador es quien colocará las pelotas en cada soporte. Los niños del primer equipo se paran a batear, el resto va al terreno a recoger las pelotas bateadas. Un entrenador se posicionará de manera aleatoria en el terreno y con cada conexión cambiará de lugar. La tarea de los niños será intentar conectar la bola hacia donde se encuentra parado el entrenador en el terreno. Cada vez que alguno lo logre se le otorga un punto al equipo, pudiendo obtenerse hasta 4 puntos por conexión. Cada niño realiza entre 5 repeticiones y se cambian los grupos.

Indicaciones metodológicas:

- Aunque estas pelotas especiales no viajan lejos ni con fuerza, los niños del terreno deberían situarse siempre por detrás del nivel de las bases.
- Permitir a los propios niños deducir como pararse a batear para lograr conectar la bola hacia donde se encuentra el entrenador (sugerir en caso de que sea necesario).
- Estimular a los niños cada vez que logren batear la bola hacia donde se encuentra el entrenador.
- No importa si la conectan de rolling, línea o fly, solo importa la fluidez de sus movimientos y la consecución de los mismos.

Variantes:

- Para niños de 6 años: Realizar 7 repeticiones.
- Para niños de 7 años: Realizar 9 repeticiones.

FILDEO

De tiros:

Habilidad/Fase técnica: Atrape de la bola

Objetivo general: Atrapar la bola.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: Aplaudiéndole a la luna.

Capacidad a que tributa: Reacción.

Organización: Dispersos por el área.

Implementos: Ninguno.

Descripción: Los niños caminarán libremente por el área. A una señal del entrenador los niños realizarán una imitación de palmada, solo que además de chocar las palmas, entrelazarán ambas manos, según donde haya indicado el entrenador (barriga, pecho, cabeza).

Indicaciones metodológicas:

- Es importante que la imitación de la palmada sea realizada correctamente. Deberá ser al frente, estirando los brazos y con los dedos paralelos al suelo, no perpendiculares.
- Variar el ritmo y el orden de donde realizar la palmada.
- Celebrar las acciones correctas.

Variantes:

- Nombrar de manera consecutiva las áreas donde realizar las palmadas para que los niños imiten la acción de manera espontánea y sin pausa.
- Agregar como área para realizar palmadas las rodillas y los pies.

FILDEO

2- Nombre del juego: La pelota de fuego.

Capacidades a que tributa: Reacción y coordinación.

Organización: En 2-5 equipos.

Implementos: Pelotas de goma.

Descripción: Cada equipo se coloca en una fila, con los miembros del equipo ligeramente separados. El primer miembro de cada equipo recibe una pelota de goma. Al dar la señal de comienzo, cada equipo deberá pasar la pelota de niño a niño, hasta llegar al final, y de vuelta al principio. Gana el equipo que primero termine el recorrido. El último equipo en completar el recorrido sale del juego para la siguiente ronda. El equipo ganador del juego será aquel que quede al final.

Indicaciones metodológicas:

- Los niños deberán pasarse la bola de mano en mano, no lanzarla.
- Se recibe la pelota con ambas manos, y se entrega con una sola mano.
- Animar el ejercicio a través de comentarios e intervenciones oportunas.
- La pelota debe pasar por cada niño, si se cae y la atrapa el niño siguiente no cuenta.

Variantes:

- Cuando dominen el ejercicio, se puede realizar el pase de la pelota de manera lanzada por debajo del brazo.
- Combinar el pase de la pelota con carreras cortas a ambos lados antes de entregársela al siguiente compañero.

FILDEO

3- Nombre del juego: La línea del tren.

Capacidades a que tributa: Coordinación y reacción.

Organización: En 2-4 equipos.

Implementos: Pelotas de goma.

Descripción: Se forman tantos equipos como entrenadores hayan y cada uno forma una fila. El entrenador de cada equipo irá desplazándose de manera lateral por toda la fila, de frente a los niños, y a una distancia de 1,5 metros aproximadamente lanzando 1 pelota a cada niño hasta que completa el trayecto y se coloca al final de la fila. Los niños deberán atrapar la pelota y sostenerla, hasta que a una señal del entrenador se la pasan al compañero siguiente, terminando todas las pelotas en manos del entrenador ubicado al final de la fila.

Indicaciones metodológicas:

- Al principio este ejercicio les costará un poco de trabajo a los niños, sobre todo la parte de pasarse la pelota unos a otros. Por ello se recomienda aplicarlo una vez que los niños dominen la forma de atrapar la pelota.
- Si los niños no atrapan la pelota que les lanza el entrenador, deberán ir corriendo a recogerla y se ubican nuevamente en la fila para el pase de la bola al final del ejercicio.
- Hacer hincapié en que atrapen la bola con 2 manos.

