



Ciencias aplicadas

## Estrategias metodológicas de enseñanza para la técnica de agarre, lanzamiento, recepción y fildeo de una pelota de Béisbol

Methodological teaching strategies for the technique of grasping, throwing, receiving and filing a baseball

**Rafael Méndez Valbuena**

Docente a dedicación Exclusiva en la categoría de Asociado, adscrito al Programa Ciencias de la Educación, Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora (UNELLEZ) Barinas, Venezuela

\*Email de correspondencia: [rafitomendez2009@hotmail.com](mailto:rafitomendez2009@hotmail.com)

*Recibido:* 20-3-2019

*Aceptado:* 30-7-2019

### Cita sugerida (APA, sexta edición)

Méndez, R. (2019). Estrategias metodológicas de enseñanza para la técnica de agarre, lanzamiento, recepción y fildeo de una pelota de Béisbol. *Revista Con-Ciencias del Deporte*, 1(2), 75-110. Recuperado de <http://revistas.unellez.edu.ve/index.php/rccd>



## Resumen

El Béisbol es uno de los deporte más complejos que se conocen en el ámbito de la estructura de movimiento deportiva, por esta complejidad es que se debe enseñar en forma sistemática, organizada y científica. El objetivo del presente trabajo es desarrollar estrategias metodológicas de enseñanza para la técnica de agarre, lanzamiento, recepción y fildeo de una pelota de Béisbol. Se analizaron los tópicos referentes a los diversos elementos que componen el método como técnica, estilo y estrategia de enseñanza en la práctica; considerados estos como fundamentales en el accionar pedagógico de todo docente. Asimismo, se desarrollaron los fundamentos técnicos de agarre de una pelota, lanzamiento, recepción y fildeo de una pelota de Béisbol y se proponen una serie de estrategias metodológicas grupales e individuales que mejoran el accionar de aprendizaje en los estudiantes, productos estas de la experiencia del autor del presente texto.

**Palabras clave:** estrategias, enseñanza, béisbol, fildeo.



## Abstract

Baseball is one of the most complex sports that are known in the field of sports movement structure, for this complexity is that it must be taught in a systematic, organized and scientific way. The objective of this paper is to develop methodological teaching strategies for the technique of grasping, throwing, receiving and filing a baseball. The topics related to the various elements that make up the method were analyzed as technique, style and teaching strategy in practice; considered these as fundamental in the pedagogical actions of all teachers. Likewise, the technical foundations of catching a ball, throwing, receiving and filing a Baseball ball were developed and a series of group and individual methodological strategies are proposed that improve student learning actions, products of the experience of the Author of this text.

**Keywords:** strategies, teaching, baseball, fielding.

## Introducción

El Béisbol es uno de los deporte más complejos que se conocen en el ámbito de la estructura de movimiento deportiva, por esta complejidad es que se debe enseñar en forma sistemática, organizada y científica. En tal sentido, la enseñanza de los elementos técnicos que componen las diversas áreas del juego implica la incorporación de metodologías que se adapten a las diferentes situaciones de aprendizaje, que consideren las particularidades individuales, ya que se hace necesario consolidar los elementos técnicos y les permita enfrentar con éxito las diferentes situaciones que se presentan en el juego.

Según el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (REAL, 2014) define el método como «modo de decir o hacer con orden». Sobre la anterior definición, es importante destacar que en el ámbito educativo el método es entendido como el procedimiento o el modo de realizar la conducción del proceso de enseñanza, en función de los propósitos u objetivos de aprendizaje. Es decir, permite tener una visión global del proceso de aprendizaje, permitiendo al docente guiar todas sus acciones dentro de una línea pedagógica preestablecida, conduciendo a la formación integral de los estudiantes.

Está bien definido que los métodos de enseñanza conducen a conseguir y alcanzar el aprendizaje en los estudiantes, por medio de los objetivos de enseñanza. Este camino se concreta sobre la base de las diversas técnicas, estilos y estrategias de enseñanzas, aplicadas en la práctica o un recurso didáctico. Dentro del ámbito de la educación física existen diversas tendencias y autores para clasificar los métodos de enseñanza. Por ejemplo, el Manual del Docente de Educación Física Básica (1987) señala los métodos en la educación física: según la relación docente-alumno; método

directivo o comando, no directivo o indirecto y el mixto; en cuanto a la presentación de los contenidos se emplean los métodos global o total, fraccionado y el combinado.

Por otra parte, Millán (1994) menciona que los métodos más utilizados en la educación física son: directo, el indirecto o una combinación de ambos; el método total, el método parcial. Asimismo, establece una variante del método parcial: método de la parte pura, método de la parte progresiva y el método de la parte repetitiva. De igual forma, Hernández (2012) hace una clasificación atendiendo al método como: técnica de enseñanza, como estilo de enseñanza y como estrategia en la práctica.

