

Aprender jugando Ultimate Frisbee —Unidad didáctica—

Learn playing Ultimate Frisbee. Teaching unit

Shirley Zapata Camacho

Estudiante de licenciatura en Educación Física, sexto semestre. Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física (Colombia).

Correo: shirleyzapata1@gmail.com



Cesar Augusto Ospina Cano

Licenciado en Educación Física, Especialista en entrenamiento Deportivo. Docente Universidad de Antioquia.

Correo: cesar.ospina@udea.edu.co



Resumen

Ultimate Frisbee es un deporte que encuentra cada vez mayor acogida en Colombia, pero los recursos didácticos para su enseñanza – aprendizaje son escasos. Este trabajo se empezó a elaborar como requisito para un curso sobre iniciación deportiva durante el tercer semestre de la licenciatura en educación física. El objetivo es incentivar y contribuir a la enseñanza de este deporte, en su fase de iniciación. En la primera parte del texto se hace una presentación general del deporte y de algunos conceptos relacionados con la iniciación deportiva. La segunda parte es una unidad didáctica compuesta por diez sesiones de práctica, y se fundamenta en el juego como medio didáctico que motiva el aprendizaje y la práctica deportiva.

Summary

Ultimate Frisbee is a sport that is growing acceptance in Colombia, but the didactical resources for teaching – learning are scarce. This work began to develop as a requirement for a course on sports initiation during the third semester of physical education degree. The aim is to encourage and contribute to the teaching of this sport, in its initiation phase. The first part of the text is an overview of this sport and concepts related with sport initiation (only literature available in Spanish). The second part is a teaching unit consists of ten sessions of practice, and is based on the game as a teaching tool that encourages learning and sports practice.

1. Introducción

Esta propuesta nace en el curso eje de Expresiones Motrices III de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad de Antioquia (Colombia). Fue elaborada con pasión y dedicación. En un primer momento visualicé la propuesta como trabajo final para el curso, pero, para sorpresa de muchos, y principalmente para mí, fue más que eso.

El profesor a cargo del curso consideró en aquel momento que algunos estudiantes habían elaborado trabajos de muy buena calidad, por lo cual nos propuso mejorarlos para publicarlos. Así, luego de una ardua labor, este es el resultado.

Al llegar a este punto es pertinente agradecer a aquellas personas que confiaron y apoyaron ésta propuesta; en primer lugar agradezco infinitamente a la Universidad de Antioquia, por brindarle a mi vida tanta felicidad; en segundo lugar al docente que puso su granito de arena desde el salón de clase, Cesar Augusto Ospina Cano, y finalmente a

aquellos amigos y guías de mi recorrido por el Ultimate: Julián Bustamante Chaverra, Gabriel Jaime Velásquez, Alejandro Escobar Saldarriaga y Cristiam Paul Tejada Otero.

Conviene aquí indicar cuales son los contenidos que conforman este trabajo, basado en el Ultimate Frisbee: su historia, reglas básicas, el espíritu de juego, una breve síntesis sobre la noción de iniciación deportiva, y, finalmente, mi propuesta de unidad didáctica de entrenamiento, constituida por diez sesiones, dirigidas a niños de 8 a 10 años, que pueden ser modificadas según el objetivo que se pretenda lograr con el grupo.

Considero también importante hacer mención acerca de mi recorrido por diferentes modalidades deportivas. Desde el colegio tuve la posibilidad de conocer y practicar gran variedad de ellos, iniciando entonces por el baloncesto, seguido del porrismo, luego el microfútbol, hasta que finalmente conocí el Ultimate Frisbee, que llegó a mi vida aproximadamente en el año 2004 por medio de un docente de matemáticas del colegio donde cursé mi bachillerato, la Institución Educativa Monseñor Francisco Cristóbal Toro. El profesor practicaba Ultimate solamente allí, hasta que en el año 2007 un docente de Educación Física del colegio, junto con otra licenciada, decidieron llevarnos a entrenar a la Universidad de Antioquia, en su sede de Robledo.

Allí llegamos justo en el momento en que se estaba conformando un equipo de Ultimate. Es allí donde nace el equipo “Club Lince”, con el cual empezamos a entrenar; el equipo estaba conformado por estudiantes de colegios y de la Universidad de Antioquia, desde licenciados de Educación Física hasta zootecnistas.

El Ultimate cambió mi vida, me permitió conocer personas maravillosas que aún hacen parte de ella —ya hace más de 7 años—, a quienes agradezco la carrera que ahora estudio, pues este fue uno de los motivos por los cuales me decidí a estudiar licenciatura en Educación Física en la Universidad de Antioquia, donde ahora curso el sexto semestre, totalmente convencida de que el deporte es capaz de sembrar valores en cada individuo, como lo hizo conmigo.

Este trabajo final del eje me permitió abordar diversos autores que hablan no sólo del Ultimate, sino que abordan conceptos de Iniciación Deportiva, sus enfoques, ámbitos y orientaciones, necesarios de comprender como se enseña y qué se puede lograr a través del deporte.

Por último, quiero invitar a los lectores a que hagan del Ultimate parte de su vida, o que al menos se dejen asombrar por este deporte, relativamente nuevo en nuestro medio. El Ultimate, además de ser un deporte que brinda diversos aprendizajes, valores y compromisos, es un deporte que brinda actividad física sana y responsable.

2. Marco conceptual

2.1. Ultimate Frisbee

Historia

Al momento de indagar sobre la historia del Ultimate, es necesario recurrir a los textos de Cristiam Tejada Otero, Licenciado en Educación Física de la Universidad de Antioquia, compañero de mi recorrido por este deporte, y en algún tiempo mi entrenador. Cabe además resaltar a alguien que, aunque no tiene publicaciones aún, sabe bastante sobre el tema y es gracias a quien conozco sobre el Ultimate: Gabriel Jaime Velásquez, entrenador. Tomo como referente a Tejada (2010), quien ha tenido un vasto recorrido por el Ultimate.

El Ultimate apareció, en primer lugar, no como el deporte que conocemos ahora; éste apareció por medio del Frisbee (disco-plato) en California, Estados Unidos de América, aproximadamente en 1903, cuando un grupo de jóvenes se lanzaban unos a otros las latas que quedaban de los pasteles elaborados por Frisbie Pie Company. Esta expresión de juego tomó popularidad y se extendió entre los consumidores de los pasteles, cuando un grupo de estudiantes de la Universidad de Yale tomaron por costumbre lanzar los platos metálicos de los pasteles luego de consumirlos, gritando ¡Frisbie! a modo de advertencia.

Más tarde se intentaron diseñar discos de distintos tamaños y materiales; el primero de ellos con un material poco resistente, el cual siempre se rompía al tener contacto con el suelo, así que no duró mucho en el mercado. Al cabo de unos años apareció el disco elaborado con plástico rígido, fácil de manipular, y se empezaron a diseñar discos de diferentes formas y tamaños. El primero en realizar el diseño del Frisbee fue un lanzador entusiasta, Walter Frederick Morrison, cuando, después de la Segunda Guerra Mundial, retomó su afición, y, tras varias pruebas, construyó el primer modelo en plástico, que se comercializó con el nombre de Pluto Platter, pero éste era un disco que, al tener contacto con el suelo, se rompía inmediatamente. Ni su nombre ni el disco duraron mucho en el mercado y posteriormente retomó su nombre original pero, por un error de Rich Knerr, unos de sus primeros comercializadores, en lugar de Frisbie lo llamó Frisbee, y mantuvo el nombre que lo haría popular. El juego consistía simplemente en lanzar el disco libremente, durante horas, en un campo abierto.

En 1964 salió a la venta el primer modelo profesional del Frisbee; después de un tiempo, el simple hecho de lanzar el disco se modificó y surgieron varias modalidades, como el

Disc Golf, que consistía en hacer lanzamientos e ir pasando por varios puntos ubicados en un espacio libre, y variaciones de algunos deportes.

El Ultimate ha sido modificado en varias ocasiones y en 1967 se denominó a este deporte como lo conocemos hoy. Según Tejada (2010), un grupo de estudiantes de secundaria en Maplewood, New Jersey, crearon una mezcla de otros deportes como el football americano, el fútbol y el baloncesto, que jugaban con un Frisbee; el estudiante David Leiwant es quien lo nombra como Ultimate, dándolo a conocer como la máxima experiencia deportiva, y es cuando este deporte se comienza a conformar y a establecer sus primeras reglas.

En 1979 se creó también en Estados Unidos la asociación de jugadores de Ultimate (UPA, Ultimate Players Association), y más tarde crearon nuevas federaciones.

Ultimate Frisbee en Colombia

Como se mencionó, el Ultimate nació en EEUU (Tejada, 2009). En Colombia se dio a conocer a mediados de los 80, pero su apogeo ocurrió en el siglo XXI, gracias al estudiante de intercambio Corey Tyrell, quien llegó a la Universidad de los Andes y decidió difundirlo. “En el año 2009 se realizó en el primer torneo panamericano de Ultimate Frisbee, en la ciudad de Medellín, en el que se contó con la participación de países como Argentina, Venezuela, Canadá y Estados Unidos”. (Tejada, 2010).

Hoy, Colombia presenta un significativo avance en este deporte, pues cuenta con 35 clubes conformados hace más de 10 años. En la actualidad se realizan torneos nacionales y entre países. En el año 2008 viajó una delegación de 106 personas representando este deporte en el mundial de Vancouver, Canadá.

En el país, la ciudad donde más se practica este deporte es en Bogotá, seguida por Medellín y otras ciudades. En los lugares donde más ha tenido apogeo es en las universidades, las cuales se han encargado de difundirlo, enseñando a los jugadores no solo la forma como se juega, sino también fomentando los valores en las personas, como el respeto y la honestidad. Ahora en algunos colegios también han ido realizando prácticas de este deporte en sus instalaciones, lideradas por los docentes de Educación Física.

El Ultimate Frisbee es un deporte aún joven en nuestro medio, pero cada día gana más reconocimiento y crece tanto el número de practicantes como la afición.

Aspectos básicos del Ultimate

La filosofía del Ultimate es promover el juego limpio, enseñando que en el juego, como en la vida cotidiana, aún en medio de la adversidad –como, por momentos, suele ser–, cada persona tiene la capacidad de resolver los conflictos, siempre respetando a su rival, controlando sus impulsos y cooperando con sus compañeros en pro de un objetivo común.

En este deporte nunca hay un empate, siempre hay un ganador, pero se premia a quien mejor se desenvuelva en el juego, lo que se conoce como el espíritu de juego, representado por el respeto y los valores que exhiben los jugadores.

Campo de juego

El Ultimate, al igual que otros deportes, se puede jugar en espacios libres; sin embargo, la World Flying Disc Federation estableció las medidas reglamentarias para el campo de juego. El espacio donde se practica el Ultimate se puede establecer con conos o señalizadores anaranjados, cintas o líneas trazadas en la cancha, demarcando un área total de 37 x 100 mts, distribuida así: la zona de gol, a cada extremo de la cancha, de 18 x 37 mts; y la zona central, o espacio de juego, de 64 x 37 mts.