Variantes:

- En vez de colocarse al final de la fila, al llegar al último niño, realizar el trayecto hacia el otro lado, para que cada niño lance la bola que atrapó.
- Para niños de 6 años: El entrenador se separa a 2 metros para lanzar la bola.
- Para niños de 7 años: El entrenador se separa a 3 metros para lanzar la bola.

FILDEO

4- Nombre del juego: Rompiendo la pared.

Capacidades a que tributa: Reacción y coordinación

Organización: En filas.

Implementos: Pelotas de goma o de tenis de campo.

Descripción: Cada niño se ubica a 1 metro de la pared de frente a ella y sosteniendo una pelota. A la señal del entrenador, cada niño lanzará la bola por debajo del brazo contra la pared y la atrapará cuando esta rebote.

Indicaciones metodológicas:

- Orientar a los niños que traten de bombear siempre la bola hacia un mismo punto en la pared, para que esta “se rompa”.
- Hacer hincapié en que lancen la pelota de tal manera que el rebote les llegue de aire.
- Observar que los niños intenten atrapar la bola con las 2 manos.
- Lo más importante es la acción que realizan los niños, atrapar o no la bola no es el objetivo principal.
- Este ejercicio aunque muy eficaz, tiende a aburrir a los pequeños si se trabaja durante más de 1 minuto con 30 segundos.

Variantes:

- El entrenador es quien bombea la bola contra la pared y los niños la atrapan.

FILDEO

De rolling:

Habilidad/Fase técnica: Desplazamiento

Objetivo general: Ejecutar el desplazamiento para fildear la bola de rolling.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: La marcha de los gorilas.

Capacidades a que tributa: Coordinación y fuerza.

Organización: En filas.

Implementos: Ninguno.

Descripción: Se coloca al grupo en una o más filas en posición inicial de fildeo (semiflexionados con los brazos al frente tocando el suelo). Al dar la señal el entrenador, los niños se desplazarán hacia el frente hasta llegar a la meta. El desplazamiento será en forma de saltillos imitando a los gorilas, y cada vez que aterricen deberán tocar con las manos el suelo. Gana el primero que llegue a la meta. Los 3 últimos salen del juego para la próxima ronda. Ganan los 3 niños que queden al final.

Indicaciones metodológicas:

- Para realizar los brincos, se deben impulsar con la pierna izquierda los niños derechos, y viceversa los zurdos, y caen apoyando primero la pierna derecha y luego la izquierda los niños derechos, viceversa en el caso de los zurdos.
- Deben tocar el suelo con ambas manos, un ligero toque o palmada.
- Insistir en la ejecución correcta del ejercicio.
- No realizar en grandes distancias.

Variantes:

- Se puede realizar por equipos, para que los niños se motiven aún más.

FILDEO

2- Nombre del juego: El camino de la serpiente.

Capacidades a que tributa: Coordinación y velocidad.

Organización: En 1 hilera.

Implementos: 13 conos, silbato.

Descripción: Se colocan los conos en forma de S. Al sonar el silbato sale el primer niño en posición de fildeo, y deberá desplazarse siguiendo el esquema de la S sin girar el tronco a los lados, tocando cada cono, hasta llegar al último. Gana el niño que lo realice más rápido.

Indicaciones metodológicas:

- Dar libertad a los niños de realizar el desplazamiento de manera libre y voluntaria para que apliquen su imaginación.
- Después de varias ejecuciones del ejercicio, dirigir a los niños hacia la forma correcta de desplazarse (semiflexionados y con los brazos al frente tocando el suelo).
- Puesto que es un ejercicio que demora en realizarse pues se realiza de uno en uno, animar constantemente y motivar a los niños o formar otra maqueta para dividir al grupo y agilizar el trabajo.
- No realizar este ejercicio combinado con otros ejercicios que trabajen la velocidad.

Variantes:

- Realizar el mismo ejercicio, pero con la S inversa, o sea, comenzar de derecha a izquierda.

FILDEO

3- Nombre del juego: El camino al tesoro.

Capacidades a que tributa: Coordinación y fuerza.

Organización: En filas.

Implementos: Pelotas de goma, silbato.

Descripción: Los niños se colocan en fila. Frente a cada niño a una distancia de 2-3 metros se coloca una pelota en el suelo. Al sonar el silbato los niños deberán desplazarse hasta la pelota y atraparla. Gana el niño que atrape primero la pelota. Repetir varias veces.

Indicaciones metodológicas:

- Este ejercicio es fundamental para que el niño aprenda a desplazarse correctamente para fildear. Se recomienda realizarlo en casi todas las sesiones de entrenamiento.
- El desplazamiento deberá ser en posición semiflexionada, como los monos.
- Puede aplicarse al final de la clase. Los 3 primeros niños que atrapen la pelota en cada ronda ganan y salen del juego.
- Insistir en la posición inicial baja y semiflexionada.

Variantes:

- Se puede realizar no solo hacia el frente, sino que cada niño se desplace hacia la pelota del compañero a un lado y al otro.
- Realizar imitación del lanzamiento luego de atrapar la pelota.