Por otra parte, el método como estrategia de enseñanza en la práctica tiene sus características particulares, es así como la estrategia puede ser conceptualizada como la manera particular que tiene el docente de abordar los diversos ejercicios o drilles que se encuentran estructurando el conjunto de progresiones metodológicas de enseñanza de una habilidad motriz. Sobre este particular, Delgado (1993) denomina estrategia en la práctica a la forma de presentar la actividad o tarea. Asimismo, Bañuelos (1986) diferencia tres tipos de estrategias de enseñanzas en la práctica:

- *Estrategia en la práctica global:* en este tipo se presenta la actividad de forma completa. Esta estrategia se subdivide en: global pura (el ejercicio o tarea motriz se realiza totalmente); global polarizando la atención (la tarea se ejecuta igual que en la anterior pero enfocándose en un aspecto en concreto) y global modificando la situación real (las condiciones de ejecución se modifican).

- *Estrategia en la práctica analítica:* en este tipo de estrategia la técnica se descompone en varias partes y el proceso de enseñanza se ejecuta por separado. Bañuelos (op. cit.) cita tres tipos: analítica pura (la tarea se descompone en partes y la ejecución comienza por la que el docente considere la más importante); analítica secuencial (igualmente que la anterior la tarea se descompone en partes y la ejecución comenzaría con la secuencia uno, a continuación la segunda, la tercera y así sucesivamente, hasta que se hayan asimilado cada uno de los componentes y proceder

a la realización global) y analítica progresiva (igualmente la tarea se fracciona en partes, la ejecución iniciará con un elemento y hasta tanto no se haya dominado se pasará al siguiente, hasta la ejecución total de la tarea).

- *Estrategia en la práctica mixta*: consiste en la combinación de las estrategias global y analítica; pudiendo ser global-analítica-global.

Una vez revisada la literatura referente a las diversas variantes que existen acerca de la clasificación de los métodos y la experiencia del autor por más de 25 años en la enseñanza de los fundamentos técnicos del Béisbol, tanto en estudiantes iniciantes como de alto rendimiento, sumado a la diversidad de edades atendidas durante todo el accionar pedagógico, se ha asumido como metodología el método de estrategia en la práctica analítica en todas sus variantes.

De igual forma, se ha tomado el método propuesto por la profesora Millán (1994) el cual ha denominado método fragmentario, concibiendo este como «el efecto de la granada, cuando siendo un todo, se fragmenta en muchas partes para cumplir su cometido de manera simultánea; es decir, se caracteriza por separar un gesto o todo en tantas partes, como lo permitan tanto la biomecánica como la técnica deportiva» (p. 20). Sumado al método como técnica de enseñanza de instrucción directa y con la combinación de los diversos estilos de enseñanza. En tal sentido, el *objetivo del presente trabajo* es desarrollar estrategias metodológicas de enseñanza para la técnica de agarre, lanzamiento, recepción y fildeo de una pelota de Béisbol.

## Desarrollo

En el Béisbol, por su naturaleza, la mayor parte del tiempo de una práctica efectiva se dedica al perfeccionamiento de las habilidades fundamentales de lanzamiento y recepción de la pelota, lo que asegura el éxito del estudiante en el dominio de esta disciplina. Todo estudiante debe dominar los fundamentos básicos de carácter general,

estando entre estos: agarre de la pelota, recepción y fildeo, contenidos contemplados en el contenido programático del subproyecto Béisbol.

Por lo tanto, al concluir el módulo II, el estudiante ejecutará las progresiones metodológicas recomendadas para lanzar y recibir la pelota como fundamento para mantenerla en una situación de juego. De forma específica el estudiante podrá:

- Efectuar los diferentes tipos de lanzamientos de acuerdo con las técnicas desarrolladas en clase.
- Realizará los diferentes movimientos para recibir la pelota según las explicaciones recibidas en clase.
- Realizar y coordinar los movimientos para fildear de frente, hacia ambos lados y atrás.

#### *Agarre y manejo de la pelota de Béisbol*

Lo primero que ha de tenerse en cuenta a la hora de realizar lanzamientos es la forma de colocar los dedos sobre la pelota, lo cual ha de ser siempre igual, garantizando con esto un lanzamiento efectivo. Para el agarre han de considerarse las individualidades del tamaño de la mano de los estudiantes, puesto que la misma establecerá si se requieren dos o tres dedos para sostener la pelota.

Esto se particulariza en las categorías infantiles, donde se podrá emplear el agarre de tres costuras hasta que sus manos crezcan y le permitan obtener un mejor control de la pelota. A continuación se describe el agarre de cuatro costuras:

- *Colocación de los dedos índice y medio:* se colocan el dedo índice y medio por las costuras más anchas ligeramente separados, de forma transversal y que las primeras y terceras falanges hagan contacto con las costuras, obteniendo lo que se

denomina el contacto de cuatro costuras (Figura 1). La pelota debe sostenerse siempre con los dedos y no con la palma de la mano, siendo dicho agarre firme pero no rígido.

