

CURSO DE INTRODUCCIÓN
AL
ULTIMATE FRISBEE

UNIDADES DIDÁCTICAS

Índice

1. INTRODUCCIÓN	3
2. CONTENIDOS	5
2.1 Procedimientos.....	5
2.2 Hechos, Conceptos y Sistemas Conceptuales	5
2.3 Valores, Normas y Actitudes	6
3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS	7
3.1. Objetivos	7
4. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS	8
4.1 Las Instalaciones.....	8
4.2 Material.....	9
5. ACTIVIDADES	10
5.1. Actividades de Enseñanza-Aprendizaje	10
6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN	11
7. UNIDADES DIDÁCTICAS	13

1. INTRODUCCIÓN

El Ultimate es un deporte sin contacto entre jugadores que se juega en equipos de 7 personas con un disco volador de 175 gramos. El objetivo del juego es anotar puntos haciendo pases con el disco entre los jugadores hasta llegar a la zona de anotación del otro equipo. El Ultimate promueve la competitividad y el juego limpio. Se fomenta el juego competitivo pero nunca en detrimento del respeto o la integridad entre jugadores.



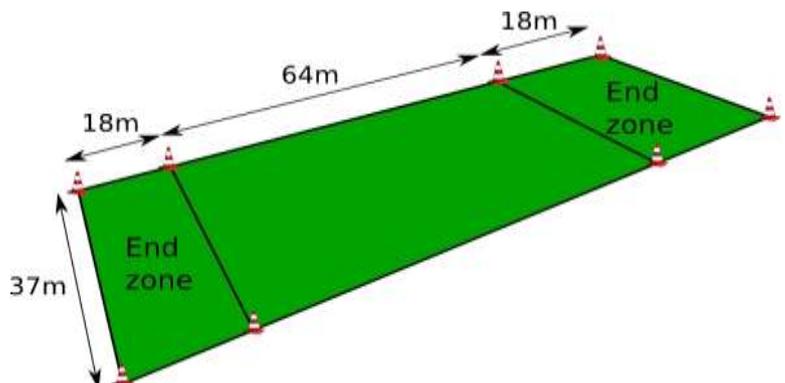
EL JUEGO:

Cada punto se inicia con los dos equipos alineados en la zona de gol respectiva. El equipo defensivo empieza lanzando el disco hacia el equipo atacante. Este, al recibir el disco, comienza a hacer pases (lanzamientos) hacia la zona de gol contraria. El disco puede avanzar en cualquier dirección por medio de lanzamientos siempre que se esté dentro de los límites del terreno de juego. Los jugadores no pueden correr ni andar con el disco en las manos. La persona con el disco tiene 10 segundos para tirarlo.

Cada vez que el equipo atacante logra hacer un pase dentro de la zona de gol del equipo contrario es gol. Cada jugador es responsable de cumplir y hacer cumplir las normas dentro del terreno de juego (auto - arbitraje). No hay árbitro en este juego. Cuando un jugador realiza una acción antirreglamentaria, cualquiera de los jugadores que estén en el campo puede parar el juego y reclamarla.

El terreno de juego tiene una forma rectangular, con dos zonas de anotación. El tamaño de un campo oficial es de 64 metros de largo por 37 m. de ancho, con unas zonas de anotación de 37 m. x 18 m.

En esta actividad de iniciación al Ultimate, el alumno toma contacto con el disco. Aprende las diferentes formas de recepción y los lanzamientos básicos, así como la mecánica del juego, los movimientos básicos tanto de ataque como de defensa y toda una serie de juegos relacionados con la actividad. También se hará énfasis para que el alumno aprenda el reglamento, para arbitrar bien las jugadas conflictivas.



En el Ultimate tiene cabida todo el mundo y se fomenta tanto el ejercicio físico propio de cada deporte como las características especiales que hacen de este un deporte único:

1) Igualdad de género: Se juega en modalidad mixta (hombres y mujeres juntos).

