



BEISBOL I SOFTBOL

JOC PITXI AMB BATTING TEE

PRIMERA SESSIÓ

DATA:

MATERIAL: 4 BASES, BATTING TEE (Suport de Batar), BAT, BOLA, GUANTS I ARO

OBJECTIU DE LA SESSIÓ: PRESENTACIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA

REGLAMENT DEL PITXI AMB BATTING TEE

Regla 1º.- L'única manera d'eliminar a un jugador contrari serà passant la bola al llançador 'pitxi' i que aquest digui 'Pitxi' dins de l'àrea del llançador.

Regla 2º.- Tot corredor que estigui fora de la base en el moment en que el llançador digui "pitxi", amb la pilota controlada dins l'àrea del llançador, quedarà eliminat.

Regla 3º.- En cas de que dos dels corredors es trobin a la mateixa base en el moment que el llançador diu "pitxi", quedarà eliminat qui no hagi corregut.

Regla 4º.- Només un jugador podrà ser el llançador (pitcher) i serà l'encarregat de dir "pitxi" amb la bola i dins de l'àrea del llançador.

El pitcher podrà ser canviat en cada nou torn a la defensa.

Regla 5º.- Si una bola batada és agafada al vol, no serà necessari dir 'Pitxi' per eliminar al batador, automàticament aquest quedarà eliminat. Els corredors que estiguin corrent a les bases no podran avançar lliurement fins que la bola sigui atrapada. Si ho fan i el defensor diu "pitxi" a la zona corresponent els corredors també quedaran eliminats.

Regla 6º.- En el torn al bat aniran a batre tots els jugadors de l'equip i no existeix la norma dels tres eliminats.

Regla 7º.- Cap corredor podrà avançar a un altre, ni podran estar dos d'ells a la mateixa base.

5' PRESENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

Presentació de la Unitat Didàctica.

Presentació del material.

- Bat d'escuma o plàstic, bola d'escuma o tennis, 4 bases, batting tee i guants (esquerrans i dretans)

Explicació de les normes de seguretat. **IMPORTANT:** Just darrera del batting tee col·locarem un aro, perquè l'alumne hi deixi el bat després de batar per tal d'evitar que sigui llançat amb el perill de colpejar a un altre alumne. En cas de que l'alumne no deixi el bat a l'aro quedarà automàticament eliminat.

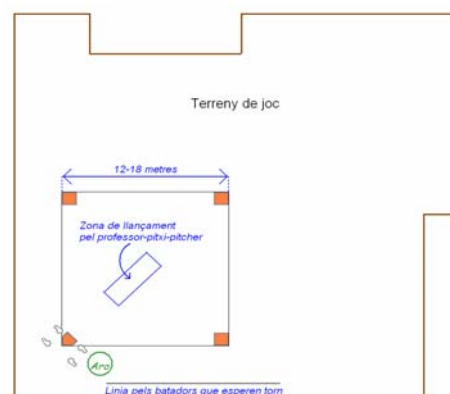
PART PRÀCTICA

10' ESCALFAMENT

Córrer les bases en fila índia. Primer en línia recta fins a la primera
Remarcar que la primera base i el home son les bases
on podem trepitjar i continuar corrent

Segon, córrer en semicercle fins a tercera

(veure vídeo de com correr les bases)



30' PARTIT

Dividir la classe en dos, equips amb el mateix nombre de nois i noies i iniciar un partit de 'Pitxi' amb batting tee.

OBSERVACIONS

Intentar que cada alumne jugui les diferents posicions defensives i no sempre jugui a la mateixa posició.
Tots els alumnes hauran d'ajudar a recollir el material.