- *Colocación del dedo pulgar:* el dedo pulgar debe colocarse por debajo entre los dedos índice y medio, descansando la pelota en la parte ósea y los restantes en la parte inferior externa (Figura 2).

- *Colocación de la palma de mano con respecto a la pelota:* para que la muñeca tenga la suficiente flexibilidad al momento de realizar el lanzamiento debe existir una ligera separación de aproximadamente un dedo de ancho entre la palma de la mano y la pelota (Figura 2).



Figura 1. Agarre de la pelota cuatro costuras



Figura 2. Colocación del dedo pulgar en la pelota

### *Técnica del lanzamiento de una pelota de Béisbol*

Para la enseñanza de la mecánica del lanzamiento, se puede dividir en las siguientes cinco fases, según la Asociación de Entrenadores de Béisbol de Canadá (2005) y modificadas por el autor del presente texto:

- *Paso previo o pivote:* la mecánica del lanzamiento suele empezar con la realización de un pequeño paso previo con la pierna del mismo lado de la mano que lanza, en una posición perpendicular hacia el objetivo del lanzamiento. En esta fase la

pelota permanece adentro del guante a la altura del pecho y la vista orientada hacia el objetivo del lanzamiento.

- *Dar un paso, rotación de cadera/hombro y salida del brazo de lanzar:* se realiza un paso corto (aproximadamente el ancho de la cadera) hacia el objetivo con el pie de la mano que ejecuta el lanzamiento. En esta fase y al unísono del paso se gira la cadera y el hombro de la mano enguantada, de forma tal que el mismo quede perpendicular al objetivo (Figura 3). De igual manera, la mano de lanzar se separa del guante en un movimiento descendente con el antebrazo ligeramente flexionado y la pelota mirando hacia el piso.

- *Posición de armado:* mención especial debe hacerse a la forma correcta que debe estar ubicado el brazo, el antebrazo y la mano de lanzar en la posición de armado, así como la mano del guante. El brazo debe estar ubicado, como mínimo, al nivel del hombro, el antebrazo formando un ángulo de mínimo 90° con respecto al brazo y la mano, señalando hacia atrás con los dedos por encima de la pelota. Es importante recordar que esta posición debe asumirse una vez que el pie que da el paso toma contacto con el suelo. Por su parte, el codo de la mano del guante debe estar ligeramente flexionado, con la palma del guante apuntando hacia el cuerpo (Figura 4).



Figura 3. Paso previo o pivote



Figura 4. Posición de armado

- *Acción del lanzamiento:* el brazo en la acción del lanzamiento comienza su recorrido llevando la pelota hacia el sitio donde ésta se suelta, estando esta posición como mínimo a nivel del hombro. El codo del brazo de lanzar debe dirigirse hacia adelante antes que el antebrazo y la mano, en una posición por encima del hombro. En el caso de la muñeca, cuando el brazo se impulsa hacia adelante, la misma debe estar por debajo de la pelota (Figura 5). Al llegar este recorrido hasta aproximadamente donde se suelta la pelota, a la altura de la cara, con el antebrazo paralelo al suelo y la muñeca realiza una flexión con fuerza, imprimiendo un latigazo. Es importante resaltar que la pelota debe salir con la yema de los dedos índice y medio (Figura 6).

- *Acompañamiento después del lanzamiento:* una vez soltada la pelota, se produce un acompañamiento y la extensión total del brazo, antebrazo y mano, en donde ésta última continúa su recorrido hasta la cadera opuesta. La pierna trasera se levanta ligeramente hasta terminar en línea con el pie adelantado (Figura 7).



Figura 5. Posición de la muñeca



Figura 6. Salida de la pelota



Figura 7. Acompañamiento

### *Tipos de lanzamientos de una pelota de Béisbol*

En función de la distancia que se quiera alcanzar con el lanzamiento, se pueden emplear tres tipos:

- *Lanzamiento por encima del brazo*: se debe utilizar para lanzamientos de largas distancias (Figura 8).
- *Lanzamiento tres cuartos (3/4)*: se recomienda cuando las distancias no son muy largas y la situación específica amerita soltar rápidamente la pelota (Figura 9).
- *Lanzamiento por debajo del brazo*: es utilizado cuando las distancias son muy cortas, tal es el caso con los batazos cortos que se producen en el *infield* (Figura 10).