2) No violencia: Es un deporte de no contacto, es decir que el contacto físico entre jugadores se puede considerar falta.

3) Auto arbitraje: No existe la figura del árbitro, es un deporte autoarbitrado. Cada jugador es responsable de marcar las faltas que crea necesarias y de resolver las disputas que puedan surgir.

4) Espíritu del juego: El deporte se competitivo, pero nunca en detrimento del respeto entre jugadores, el cumplimiento de las reglas y el disfrute propio de la práctica de este deporte.

Para adaptar este deporte en las instalaciones escolares, se puede aprovechar el patio de la escuela y hacer los equipos de 5 jugadores, tal como se practica en modalidad 'indoor' o playa.

Serán necesarios también discos (preferentemente, uno por cada dos alumnos), conos para marcar los ejercicios y los límites del campo y petos para diferenciar los equipos.

2. CONTENIDOS

2.1 Procedimientos

- Práctica de ejercicios de familiarización con los elementos del juego: disco, dimensiones del terreno de juego, viento, etc.
- Práctica global del juego del Ultimate.
- Práctica de los diferentes lanzamientos: backhand, forehand, hummer, outside e inside.
- Práctica de diferentes métodos de trabajo para desarrollar los diferentes lanzamientos.
- Organización y participación en diferentes posiciones dentro del terreno de juego.
- Aplicación de las reglas del juego en la realización de los partidos.
- Práctica del juego en situación real.

2.2 Hechos, Conceptos y Sistemas Conceptuales

- Capacidades coordinativas:
 - ✓ Capacidad de diferenciación.
 - ✓ Capacidad de adaptación.
 - ✓ Capacidad de variación.
 - ✓ Capacidad de equilibrio y re- equilibrio.
 - ✓ Capacidad de ritmo.
- Desarrollo de diferentes roles:
 - ✓ Colaboración.
 - ✓ Oposición.
 - ✓ Oposición y colaboración.
- Desarrollo de los principios tácticos:
 - ✓ Crear espacios.
 - ✓ Forzar trayectorias.
 - ✓ Coordinación de movimientos.
- Desarrollo de los elementos técnicos básicos del juego:
 - ✓ Lanzamiento de backhand.
 - ✓ Lanzamiento de forehand.
 - ✓ Recepción en corto.
 - ✓ Recepción en largo.
 - ✓ Lanzamiento inicial o Pull.
 - ✓ Defensa del lanzador.
- Estudio de los aspectos reglamentarios del juego:
 - ✓ Conocimiento de las reglas.
 - ✓ Concepto de auto- arbitraje.
 - ✓ Espíritu del juego.

2.3 Valores, Normas y Actitudes

- Respeto al adversario, al compañero y al entorno (concepto de espíritu del juego).
- Utilización adecuada del material y las instalaciones.
- Creación de hábitos rutinarios para la práctica deportiva: calentamiento, estiramientos iniciales, ejercicio, estiramientos finales.
- Conocimiento del reglamento (concepto de auto- arbitraje).
- Entender el valor del juego en equipo (el equipo es más que la suma de sus jugadores).
- Aceptación y respeto de la existencia de diferentes niveles de habilidades.
- confianza en las propias posibilidades y en las colectivas.
- Voluntad de superación ante las propias limitaciones.
- Adopción de normas básicas de seguridad y prevención de daños.

3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

3.1. Objetivos

- 1) Tomar contacto con los elementos del ultimate: el disco.
- 2) Tomar contacto con los elementos del ultimate: el disco y el espacio de juego.
- 3) Reconocer y crear nuevas habilidades.
- 4) Conocimiento del reglamento (auto - arbitraje).
- 5) Distinguir las habilidades motrices básicas propias del ultimate: lanzamientos, recepción, defensa, etc.
- 6) Iniciar en el lanzamiento de backhand.
- 7) Iniciarse al lanzamiento forehand.
- 8) Iniciarse al lanzamiento con efecto (interior y exterior).
- 9) Aprender a atacar en equipo.
- 10) Aprender a defender en equipo.
- 11) Entender la mecánica de los movimientos en el juego.
- 12) Ofrecer progresiones efectivas en el aprendizaje de las principales tácticas.
- 13) Participar en un partido de ultimate.
- 14) Desarrollar una competición de ultimate.
- 15) Aprender a comentar el partido en el corro posterior al mismo.

4. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

Las actividades se plantean en el orden de dificultad progresiva, pero teniendo como objetivo primordial una aproximación al juego de forma global, considerando los aspectos técnicos e introduciendo los aspectos tácticos propios de un partido.

Cada sesión de una hora estaría formada por:

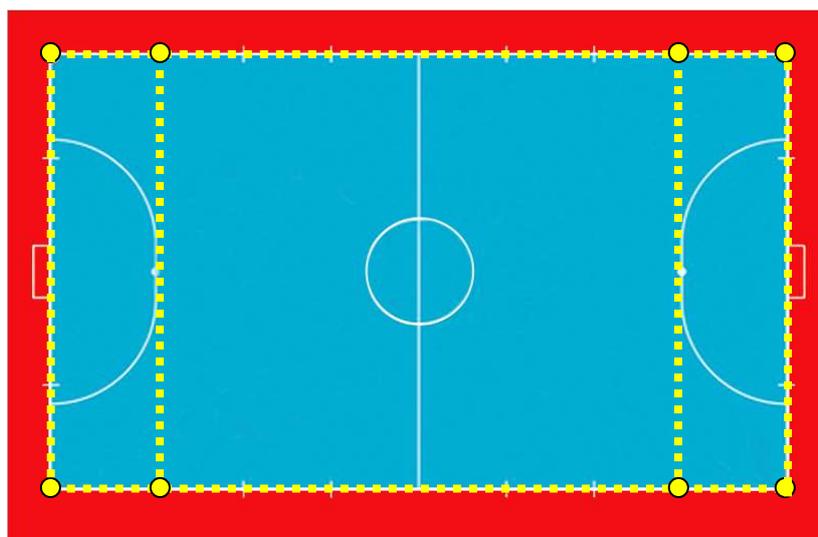
- Un calentamiento suave con ejercicios de estiramiento incluidos.
- Una toma de contacto con el disco, realizando lanzamientos por parejas.
- Ejercicios de lanzamiento en movimiento.
- Preparación de jugadas.
- Partido.
- Ejercicios de estiramiento y relajación.

A medida que avanza el curso, se profundiza en la preparación de los elementos tácticos del juego.

El Ultimate es un deporte mixto, ideal para integrar chicos y chicas dentro de un mismo equipo con el espíritu de la coeducación. A la hora del partido, los equipos están formados por la mitad de hombres y mitad de chicas. Los marcajes se harán, siempre que sea posible, entre jugadores del mismo sexo del equipo rival.

4.1 Las Instalaciones

Para la realización de esta unidad didáctica de ultimate se necesita adaptar un espacio propio de la escuela (patio o gimnasio) en un terreno de juego. El Ultimate se practica en un terreno de 100x37 metros. En el caso de su introducción en las escuelas, se puede realizar en campos de tamaños inferiores según la disponibilidad de cada centro y hacer los equipos de 4 o 5 jugadores, en vez de 7. Los límites del campo se pueden marcar con conos.



Posible organización de un terreno de juego de ultimate en una pista de fútbol sala.

4.2 Material

- El material recomendado para esta unidad es:
 - ✓ Discos voladores de 175g, (idealmente, uno por cada dos alumnos).
 - ✓ Conos (para delimitar el campo y marcar las preparaciones de jugadas).
 - ✓ Petos de dos colores (para formar los equipos).
 - ✓ Pizarrita de rotulador para explicar las jugadas y las tácticas.

