

ANEXO

Sesiones de prueba

Sesiones de prueba



Sesión n.º: **1** de 2 Título: **Presentación y juegos**

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Conocer la historia y las características básicas del deporte
Practicar los lanzamientos y recepciones básicas

CONTENIDOS CLAVE

El pase y la recepción: backhand y cocodrilo
Pase en el espacio

EXPLICACIÓN

Presentación: breve historia

Explicación de las características fundamentales de la Ultimate :

- Deporte **colectivo** (cooperación, colaboración)
- Deporte **sin contacto** (reglamento)
- Deporte **mixto** (coeducación/igualdad de género)
- Deporte **autoarbitrat** (compromiso de honestidad, respeto y fair-play)

El lanzamiento y la recepción

- El backhand: posición de la mano y movimiento
- Recepción en 2 manos o cocodrilo.

DESARROLLO DE LA SESIÓN (ACTIVIDADES)

Pases por parejas

Se colocan por parejas, unos frente al otro, a unos 5-8m de distancia. Durante 5-10' se hacen pasadas de backhand según se ha explicado, atendiendo a la trayectoria plana y al giro del disco. Intentamos atrapar con 2 manos.

Recepción en movimiento

El mismo, pero el receptor se aleja del compañero, hace un corte y al volverse su compañero le pasa el disco, que tiene que ser atrapado en movimiento. A continuación su compañero hace el mismo.

Pase en el espacio en movimiento

Separados unos 5-8m, avanzamos en una misma dirección efectuando pasadas entre nosotros. Al recibir, freno la carrera, establezco el pivó y pase en el espacio. El disco avanza haciendo zigzag.

Lanzamientos al palo (precisión)

Por equipos (6-8 jugadores) intentamos tocar con el disco el palo de la portería o de la canasta. Sumimos puntos en función de la distancia de lanzamiento. Después de lanzar todo el primer equipo, es el turno del otro equipo. Intercambio de rivales.

La estrella (rapidez y precisión)

Por equipos, basura un círculo. Efectuamos pasadas dentro del círculo hasta que todos los jugadores hayan pasado el disco. El primero a acabar levanta el disco. Puntuamos por orden de finalización.

VUELTA a la CALMA

Reflexión sobre el trabajo realizado
Preparación para la siguiente sesión: los partidos

MATERIAL/ESPACIO

Pista de balonmano/fútbol sala
1 disco x pareja

OBSERVACIONES

Si da tiempo, se pueden dedicar los últimos 5-10' a jugar al *hot-box*: 2 equipos con una zona de anotación común. Puede servir para introducir algunas normas del juego como el *compteig* o el *disco-space*.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Conocer las normas básicas del juego
Disputar un partido bajo los principios y fundamentos del SOTG

CONTENIDOS CLAVE

Las normas del juego
Los valores en el deporte: respeto y honestidad

EXPLICACIÓN

- El SOTG: nuestro árbitro.
- Qué es y como se valora.

DESARROLLO DE LA SESIÓN (ACTIVIDADES)

Partido(s)

En función del espacio disponible, organizamos 3 (un solo campo) o 4 equipos (dos campos de juego) y preparamos unos minipartidos en los cuales nos centraremos en:

- Explicar el funcionamiento del juego: cómo se hace punto, como se ataca y se defiende,...
- Explicar las normas básicas: el pivot, el disco-space, el conteig, el turnover,...
- Potenciar los valores como el respeto y la honestidad.

El círculo del Spirit

Haremos un círculo y explicaremos quién y de qué se habla en el círculo.

El juego

Organizaremos un juego dinámico que ayude a eliminar tensiones si es que se produjeron durante el partido y que nos ayude a sustituir las palabras *contrario* y/o *adversario* por *amigo*.

La Hoja de valoración del Spirit

Libraremos una hoja a cada equipo porque hagan una valoración del Spirit de los adversarios. Explicamos bien la norma del 2 como nota base/buena. A partir de aquí premiamos y/o penalizamos conductas o situaciones que se hayan desviado del esperado (es decir, del normal).

VUELTA a la CALMA

Reflexión sobre el trabajo realizado
Valoración de las sensaciones con el juego autoarbitrat
Invitación a participar en la jornada interescolar de cierre de la temporada de formación

MATERIAL/ESPACIO

Pista de balonmano/fútbol sala
1 disco x partido + 3-4 discos por si un equipo tiene que hacer algún ejercicio

OBSERVACIONES

Controlar bien los tiempos de los partidos para poder hacer con tranquilidad el círculo, el juego y la valoración del Spirit. Es muy bueno que los niños se queden con ganas de más. Preguntar cuántos se animarían a participar en una extraescolar en caso de que se organizara.