Figura 8. Lanzamiento por encima del brazo



Figura 9. Lanzamiento tres cuartos (3/4)



Figura 10. Lanzamiento por debajo del brazo

### *Técnica de la recepción de una pelota de Béisbol*

La recepción es uno de los fundamentos técnicos que más se debe repetir hasta lograr que el estudiante, una vez aprendido, automatice la forma correcta de recibir una pelota. Lógicamente, esto requiere la utilización de guantes adecuados en función a las características de cada estudiante, como por ejemplo, la longitud de su mano. Para la adquisición de la técnica de la recepción de la pelota, han de considerarse los siguientes elementos:

- *Colocación inicial para recibir:* el estudiante debe colocarse de frente a la pelota, las piernas paralelas separadas aproximadamente al ancho de los hombros, flexionando ligeramente las rodillas, garantizando mantener el cuerpo en una posición de equilibrio, con la vista puesta en el recorrido de la pelota (Figura 11).

- *Recepción de la pelota:* la recepción de la pelota va depender de la ubicación de su trayectoria. *En el caso de la ubicación de frente y por encima de la cintura* (Figura 12) debe colocarse el guante con los dedos apuntando hacia arriba.



Figura 11. Colocación inicial para recibir la pelota



Figura 12. Recepción de la pelota de frente y por encima de la cintura

Si el lanzamiento es de *frente y por debajo de la cintura* (Figura 13) el guante debe colocarse con los dedos mirando hacia el suelo. Si el lanzamiento es *ligeramente retirado del cuerpo y hacia los lados* (Figura 14) deberá extenderse el brazo hacia el lugar de la trayectoria de la pelota.



Figura 13. Colocación con lanzamiento frente y por debajo de la



Figura 14. Colocación con lanzamiento retirado del cuerpo y



cintura



hacia los lados

Si el lanzamiento es retirado del cuerpo deberá dar un pequeño paso hacia la derecha o izquierda, en el caso que lo amerite. Si el lanzamiento es muy retirado del cuerpo ha de procederse de la siguiente manera: si es hacia el lado opuesto de la mano enguantada, cruzar la pierna del lado del guante por delante del cuerpo y fildear la pelota con una sola mano (Figura 15). En el caso contrario, proceder de forma inversa (Figura 16).



Figura 15. Colocación con lanzamiento retirado del cuerpo y por lado opuesto de la mano enguantada



Figura 16. Colocación con lanzamiento retirado del cuerpo y por lado de la mano enguantada

### *Técnica del fildeo de una pelota de Béisbol*

Uno de los aspectos fundamentales del juego de Béisbol es la defensa, por eso, se debe establecer una metodología que facilite el proceso de aprendizaje y consolidación de dichos elementos técnicos. Todos los estudiantes deben saber fildear correctamente los batazos, ya sean estos de *rollies* o de *flies*. A continuación se describen los elementos técnicos de los mismos:

- *Fildeo de rollies*: para poder perfeccionar el fildeo de *rollies* es necesario la práctica de repeticiones de este fundamento técnico. Los jugadores deben habituarse a leer los *rollies*, especialmente la velocidad con que los mismos salen del bate y se dirigen a su cuerpo, así como el bote que traen. Se recomienda, en la medida de las posibilidades, colocarse de frente a la pelota, atacarla y fildearla con las dos manos para completar la jugada. La técnica del fildeo de *rollies* se puede descomponer en las siguientes fases:

- *Posición inicial*: esta posición es la que se adopta antes de cada lanzamiento. Es importante destacar que el fildeador debe asumir una posición cómoda, la cual es denominada por muchos como posición atlética; considerándose que los pies deben estar separados como mínimo al ancho de los hombros, el peso de los pies distribuidos en ambas piernas y hacia la punta, las rodillas ligeramente flexionadas, las manos ubicadas al frente del cuerpo con las palmas enfrentadas y la vista puesta en el bateador (Figura 17). Debe señalarse que el cuerpo debe tener una posición balanceada que le permita obtener una mayor reacción para fildear los batazos.

- *Posición de romper la inercia o paso hacia adelante*: justo cuando el lanzador se apresta a realizar el lanzamiento deben darse unos cuantos pasos en dirección hacia el bateador, esto con el objetivo de mantener el cuerpo en movimiento y le permita una mejor arrancada cuando la pelota sea conectada (Figura 18).



Figura 17. Posición inicial para el fildeo de rollies



Figura 18. Posición de romper la inercia para el fildeo de rollies

- *Posición de fildeo:* la posición de fildeo va depender de la ubicación del batazo. En el caso de los *rollies de frente* (Figura 19) se considera: la vista puesta en la pelota, los codos flexionados con la punta de los dedos mirando hacia abajo, flexionar las rodillas, con los pies separados al ancho de los hombros o un poco más, el pie izquierdo más adelantado que el derecho, fildear la pelota con las dos manos y tratar que la pelota haga contacto con la parte de atrás del guante, permitiendo que la misma salte a la mano de lanzar.