5. ACTIVIDADES

5.1. Actividades de Enseñanza-Aprendizaje

La mayor parte de las sesiones en las que está dividida el curso son prácticas, con una especial relevancia para los ejercicios de contacto con el disco. Las explicaciones sobre los ejercicios y las diferentes técnicas o tácticas se dan en el mismo terreno de juego. Sin embargo, se puede prever la preparación de alguna sesión a clase en caso de lluvia. Esta podría consistir en proyección de vídeos de un partido o sesiones de entrenamiento de un equipo.

Las actividades de iniciación consisten en una toma de contacto con el disco para conocerlo y asimilar su movimiento en el aire. Se hacen ejercicios de pases del disco con dos jugadores uno frente al otro y ejercicios básicos de carrera hacia el disco que lanza el compañero. Una vez se van asimilando estos primeros conceptos y el jugador se familiariza con el terreno de juego, se pasa a practicar lanzamientos más complejas ya hacer ejercicios que simulen situaciones reales que se pueden dar en un partido.

Es también primordial la participación del estudiante en partidos desde las primeras sesiones, para que se comprenda y practique tanto las situaciones reales como el espíritu del juego y la auto-arbitraje.

6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A lo largo de la unidad, se proponen diferentes actividades de evaluación:

- **Evaluación inicial** en la que el profesor observa el funcionamiento de la sesión en general y el de cada alumno de forma individual mientras está ejecutando las primeras pasadas con el disco. Esto determinará el nivel inicial del grupo.
- **Evaluación sumativa** en la que el profesor va encargando una serie de tareas que los alumnos deben ir realizando de forma individual o por grupos (realización de ejercicios, intervenciones en los partidos, etc.).
- **Evaluación final** consistente en una competición en la que los alumnos demuestran el nivel alcanzado durante las sesiones anteriores.

Modelo de fichas de observación para evaluar a los alumnos:

- **Técnica.**
Valorado sobre 10 lanzamientos realizados en cada estilo:

DISCO	BACKHAND			FOREHAND			HAMMER			OUTSIDE IN			INSIDE OUT		
	B	M	D	B	M	D	B	M	D	B	M	D	B	M	D
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
TOTAL															

B: lo realiza correctamente; M: no lo realiza correctamente; D: Dudoso

- Actitud.

OBSERVACIONES	SÍ	NO	DUDOSO
ACTITUD POSITIVA			
ACTITUD NEGATIVA			
RESPETA EL MATERIAL			
RESPETA A LOS COMPAÑEROS			
JUEGA EN EQUIPO			
CONOCE EL REGLAMENTO			

7. UNIDADES DIDÁCTICAS

Unidad didáctica: ¿Qué es el ultimate?			SESIÓN 1
Objetivo de la sesión: hacernos una idea global del deporte.			
Material: Discos y conos.			
TIEMPO	FASE	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
10' (10)	Fase inicial. Calentamiento	El calentamiento lo empezamos con una carrera ligera, donde intercalamos diferentes ejercicios que calienten tobillos, piernas, rodillas, brazos, etc. Después lo finalizamos con unos pequeños sprints. Terminamos con unos ligeros estiramientos de piernas, brazos, etc.	También se puede utilizar un pequeño juego para hacer el calentamiento, pero los estiramientos siempre deben estar presentes.
25' (35)	Fase principal. Logro de objetivos.	<p>Para ser la primera sesión, se dedica un momento especial para explicar qué es el Ultimate, el disco, y las características básicas del juego (como la auto-arbitraje, el no contacto, el espíritu del juego y las modalidades).</p> <p>Luego, empezamos la relación disco-alumno, la forma más básica de tirarlo (el back-hand) y de recibirlo (pinzas).</p> <p>Se practica el tiro a una distancia no superior a 10 m, poniendo énfasis en la técnica de lanzamiento y en la de recibir.</p> <p>Después, se crean 2 filas, y hacemos tiros en el espacio donde los alumnos tienen que correr para coger el disco, en primer lugar, y luego tirarlo al lado contrario (donde hay un espacio vacío) pero que lo recepcione el compañero de la misma fila.</p>	
15' (50)	Fase final. Partido.	Se crea una zona rectangular (de las dimensiones del campo), con 2 equipos. Y se hace un juego, donde el objetivo es hacer 5 vueltas seguidas a jugadores de tu equipo. Una vez hecho, tienes 1 punto. Quien tiene más puntos, gana.	Se utilizan las reglas del ultimate, y se empieza a ver el factor defensa.
5' (55)	Fase de evaluación.	Recoger los conos y discos, y tras una breve carrera, se hacen estiramientos y se comenta cómo ha ido la primera sesión, cuál ha sido la primera impresión.	