FILDEO

4- Nombre del juego: De paseo por la jungla.

Capacidad a que tributa: Fuerza.

Organización: En 2 equipos.

Implementos: Bates de Béisbol de goma, silbato.

Descripción: Los niños de un equipo agarran un bate cada uno. Luego se posicionan en una fila y realizan un conteo de 1-2. Los números 2 realizan 4-5 pasos al frente y se voltean quedando de frente a sus compañeros números 1, pero de manera escalonada. Con el agarre normal de Béisbol sostienen el bate y estiran los brazos al frente, sosteniéndolo paralelo al suelo, de manera tal que creen una especie de túnel o pasillo. El otro equipo deberá desplazarse por ese túnel o pasillo al sonar el silbatazo. Naturalmente deberán realizarlo de manera semiflexionada, de lo contrario chocarán con los bates de goma.

Indicaciones metodológicas:

- Realizar el ejercicio siempre de parte del equipo que sostiene los bates, para que sigan el ejemplo del entrenador y no dejen caer los brazos o el bate.
- Dejar que los niños se den cuenta de cómo deben realizar el desplazamiento a través del túnel. En caso necesario sugerir o dar pistas.

Variantes:

- Se pueden realizar varias curvas en el túnel para que el desplazamiento sea en varias direcciones.

FILDEO

Habilidad/Fase técnica: Atrape de la bola

Objetivo general: Fildear la bola de rolling.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: El rey de la montaña.

Capacidades a que tributa: Reacción y coordinación.

Organización: En 2 grupos.

Implementos: 4 conos, pelotas de goma.

Descripción: Se colocan 2 conos de tal forma que simulen una portería de Fútbol de 1 metro de ancho. Hacer lo mismo para el otro grupo. Un niño a la vez se parará en la portería con el único propósito de “parar” la pelota que lanzará rodando el entrenador hacia la portería. Si para la pelota sin que esta entre a la portería, el niño pasa a la próxima ronda. Si la pelota entra a la portería, el niño sale hasta que acabe el juego. Gana el niño que quede al final.

Indicaciones metodológicas:

- Cada niño realiza un solo intento, la logre parar o no, y entra el siguiente niño.
- El cambio de niños se realizará corriendo y sin pausas. Para motivar a los niños a realizarlo todo corriendo, el entrenador no esperará a que el siguiente niño se coloque, sino que lanzará un poco antes (con tiempo suficiente para que el niño se coloque y pare la pelota).
- No hacer hincapié en la técnica ni en el fildeo. Sin embargo no permitir que los niños se acuesten o se sienten para detener la pelota. Deberán pararla con las manos.

Variantes:

- Un equipo defiende y el otro equipo es quien lanza la pelota rodando.
- Para niños de 6 años: La portería mide 1,5 metros de ancho.
- Para niños de 7 años: La portería mide 2 metros de ancho.

FILDEO

2- Nombre del juego: El cuadrado mágico.

Capacidad a que tributa: Coordinación.

Organización: En equipos de 4 integrantes.

Implementos: Conos o bases, pelotas de goma, silbato.

Descripción: Se colocan los conos o las bases simulando cuadrados que midan 3 metros por cada lado. En cada esquina se coloca un niño. Uno de ellos sostiene una pelota. Al sonar el silbatazo, cada equipo deberá lanzar la pelota de rolling completando una vuelta a su cuadrado. Gana el equipo que más rápido realice la vuelta completa.

Indicaciones metodológicas:

- La pelota solo puede ser lanzada desde las bases, o sea, si un niño no atrapa la pelota y esta se escapa, deberá ir corriendo a recogerla, y regresar a su base antes de lanzarla al compañero siguiente.
- Realizar el ejercicio a favor y en contra de las manecillas del reloj.
- Insistir en que los niños intenten atrapar la pelota con ambas manos.
- Si un cuadrado de estas dimensiones demuestra ser sencillo para los niños, se puede ampliar la distancia.

Variantes:

- Cuando los niños dominen este ejercicio, se pueden incluir 2 pelotas por cuadrado.

FILDEO

De Fly:

Habilidad/Fase técnica: Desplazamiento

Objetivo general: Ejecutar el desplazamiento para fildear los batazos de fly.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: Huyendo del dragón.

Capacidad a que tributa: Coordinación.

Organización: En grupos.

Implementos: Ninguno.

Descripción: Un grupo de 6 niños se coloca en una fila. El entrenador se coloca detrás de la fila, justo en el medio, de forma que queden 3 niños a la izquierda y 3 niños a su derecha. Al dar la señal el entrenador, los niños correrán hacia delante, huyendo del entrenador. En todo momento deberán desplazarse hacia delante mirando al entrenador, o sea, mirando hacia atrás. El entrenador irá corriendo cambiando los brazos de posición (simulando la acción de fildear fly) y los niños correrán copiando al entrenador. El niño que no copie los movimientos del entrenador será "comido" por el dragón y sale del juego. El ejercicio termina cuando el entrenador capture a los niños.