Cuando los batazos son hacia los lados, por ejemplo, *hacia su izquierda (mano del guante)* (Figura 20) debe darse un paso de cruce con el pie que se encuentra más lejos de la pelota, manteniendo los brazos próximos al cuerpo y ubicarse de frente a la pelota para fildear con las dos manos (mientras que el *rollies* lo permita). De no ser posible ubicarse de frente al *rollies* deberá fildearlo con una sola mano.



Figura 19. Fildeo de rollies de frente



Figura 20. Fildeo de rollies hacia la mano del guante

Si el *rollies* es *hacia su derecha (mano contraria a la enguantada)* (Figura 21 y 22) igualmente debe darse el paso de cruce con el pie más lejos de la pelota e igualmente tratar de fildear con las dos manos. De no ser posible colocarse de frente, el fildeador deberá: colocar el guante de revés a la altura del pie izquierdo, las rodillas y el tronco flexionados, el codo del guante flexionado y la vista cerca del guante. Los batazos de *machucones lentos hacia adelante* y en los cuales el fildeador debe partirle a la pelota en carrera y fildearla con una sola mano (Figura 23) o con ambas manos (Figura 24).



Figura 21. Fildeo de rollies hacia la mano contraria a la enguantada (opción a)



Figura 22. Fildeo de rollies hacia la mano contraria a la enguantada (opción b)



Figura 23. Fildeo de machucones lentos hacia adelante con una mano



Figura 24. Fildeo de machucones lentos hacia adelante con las dos manos

Indistintamente al tipo de *rollies* el manual de la *Major League Baseball* (MLB) (2017) destaca que es importante recordar algunas técnicas:

- Cuerpo siempre abajo, manteniendo el peso en la parte delantera del cuerpo.
- Las manos relajadas y las rodillas ligeramente flexionadas.
- El peso en la parte delantera del cuerpo.
- La vista fija en la pelota desde que sale del bate.
- Se deben separar los codos del cuerpo para evitar perder movilidad por el contacto de los codos con el cuerpo y tener mayor facilidad para el fildeo.
- Siempre el peso del cuerpo debe estar balanceado en las dos piernas.

▪ *Posición de lanzamiento:* la posición de lanzamiento va depender de la ubicación del batazo. *En el caso que sean de frente*, se da un paso con el pie de la mano que lanza (pie derecho) hacia el objetivo del lanzamiento y luego el pie de la mano del guante (pie izquierdo) da un paso hacia el mismo objetivo. Es importante

resaltar que el hombro izquierdo quede también en dirección al objetivo (Figura 25) y que el brazo de lanzar se saque directamente hacia atrás, es decir, que su recorrido sea corto, además de mantener la vista fija hacia el objetivo. Cuando sea el caso de los batazos *hacia la izquierda (mano del guante)* el fildeador deberá realizar un movimiento rápido y explosivo, colocando el pie derecho por detrás del izquierdo para girar las caderas y hombros en dirección al tiro (Figura 26).



Figura 25. Lanzamiento con fildeo de rollies de frente



Figura 26. Lanzamiento con fildeo de rollies hacia la mano del guante

Por su parte, si el *rollies* es *hacia su derecha (mano contraria a la enguantada)* luego de fildear la pelota puede: frenar el movimiento apoyando el borde interno del pie derecho y realiza el lanzamiento por encima del brazo en forma simultánea (Figura 27). También, después de fildear la pelota, continuar dando un paso con el pie derecho y alineando los hombros en dirección al objetivo de lanzamiento para realizar el tiro por encima del brazo (Figura 28).



Figura 27. Lanzamiento con fildeo de rollies hacia la mano contraria a la enguantada



Figura 28. Lanzamiento con fildeo de rollies hacia la mano contraria a la enguantada

En los batazos machucones lentos hacia adelante, el fildeador puede, en dependencia de las características del corredor y del rebote de la pelota, lanzar por debajo, por el lado o por encima del brazo (Figura 29).

- *Posición de culminación o seguimiento del lanzamiento:* una vez realizada el lanzamiento, continuar su movimiento en la dirección del lanzamiento (Figura 30).



Figura 29. Lanzamiento con fildeo de batazos machucones lentos hacia adelante



Figura 30. Posición de culminación o seguimiento del lanzamiento

- *Fildeo de flies o globos*: estar atento a salir en la dirección que lleve la pelota en la punta de los pies con los brazos flexionados, asumir una posición cómoda a la hora de atrapar la pelota, colocarse debajo de la pelota con las rodillas ligeramente flexionadas, mantener la vista en la pelota, intentar fildearla por el lado del brazo que lanza. Si el fildeo es por encima de la cabeza (Figura 31) se deben unir los dedos pulgares y cuando sea hacia los lados con una sola mano (Figura 32). En el caso de que el fildeo sea hacia adelante se deberá fildear con una sola mano (Figura 33).