Número de jugadores

Durante el juego, cada equipo puede tener 7 jugadores en la cancha. En la banca puede tener los jugadores que desee, a no ser que en un torneo se determine realizarlo con menos jugadores.

Elemento de juego

El Ultimate se juega con un disco plástico, con cierta flexibilidad para que al caer al piso no se rompa. Por lo general pesa entre 120-140 gramos y tiene un diámetro de 25 cm., aunque puede variar un poco según las modalidades de competencia.



Modalidad de juego

Los equipos pueden ser femeninos, masculinos o mixtos. Cuando juegan equipos mixtos, el número de jugadores por género debe ser igual en ambos equipos.

Anotación

La acción en la que un jugador recibe el frisbee dentro del área de gol del equipo contrario es una anotación o gol para su equipo. Como se mencionó, el partido no puede terminar en empate, así que si el tiempo reglamentario termina y hay empate, se realiza la “última jugada” y gana quien haga el último gol.

Tiempo de juego

Se puede jugar por tiempo, durante 1 hora y 30 minutos, o por anotaciones, a los 17 goles, con descanso intermedio cuando uno de los equipos anota 9 goles.

Número de cambios de jugador durante el partido

Se pueden realizar los cambios que se requieran, después de cada gol o debido a lesiones.

Indumentaria

La vestimenta utilizada por los jugadores generalmente está compuesta por camibuso o camiseta liviana y fresca. En ocasiones, debajo de estas se utilizan mangas de lycra, con el fin de evitar raspaduras y para permitir, en el momento del descenso del vuelo, un mejor desplazamiento en la grama. Se usa una pantaloneta que cubra las rodillas o pantaloneta corta con pantalones –leggings– de lycra por debajo de ella. Las medias, por lo general,

son tobilleras. Los guayos tienen taches redondos, para evitar lesiones en el momento en que se realiza un giro en el pie de apoyo, y permite mejor agarre a la grama. Algunos jugadores utilizan viseras o gorras y manillas para secar el sudor.

El Espíritu de juego

Según Tejada (2009), se basa en la consideración personal, en las decisiones desde la solidaridad, la honestidad y el respeto a los demás durante el juego. Cada partido está sujeto a reglas, que todos deben respetar. Cada infracción la declara en voz alta el jugador afectado, así: falta (fault), camina (travel), conteo (count). El infractor, con honestidad, debe reconocer, o no, el llamado de su contrincante, pero la decisión solo puede ser tomada por los implicados directamente, uno de cada equipo, hasta llegar a un acuerdo. En caso de desacuerdo, se devolverá la jugada.

De acuerdo con tejada (2009), son características del Espíritu de juego:

- Ser honesto en el juego.
- Conocer el juego y sus reglas.
- Ser cumplido en sus compromisos de entrenamiento y tareas del equipo.
- Mostrar respeto por los adversarios antes, durante y después del juego.
- Saludar de forma cordial a los integrantes del equipo contrario.
- Usar un lenguaje respetuoso.
- Ser responsable y evitar cometer faltas contra los adversarios:
Evitar el contacto con el cuerpo del oponente durante el desarrollo del juego.
Evitar desplazamientos que causen choque del jugador que hace defensa con otra persona.
- Tratar de llegar, mediante el diálogo, a soluciones ante posibles conflictos o faltas que se presenten en el juego.
- Relacionar la práctica deportiva con los valores personales y adoptarlos como estilo de vida en la cotidianidad.
- Resaltar el buen desempeño del adversario durante el juego.
- Permitir que todos los integrantes del equipo tengan la posibilidad de jugar.

Reglamento

Se basa en el auto arbitraje, en el espíritu de juego, donde los mismos participantes, a medida que se desarrolla el juego y se comete una falta, tienen el deber de llegar a una solución mediante el diálogo, resolviendo la situación entre los dos jugadores implicados, mediante un acuerdo acerca de si fue o no falta.

Cuando se anuncia falta, sea que se acepte o no, la jugada se devuelve, es decir, todos los jugadores regresan a la posición donde estaban en el momento en que se anunció. Cuando el atacante supera la distancia permitida (un disco) o invade el espacio de juego del oponente, el jugador en posesión del disco anuncia la falta y el conteo se devuelve dos segundos. Todo ello con el fin de promover el Espíritu de juego, la honestidad y el respeto por el juego y los jugadores.

Según Brolles (1989), las consideraciones a tener durante la práctica del deporte son:

- Los jugadores se pueden desplazar libremente sobre toda la superficie de juego, incluyendo la zona de gol, sin sobrepasar las líneas finales.
- Un punto es marcado cuando se realiza un pase correcto a un compañero que está situado en la zona de gol del adversario. Si el jugador que va a anotar el gol tiene un pie dentro y otro fuera de la zona de gol, este será válido si el pie que está dentro es el de apoyo. También puede suceder que uno de los pies esté sobre la línea de gol, caso en el cual no se valdrá como gol y deberá continuar con la jugada.
- El Frisbee se debe trasladar únicamente mediante pases. El lanzador no puede caminar o correr con el Frisbee, caso en el cual un jugador del equipo contrario dirá en voz alta “Travel” y el jugador devolverá la jugada y, como se mencionó, cada jugador regresa al lugar en el cual estaba.
- Durante la posesión del disco, no se puede cambiar de pie pivote o de apoyo, pero sí de mano con la que se tiene el Frisbee.
- El Frisbee puede estar en manos del jugador máximo diez segundos, contados en voz alta por el jugador del equipo contrario más cercano a él. Si el jugador contrario hace el conteo muy rápido, el poseedor del disco dirá en voz alta: ¡Conteo rápido!, por lo cual deberá devolver el conteo dos segundos hacia atrás. Si el jugador que hace el

conteo llega a 10, se considera que el disco pasa a su equipo y dice en voz alta ¡Conteo!

- No se puede hacer autopase, es decir, el lanzador no puede recepcionar el Frisbee cuando él mismo lo haya lanzado.
- El disco pertenece al adversario cuando es interceptado por un jugador de ese equipo, cuando toca el piso antes de ser atrapado por el receptor y cuando entra en contacto con un objeto fuera del terreno de la cancha. Si el Frisbee sale y entra al terreno de juego sin hacer contacto con otro objeto, seguirá en juego.
- El contacto corporal es prohibido entre atacantes y defensas. Se debe jugar respetando la integridad de los oponentes, con control sobre las acciones de defensa y ataque, lo que se conoce como espíritu de juego.
- La distancia mínima de jugador a jugador es de un Frisbee. Los demás jugadores estarán a una distancia mínima de tres metros del jugador que tiene el disco. De que no sea así, se considera falta.

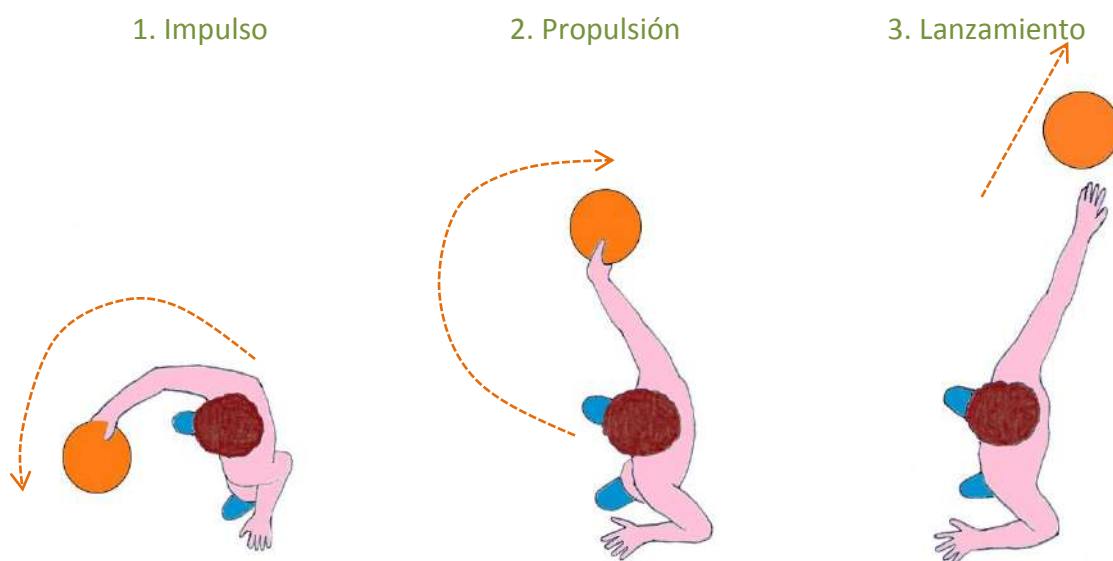
Lanzamientos básicos y agarres

Backhand, forehand y hammer son las tres formas de lanzamiento en Ultimate Frisbee. Aunque se realizan principalmente mediante acción de la extremidad superior (antebrazo, brazo y mano) y desde diferentes posiciones, en cada gesto hay participación relativa del tronco y las piernas, cuyo compromiso incide sobre la potencia, velocidad, trayectoria y precisión del lanzamiento. Para ilustración, se hace una descripción simple de cada lanzamiento, con apoyo en imágenes.

Backhand

En la fase de impulso, el disco se toma a nivel de la cintura. Con rotación interna de hombro y flexión de codo y muñeca, el disco se lleva al costado opuesto, y, desde allí, la propulsión se realiza mediante rotación externa de hombro y extensión de codo y muñeca.

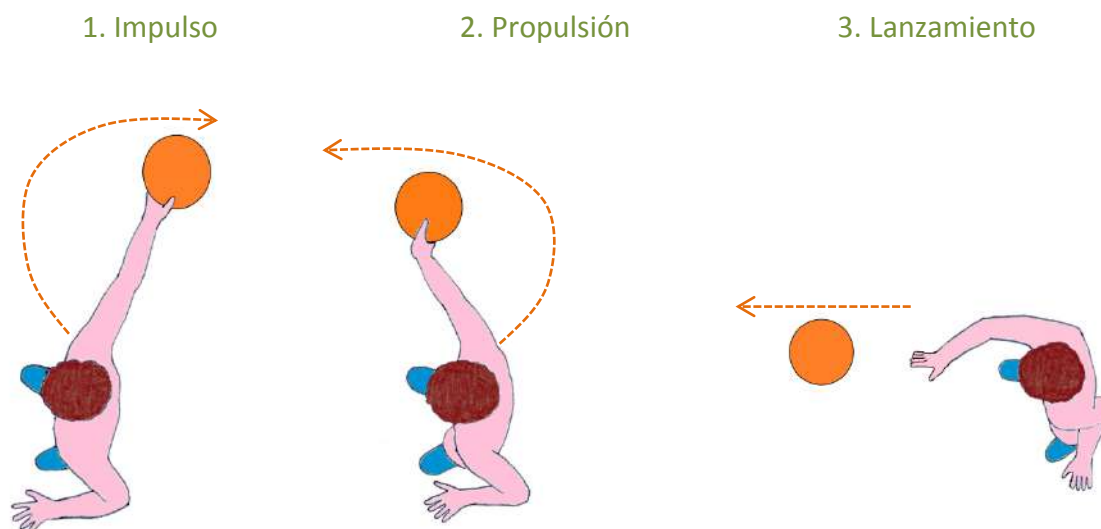
Agarre del disco: el dedo pulgar sostiene el disco por la parte superior, el índice se ubica sobre el borde para guiar su trayectoria, y los demás dedos se ubican por debajo de él para sostenerlo.