Indicaciones metodológicas:

- Velar porque los niños imiten los movimientos y corran mirando hacia atrás.
- Animar constantemente y apretar o aflojar la carrera.
- Realizar movimientos de imitación de fildeo de fly a ambos lados.

Variantes:

- Invertir los papeles, los niños son quienes persiguen al entrenador. Igual realizar imitaciones con los brazos para que los niños las repitan.

FILDEO

2- Nombre del juego: El zigzag del conejo.

Capacidades a que tributa: Coordinación y fuerza.

Organización: En 2 hileras.

Implementos: Conos, silbato.

Descripción: Frente a cada hilera se colocan los conos en forma de zigzag, con 2 metros de separación entre cada uno. Al sonar el silbato, el primer niño de cada hilera saldrá corriendo tocando cada cono. Al llegar al final regresa corriendo hasta la línea de inicio. En ese momento sale el siguiente niño. Gana el equipo que primero complete el recorrido. Realizar corriendo hacia delante y de espaldas.

Indicaciones metodológicas:

- Equilibrar las hileras.
- No abusar con este ejercicio ni poner demasiados conos. 6 conos para cada hilera son suficientes.
- Al realizar el ejercicio de espaldas, se regresa corriendo de frente.

Variantes:

- Aumentar la separación de los conos.
- Variar la separación entre cada cono.

FILDEO

Habilidad/Fase técnica: Atrape de la bola

Objetivo general: Fildear la bola de fly.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: La pelota caliente.

Capacidades a que tributa: Reacción y coordinación.

Organización: En 2 filas.

Implementos: 2 pelotas de goma.

Descripción: Se colocan las 2 filas ligeramente separadas entre sí, y con 1-2 metros de separación entre cada niño. Se le da una pelota al primer niño de cada fila. Al dar la señal, cada línea deberá pasar la pelota hasta el último niño. El pase será realizado bombeando la pelota por debajo del brazo, para que simule un pequeño fly. Gana el equipo que primero realice el ejercicio.

Indicaciones metodológicas:

- La pelota debe pasar por cada miembro de la fila, si se le escapa a algún niño, deberá ir corriendo a buscarla, regresar a su posición y lanzarla al siguiente niño.
- Insistir en que el pase sea por debajo del brazo.

Variantes:

- Realizar el recorrido hasta el final y de regreso al primer niño.

FILDEO

2- Nombre del juego: Flotando la pelota.

Capacidad a que tributa: Coordinación.

Organización: En parejas.

Implementos: Pelotas de goma.

Descripción: Cada niño busca a otro compañero para formar una pareja. A cada pareja se le da una pelota. Los niños se colocan de frente uno al otro a una distancia inicial de 2 metros. Al dar la señal el entrenador, los niños comenzarán a lanzarse la pelota el uno al otro de fly, flotándola siempre por debajo del brazo. Al realizar 5 lanzamientos cada uno, aumentar la distancia en 1 metro más.

Indicaciones metodológicas:

- Velar porque los niños intenten atrapar la pelota con las 2 manos.
- Chequear que los niños lancen la pelota de fly a su compañero para que este la pueda atrapar.
- En caso de que algunos niños no puedan lanzar bien la pelota, pasan a formar un grupo, y será el entrenador quien les lanzará la pelota de fly.
- No realizar más de 15 repeticiones por sesión de entrenamiento.
- Cuando exista un dominio del ejercicio aceptable, la distancia puede aumentarse a más de 4 metros. Mientras tanto no pasar esta distancia.

Variantes:

- Realizar el ejercicio en tríos, formando un triángulo.
- Realizar el ejercicio en cuartetos, formando un cuadrado.
- Realizar el ejercicio en quintetos, formando una estrella.
- Para niños de 6 años: La separación inicial es de 2,5 metros.
- Para niños de 7 años: La separación inicial es de 3 metros y se separan 1,5 metros cada vez.

FILDEO

Habilidad/Fase técnica: Ubicación de la bola

Objetivo general: Determinar la trayectoria de los batazos y la ubicación de la pelota.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: La voz mágica.

Capacidad a que tributa: Reacción.

Organización: En grupos.

Implementos: Pelotas de goma.

Descripción: Cada entrenador trabaja con un grupo de 6-7 niños. El primer niño de cada grupo se para en posición de fildeo. El entrenador procede a lanzar un fly, la vez que indica hacia donde hay que correr. El niño sigue las indicaciones del entrenador y se desplaza consecuentemente para intentar atrapar el fly.