*Figura 31.* Fildeo de flies con dos manos por encima de la cabeza



*Figura 32.* Fildeo de flies con una sola mano



*Figura 33.* Lanzamiento por debajo del brazo.

*Estrategias metodológicas para la enseñanza de la técnica de agarre, lanzamiento, recepción y fildeo de una pelota de Béisbol*

### Estrategia metodológica 1

**Nombre:** Familiarización con la pelota

**Objetivo (s):** Desarrollar en los estudiantes la familiarización con la pelota de Béisbol

**Materiales:** Pelotas de Béisbol

**Organización:** Previa explicación del docente, los estudiantes se colocarán en pareja enfrentados con una separación de aproximadamente tres metros

**Desarrollo:** Cada pareja debe tener una pelota en sus manos y realiza el siguiente ejercicio: el compañero le lanza la pelota por debajo del brazo y posteriormente se desplaza lateralmente. Posteriormente, el compañero le lanza la pelota por debajo del brazo y se van desplazando, lateralmente, hasta llegar a la línea de llegada.



Figura 34. Inicio del ejercicio



Figura 35. Culminación del ejercicio

**Carga:** En total se pueden realizar entre 15 y 20 repeticiones, con sus variantes de desplazamientos.

## Estrategia metodológica 2

**Nombre:** Agarre y familiarización con la pelota

**Objetivo (s):** Desarrollar en los estudiantes la técnica correcta de agarrar la pelota de Béisbol

**Materiales:** Pelotas de Béisbol

**Organización:** Previa explicación del docente, los estudiantes se colocarán en pareja enfrentados con una separación de aproximadamente tres metros

Cada pareja debe tener una pelota en sus manos y realiza: cinco repeticiones con el agarre correcto mirando el agarre de la pelota.



*Figura 36. Sin mirar el agarre*

**Desarrollo:** Posteriormente, el compañero le lanza la pelota por debajo del brazo y realizará la técnica del agarre correcto de la pelota en diez repeticiones sin mirar el agarre de la pelota.



*Figura 37. Mirando el agarre*

**Carga:** En total se pueden realizar entre 15 y 20 repeticiones.

### Estrategia metodológica 3

- Nombre:** Automatizar el agarre y la extensión del codo
- Objetivo (s):** Mejorar el agarre de la pelota de Béisbol y la extensión del codo en el lanzamiento
- Materiales:** Pelotas de Béisbol
- Organización:** Los estudiantes se en dos filas enfrentadas entre sí, en parejas

**Desarrollo:**

Uno de los estudiantes se colocará en posición decúbito dorsal, con las piernas flexionadas. El codo de la mano de lanzar debe descansar o apoyarse sobre la mano contraria. Una vez verificado el Agarre correcto de la pelota hará el lanzamiento a su compañero que se encuentra parado al frente.



Figura 38. Inicio del ejercicio



Figura 39. Culminación del ejercicio

**Carga:** En total se pueden realizar entre 15 y 20 repeticiones.

### Estrategia metodológica 4

- Nombre:** Automatizar la extensión del codo durante el lanzamiento
- Objetivo (s):** Mejorar la extensión del codo en el lanzamiento
- Materiales:** Pelotas de Béisbol
- Organización:** Los estudiantes se en dos filas enfrentadas entre sí, en parejas

**Desarrollo:**

Uno de los estudiantes se colocará en posición de sentado, con las piernas cruzadas. El codo de la mano de lanzar debe descansar o apoyarse sobre la mano contraria. Una vez verificado el agarre correcto de la pelota hará el lanzamiento a su compañero que se encuentra parado al frente.



Figura 40. Inicio del ejercicio



Figura 41. Culminación del ejercicio

**Carga:** En total se pueden realizar entre 15 y 20 repeticiones.

### Estrategia metodológica 5

**Nombre:** Ejercicio isokinético

**Objetivo (s):** Desarrollar la fuerza isométrica del antebrazo

**Materiales:** Estudiantes.

**Organización:** Los estudiantes se colocarán en columnas de dos.

**Desarrollo:**

El estudiante que lanza se coloca con la rodilla de la mano que ejecuta el lanzamiento en el suelo, el otro pie extendido hacia adelante. La mano que lanza extendida hacia arriba; el codo ligeramente encima del hombro, la mano detrás de la cabeza. El compañero colocado por detrás, aplicará resistencia contra la mano que lanza, venciendo la resistencia opuesta por el compañero, hasta terminar el movimiento completo del lanzamiento.