Unidad didáctica: El Disco, lanzamiento y recepción.			SESIÓN 2
Objetivo de la sesión: Mejorar la transferencia del disco entre jugadores.			
Material: Discos y conos.			
TIEMPO	FASE	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
10' (10)	Fase inicial. Calentamiento	El calentamiento lo empezamos con una carrera ligera, donde intercalamos diferentes ejercicios que calienten tobillos, piernas, rodillas, brazos, etc. Después lo finalizamos con unos pequeños sprints. Terminamos con unos ligeros estiramientos de piernas, brazos, etc.	Podemos utilizar el disco para hacer pequeños juegos iniciales si se quiere.
25' (35)	Fase principal. Logro de objetivos.	Empezamos con unos cuantos tiros de backhand por parejas a 10m y ponemos más énfasis en la importancia de cogerlo. Se explica un nuevo tiro llamado "forehand". Se hace el ejercicio anterior pero con este tiro. Hagamos el ejercicio del día anterior con los 2 tipos de tiros , poniendo énfasis en la sincronización del disparo, es decir, calcular bien cuando hay que tirar para que nuestro compañero llegue al mismo tiempo en el espacio establecido.	
15' (50)	Fase final. Partido.	Se crea el campo y 2 equipos (equilibrados). Se explican las diferentes zonas del campo (zona de juego, zona de anotación y fuera). A medida que van jugando, se van explicando las reglas básicas de juego.	Poniendo énfasis en el no contacto y el espíritu de juego y el auto arbitraje.
5' (55)	Fase de evaluación.	Recoger los conos y discos y una breve carrera. Hacemos estiramientos en un círculo y se comenta cómo ha ido el partido, cómo nos hemos visto jugando y cómo han visto al equipo contrario.	

Unidad didáctica: Tiros 1.			SESIÓN 3
Objetivo de la sesión: Aprender la importancia de la rotación en el disco y el viento.			
Material: Discos y conos.			
TIEMPO	FASE	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
10' (10)	Fase inicial. Calentamiento	El calentamiento lo empezamos con pequeños estiramientos de yoga, donde intercalamos diferentes ejercicios que calienten tobillos, piernas, rodillas, brazos, etc.	La importancia de un buen calentamiento evita las lesiones, que entiendan este concepto.
25' (35)	Fase principal. Logro de objetivos.	<p>Explicación teórica sobre la importancia de la rotación del disco.</p> <p>Ver la importancia del viento a favor y en contra para saber que al tener el viento a favor nuestro cuerpo deberá estar incorporado y con el viento en contra deberemos bajar y abrimos más al lanzar.</p> <p>Conocer los dos tiros básicos que hay, backhand y forehand, ver cómo debemos posicionar nuestras piernas, brazos y manos y ver la fuerza que tenemos que hacer en lanzar, al igual que la forma y manera correcta de recibir el disco (cocodrilo).</p> <p>Hacer un ejercicio donde puedan correr y recibir en carrera practicando lo que hemos aprendido.</p>	Enseñar que para lanzar debemos utilizar un pie de pivote al igual que en baloncesto, y que no podremos movernos con el disco en la mano, solo ejecutar esta acción para realizar los pases en cualquier dirección.
15' (50)	Fase final. Partido.	Haremos una pequeña variante de partido mediante un juego llamado la caja.	Intentar poner los grupos bastante equilibrados.
5' (55)	Fase de evaluación.	Recoger los conos y discos y una breve carrera. Hacemos estiramientos en un círculo y se comenta como ha alce el partido, como nos hemos visto jugando como han visto al equipo contrario.	