Forehand

En la fase de impulso, el disco se toma a nivel de la cintura. Con rotación externa de hombro y flexión de codo y muñeca, el disco se lleva al costado y, desde allí, la propulsión se realiza mediante rotación interna de hombro y extensión de codo y muñeca.

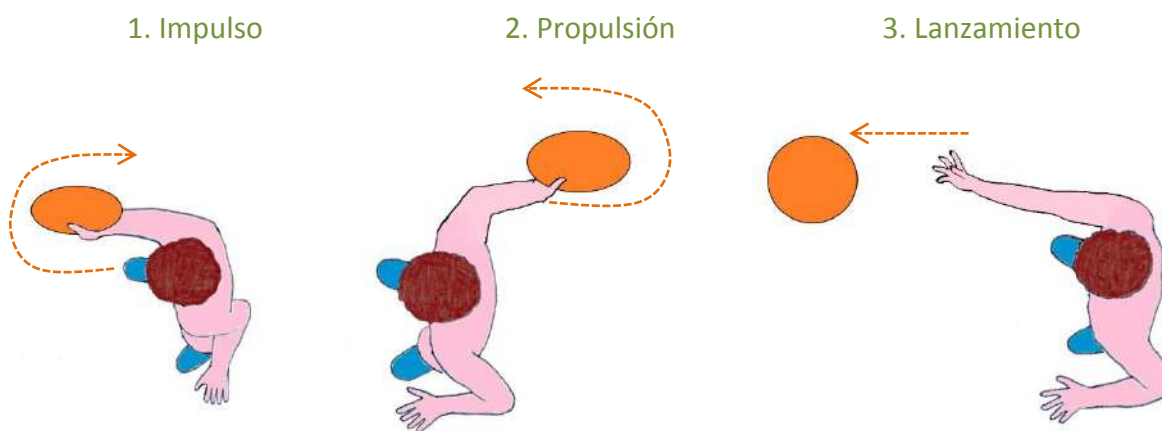
Agarre del disco: el dedo pulgar sostiene el disco por la parte superior, los dedos índice y medio lo sostienen por debajo, con el dedo medio sobre la pestaña, para aumentar la rotación, por lo tanto, este es el último dedo que toca el disco a la hora de lanzarlo. Los dedos anular y meñique permanecen flexionados, ayudando a dar soporte al disco.



Hammer o martillo

El hammer o martillo se suele usar para superar al defensor. En la fase de impulso, por el mismo costado de la mano que sostiene el disco, este se lleva por encima de la cabeza, con flexión de hombro y codo y extensión de muñeca. Desde allí, la propulsión se realiza mediante extensión de hombro y codo y flexión de muñeca.

Agarre del disco: el dedo pulgar sostiene el disco por la parte superior, los dedos índice y medio lo sostienen por debajo, con el dedo medio sobre el borde interno para aumentar su rotación. Por lo tanto, este es el último dedo que toca el disco a la hora de lanzarlo. Los dedos anular y meñique permanecen flexionados, ayudando a dar soporte al disco.



2.2. Iniciación deportiva

Conceptos

Se toma en consideración los conceptos de iniciación deportiva que plantean diferentes autores. Blázquez (1986) la define como el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes. Es el momento en el que el niño tiene contacto directo con un deporte y trata de aprender sobre él, en forma global.

Según Sánchez (1992), la iniciación deportiva “se da en el individuo cuando es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición”. Aquí, el individuo ya conoce aspectos básicos del deporte y se desenvuelve en el juego pues conoce sus reglas y generalidades sobre su práctica.

Hernández (1988) la define como “el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo, hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional”. Este concepto toma la iniciación deportiva como el proceso deportivo que va desde el primer contacto que tiene el niño con el deporte hasta el momento de enseñanza y aprendizaje, por los que debe pasar para desempeñarse en el juego de manera adecuada y competente.

Cami (2005), por su parte, plantea que “La iniciación deportiva se corresponde con la primera fase de la vida deportiva de un sujeto, cuando comienza a aprender habilidades específicas de un deporte en concreto”. Según el deporte, el niño lo podrá practicar desde muy corta edad. El niño se involucra con el deporte y comienza a desarrollar habilidades específicas para su práctica.

Para el propósito de este trabajo, de las diversas definiciones sobre iniciación deportiva se opta por el planteamiento de Hernández (1988), pues el deporte en el que se basa la propuesta es el Ultimate Frisbee, en el cual el individuo vive en continuo proceso de enseñanza – aprendizaje, donde se adquieren conocimientos desde el primer contacto con el deporte, hasta que el jugador se desempeña eficientemente en el campo de juego, conoce las reglas, asume el espíritu de juego y se esfuerza por ser cada vez mejor.

La intencionalidad en la práctica deportiva: enfoques, ámbitos, orientaciones

A la finalidad con la que se practican los deportes diferentes autores la denominan orientación, enfoque o ámbito, pero coinciden en clasificarla como competitiva, recreativa y educativa.

Blázquez (1999) emplea la expresión “orientación” de la práctica deportiva y considera que está determinada en gran medida “por el perfil profesional de la persona que lo aborde, ya sea el profesor de educación física, el entrenador o técnico deportivo”. Clasifica las orientaciones como:

- Orientación Competitiva: se plantea objetivos de base, como vencer al adversario o superarse a sí mismo.
- Orientación Recreativa: es la práctica deportiva motivada por la obtención de placer y diversión, donde no es intención principal competir o superar al adversario. Esta orientación favorece el desarrollo integral y social del individuo.
- Orientación Educativa: considera la etapa en la cual se encuentra el individuo y sus metas son pedagógicas y formativas, por lo que contribuye a un desarrollo armónico, potenciando los valores. Se olvida del deporte como competencia para acogerlo como proceso de enseñanza.

Uribe (en García & Ospina, 2011) por su parte emplea el término “enfoque” y los clasifica como:

- Enfoque competitivo: su principal objetivo es conseguir altos logros; es un proceso complejo, planificado, excluyente y selectivo. Dado que su fin es obtener logros (ganar), el juego se desarrolla con aquellas personas que tienen un “buen rendimiento deportivo”, logro alcanzable sólo por personas que tienen talento deportivo (personas con cualidades especiales), lo que les posibilita alcanzar altos logros.
- Enfoque recreativo: el deporte se practica en la vida cotidiana, en los diferentes escenarios deportivos comunitarios; abarca diversos tipos de población —desde niños hasta adultos mayores.

- El enfoque educativo: se desarrolla en ámbitos educativos, donde el docente pretende tanto el desarrollo de la competencia motriz como la contribución al integral de los niños. “El rendimiento deportivo no constituye el objetivo principal, motivo por el cual es necesario estructurar, en las prácticas motrices, actividades que favorezcan la integración social, la interiorización de hábitos y valores que sean significativos, el desarrollo del pensamiento creativo, la iniciativa y el aprendizaje de la competencia motriz, integrada a la posibilidad del aprendizaje significativo de habilidades que posteriormente pueden ser transferidas a situaciones variadas que se presenten en la vida cotidiana del sujeto” (Uribe, en García & Ospina, 2011).

Finalmente, Cami (2005) recurre al término “ámbito”:

- Ámbito de competición-rendimiento: su fin es el resultado como objetivo a largo plazo, donde se entrena fuerte para lograrlo y donde el objetivo es ganar, sin importar cómo.
- Ámbito de ocio-recreación: el deporte se practica por voluntad, prima la diversión pero se puede mezclar diversión más competición; hay reglas y competencia, pero en un segundo plano.
- Ámbito educativo: se basa en el juego limpio y el buen comportamiento, e intervienen los ámbitos anteriores.

De las caracterizaciones mencionadas, muy similares entre sí, para este trabajo se opta por el planteamiento de Blázquez (1999), en sus tres aspectos: Orientación educativa, Orientación recreativa y Orientación competitiva, para aplicarlo al Ultimate, pues brinda lo que se espera aprendan los jugadores, partiendo de la competencia, pero con una visión de aprendizaje que posibilita el sano desarrollo del juego, donde se comprenda y acepte que en un buen juego no debe prevalecer siempre el afán de la victoria. Ello permite que el deporte se asuma como un apoyo donde se capitaliza para la vida, a la vez que se disfruta; si se practica con seguridad, se cuida de la salud mediante el ejercicio físico; favorece el desarrollo integral y social y ayuda a fomentar los valores en quienes lo practican, pues no hay un árbitro de por medio y los jugadores mismos deben ser los jueces de sus actos.

Etapas o fases

García & Ospina (2011) plantean que las etapas de la iniciación deportiva “son una serie de momentos que el individuo va afrontando en el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte, desde su primer contacto con este, hasta su práctica a niveles de exigencia más complejos”.

De acuerdo con Blázquez (1999), las etapas o fases se establecen teniendo en cuenta la evolución del individuo que aprende, la estructura del deporte y su enseñanza, y algunos procesos se abordan de manera más temprana que otros. Propone cuatro etapas, que son:

- Estructuración Motriz (6-7 a 9-10 años): el niño, de forma general y global, va adquiriendo patrones motores básicos y fortaleciendo su experiencia en el deporte.
- Toma de contacto con las prácticas deportivas: iniciación deportiva generalizada (9-10 a 13-14 años): el niño ya ha tenido contacto con uno o varios deportes, que le brindan conocimiento y experiencia; ya tiene una primera experiencia competitiva y técnica del deporte, pero no pretende en esta brindar especialización temprana ni rendimientos inmediatos.
- Desarrollo de iniciación deportiva especializada (13-14 a 16-17 años): el niño ya tiene claridad sobre el deporte que va a practicar, así que se centra en la técnica y la táctica, hay una preparación funcional y orgánica que le va a permitir en un futuro soportar cargas más fuertes.
- Perfeccionamiento - especialización deportiva (15-16 años en adelante): ya el joven ha desarrollado las habilidades específicas del deporte y se centra en la especialización y perfeccionamiento de la técnica; en esta etapa hay un vínculo total con la competencia.

Seirul-lo (2004-2005) propone tres etapas, centrándose en las necesidades del deportista con respecto a la práctica y a su dedicación al deporte:

- De iniciación a la práctica
- De obtención de alto rendimiento
- De funcionalidad decreciente

Cada una de las tres etapas sucede en lapsos de 10-12 años, que a su vez se subdividen en fases:

- Fase de la práctica regular inespecífica (5 a 7 años)
- Fase de la formación genérica polivalente (8 a 10 años)
- Fase de la preparación multilateral orientada (11 a 13 años)
- Fase de la iniciación específica (14 a 16 años)
- Fase de la especialización (17 a 19 años)
- Fase del perfeccionamiento (20 a 23 años)
- Fase de la estabilidad y alto rendimiento (24 a 28 años)
- Fase de la conservación del rendimiento (29 a 34 años)
- Fase de la adaptación compensatoria a la reducción del rendimiento (33 a 38 años)
- Fase de la readaptación funcional para el rendimiento no competitivo (30 a 41 años)

Métodos de enseñanza

Según Garganta (Graca & Oliveira, 1997) metodológicamente los juegos deportivos colectivos se abordan en

“formas centradas en la técnica, en el juego formal y en los juegos dirigidos, esta última busca crear a partir del juego situaciones particulares, el aprendizaje es regulado por los principios de juego y las técnicas surgen en función de la táctica, de forma orientada y provocada”.