Indicaciones metodológicas:

- No importa si el niño atrapa la pelota o no, el objetivo principal es que se desplace hacia donde viaja la pelota.
- Lanzar los fly en diferentes direcciones, y ocasionalmente lanzarlos lejos, para que los niños se desplacen.
- Hablar alto y claro, para que los niños entiendan hacia donde tienen que desplazarse.

Variantes:

- Realizar el ejercicio sin indicar hacia donde desplazarse.

FILDEO

2- Nombre del juego: Colores mágicos.

Capacidades a que tributa: Reacción, coordinación y velocidad.

Organización: En 2 grupos.

Implementos: 2 Máquinas de bateo, pelotas de goma blancas y negras.

Descripción: Se colocan las máquinas de bateo de forma tal que lancen pelotas de fly. El grupo se coloca respectivamente. El entrenador antes de colocar la pelota en la máquina para que esta la lance volando, enseña la pelota al niño que deberá atraparla. Las pelotas blancas serán lanzadas a la izquierda del niño, mientras que las negras hacia su derecha. El primer niño luego de realizar su acción pasa el final del grupo para la siguiente ronda.

Indicaciones metodológicas:

- El entrenador deberá pararse justo detrás de la máquina y enseñar la pelota hacia el lado en que esta saldrá volando, o sea, saca la mano derecha con las pelotas blancas, y saca la mano izquierda con la pelota negra (muchos niños confunden la derecha con la izquierda, de esta forma se reduce el grado de confusión).
- En caso de que no hayan pelotas blancas y negras, sustituir por colores claros y oscuros.
- Los fly no deben ser demasiado elevados ni demasiado lejos.
- Contar al final del ejercicio cuantas pelotas atrapó cada grupo, y celebrar al equipo ganador.

Variantes:

- Realizar el ejercicio sin enseñar hacia qué lado volará la pelota.

LANZAMIENTOS

Habilidad/Fase técnica: Por encima del brazo

Objetivo general: Ejecutar lanzamientos por encima del brazo.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: Lanzando estrellas al horizonte.

Capacidades a que tributa: Coordinación y velocidad.

Organización: En filas.

Implementos: Pelotas de goma.

Descripción: Se coloca al grupo en una gran fila. A cada niño se le da una pelota. Al dar la señal el entrenador, cada niño lanzará la pelota lo más lejos que pueda. Quien la lance más lejos gana. Repetir el ejercicio 5 veces. Al terminar las repeticiones, el entrenador da la señal de recoger las pelotas esparcidas por todo el terreno o área de juego. El niño que recoja más pelotas gana.

Indicaciones metodológicas:

- Dar libertad a los niños para que descubran como lanzar más lejos. En caso necesario y después de varias repeticiones, se puede sugerir o dar pistas.
- Realizar el ejercicio con los niños para que se motiven más.
- Celebrar a los ganadores después de cada lanzamiento.

Variantes:

- Para niños de 6 años: Realizar 7 repeticiones.
- Para niños de 7 años: Realizar 10 repeticiones.

LANZAMIENTOS

2- Nombre del juego: El asedio al castillo.

Capacidad a que tributa: Coordinación.

Organización: En 2 equipos.

Implementos: 4 conos, pelotas de goma.

Descripción: Los equipos se colocan uno frente al otro, a una distancia de 6-10 metros. Frente a cada equipo se pondrán 2 conos simulando una portería de Fútbol de 2,5 metros de ancho, este será el castillo del equipo. Cada niño realizará un lanzamiento, intentando que la pelota pase por entre los conos. Primero un equipo lanza y el otro atrapa las pelotas. Luego el equipo que fildeaba pasa a lanzar hacia el castillo contrario. Cada vez que la pelota pase entre los conos se considera como puntos, atendiendo a cómo fue lanzada la pelota: por encima del brazo 3 puntos, por el lado del brazo 2 puntos, por debajo del brazo 1 punto. Gana el equipo que más puntos acumule.

Indicaciones metodológicas:

- Velar porque los niños lancen la pelota con fuerza. Si llega rodando sin fuerza hasta el castillo contrario, aun cuando pase entre los conos, no contará como puntos.
- Permitir que los niños lancen las primeras rondas como les sea más cómodo. Si continúan lanzando por debajo del brazo, sugerir que lo hagan por encima.
- Animar la actividad en todo momento.

Variantes:

- Si se tiene muchos niños dividir en 4 equipos, no en 2.
- Para niños de 6 años: La portería mide 2 metros de ancho.
- Para niños de 7 años: La portería mide 1,5 metros de ancho.

LANZAMIENTOS

3- Nombre del juego: Tiro al blanco.

Capacidad a que tributa: Coordinación.

Organización: En grupos.

Implementos: Pelotas de goma, cartones de 40x40cm, cinta adhesiva.

Descripción: Los niños se colocan a 2,5 metros de distancia del blanco. Se pegan los cartones a la pared con cinta adhesiva. Cada grupo un cartón pegado a la pared. El entrenador dará la señal, y los niños de uno en uno intentarán lanzar la pelota y acertar en el blanco. Cada acierto será un punto. Gana el niño que más aciertos obtenga después de 10 repeticiones.