Unidad didáctica: Tiros 2.			SESIÓN 4
Objetivo de la sesión: Aprender la lectura de la trayectoria del disco y la recepción.			
Material: Discos y conos.			
TIEMPO	FASE	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
10' (10)	Fase inicial. Calentamiento	El calentamiento lo empezamos con pequeños estiramientos de yoga, donde intercalamos diferentes ejercicios que calienten tobillos, piernas, rodillas, brazos, etc.	Comentar el porqué del yoga en los calentamientos.
25' (35)	Fase principal. Logro de objetivos.	<p>Demostrar la liberación de los tiros planos, desde dentro a fuera y de fuera hacia dentro.</p> <p>Explicar la forma de instalación del cuerpo en lanzar.</p> <p>Hacer que los niños tiren 10 veces, uno cada vez sin perder el disco, tanto de backhand como de forehand.</p> <p>Explicar la importancia de los tiros largos y la manera de lanzar los espacios en el campo.</p> <p>También enseñarles cómo es la manera de hacer un tiro corto de pase atrás (dump), el modo de lanzar con un defensor delante y cómo se realizan las pasadas en una fila vertical.</p>	Siempre para todos los ejemplos mejor que el alumnado esté cerca del profesor, no chillar desde lejos ya que el alumno no presta atención a lo que se le explica.
15' (50)	Fase final. Partido.	Jugar un partido haciendo hincapié en pivotar para lanzar y utilizar los lanzamientos que hemos aprendido.	
5' (55)	Fase de evaluación.	Recoger los conos y discos y una breve carrera. Hacemos estiramientos en un círculo y se comenta como ha alce el partido, como nos hemos visto jugando como han visto al equipo contrario.	

Unidad didáctica: Defensa individual.			SESIÓN 5
Objetivo de la sesión: Aprender a defender de manera individual, y marcar el jugador que tiene el disco.			
Material: Discos y conos.			
TIEMPO	FASE	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
10' (10)	Fase inicial. Calentamiento	Se empieza con una ligera carrera de 5 minutos, acompañada de varios ejercicios que faciliten el calentamiento de las piernas y brazos. Terminamos con unos buenos estiramientos.	
25' (35)	Fase principal. Logro de objetivos.	<p>Nos ponemos por parejas, a unos 10m, y echamos el disco. Damos énfasis en el pivotaje de los alumnos, ya que después será importante. 20 tiros de backhand y 20 tiros de forehand cada uno.</p> <p>Explicamos bien la postura/movimiento del jugador que marca al jugador que tiene el disco.</p> <p>Hacemos grupos de 3 personas, 2 se ponen como el ejercicio anterior y el otro va a marcar al jugador del disco (10 veces cada uno).</p> <p>Explicamos el sentido de las defensas forzando "derecha" o "izquierda" y damos paso al concepto de espacio abierto y cerrado.</p> <p>Hagamos un ejercicio de jugar a pillar con el disco. En este caso un equipo persigue el otro con el disco, pero no se puede correr con el disco en la mano, hay que pasar, y sólo se puede matar si se toca algún jugador con el disco o en caso de que se intercepte alguna pasada.</p>	Se pueden utilizar muchos juegos o ejercicios para aprender a defenderse, en realidad se van repitiendo muchas veces y se hacen variaciones para que no se haga aburrido.
15' (50)	Fase final. Partido.	Se hace el partido con como siempre, pero destacando los aspectos defensivos aprendidos. Utilizar el vocabulario aprendido (marca, lado abierto, lado cerrado, romper, etc.)	En este caso, se define en la línea que se defenderá antes de tirar el pull.
5' (55)	Fase de evaluación.	Recogemos el campo, carrera ligera y estiramientos. Se pregunta a los alumnos si han entendido los conceptos y si creen que ha sido útil.	