En los juegos siempre hay un componente táctico enfocado a la resolución de situaciones de defensa o ataque que facilita el buen desarrollo del juego, siempre acompañado por la técnica, que es la destreza para realizar un ejercicio específico. Para definir el método de enseñanza del Ultimate frisbee a utilizar en esta propuesta es necesario considerar a diversos autores.

Sáenz (1997) propone el Método global polarizando la atención, en el cual se indica al jugador que preste total atención en la ejecución de ciertos movimientos y al final los debe realizar empezando por lo más esencial, finalizando con lo específico.

Turner et al. (2002) proponen el método de enseñanza Resolución de problemas y descubrimiento guiado, donde se desarrolla el juego con una serie de modificaciones y variaciones que permitan al individuo comprender el juego con problemas semejantes al

juego real. Estructuran un enfoque de enseñanza basado en el juego de la siguiente manera:

- Introducción: se describen las reglas básicas del juego y a medida que se desarrolla se hacen variaciones en el tiempo, el espacio, los jugadores, etc.
- Selección de respuestas tácticas: los jugadores tienen autoridad para intentar resolver problemas que se presentan en el juego, construyendo colectivamente la táctica para resolverlo y si lo desean el entrenador puede intervenir.
- Práctica de habilidades: los jugadores desarrollan habilidades tácticas que les permitan desenvolverse en el juego con mayor facilidad, con apoyo en la técnica específica de pases, lanzamientos, etc.
- Juego: se realizan actividades donde los jugadores practiquen y perfeccionen las habilidades aprendidas.

En la presente propuesta se elige el método de Resolución de problemas y descubrimiento guiado, propuesto por Turner et al. (2002), pues permite a cada jugador resolver inconvenientes que se presenten, en especial porque en Ultimate Frisbee no hay quien indique lo que se debe o no hacer y cada jugador se apoya en su juicio para decidir sobre una jugada, ya que desde su experiencia debe desarrollar la capacidad para resolver las situaciones de juego.

El método de descubrimiento guiado también es adecuado para la enseñanza del Ultimate Frisbee porque hay jugadores que, utilizando la técnica de algunos lanzamientos básicos, crean otros que le permiten desenvolverse mejor durante el juego.

3. Metodología

Para la elaboración de este trabajo se combinó la revisión de literatura sobre Ultimate Frisbee e iniciación deportiva, en idioma español, con una sistematización de experiencia de la autora como deportista de Ultimate Frisbee y estudiante de licenciatura en educación física. Además, el docente del curso en el que realizó el trabajo hizo las veces de asesor–evaluador.

4. Unidad didáctica de Iniciación al Ultimate Frisbee

Objetivo

Motivar al jugador hacia la práctica del Ultimate Frisbee y desarrollar habilidades básicas mediante la práctica de lanzamientos, desplazamientos, reconocimiento del terreno de juego y materiales, reglas y lógica general del deporte, que le permitan un buen desempeño en el campo de juego.

Contenido

Pases (lanzamientos): aprender a pasar el Frisbee con eficacia a un jugador.

Trabajo en equipo: mejorar el desempeño colectivo del equipo practicando la rotación del Frisbee por todos los jugadores.

Mejorar la comunicación visual y oral: por ejemplo, es común en Ultimate Frisbee realizar pases disociando la mirada del lanzamiento, como finta.

Desarrollar habilidades motrices básicas que aparecen de modo filogenético en los humanos como correr, saltar, lanzar, etc.

Cronograma

Sesión	Fechas									
	Junio						Julio			
	11	13	18	20	25	27	2	4	9	11
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										



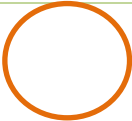


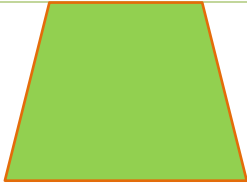
Planilla para programar la sesión de entrenamiento

Para la programación de cada sesión se sugiere el uso de la siguiente planilla:

Deporte			Entrenador		
Población			Sesión N°		Lugar
Tema			Fecha		Hora
Objetivos					
Material					
Contenidos	Tiempo	Descripción de los ejercicios		Gráficas	
Parte inicial					
Parte central					
Parte final					
Evaluación					
Observaciones					

Fuente: profesor César Augusto Ospina Cano

Convenciones

Cono para delimitar espacios	
Lazo	
Aro	
Disco o Frisbee	
Balde	
Cancha	

Sesiones de entrenamiento

Sesión: 1

Fecha:

Tema: contacto con el Frisbee

Objetivos: brindar conocimientos previos para desarrollar lanzamientos

Materiales: 4 conos – 1 frisbee

Lugar: cancha de grama o arenilla

Parte inicial: calentamiento activo dinámico - Contacto con el frisbee

Ejercicio 1.1. Toca y queda

Tiempo: 15 minutos

Descripción: se delimita con conos un área de 10m x 10m. Se elige a un niño para que tome un frisbee e intente tocar con él a otro compañero. El jugador que es tocado, asume el rol de tocar a otro y así continúa el juego. Variaciones: caminar, correr, saltar, imitar el movimiento de animales (sapo, caballo, canguro, etc.).



Ejercicio 1.2. Mosquita

Tiempo: 20 minutos

Descripción: se delimita con conos un área de 10m x 10m. El grupo forma un círculo. Un participante queda de "mosquita" y debe atrapar el Frisbee, mientras los jugadores se lo pasan. Quien lo pierde asume el rol de "mosquita". Variaciones: agarrar el Frisbee con una mano, con las dos, sin moverse del puesto (quien se mueva hace de mosquita).

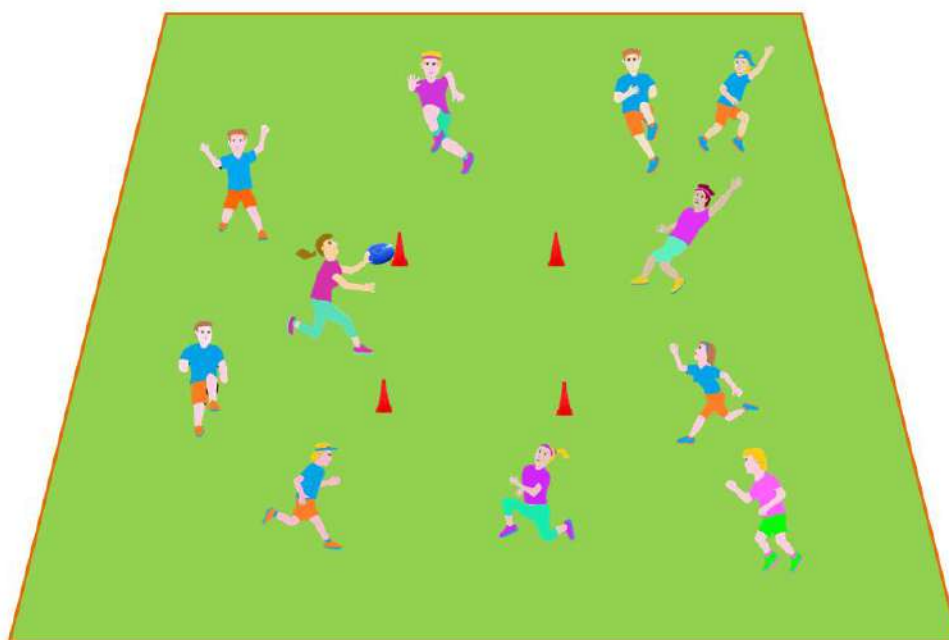


Parte central: dominio del frisbee, trabajo en equipo, libre exploración para lograr el objetivo

Ejercicio 1.3. Anota el gol

Tiempo: 30 minutos

Descripción: con conos se delimita en la mitad de la cancha un área de gol de 2m x 2m. Se forman dos equipos, que deben anotar gol en el área. Cuando un equipo anota gol, lanza lejos el frisbee y los integrantes del equipo contrario lo deben buscar, para continuar con el juego. Después de 10 minutos hacen variaciones como: solo se vale el gol luego de 10 pases, el gol lo hacen los jugadores X y Y de cada equipo.



Parte final: vuelta a la calma

Ejercicio 1.4. Chucha disco

Tiempo: 15 minutos

Descripción: se delimita en la cancha un espacio de 8m x 8m y todos los jugadores se ubican dentro del área demarcada. Al comenzar el juego, quien salga del área delimitada tendrá una penitencia (dar una vuelta a la cancha, realizar abdominales, saltar n veces, etc.). Se escoge al azar un integrante, con la tarea de evitar ser tocado con el disco. Los demás están dispersos por el espacio, atentos a recibir el disco para tratar de tocar al jugador que evita. El juego termina cuando se toca al jugador, y otro integrante pasa a ocupar ese papel.

Reglas: acercamiento como en el juego real, no caminar con el frisbee, no lanzar el disco para tocar al jugador que evita, tocar con cuidado al jugador.

Variaciones: número de pases antes de tocar al jugador, sólo tocar con el frisbee en la mano derecha o izquierda, etc.



Ejercicio 1.5

Tiempo: 10 minutos

Descripción: hidratación y estiramiento dirigido mientras se evalúa la clase ¿Cómo les pareció?, ¿Qué aprendieron? ¿Qué representó mayor dificultad?



Sesión 2

Fecha:

Tema: mejorar la precisión con el frisbee

Objetivos: desarrollar habilidades motrices básicas como base para desarrollar habilidades más complejas

Materiales: 6 conos - 1 frisbee

Lugar: Cancha de grama o arenilla

Parte inicial: calentamiento activo dinámico. Contacto con el frisbee

Ejercicio 2.1. Toque al cuerpo

Tiempo: 10 minutos

Descripción: al iniciar, los jugadores dan dos vueltas caminando alrededor de la cancha y luego se da la señal para que se ubiquen en parejas. Luego el profesor menciona la parte del cuerpo a tocar en el compañero. Ambos tratan de hacerlo, al tiempo que tratan de impedir que su pareja los toque. Se empieza de la parte inferior a la superior, hasta llegar a la cabeza.



Parte central: lanzamientos y agarres básicos

Ejercicio 2.2. A encestar

Tiempo: 15 minutos

Descripción: en la cancha se delimita con 4 conos un área de 6m x 12m, de donde los participantes no se pueden salir. Se ubica un balde a cada extremo del área delimitada. Se forman dos equipos y cada uno trata de encestar el frisbee en el balde ubicado en el área del equipo contrario. Se debe rotar el disco por todos los integrantes del equipo con lanzamientos básicos, de forma libre, mediante el descubrimiento guiado. Para que el gol sea válido se pueden establecer diferentes condiciones, como: el frisbee debe quedar dentro del balde, se deben hacer 10 pases antes lanzar al gol, etc.