Indicaciones metodológicas:

- Permitir que los niños lancen como les sea cómodo. Sugerir que lancen por encima del brazo en caso necesario.
- El entrenador puede participar para motivar a los niños.

Variantes:

- Si no hay cinta adhesiva, el entrenador puede sujetar el cartón frente a él, para que los niños intenten acertar.
- Para niños de 6 años: Se colocan a 3 metros de distancia del blanco.
- Para niños de 7 años: Se colocan a 3,5 metros de distancia del blanco.

LANZAMIENTOS

4- Nombre del juego: Lanzando rocas a la luna.

Capacidades a que tributa: Coordinación y fuerza.

Organización: Dispersos por el área.

Implementos: Pelotas de goma.

Descripción: Cada niño agarra una pelota. Al dar la señal el entrenador, cada niño intentará lanzar la pelota lo más alto que pueda. De ser posible, pueden intentar atrapar la pelota que lanzaron, o la de otro compañero que viaje hacia él.

Indicaciones metodológicas:

- Dar libertad a los niños de lanzar como les sea más cómodos. Sugerir en caso de que sea necesario y después de varias repeticiones que lancen por encima del brazo.
- No importa si no la lanzan muy alto, el objetivo es que aprendan a realizar el movimiento del brazo.
- Celebrar a los niños que atrapen la pelota de fly.
- Ejercicio excelente para los descansos activos del entrenamiento.
- El entrenador puede participar también, para que los niños intenten lanzar tan alto como él.

Home – 1ra Base:

Habilidad/Fase técnica: Técnica de la carrera

Objetivo general: Ejecutar los movimientos de la carrera armónicamente.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: Caballos de carrera.

Capacidades a que tributa: Velocidad y coordinación.

Organización: En 2 equipos.

Implementos: Silbato.

Descripción: Cada equipo se divide a la mitad, y se colocan en hileras a 7 metros de distancia. Al sonar el silbato, el primer niño de cada equipo y de una de las hileras seleccionadas sale a toda velocidad hasta llegar a la otra hilera de su equipo. Apenas pasa corriendo el niño, el primero de dicha hilera sale de regreso hasta la otra. Así sucesivamente hasta que todos los niños hayan realizado el ejercicio. Gana el equipo que más rápido lo realice.

Indicaciones metodológicas:

- Equilibrar los equipos.
- Animar la actividad en todo momento.

Variantes:

- Incrementar o disminuir la distancia entre las columnas.

2- Nombre del juego: ¿Quién corre más rápido?

Capacidades a que tributa: Reacción y velocidad.

Organización: En filas.

Implementos: Silbato.

Descripción: Las filas son de tantos niños como entienda el entrenador. El ejercicio consiste en realizar varios tramos de carreras de velocidad, iniciando la carrera desde diferentes posiciones al escuchar el silbato. Realizar una sola repetición de cada arrancada. Estas son: sentados con las manos en las rodillas, sentados de espalda con las manos en la rodilla, en posición de plancha, acostados boca arriba con los brazos junto al cuerpo, acostados paralelos a la línea de meta, arrancada baja.

Indicaciones metodológicas:

- Velar porque la posición inicial de los niños se ejecute correctamente.
- Excelente ejercicio para culminar el calentamiento en cada entrenamiento.
- El ejercicio eleva bastante el pulso de los niños. Al finalizarlo se necesita un breve tiempo de recuperación antes de continuar con el entrenamiento.

Variantes:

- Cualquier otra posición inicial que designe el entrenador.
- Variar el estímulo para iniciar la carrera.

Habilidad/Fase técnica: Pasar la base

Objetivo general: Ejecutar la terminación de la carrera en la primera base a toda velocidad.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: El esfuerzo final.

Capacidades a que tributa: Velocidad y coordinación.

Organización: En 1 fila.

Implementos: 1 home plate, 1 base de Béisbol, 1 cono, silbato.

Descripción: Se coloca el home plate y la primera base un poco más cerca de lo normal, a solo 12 metros, y el cono se pone a 2 metros después de la base. El grupo se coloca detrás del home plate, y el primer niño se para a batear. Al sonar el silbatazo el niño realiza un swing al aire y sale trotando hasta la primera base. Al pisarla deberá acelerar e ir corriendo a máxima velocidad hasta pasar el cono.

Indicaciones metodológicas:

- Hacer hincapié en que se realice el último tramo a máxima velocidad.
- Velar porque la ejecución del swing sea correcta.
- Celebrar a los niños que realicen bien el ejercicio.

Variantes:

- El grupo se coloca a varios metros del home plate y el niño que se para a batear, batea una bola del soporte de bateo.
- Colocar dos carriles y realizarlo de forma competitiva.

2- Nombre del juego: Salvando el sol.