Figura 42. Inicio del ejercicio



Figura 43. Culminación del ejercicio

**Carga:** La acción deberá durar entre 12 a 20 segundos. En total se pueden realizar entre 5 y 10 repeticiones.

## Estrategia metodológica 6

<b>Nombre:</b>	Técnica del lanzamiento
<b>Objetivo (s):</b>	Aprender los movimientos corporales para el lanzamiento adecuado de una pelota de Béisbol
<b>Materiales:</b>	Pelotas de Béisbol
<b>Organización:</b>	Los estudiantes formarán dos filas enfrentadas entre sí, con una separación de aproximadamente tres metros
<b>Desarrollo:</b>	<p>Por parejas, se arrodillarán sobre su rodilla de la mano de lanzar, con el cuerpo de frente al compañero, sosteniendo la pelota con la mano de lanzar. Desde esa posición colocará el brazo a la altura del hombro y paralelo al piso, la mano sobre el mismo eje del antebrazo y flexionada hacia atrás. Desde esa posición, realizará el lanzamiento.</p>
<b>Carga:</b>	La acción deberá durar entre 12 a 20 segundos. En total se pueden realizar entre 5 y 10 repeticiones.



Figura 44. Inicio del ejercicio



Figura 45. Culminación del ejercicio

### Estrategia metodológica 7

**Nombre:** Mejora tú mecánica de lanzamiento

**Objetivo (s):** Desarrollar la mecánica del lanzamiento de una pelota de Béisbol desde la posición de pie sin dar el paso

**Materiales:** Pelotas de Béisbol, guantes

**Organización:** Los estudiantes formarán dos filas enfrentadas entre sí, con una separación de aproximadamente tres metros

**Desarrollo:**

Por parejas, los estudiantes se colocarán en filas enfrentadas, con una separación entre sí de 3 metros. Ambos, se deben colocar con las piernas separadas un poco más ancho que la anchura de los hombros y con el cuerpo enfrentado al compañero. A la señal del docente el estudiante que tiene la pelota en su mano realiza un lanzamiento girando el pie y el cuerpo apuntando al compañero con el hombro delantero. Desde esa posición, realizará el lanzamiento.



Figura 46. Inicio del ejercicio



Figura 47. Culminación del ejercicio

**Carga:** En total se pueden realizar entre 15 y 20 repeticiones.

### Estrategia metodológica 8

**Nombre:** Imitación de fildeo de rollies con la pelota estática

**Objetivo (s):** Iniciar la mecánica del fildeo de rollies con una pelota estática

**Materiales:** Pelotas de Béisbol, guantes, silbato

**Organización:** Los estudiantes formarán dos columnas paralelas entre sí, con una separación de aproximadamente dos metros

**Desarrollo:** Por parejas, los estudiantes se colocarán en columnas paralelas entre sí, con una separación de mínimo dos metros. Ambos, se deben colocar en la posición inicial de fildeo. A la señal del docente los estudiantes saldrán a fildear la pelota que se encuentra adelante, considerando los criterios técnicos manejados en clase.



Figura 48. Inicio del ejercicio



Figura 49. Culminación del ejercicio

**Carga:** En total se pueden realizar entre 15 y 20 repeticiones.

### Estrategia metodológica 9

**Nombre:** Fildeo de rollies

**Objetivo (s):** Mejorar la mecánica del fildeo de rollies sin guantes

**Materiales:** Pelotas de Béisbol

**Organización:** Los estudiantes organizarán dos filas enfrentadas entre sí en parejas

**Desarrollo:** Por parejas, los estudiantes se colocarán en filas enfrentadas en parejas, con una separación de mínimo dos metros. Ambos, se deben colocar en la posición inicial de fildeo. A la señal del docente uno de los estudiantes le lanzará por debajo del brazo y rastrero una pelota de Béisbol a su compañero la cual debe fildear con los fundamentos técnicos establecidos.



Figura 50. Inicio del ejercicio



Figura 51. Culminación del ejercicio

**Carga:** En total se pueden realizar entre 15 y 20 repeticiones.

## Estrategia metodológica 10

- Nombre:** Desplazamiento para el fildeo de rollies
- Objetivo (s):** Mejorar el desplazamiento lateral para el fildeo de rollies
- Materiales:** Pelotas de Béisbol o softball, guantes o conos, silbato
- Organización:** Los estudiantes se ubicarán en pareja

**Desarrollo:**

Los estudiantes se ubicarán en parejas, cada uno ubicado en una esquina con una separación de aproximadamente cinco metros. A la señal del docente ambos estudiantes a la vez se lanzan de forma rastrera y suave una pelota de Béisbol al lado opuesto donde se ubica su compañero, el cual debe fildear de frente con ambas manos.