Unidad didáctica: Ataque básico.			SESIÓN 6
Objetivo de la sesión: Aprender la estructura de ataque, los conceptos de Handler y Stack.			
Material: Discos y conos.			
TIEMPO	FASE	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
10' (10)	Fase inicial. Calentamiento	Se empieza con una ligera carrera de 5 minutos, acompañada de varios ejercicios que faciliten el calentamiento de las piernas y brazos. Terminamos con unos buenos estiramientos.	
25' (35)	Fase principal. Logro de objetivos.	Empezamos con parejas, 5 tiros de cada 10m y 5 más de cada 20m. Recordemos algunos de los aspectos básicos de la defensa, y proponemos diferentes maneras para romper o para jugar contra esta defensa. Explica qué es un handler y que es una fila. Se hace el ejercicio del diamante en la zona de anotación. Se explica el concepto "romper la marca" y las ventajas que tiene para el ataque. Se hace un ejercicio de romper la marca y que un jugador de nuestro equipo reciba al lado cerrado.	Durante los ejercicios, vamos siempre recordando los diferentes tiros e intentamos que utilicen la mejor técnica posible. Una sesión como esta y como la de defensa básica se pueden repetir varias veces, para que los conceptos queden bien aprendidos.
15' (50)	Fase final. Partido.	Se hace un partido, y se da énfasis a los conceptos de ataque aprendidos, y en la estructura de ataque.	En la línea, antes de tirar el pull, se especifican las diferentes posiciones de juego.
5' (55)	Fase de evaluación.	Recogemos el campo, carrera ligera y estiramientos. Preguntamos si nos ha sido más fácil atacar, si hemos aprendido a tener paciencia en el ataque, si se entiende el rol de cada uno en el campo, etc.	

Unidad didáctica: Dinámica de juego.			SESIÓN 7
Objetivo de la sesión: Defensa en zona.			
Material: Discos y conos.			
TIEMPO	FASE	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
10' (10)	Fase inicial. Calentamiento	Calentamiento durante 7 minutos. Los jugadores se ponen en línea y corriendo a lo largo de la pista. En cada pista se va cambiando el tipo de ejercicio: salto, tocando tierra, estirando brazos ... a las 2 últimas pistas se harán sprints. Se estira durante 3 minutos.	
25' (35)	Fase principal. Logro de objetivos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar en qué condiciones de juego la defensa en zona puede ser buena. 2. Explicar las posiciones de los jugadores (3 jugadores en la copa, 3 de segunda línea y 1 a lo largo) 3. Explicar cuál es la función exacta de la copa y cómo se mueve como una sola pieza. 4. Explicar cuál es la función de la segunda línea y qué espacios tiene que cerrar. 5. Explicar la función del jugador en largo (evitar que ningún jugador lejano coja el disco). 6. Cómo volver a montar la copa si ésta es rota. 	Hay que explicar que los jugadores de la copa deben hacer un esfuerzo físico importante, si la copa no está conjuntada no funcionará.
15' (50)	Fase final. Partido.	Se delimita un campo, se divide el grupo en 2 equipos y se practica la defensa en zona.	
5' (55)	Fase de evaluación.	Fase de relajación: se habla de cómo ha ido la clase. Para finalizar, estiramientos suaves y recuperación de la elasticidad y el aliento.	