Capacidades a que tributa: Velocidad y coordinación.

Organización: De uno en uno.

Implementos: 1 home plate, 1 base de Béisbol, pelotas de goma, silbato.

Descripción: Se coloca el home plate y la primera base un poco más cerca de lo normal, a solo 12 metros. El entrenador se coloca a 6 metros después de la primera base. Al sonar el silbato el primer niño sale corriendo a toda velocidad en dirección a la primera base. Al pisarla, el entrenador lanza un fly corto, y el niño deberá seguir corriendo para poder atrapar la bola de fly.

Indicaciones metodológicas:

- Celebrar a los niños que puedan atrapar la bola de fly.
- Velar porque pisen la primera base.
- El fly debe ser lanzado de manera tal que el niño deba seguir corriendo para poder alcanzarlo.
- El siguiente niño sale solo cuando el entrenador suene el silbato.
- Este ejercicio consolida la práctica del fildeo de fly.

Variantes:

- Lanzar rollings en vez de fly.
- Lanzar fly en varias direcciones, no solo hacia delante.
- Lanzar rollings hacia los lados, no solo de frente.

Home – 2da Base:**Habilidad/Fase técnica: Realizar la curva en la carrera**

Objetivo general: Ejecutar la carrera hasta la segunda base mediante la curva después de la primera base.

Lugar: Terreno o tabloncillo.

1- Nombre del juego: La gran curva.

Capacidades a que tributa: Velocidad y coordinación.

Organización: De uno en uno.

Implementos: 1 base de Béisbol, conos, silbato.

Descripción: Se colocan los conos de tal forma, que obliguen a los niños a realizar la curva en la carrera para poder pisar la primera base. Al sonar el silbato, el primer niño sale corriendo siguiendo el camino dibujado por los conos hasta llegar a la meta, pero pisando la primera base.

Indicaciones metodológicas:

- El éxito del ejercicio depende de la correcta colocación de los conos.
- La línea de meta se encuentra a 3-4 metros después de la primera base en dirección a segunda base.
- Realizar una demostración previa pues este ejercicio tiende a confundir a los niños.

Variantes:

- Quitar los conos, y que los niños descubran como llegar hasta la línea de meta.

2- Nombre del juego: Carrera en sentidos contrarios.

Capacidad a que tributa: Velocidad y coordinación.

Organización: En 2 equipos.

Implementos: 1 home plate, 3 bases de Béisbol, silbato.

Descripción: Colocar el home plate y las bases de acorde a las medidas, o sea, 15 metros. Un equipo realizará la carrera de home a home en el sentido tradicional, mientras que el otro equipo la realizará en el sentido contrario. El primer niño de cada equipo sale al sonar el silbato. Gana el niño que realice la vuelta más rápido. Sumar las victorias de cada equipo.

Indicaciones metodológicas:

- Dejar que los niños mismos descubran cual es la manera más rápida de realizar los tramos.
- El grupo se coloca frente al home plate, para no molestar a los niños que están corriendo.
- La siguiente pareja espera a que los primeros completen su recorrido, y a que el entrenador suene el silbato nuevamente.
- Para evitar colisiones, se define al vencedor unos metros antes de llegar al home plate, para que los niños puedan frenar la carrera sin peligro de chocar.
- Este ejercicio se considera de alta intensidad, por lo que es recomendable trabajarlo al final del entrenamiento y no realizar más de 2 repeticiones.

BIBLIOGRAFÍA

1. Acero, R. y Largo, P. (2004). "Acerca de una Teoría de los Juegos Deportivos Colectivos". Revista Digital www.sobreentrenamiento.com - PubliCE Standard. 06/12/2004. Pid: 396. Consultado el 4 de octubre del 2015.
2. Anselmo, H. (1997). "Fuerza y potencia: Fórmula de éxito". Argentina.
3. Barrios, J. y Ranzola, A. "Bases teórico-metodológicas del entrenamiento deportivo". Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
4. Blázquez, D. (1995). "La iniciación deportiva y el deporte escolar". Barcelona: Editorial INDE.
5. Blázquez, D. y Ortega, E. (1991). "La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años". Madrid: Editorial Cincel.
6. Bompa, T. (2000). "Periodización del entrenamiento deportivo". Barcelona: Editorial Paidotribo.
7. Cervera, V. (1999). "Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física". La Habana: Editorial INDER.
8. Chu, A.D. (1995). "Ejercicios pliométricos". Editorial Paidotribo.
9. Colectivo de autores. (1964). "Manual del instructor de ejercicios físicos para el deporte popular". Berlín: Ediciones Deportivas.
10. Comisión Nacional de Beisbol. (2009). "Programa de preparación del deportista". La Habana: Editorial Deportes. ISBN: 978-959-203-096-1
11. Cometti, G. (1997). "La pliometría". Editorial INDE.
12. Cometti, G. (1998). "Los métodos modernos de musculación". Barcelona: Editorial Paidotribo.
13. De Lara, J. (1943). "Cultura Física para todas las edades". La Habana: Editorial Selecta Industria.
14. Dobler, E. y Dobler, H. (1980). "Juegos menores". La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
15. Duran, M. (1998). El Niño y el Deporte. Barcelona: Editorial Paidos.
16. Ecured. (2015). "Enciclopedia cubana digital". CD-ROM.