Figura 52. Inicio del ejercicio



Figura 53. Culminación del ejercicio

**Carga:** En total se pueden realizar entre 15 y 20 repeticiones.

## Estrategia metodológica 11

- Nombre:** Fildeo de rollies y lanzamiento
- Objetivo (s):** Realizar el fildeo de rollies de frente con lanzamiento
- Materiales:** Pelotas de Béisbol o softball, guantes o conos, silbato
- Organización:** Los estudiantes se ubicarán en tríos

**Desarrollo:**

Los estudiantes se ubicarán en tríos, con una separación de cinco metros aproximadamente cada uno. A la señal del docente uno de los estudiantes lanzará por debajo del brazo un rollie a uno de los compañeros, quien deberá fildear con ambas manos y lanzar hacia el tercer compañero quien se encuentra ubicado en línea con el que lanzó la pelota. Se puede realizar la variante de lanzar hacia ambos lados los rollies.



Figura 54. Inicio del ejercicio



Figura 55. Culminación del ejercicio

- Carga:** En total se pueden realizar entre 15 y 20 repeticiones.

## Estrategia metodológica 12

- Nombre:** Fildeo de flies en parejas
- Objetivo (s):** Realizar el fildeo de flies en parejas
- Materiales:** Pelotas, guantes, conos, silbato
- Organización:** En parejas enfrentadas

**Desarrollo:**

Los estudiantes se ubicarán en parejas enfrentadas. Uno de los estudiantes lanzará la pelota por debajo del brazo hacia arriba, el otro compañero deberá fildear la misma con ambas manos colocadas por encima de la cabeza. Se puede realizar la variante en movimiento lateral y luego cambian de roles.



Figura 56. Inicio del ejercicio



Figura 57. Culminación del ejercicio

**Carga:** En total se pueden realizar entre 15 y 20 repeticiones.

### Estrategia metodológica 13

**Nombre:** Fildeo de flies con desplazamiento

**Objetivo (s):** Fildear pelotas de flies con desplazamiento lateral y hacia atrás

**Materiales:** Pelotas, silbatos, guantes, conos

**Organización:** En columna enfrentada al docente

**Desarrollo:**

Los estudiantes se ubicarán en columna enfrentada al docente, quien a la señal lanzará por encima del brazo un flies. Los estudiantes se desplazarán a buscar la pelota empleando el paso de cruce y filderán con ambas manos o una sola, en dependencia del *fly*. Se emplean la variante lanzando la pelota hacia el otro lado del fildeador.



Figura 58. Inicio del ejercicio



Figura 59. Culminación del ejercicio

**Carga:** En total se pueden realizar entre 15 y 20 repeticiones.

## Conclusiones

En el presente escrito se analizaron los tópicos referentes a los diversos elementos que componen el método como técnica, estilo y estrategia de enseñanza en la práctica; considerados estos como fundamentales en el accionar pedagógico de todo docente. En el caso de la enseñanza del Béisbol, el autor del presente trabajo considera la propuesta de la profesora Hadassa Millán (1994) como referente para ser considerado en el desarrollo del presente texto. Asimismo, se desarrollaron los fundamentos técnicos de agarre de una pelota, lanzamiento, recepción y fildeo de una pelota de Béisbol y se proponen una serie de estrategias metodológicas grupales e individuales que mejoran el accionar de aprendizaje en los estudiantes, productos estas de la experiencia del autor del presente texto.

## Referencias

- Delgado, M. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE, Barcelona.
- Delgado, M. (1996). Aplicaciones de los Estilos de Enseñanza a la EF en la Enseñanza Primaria Obligatoria. Estrategias Metodológicas para el Aprendizaje de los Contenidos de la Educación Física Escolar. Universidad de Granada.
- Ministerio de Educación (1987). Programa de Estudio y Manual del Docente. Asignatura: Educación Física y Deporte. (1era ed.). Aragua: Grabados Nacionales.
- Millán, H. (1994). El Voleibol. Una propuesta metodológica para la enseñanza de los fundamentos técnicos. Trabajo de ascenso no publicado. Unellez-VPDS.
- Mosston, M. (1982). La enseñanza de la Educación Física. Buenos Aires, Paidós.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1993). La enseñanza de la Educación Física, la reforma de los estilos de enseñanza. Barcelona, España, Editorial Hispano Europea.
- Mosston, M. y Ashworth, S. (1996). La enseñanza de la Educación Física. Barcelona, España, Editorial Hispano Europea S.A.
- Navarrete, R. (2010). La educación física y su metodología. Las formas de enseñar educación física. Portaldeportivo La Revista, 3(16), 1-27.

Real Academia Española de la Lengua (2014). Diccionario de la lengua española. Madrid, España.

Sánchez, B. (1986). Bases para una didáctica de la E.F y el deporte. Madrid, España: Gymnos

Asociación de Entrenadores de Béisbol de Canadá (2005). *Cursos de Formación de Béisbol*. España: Real federación Española de Béisbol y Sófbol.

Mayor League Baseball (2017). *Manual para Entrenadores*.