Ejercicio 2.3. Lanzamiento Backhand

Tiempo: 10 minutos

Descripción: el profesor explica mediante demostración la técnica de lanzamiento backhand. Luego, todos se ubican en parejas, uno frente al otro, a 3 metros de distancia. Cada jugador lanza el disco a su pareja, tratando de que llegue a sus manos sin que necesite moverse del puesto. Cuando lo logren, ambos se alejan un metro, para ir perfeccionando tanto la técnica de lanzamiento como la precisión, fuerza y velocidad.



Ejercicio 2.4. Lanzamiento Forehand

Tiempo: 10 minutos

Descripción: el profesor explica mediante demostración la técnica de lanzamiento forehand. Luego, todos se ubican en parejas, uno frente al otro, a 3 metros de distancia. Cada jugador lanza el disco a su pareja, tratando de que llegue a sus manos sin que necesite moverse del puesto. Cuando lo logren, ambos se alejan un metro, para ir perfeccionando tanto la técnica de lanzamiento como la precisión, fuerza y velocidad.



Ejercicio 2.5. A encestar

Tiempo: 20 minutos

Descripción: se delimitan dos áreas de anotación y en cada una se ubica un recipiente. Se forman dos equipos y cada uno se desplaza a un área de anotación. Cada jugador, por equipo y por turno, lanza el disco al terreno contrario, tratando de insertar el disco en el recipiente, anotándose un punto el equipo que lo logra. El juego termina a las 10 anotaciones o a los 20 minutos. Se debe tener en cuenta el reglamento para el juego.



Parte final: vuelta a la calma

Ejercicio 2.6. Pirámide abajo

Tiempo: 15 minutos

Descripción: se delimita con conos un área de 8m x 4m. Se forma una pirámide con 6 conos. Se forman dos equipos. Un equipo intenta tumbar la pirámide, a la vez que impide que el otro equipo la arme de nuevo, tocando con el disco a cada jugador del equipo contrario, rotando el frisbee sin caminar con él.



Ejercicio 2.7. Hidratación y Estiramiento

Tiempo: 10 minutos

Descripción: mientras se hidratan se hace un estiramiento pasivo, por parejas, siguiendo las indicaciones del profesor, empezando por pies, piernas, cintura, tronco, brazos y cuello. De forma libre, respetando el uso de la palabra, los niños manifiestan sus opiniones sobre la sesión.



Sesión 3

Fecha:

Tema: acercamiento con lanzamientos

Objetivos: mejorar la comunicación a la hora del juego

Materiales: 1 frisbee

Lugar: cancha de grama o arenilla

Parte inicial: calentamiento activo. Mejorar la reacción de los niños.

Ejercicio 3.1. ¡Al puesto!

Tiempo: 15 minutos.

Descripción: el grupo forma un círculo. A la indicación del profesor, un niño sale por la parte externa del círculo y toca a un compañero, quien sale corriendo en sentido contrario con el objetivo de ocupar el puesto libre antes que su compañero lo haga. Variaciones: corriendo, caminando, saltando, etc.



Parte central: práctica de los lanzamientos backhand y forehand

Ejercicio 3.2. Lanzamientos básicos

Tiempo: 20 minutos

Descripción: se forman parejas y se ubica un niño frente al otro, a distancia variable, según lo indique el profesor. Se lanza el disco al compañero teniendo en cuenta lo aprendido en la sesión anterior, con el fin de mejorar la precisión con el frisbee. Se lanzan 20 pases backhand y 20 pases forehand, procurando que el disco no caiga al suelo. Si el disco cae al suelo, inicia nuevamente el conteo desde cero hasta llegar a los 20 pases bien realizados.



Ejercicio 3.3. Pases e interceptaciones

Tiempo: 25 minutos

Descripción: se forman dos equipos. Un equipo debe hacer 30 pases rotando el frisbee entre sus integrantes, mientras el equipo contrario intenta interceptar el disco, contando de cero a diez segundos desde que el disco cambia de jugador. El equipo que tiene el disco cuenta en voz alta el número de pases. Si el disco toca el suelo, pasa al equipo contrario. Cada jugador marca a uno del equipo contrario. Si el jugador en posesión del disco no lo pasa en 10 segundos, pasa al equipo contrario.



Parte final: vuelta a la calma

Ejercicio 3.4. Juego Ritmo Atención

Tiempo: 15 minutos

Descripción: el grupo se ubica en círculo. Después de hidratarse se realiza el juego *Ritmo-Atención*. Todos hacen dos palmas en las piernas y dos palmas con las manos, cantando:

Ritmo

Atención

Por favor

Diga usted

Nombre de... (por ejemplo, Deportes)

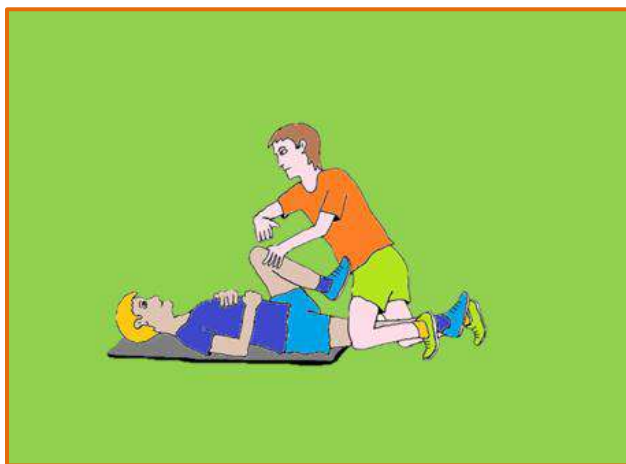
Cada participante responde rápidamente. A quien no responda a tiempo, o se equivoque, se le pregunta con respecto a lo aprendido en clase o se le pide demostrar ejercicios realizados (por ejemplo, lanzamientos).



Ejercicio 3.5. Estiramiento pasivo

Tiempo: 15 minutos

Descripción: los niños se organizan por parejas y se realiza un estiramiento pasivo desde la parte inferior a la superior, siguiendo las indicaciones del profesor.



Sesión 4

Fecha:

Tema: desarrollar la agilidad y mejorar la técnica y eficacia de los lanzamientos

Objetivo: Desarrollar habilidades

Materiales: 4 conos - 5 frisbees

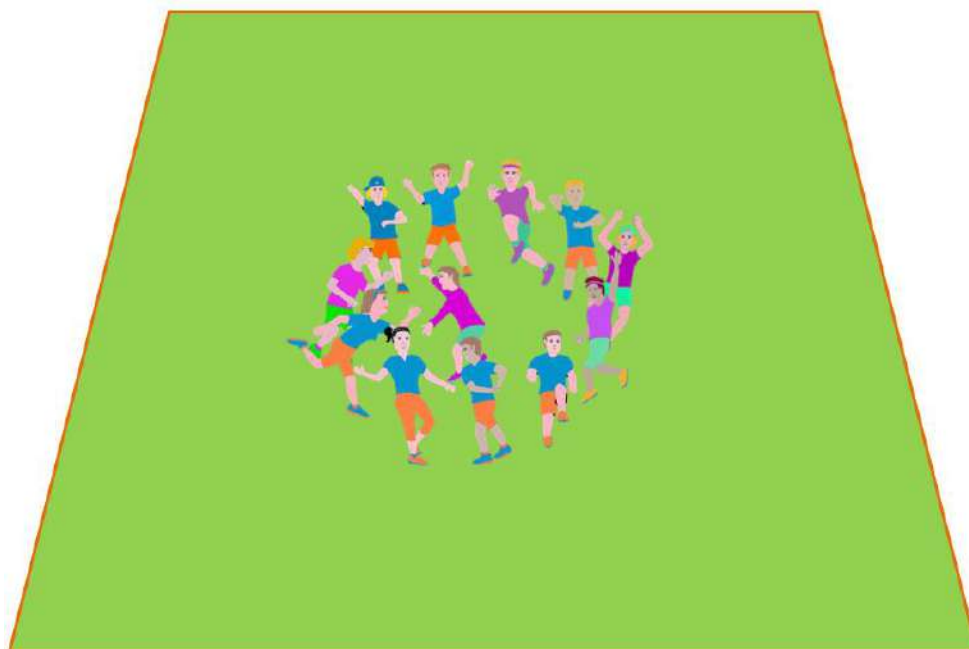
Lugar: Cancha, preferiblemente de grama o arenilla para evitar accidentes.

Parte inicial: calentamiento activo

Ejercicio 4.1. Juego de persecución *El gato y el ratón*

Tiempo: 10 minutos

Descripción: el grupo forma un círculo. El profesor elige dos participantes para que hagan de gato y de ratón. El gato, ubicado por fuera del círculo, debe tocar al ratón que está dentro del círculo. Cuando lo logre se ubican de nuevo en el círculo y se elige a otros dos niños. Si el gato no logra tocar al ratón en menos de un minuto, los papeles se intercambian.



Ejercicio 4.2. Juego de persecución *El gato y el ratón*

Tiempo: 10 minutos

Descripción: en el mismo círculo se enumeran los participantes del 1 hasta el último. El profesor dice dos números, el primero corre hacia la derecha por fuera del círculo, mientras el segundo intenta alcanzarlo; quien llegue primero al puesto que ocupaba, descansa, mientras el otro niño espera a que el docente diga otro número, quien se encarga de alcanzarlo esta vez.



Parte central: precisión. Práctica de lanzamientos aprendidos

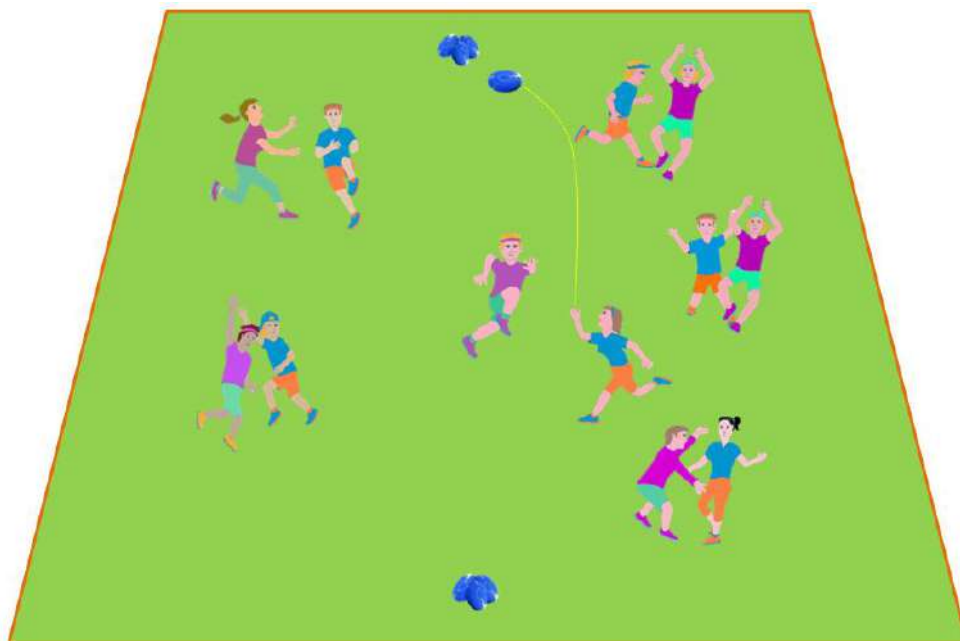
Ejercicio 4.3. Derribar la pirámide

Tiempo: 40 minutos

Descripción: Descripción: se forman dos equipos mediante la ronda *Jugo de limón*: Jugo de limón / Vamos a jugar / Y el que quede solo / Solo quedará / ¡Hey!