BEISBOL I SOFTBOL		
JOC PITXI AMB PITCHER	SEGONA SESSIÓ	DATA:
MATERIAL: 4 BASES, BAT, BOLA ,GUANTS I ARO		
OBJECTIU DE LA SESSIÓ: APRENENTATGE DELS FONAMENTS D'AGAFAR BOLES PEL TERRA		
REGLAMENT NOU PER LA SEGONA SESSIÓ Regla 1º.- El batting tee es suprimeix, el professor serà l'encarregat de llençar la bola al batador. El llançament serà suau i fàcil de batre per l'alumne realitzant-lo per sota de la cintura. Regla 2º.- L'encarregat de dir 'pitxi' i eliminar als jugadors contraris no serà el mateix professor, serà un alumne qui farà de pitcher, ja que el professor un cop llençada la bola no podrà intervenir en la jugada.		
5' PART TÈCNICA Explicar la tècnica correcta d'agafar boles batades pel terra (<i>rollings</i>) Per parelles amb un guant cada alumne (si es possible) separats a 6 metres llençar la bola pel terra per sota de la cintura (<i>rolling</i>), el company agafarà la bola utilitzant la tècnica apresada, aquest li retornarà de la mateixa manera. (<i>Mirar els exercicis 1 i 3 del vídeo "exercicis per agafar boles batades pel terra"</i>)		
PART PRÀCTICA 10' ESCALFAMENT Joc del frontó (<i>Veure exercici 5 del vídeo "exercicis per agafar boles batades pel terra"</i>) Fer grups de 6 - 8 alumnes. Aquests es col·locaran en filera, respectant sempre el mateix ordre. L'alumne després d'agafar el rolling haurà de llançar la bola de manera que aquesta reboti a la paret i passi entre els dos conos, de manera que el seu company pugui fer la mateixa acció 30' PARTIT Dividir la classe en dos equips anivellats i iniciar un partit de 'Pitxi' amb el professor com a Pitcher		
OBSERVACIONS Si alguna batada colpeja al monitor la bola seguirà en joc a no ser que aquesta s'aturi completament. Tots els alumnes hauran d'ajudar a recollir el material. Intentar que cada alumne jugui les diferents posicions defensives i no sempre jugui a la mateixa posició.		



BEISBOL I SOFTBOL		
PITXI AMB STRIKES	TERCERA SESSIÓ	DATA:
MATERIAL: 4 BASES, BAT, BOLA, GUANTS I ARO		
OBJECTIU DE LA SESSIÓ: APRENENTATGE DELS FONAMENTS DE LLANÇAR I AGAFAR		
REGLAMENT NOU PER LA TERCERA SESSIÓ Regla 1º.- S'afegeix la norma dels tres strikes, és a dir, tres "swings" fallits, el batador quedarà eliminat. Quan una batada és colpejada pero surt fora dels límits del camp, és a dir, a la dreta de la 1º base, a l'esquerra de la 3º base o cap enrera la batada s'anomenarà 'foul ball', aquesta batada comptarà com a strike, pero un cop tinguem 2 strikes si batem un 'foul ball' la batada no comptarà i no serà declarada com a tercer strike.		
10' PART TÈCNICA Explicar la tècnica correcta d'agafar la passada d'un company. 1- Per parelles amb un guant cada alumne (si es possible) separats a 6 metres el que llençar la bola ho farà per sota de la cintura llençant-la a l'alçada del pit, el company agafarà la bola utilitzant la tècnica apresada, aquest li retornarà de la mateixa manera. <i>(Veure exercicis vídeo "exercicis del llançament i recepció")</i> 2- Igual que l'exercici anterior però aquest cop el llançament es farà per sobre de l'espatlla.		
PART PRÀCTICA 5' ESCALFAMENT Joc de les 5 passades Dividir el grup en dos, cada equip intentarà fer 5 passades d'aire entre els membres del seu equip sense que l'altre intercepti la bola. Si és així, la possessió d'aquesta passa a l'altre equip. 30' PARTIT Dividir la classe en dos equips anivellats i iniciar un partit de Pitxi amb strikes		
OBSERVACIONS Tots els alumnes hauran d'ajudar a recollir el material. Intentar que cada alumne jugui les diferents posicions defensives i no sempre jugui a la mateixa posició.		



BEISBOL I SOFTBOL		
PITXI AMB 3 ELIMINATS	QUARTA SESSIÓ	DATA:
MATERIAL: 4 BASES, BAT, BOLES, GUANTS		
OBJECTIU DE LA SESSIÓ: APRENENTATGE DELS FONAMENTS OFENSIVS		
REGLAMENT NOU PER A LA QUARTA SESSIÓ Regla 1º.- S'afegeix la norma del tres eliminats 'outs', és a dir, quan l'equip defensor elimina 3 jugadors passa a batar; ja no bataran tots els components de l'equip. IMPORTANT: Els jugadors han de saber en tot moment l'ordre al bat, es a dir, cada jugador ha de tenir present darrera de qui va. Per exemple, si en una entrada el tercer eliminat és el 5è batador, en el proper torn al bat d'aquest equip començarà batejant el 6è en l'ordre de l'equip Regla 2º.- Desapareix l'aro, facilitant la no eliminació del batador, no obstant, si algún alumne no deixa el bat al terra després de batar, sinò que el llença, aquest quedarà automàticament eliminat		
5' PART TÈCNICA Explicar la tècnica correcta del bateig, com agafar el bat i com realitzar un '<i>swing</i>' correcte PART PRÀCTICA <u>20' ESCALFAMENT</u> Amb tot el grup, el monitor serà l'encarregat de llançar la bola, cada alumne realitzarà 10 batades i la resta es col.loquen al camp per agafar la bola batada. En l'última batada el jugador correrà i la defensa intentarà eliminar-lo. Tots els alumnes hauran de batejar. <u>15' PARTIT</u> Dividir la classe en dos equips anivellats i iniciar un partit de pitxi amb tres eliminats		
OBSERVACIONS Tots els alumnes hauran d'ajudar a recollir el material. Intentar que cada alumne jugui les diferents posicions defensives i no sempre jugui a la mateixa posició.		



