

Unidad Didáctica: 5 – Introducción a los deportes alternativos. Sesión nº: 7

Objetivos de la sesión: aprender a jugar al ultimate; fomentar el trabajo en equipo y el respeto al rival; y promover el conocimiento y la práctica de deportes alternativos.

Estilo(s) de enseñanza utilizado(s): asignación de tareas y descubrimiento guiado. **Materiales e instalaciones:** frisbees, petos y conos.

Duración: 1 hora

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tarea	Representación gráfica
<p><u>Parte inicial (calentamiento)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de movilidad articular (5 minutos). · 10 pases (6 minutos): se dividirá al grupo en dos equipos. Uno de los equipos comenzará teniendo el frisbee e intentará completar 10 pases. Si algún equipo consigue realizar 10 pases, recibirá 1 punto y la posesión pasará al otro equipo. Ganará el equipo que consiga más puntos. 	
<p><u>Parte principal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · Lanzamientos (6 minutos): los jugadores practicarán, primero por parejas y después en tríos, los lanzamientos que vaya indicando el monitor. 	

• **Mareillo (8 minutos):** se dividirá al grupo en tríos. Uno de los jugadores se colocará entre sus dos compañeros, que estarán a unos 6 metros de distancia. Los jugadores de los extremos se pasarán el frisbee y el jugador colocado en el centro deberá intentar interceptar el pase. Si el pase es interceptado, el jugador que realizó el lanzamiento intercambiará roles con el que se encontraba en el centro.



• **Ultimate (15 minutos):** el profesor explicará las reglas del ultimate, se señalará el campo (que es rectangular y consta de una zona de gol, más pequeña que la zona de juego, en cada extremo), se dividirá al grupo en dos equipos y se jugará un partido.

El objetivo del juego es conseguir goles. Para ello, los jugadores de un mismo equipo deberán pasarse el frisbee y, el último pase, deberá realizarse a un compañero que se encuentre dentro de la zona de gol. Para pasar el frisbee, los jugadores no podrán estar en movimiento. No está permitido el contacto físico con el rival, por lo que habrá que intentar interceptar los pases sin contacto. Ganará el equipo que antes consiga 17 puntos.



Parte final (vuelta a la calma)

• **La ola (6 minutos):** todos los alumnos se sentarán en el suelo formando un círculo. Los jugadores deberán cogerse de las manos y cada alumno deberá traccionar de su compañero de la derecha. El objetivo de cada alumno será intentar tirar a su compañero al suelo y no ser tirado, a su vez, por su otro compañero. Ganarán los alumnos que consigan no ser derribados.