A la voz ¡hey! el profesor indica a los niños agruparse en parejas. Se canta de nuevo la ronda para agruparse luego en tríos y se sigue hasta conformar los dos equipos.

Una vez conformados los equipos, a cada extremo se forma una pirámide con tres discos. Cada equipo intenta derribar con el frisbee la pirámide del oponente. Gana quien obtenga más puntos. Variaciones: la pirámide solo se puede derribar si se lanza con la mano derecha – Solo la pueden derribar determinados jugadores – Solo se puede derribar a determinada distancia – Antes de derribarla se deben hacer 5 pases entre los jugadores sin dejar caer el disco.



Parte final: vuelta a la calma

Ejercicio 4.4. Juego Tingo, tingo, tango

Tiempo: 15 minutos

Descripción: el grupo se ubica formando un círculo. Comienzan a pasar el frisbee al compañero del lado, mientras el docente da la espalda y repite “tingo, tingo...”. Cuando diga tango, quien quede con el frisbee sale del círculo y camina alrededor del mismo. Mientras, nuevamente el docente repite “tingo, tingo...”. Quien queda con el frisbee en esta nueva ronda, intenta alcanzar a su compañero antes de que él llegue al puesto de quien lo persigue. El juego de persecución se realizará siempre caminando hasta volver a la calma.



Ejercicio 4.5. Evaluación, relajación e hidratación

Tiempo: 15 minutos

Descripción: se hidratan y se hace un estiramiento dirigido, mientras, libremente, se expresan opiniones respecto a los avances y dificultades en la práctica del deporte.



Sesión 5

Fecha:

Tema: acercamiento con el juego real

Objetivo: familiarizar a los niños con el juego real

Materiales: 4 Conos - 4 frisbees – 4 Lazos

Lugar: cancha de grama o arenilla

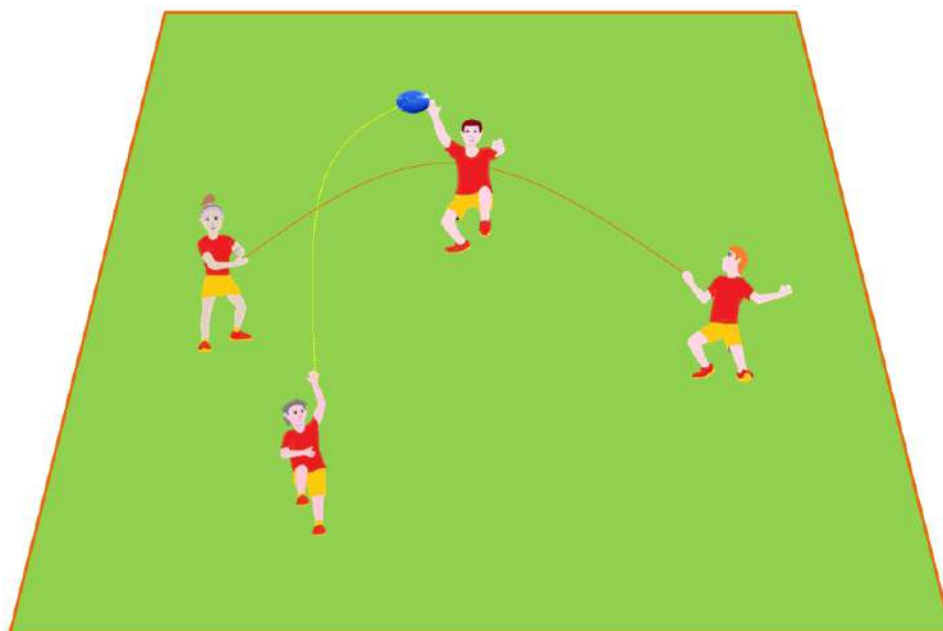
Parte inicial: calentamiento activo

Ejercicio 5.1. Salto y atrapada

Tiempo: 25 minutos

Descripción: se forman equipos con al menos 4 integrantes y se distribuyen en la cancha. En cada equipo dos jugadores giran el lazo, mientras un tercer jugador la salta consecutivamente cuantas veces pueda, a la vez que atrapa el disco que otro niño le lanza desde afuera. Se anota punto cuando el saltador atrapa el disco.

Variaciones: saltar sin atrapar el disco, saltar en un solo pie, atrapar y devolver el disco mientras se salta.



Parte central: experiencia con juego real. Práctica de lanzamientos Backhand y Forehand

Ejercicio 5.2. Partido

Tiempo: 30 minutos

Descripción: se delimitan dos áreas de juego de 20 m x 6m, con una zona de gol a cada extremo. Se forman equipos de 4 o 5 niños, para que todos jueguen. Se juega un partido real, con modificaciones al espacio. Durante el desarrollo del juego se enseña y corrigen aspectos como los lanzamientos, agarres, desplazamientos, bloqueos, etc. No hay puntos. Cada equipo se ubica detrás de la línea de gol de su campo de juego. El equipo que inicia, lanza el disco desde su línea de gol hasta la línea de gol del equipo contrario, tratando de alcanzar el área contraria (de extremo a extremo). Cuando llegue al otro extremo, el equipo corre para iniciar el juego e impedir que le anoten gol.

Variaciones: se elige un integrante de cada equipo encargado de anotar el gol, todos los jugadores deben atrapar el frisbee antes de anotar el punto.



Parte final: vuelta a la calma

Ejercicio 5.3. Juego La Ollita

Tiempo: 20 minutos

Descripción: conservando los equipos, se delimita con conos un área de anotación de 3m x 3m en el centro. Los participantes se desplazan por la cancha y solo se anota cuando un integrante atrape el frisbee dentro del área delimitada. Cuando ocurra, quien anotó debe lanzar el disco lejos de la zona de gol, para que el equipo contrario comience de nuevo a jugar. La actividad termina a los 12 puntos o 10 minutos de juego.



Ejercicio 5.4. Evaluación e hidratación

Tiempo: 15 minutos

Descripción: los participantes forman un círculo. El profesor, de espaldas al grupo, dice “tingo, tingo, tingo...”, mientras los niños pasan el disco al compañero a su derecha. Cuando el entrenador dice “tango”, quien queda con el frisbee comienza a evaluar la clase: cómo le pareció el juego, que ejercicio le gustó más, qué aspecto debe mejorar, cuáles valores se evidenciaron durante el juego, etc.



Sesión 6

Fecha:

Tema: experiencia de juego real

Objetivo: acercar a los niños al juego real

Materiales: 12 conos - 1 frisbee

Lugar: Cancha de grama o arenilla, para evitar accidentes

Parte inicial

Ejercicio 6.1. Activación con el juego *Policías y ladrones*

Tiempo: 20 minutos

Descripción: con conos se delimita un espacio de 2m x 2m. Se forman dos equipos: mitad hacen de policías y mitad de ladrones. Los policías atrapan a los ladrones tocándolos con el frisbee y los llevan al espacio delimitado. Al completar la captura, se intercambian los roles, iniciando de nuevo el juego.

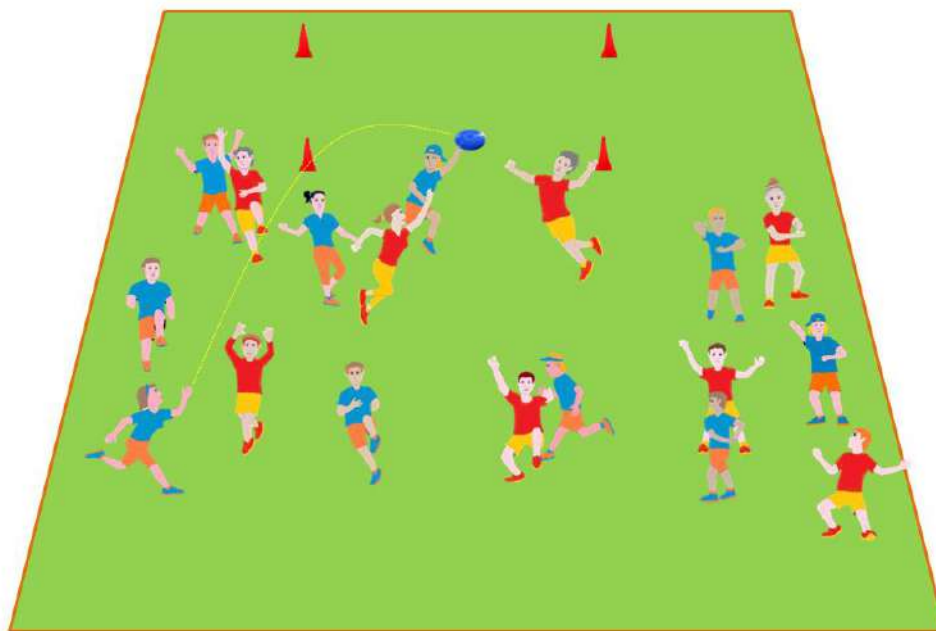


Parte central

Ejercicio 6.2. Acercamiento al juego real

Tiempo: 40 minutos

Descripción: con conos se delimita una zona de gol de 3m x 3m. Se forma un equipo ofensivo, que debe anotar gol, y un equipo defensivo, que debe impedirlo. Solo anota puntos el equipo ofensivo, quien trata de anotarlos en la zona de gol establecida, pasando el disco entre los compañeros. El equipo defensivo intenta impedirlo, interceptando el frisbee en el aire o bloqueando los lanzamientos, para evitar que llegue a manos de sus contrincantes. Luego de 20 minutos de juego cambian de rol. Al final, gana quien anote más puntos.



Parte final

Ejercicio 6.3. Vuelta a la calma con el juego *Palo, Palito, Palo*

Tiempo: 15 minutos

Descripción: para evaluar la sesión, el grupo forma un círculo. Cada niño acerca sus manos a las de sus compañeros de los lados y se designa a un niño que palmea con su mano izquierda la mano derecha de su compañero de al lado, quien a su vez continúa con la ronda de palmeo. A la vez se entona la canción:

Palo palito palo,
palo palito azul,
palo palito palo
que no sabe ni la U
A, E, I, O, Uuu

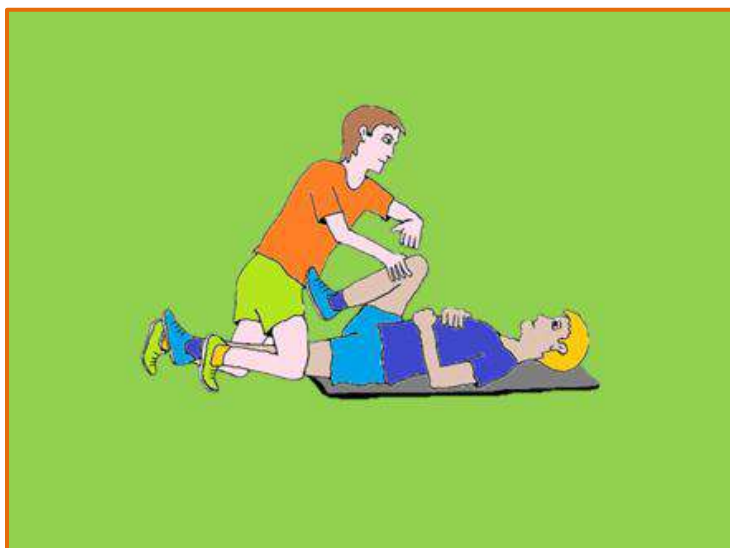
Quien de la palma en “U”, empieza a evaluar la sesión, expresando libremente aquello que percibió como más positivo, negativo, con mayor dificultad, etc.