BEISBOL I SOFTBOL

BEISBOL-SOFTBOL PREALEVÍ

CINQUENA SESSIÓ

DATA:

MATERIAL: 4 BASES, BAT, BOLA, GUANTS**OBJECTIU DE LA SESSIÓ: APRENENTATGE DELS FONAMENTS D'AGAFAR BOLES BATADES PER L'AIRE****REGLAMENT NOU PER A LA CINQUENA SESSIÓ****Regla 1º.-** El joc del pitxi desapareix, ara hi haurà dues formes noves d'eliminar:

1-Trepitjar la base a la que es dirigeix el corredor. Ex: si un corredor vol aconseguir la tercera base per eliminar-lo hauré de trepitjar la tercera base, amb la bola en possessió.

2-Tocant al corredor quan es trobi fora d'alguna base amb la bola en possessió dins el guant o a la mà.

Continuen les normes de:

·Agafant la bola a l'aire queda eliminat automàticament el batador (els corredors no poden avançar fins que la bola no es atrapa o cau al terra).

·Cap corredor podrà avançar a un altre, ni podran estar dos d'ells a la mateixa base.

·Als 3 "strikes" (3 "swings" fallits) el batador queda eliminat

10' PART TÈCNICA

Explicar la tècnica correcta d'agafar boles batades de vol o 'fly'

1- Llançar la bola a l'aire i atrapar-la amb el guant sense que caigui a terra.

Variants:

*Fer un gir de 360º i atrapar-la al vol

*Asseure's a terra i atrapar-la al vol

2- Per parelles amb un guant cada alumne (si és possible) separats a 6 metres llençar la bola per l'aire per sota de la cintura, el company agafarà la bola utilitzant la tècnica apresada, aquest li retornarà de la mateixa manera. *(veure vídeo "exercicis d'agafar la bola per l'aire")*

10' PART PRÀCTICAESCALFAMENT**10' Pilota caçadora**

4 alumnes seran els encarregats d'eliminar' a la resta. Per eliminar-los hauran de passar-se la bola entre ells i tocar als companys tenint la bola al guant. Un cop tocats passaran a formar part de l'equip encarregat d'eliminar.

25' PARTIT

Dividir la classe en dos equips anivellats i iniciar un partit de Pre-Beisbol Aleví

OBSERVACIONS

El proper dia de classe els alumnes hauran de dur fets tres equips per jugar un torneig.

Nombrarem 3 capitans que escolliran els equips (facilitant-los una llista dels alumnes de classe)

Intentar que cada alumne jugui les diferents posicions defensives i no sempre jugui a la mateixa posició. Tots els alumnes hauran d'ajudar a recollir el material.



BEISBOL I SOFTBOL		
TORNEIG PREALEVÍ	SISENA SESSIÓ	DATA:
MATERIAL: 4 BASES, BAT, BOLA, GUANTS		
OBJECTIU DE LA SESSIÓ: TORNEIG DE BEISBOL-SOFTBOL		
REGLAMENT NOU PER A LA SISENA SESSIÓ		
PART TÈCNICA		
45' PART PRÀCTICA		
Col.loquem petos de diferents colors als components dels tres equips. Jugarem partits de 10 minuts: A contra B (10') B contra C (10') A contra C (10') Si hi ha temps una final entre els dos millors a 10 minuts		
OBSERVACIONS		
Advertir abans de començar els partits que no s'acceptarà en cap cas: males paraules, rabietes, o comportaments irrespectuosos. Tots els alumnes hauran d'ajudar a recollir el material. Intentar que cada alumne jugui les diferents posicions defensives i no sempre jugui a la mateixa posició.		