17. Escaurido Francisco. (2005). "Sistema de ejercicios para desarrollar la fuerza especial en los bateadores". Conferencia Comisión nacional de Béisbol. La Habana.
18. Fleitas Díaz, I. (1983). "Métodos y procedimientos para la educación de las capacidades motrices". ISCF Manuel Fajardo. La Habana.
19. Fleitas Díaz, I.; Otros. (1990). "Teoría y práctica general de la gimnasia". La Habana: Ediciones ENPES.
20. Forteza, A. (1988). "Bases metodológicas del entrenamiento deportivo". Ciudad de la Habana: Editorial Técnico.
21. Franger, R. y Padilla, O. (2007). "Tendencias actuales del entrenamiento en el beisbol". Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
22. Guardo, M.E.; Carreño, J.E.; Claudio, E. (2010). Requisitos para la estructura de la memoria escrita de trabajos de diploma, tesis de diplomado, especialidad, maestría y doctorado. Facultad de Cultura Física de Matanzas, departamento de ciencias básicas y específicas.
23. Gorbunov, G.D. (1988). "Psicopedagogía del Deporte". Moscú, Rusia.
24. Grosser. M.; Starischka, S. y Zimmermann, B. (1992). "Principios del entrenamiento deportivo". Ediciones Roca, S. A.
25. Hahn, E. (1988). "Entrenamiento en Niños". Barcelona: Editorial Martínez Roca.
26. Harre, D. (1983). "Teoría del entrenamiento deportivo". Ciudad de La Habana: Editorial Científico-técnica.
27. Humanes Cruz, O.A. (2003). "Entrenamiento deportivo: aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico". Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.
28. Martin, R. (2004). "Planificación y programación en deportes de equipo". Actas del III Congreso de la asociación Española de Ciencias del deporte. Valencia.
29. Matveev, L.P. (1983). "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Editorial Ráduga.
30. Matveev, L.P. (2001). "Teoría del Entrenamiento Deportivo". Barcelona: Editorial Paidotribo.

31. Millikonsky, P. y Mazza, J. (2003). "Capacidad y potencia anaeróbica según sexo, edad y grupo musculares". Revista Digital www.sobreentrenamiento.com - PubliCE Standard. 13/10/2003. Pid: 196. Consultado el 14 de octubre de 2015.
32. Ozolin, N.G. (1983). "Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo". Ciudad de la Habana: Editorial Científico-técnica.
33. Platonov, V. (1991). "La adaptación en el deporte". Barcelona: Editorial Paidotribo.
34. Platonov, V. (1995). "La teoría general del entrenamiento". Barcelona: Editorial Deportiva.
35. Saíenz de la Torre León, N. (2003). "La Llave del Éxito". Puebla, México.
36. Sánchez Bañuelos, F. (1992). "Didáctica de la Educación Física y el Deporte". Madrid: Editorial Gymnos.
37. Verjoshanskiy, Y.V. (1991). "Entrenamiento Deportivo, Planificación y Programación". México: Editorial Martínez Roca.
38. Verjoshanskiy, Y. (S.F). "Un nuevo sistema de entrenamiento en los deportes cíclicos". Versión digital por instituto central de investigaciones del deporte de alto nivel Moscú, Rusia (C.E.I).
39. Watson Brown, H. (2008). "Teoría y práctica de los juegos". Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
40. Wikipedia. (2015). "Enciclopedia libre y poliglota". <http://www.wikipedia.org/>. Consultado el 7 de noviembre del 2015.
41. Zatsiorsky, V. (1989). "Metrología deportiva". Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
42. Zimkin, N. (1980). "Fisiología Humana". Ciudad de La Habana: Editorial Científico-técnica.

Este manual fue confeccionado para brindar una herramienta a los entrenadores que trabajan con niños de 5-7 años, con la que puedan estructurar sus sesiones de entrenamiento de manera más eficaz, ya que el contenido del presente manual está compuesto por una serie de juegos que van dirigidos a la enseñanza de habilidades motrices básicas y elementos del Béisbol para niños de estas edades. Como prioridad para el trabajo con niños tan pequeños está precisamente la enseñanza y desarrollo de habilidades motrices básicas, tanto en la Educación Física como en el entrenamiento deportivo. Este manual fue elaborado por el estudiante Yuri Bakalets Acosta con la colaboración del Dr.C. René Perera Díaz. Dicho documento formó parte del Trabajo de Diploma del autor del manual.