Ejercicio 6.4. Estiramiento, masaje e hidratación

Tiempo: 15 minutos

Descripción: los niños forman parejas. El profesor dirige un estiramiento pasivo y finaliza indicando cómo realizar algunos masajes. Los niños cambian de rol y repiten los ejercicios indicados.



Sesión 7

Fecha:

Tema: contacto con el Frisbee

Objetivo: fortalecer habilidades manipulativas

Materiales: 4 conos – 1 frisbee – 2 aros – 2 retazos de tela

Lugar: cancha de grama o arenilla

Parte inicial: calentamiento activo mediante juego

Ejercicio 7.1. Agarra la cola

Tiempo: 15 minutos

Descripción: con conos se delimita un espacio de juego de 8m x 8m. Se forman dos equipos y cada uno se organiza en fila india. En todo momento los miembros de cada equipo permanecen unidos tomados por la cintura. El último niño de cada fila se pone a modo de cola un retazo de tela o pañuelo y trata de impedir que se la robe el niño que encabeza la fila contraria, quien a su vez intenta robársela. Gana quien robe la cola al equipo contrario.



Parte central: entrenar lanzamientos largos - Mejorar la técnica del lanzamiento

Ejercicio 7.2. Lanzamientos

Tiempo: 10 minutos

Descripción: se forman parejas, ubicándose unos frente a otros. Se practica los lanzamientos backhand, forehand y hammer, con el fin de mejorar su precisión y eficacia.



Ejercicio 7.3. Atrapada del disco

Tiempo: 10 minutos

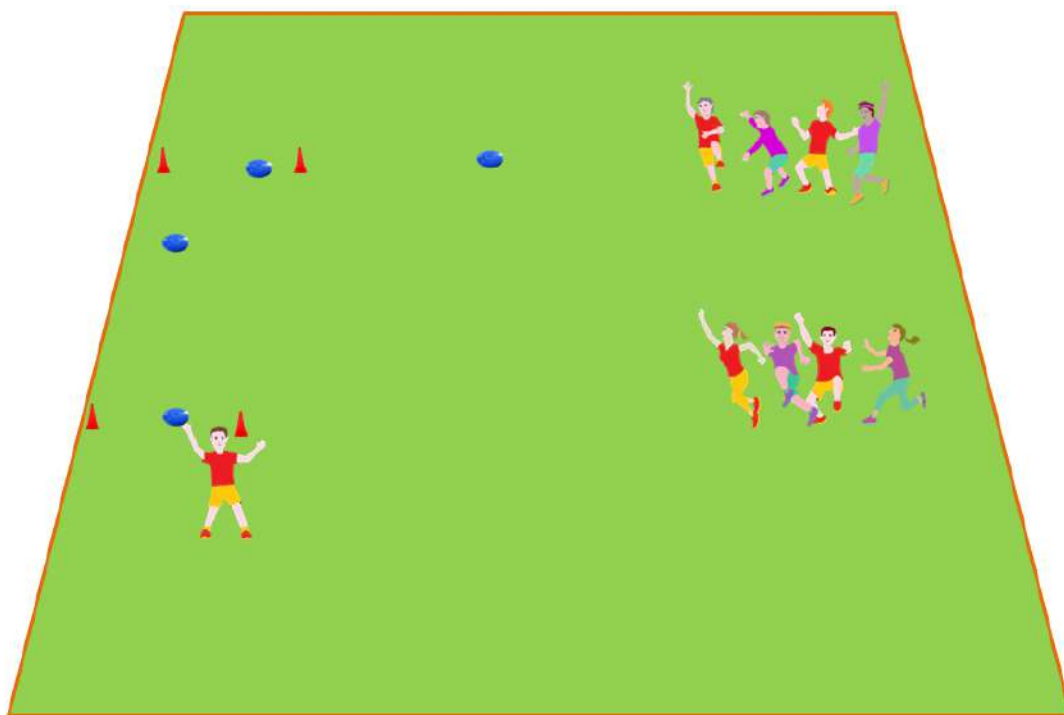
Descripción: los niños se ubican en un extremo de la cancha. Al extremo contrario se ubica un jugador con un frisbee y realiza los 3 lanzamientos. Los demás jugadores intentan agarrarlo. El ejercicio contribuye a mejorar tanto la fuerza como la eficacia en los lanzamientos.



Ejercicio 7.4. Atrapada del disco

Tiempo: 20 minutos

Descripción: se delimita un área de juego de 24m x 6m, con un área de gol de 4m x 6m. Se forman dos filas, el primero lanza a la zona de gol y regresa a la cola. Desde la zona de gol uno de los jugadores lanza los discos al cabeza de fila. Variaciones: los niños lanzan primero a la zona de gol, se forma una pirámide con conos y se intenta derribar con el disco desde la fila.



Ejercicio 7.5. Precisión, fuerza y velocidad de lanzamiento

Tiempo: 20 minutos

Descripción: en cada extremo del campo de juego se ubica un aro que cuelga, con una línea en el piso, a 3m, que los jugadores no deben sobrepasar. Se forman dos equipos, cada uno ubicado en los extremos de la cancha. Deben lanzar el frisbee al aro para hacer gol, terminando cuando un equipo haga diez goles, o a los 20 minutos de juego. Cada equipo, a su vez, debe impedir que el oponente realice el gol. Cuando el frisbee cae al piso, quien lo toma lo debe lanzar en el lapso de 10 segundos, contados por un jugador oponente. Si no lo lanza en ese tiempo, el disco el disco pasa al equipo contrario.



Parte final: vuelta a la calma

Ejercicio 7.6. Vuelta a la calma - Estiramiento pasivo individual

Tiempo: 15 minutos.

Descripción: en parejas se realiza estiramiento pasivo, desde la parte inferior a la superior. Cada estiramiento se mantiene por 8 segundos. Los participantes se hidratan.



Sesión 8

Fecha:

Tema: contacto con el Frisbee

Objetivo: desarrollar habilidades básicas como base para el desarrollo de habilidades específicas.

Materiales: 4 conos – 1 frisbee – 1 aro – 1 colchoneta por pareja.

Lugar: Cancha de grama o arenilla.

Parte inicial: calentamiento activo - Activación mediante juego

Ejercicio 8.1

Tiempo: 10 minutos

Descripción: se forman dos equipos mediante la ronda *Jugo de limón*:
Jugo de limón / Vamos a jugar / Y el que quede solo / Solo quedará / ¡Hey!

A la voz ¡hey! el profesor indica a los niños agruparse en parejas. Se canta de nuevo la ronda para agruparse luego en tríos y se sigue hasta conformar los dos equipos.

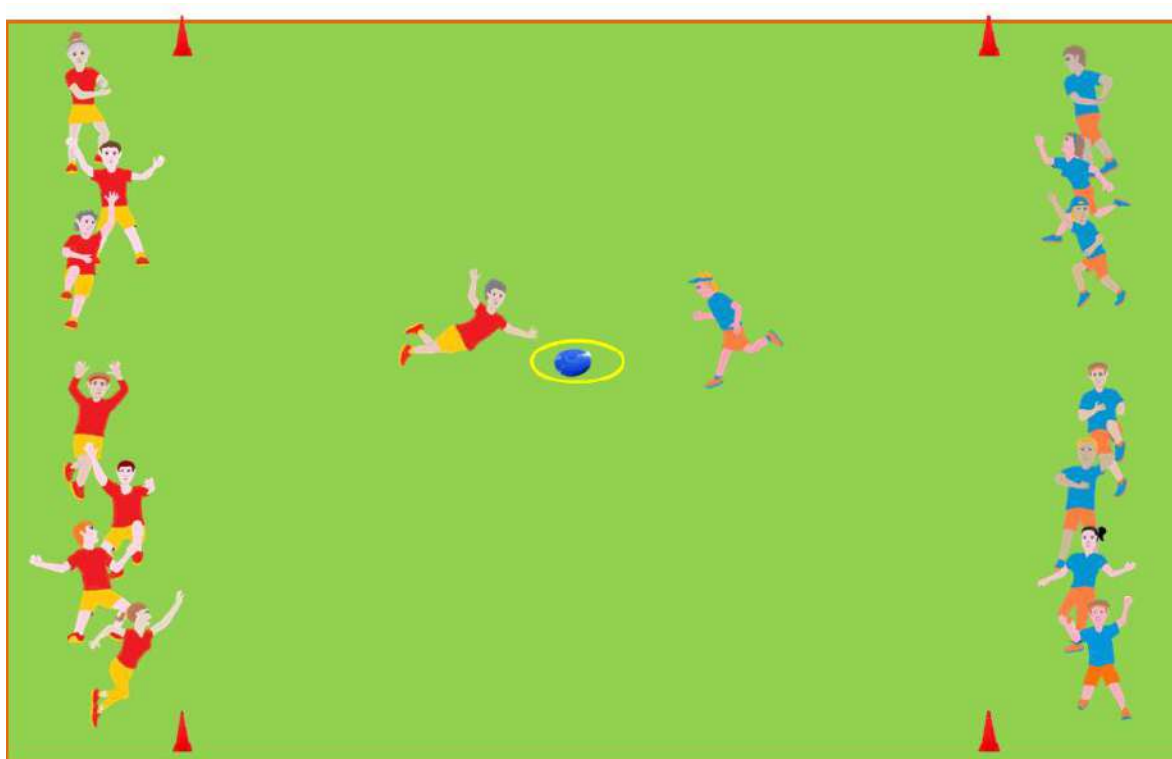


Ejercicio 8.2. ¡Por el disco!

Tiempo: 20 minutos

Descripción: se forman dos equipos, se ubican en los extremos de la cancha, tras una línea delimitada con dos conos, uno frente a otro. Cada equipo se forma en hilera y los niños se enumeran desde 1. El disco se ubica en el centro de la cancha, dentro de un aro, en medio de ambos equipos. El profesor indica qué número sale, los jugadores corren a agarrar el disco y quien lo logra lo lanza a su equipo.

Variaciones: salen dos números, salen formando cadenas, salen caminando, etc.



Parte final: vuelta a la calma – estiramiento pasivo – masaje

Ejercicio 8.4. Estiramiento

Tiempo: 10 minutos

Descripción: se realiza estiramiento pasivo, desde la parte inferior a la superior, dirigida por uno de los participantes, con apoyo del profesor.