Unidad didáctica: Técnicas de ataque.			SESIÓN 8
Objetivo de la sesión: Ver los diferentes tipos de ataques que se pueden hacer para romper una defensa bien organizada.			
Material: Discos y conos.			
TIEMPO	FASE	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
10' (10)	Fase inicial. Calentamiento	Calentamiento durante 7 minutos. Los jugadores se ponen en 2 líneas paralelas, se van dando vueltas al campo y se intercalan zigzag entre ellos, sprints de detrás hacia delante y otras figuras. Se estira durante 3 minutos.	
25' (35)	Fase principal. Logro de objetivos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jugada long. Aprovechar una rápida carrera de un compañero con un lanzamiento fuerte y lejano por encima de las otras líneas. Para practicar haremos ejercicios de lanzamientos largos y de recepción en carrera. 2. Explicar el movimiento de ataque del dump & swing. Y practicar mediante 3 jugadores de pasar el disco de un lado a otro del campo mediante los 2 pasos mencionados. 3. Si se juega con 5 jugadores en el campo, explicar las jugadas sol, sombra y relámpago. Se practican las jugadas y las desventajas que tienen sobre un stack vertical. 	<p>Estas tácticas que aprenden, pueden tener una infinidad de variantes.</p> <p>El principal objetivo es conocerlo y más adelante se intentan aplicar en el campo.</p> <p>Una vez se dominan pueden comenzar aplicar las variantes.</p>
15' (50)	Fase final. Partido.	Se delimita un campo, se divide el grupo en 2 equipos y se practican algunas de las tácticas de ataque.	
5' (55)	Fase de evaluación.	Fase de relajación: se habla de cómo ha ido la clase. Para finalizar, estiramientos suaves y recuperación de la elasticidad y el aliento.	

Unidad didáctica: Competición.			SESIÓN 9
Objetivo de la sesión: Comprobar el nivel alcanzado durante el curso.			
Material: Discos y conos.			
TIEMPO	FASE	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
10' (10)	Fase inicial. Calentamiento	Carrera con progresión durante 5 minutos y ejercicios de estiramientos (piernas y brazos). Tenemos en cuenta que el calentamiento esta vez debe ser más fuerte, ya que después entraremos directamente al partido.	
25' (35)	Fase principal. Logro de objetivos.	Se forman 4 equipos de 7-8 jugadores cada uno y se juegan 2 partidos de semifinales de 40 minutos (en caso de disponer de 2 pistas). Durante los partidos, se sigue el desarrollo de los jugadores y les corrige movimientos incorrectos o se les sugiere alternativas. Se puede aplicar una media parte para hacer análisis del juego y del partido, así los jugadores pueden reaccionar si hiciera falta.	En caso de disponer sólo de un único terreno de juego, se hacen partidos de 20 minutos. Mientras unos equipos juegan, los demás entrenan.
15' (50)	Fase final. Relajación.	Una vez terminado el partido, se hacen una carrera ligera durante 2 minutos y unos ejercicios de estiramientos (piernas y brazos). Se recoge el campo y hacemos un círculo con ambos equipos juntos.	
5' (55)	Fase de evaluación.	Círculo Final: se habla de cómo ha ido la competición y se vota el espíritu del juego de los otros equipos.	

Unidad didáctica: Competición.			SESIÓN 10
Objetivo de la sesión: Comprobar el nivel alcanzado durante el curso.			
Material: Discos y conos.			
TIEMPO	FASE	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
10' (10)	Fase inicial. Calentamiento	Carrera con progresión durante 5 minutos y ejercicios de estiramientos (piernas y brazos). Tenemos en cuenta que el calentamiento esta vez debe ser más fuerte, ya que después entraremos directamente al partido.	
25' (35)	Fase principal. Logro de objetivos.	Los 2 equipos perdedores de la sesión 9 se enfrentan por el 3º puesto y los 2 ganadores para la final. Se juegan 2 partidos de semifinales de 45 minutos (en caso de disponer de 2 pistas). Durante los partidos, se sigue el desarrollo de los jugadores y les corrige movimientos incorrectos o se les sugiere alternativas. Se puede aplicar una media parte para hacer análisis del juego y del partido, así los jugadores pueden reaccionar si hiciera falta.	En caso de disponer sólo de un único terreno de juego, se hacen partidos de 20 minutos. Mientras unos equipos juegan, los demás entrenan.
15' (50)	Fase final. Relajación.	Una vez terminado el partido, se hacen una carrera ligera durante 2 minutos y unos ejercicios de estiramientos (piernas y brazos). Se recoge el campo y hacemos un círculo con ambos equipos juntos.	
5' (55)	Fase de evaluación.	Círculo Final: se habla de cómo ha ido la competición y se vota el espíritu del juego de los otros equipos.	