Ejercicio 8.5. Masaje

Tiempo: 10 minutos

Descripción: después del estiramiento completo, se organizan en parejas, con colchoneta. Un niño se ubica boca abajo y el otro le hace masajes dirigidos por el profesor. Cambian de rol a los 10 minutos.



Sesión 9

Fecha:

Tema: juego y trote simultáneo

Objetivo: mejorar velocidad y agilidad por medio del juego.

Materiales: 8 conos – 1 frisbee

Lugar: Cancha de grama o arenilla

Parte inicial: calentamiento mediante juego

Ejercicio 9.1. A la cabeza de fila

Tiempo: 15 minutos

Descripción: los niños caminan en fila alrededor del campo de juego. El primero lleva el disco y lo pasa al compañero que le sigue, hasta que llega al último, quien, al recibirlo, acelera hasta ocupar el primer lugar. Cada 5 minutos aumenta la velocidad, a la indicación del profesor.



Parte central: mejorar la velocidad, capacidad de reacción y desempeño deportivo

Ejercicio 9.2. Policías y ladrones

Tiempo: 15 minutos

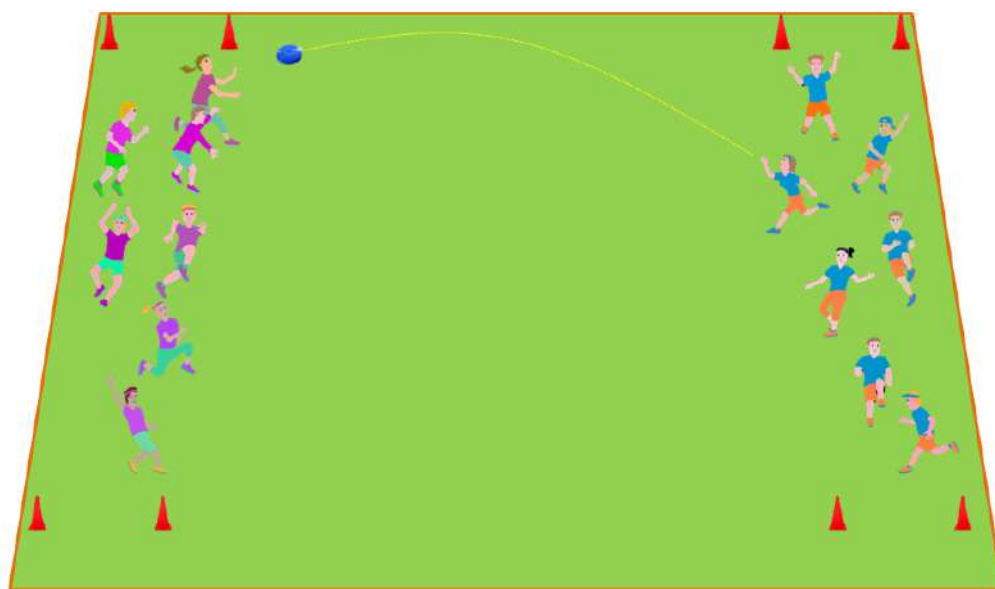
Descripción: se delimita con conos un área de 2m x 2m. Se forma un equipo de "policías" y uno de "ladrones". Los policías atrapan a los ladrones y los encarcelan en el espacio delimitado. Cuando se capture a todos los ladrones, hay cambio de rol y se repite el juego.



Ejercicio 9.3. Partido

Tiempo: 30 minutos

Descripción: se forman dos equipos y se juega un partido. Cada equipo se ubica en un extremo de la cancha, sobre la línea de gol. Un equipo tiene el frisbee y lo lanza al extremo contrario para iniciar el juego. Se aplica lo aprendido en las sesiones anteriores: conteo, lanzamientos backhand, forehand y hammer. Se juega a 15 goles o 30 minutos.



Parte final: vuelta a la cama mediante el juego

Ejercicio 9.4. Chucha atrapada

Tiempo: 20 minutos

Descripción: se realiza el juego "chucha atrapada", donde se elige a un niño a quien los demás intentan tocar con el disco mientras se desplazan caminando por el espacio de juego. Cuando un jugador alcanza el disco, permanece en su puesto y solo mediante movimientos con pie de apoyo intenta tocar al niño elegido. Quien logra tocar con el disco, asume el rol de evitar ser tocado. Variaciones: caminar despacio, dar pasos amplios, avanzar lateralmente, etc.



Ejercicio 9.5. Hidratación, estiramiento, evaluación

Tiempo: 10 minutos

Descripción: los niños forman un círculo, se hidratan y el profesor dirige el estiramiento mientras libremente expresan comentarios acerca de la sesión.



Sesión 10

Fecha:

Tema: precisión en el lanzamiento

Objetivo: Mejorar la precisión en el lanzamiento

Materiales: Aros para cada persona – 1 Frisbee

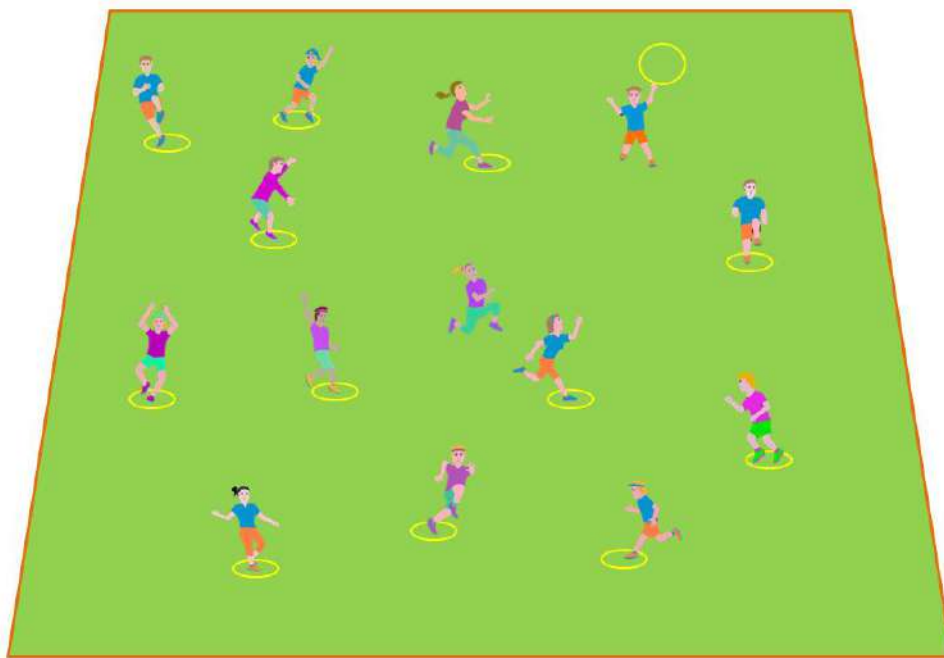
Lugar: Cancha de grama o arenilla

Parte inicial: activación y disposición para el entrenamiento

Ejercicio 10.1. Calentamiento con el juego tingo, tingo, tango

Tiempo: 20 minutos

Descripción: en el campo de juego se distribuye un aro por jugador y cada uno se ubica en él. El profesor repite “tingo, tingo, tingo” mientras los niños caminan alrededor del campo de juego. El profesor retira un aro y a la voz “tango” los niños ocupan un aro, quedando un jugador por fuera, eliminado. La acción se repite hasta que queda un jugador ocupando un aro. Variación: mas lento, mas rápido, saltando, etc.



Parte central: pase, bloqueo, desbloqueo, atrapada con oponente

Ejercicio 10.2. Acercamiento al pase con oponente

Tiempo: 20 minutos

Descripción: se forman dos filas, una frente a otra, a 8m de distancia. Quien encabeza una fila lanza el frisbee a la fila contraria. El primero de la fila contraria debe impedir que el segundo lo reciba y tras cada lanzamiento se cambian los roles, pasando los primeros de la fila a la cola.



Ejercicio 10.3 Disputa por el frisbee

Tiempo: 20 minutos

Descripción: se forman dos filas, a 2m una de otra. Un niño se ubica en medio de ellas y lanza el disco al frente, con fuerza, para que los primeros jugadores de cada equipo intenten atraparlo. Quien lo atrape obtiene un punto para su fila.



Parte final: vuelta a la calma

Ejercicio 10.4 Juego de velocidad “Pato, pato, ganso”

Tiempo: 15 minutos

Descripción: el grupo se forma en círculo y un participante corre alrededor diciendo “pato, pato, pato”. A la voz “ganso”, toca a un jugador del círculo y ambos corren en sentido contrario para ocupar el puesto vacío. Quien queda por fuera repite el juego.



Ejercicio 10.4 Estiramiento, hidratación, evaluación

Tiempo: 15 minutos

Descripción: se hidratan mientras forman en círculo. Un niño dirige el estiramiento, con apoyo del profesor. Libremente se expresan opiniones respecto al juego.



Conclusión

La práctica deportiva satisface en alguna medida necesidades humanas básicas, como el impulso a movernos o a luchar; y complejas, como el impulso gregario, el autodomínio o la mejora de capacidades. Debidamente orientada –lo que incluye el cuidado de la salud y el cultivo de valores– contribuye significativamente, sin lugar a dudas, al desarrollo integral de la persona, en este caso a quienes se orienta la presente propuesta, los niños.

Que la lectura de esta unidad didáctica sirva para motivar a algunos niños a practicar Ultimate Frisbee, a algunos padres a brindarles su apoyo, a algunos maestros a diversificar su clase de educación física o a algunos entrenadores a incorporar la lúdica y la pedagogía en su quehacer, haría que esta publicación cumpliera con creces su propósito.

Referencias

Blázquez, Domingo (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca S.A.

_____ (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Brolles, Christophe (1989). El Frisbee en la Escuela. *Kinesis*, 4: 27-30

Cami, Jordi Ticó (2005). *1013 ejercicios y juegos polideportivos*. Barcelona: Paidotribo.

Hernández Moreno, José (1988). *Baloncesto: Iniciación y entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.

García Torres, Camilo Andrés & Ospina Cano, Cesar Augusto (2011). *La iniciación al rugby desde la enseñanza de la estructura del juego* (Tesis de especialista). Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia.

Graca, María & Oliveira, José (1997). *La enseñanza de los juegos deportivos*. Barcelona, España: Paidotribo.

Sánchez Bañuelos, Fernando (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid, España: GYMNOS.

Sáenz-López, Pedro (1997). *Educación Física y su didáctica: manual para el profesor*. España: Wanceulen.

Seirul-lo Vargas, Francisco (2004-2005). Motricidad básica y su aplicación a la iniciación deportiva (apuntes de clase). [Internet](#)

Tejada Otero, Cristiam Paul (2009). *Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento*. Medellín, Colombia: VIREF Biblioteca Virtual de Educación Física.

Tejada Otero, Cristiam Paul (2010). *Ultimate Frisbee. Cartilla guía*. Medellín, Colombia: VIREF Biblioteca Virtual de Educación Física.

Turner, Adrián; Crespo, Miguel; Reid, Machar & Miley, Dave (2002). El enfoque de la comprensión del juego, aplicada a la enseñanza del tenis. *Coaching & Sport Science Review*, 10(26), 2-3.