

Ultimate Frisbee es un deporte de equipo, que incluye muchas habilidades de otros deportes como fútbol, baloncesto, voleibol, entre otros. La mayor diferencia entre ultimate frisbee y otros deportes es el **ESPÍRITU DEL JUEGO**. Queremos hacer realidad el espíritu del juego dentro y fuera del campo, por lo que es un deporte autoinformado que busca el no contacto. Cada jugador es responsable de conocer las reglas y usarlas correctamente. , también por practicar el juego limpio en todo momento y evitar al 100% el contacto físico. Por eso en el deporte, el espíritu de juego cobra gran importancia al final de cada partido, ya que se hace una calificación del 0 al 4, siendo 0, muy malo y 4 excelente. Luego de cada partido se busca que los dos equipos se reúnan para llevar a cabo la calificación en 4 aspectos: El primero es el uso y conocimiento de las normas, el segundo el contacto físico, el tercero la actitud positiva y el autocontrol, y por último la comunicación. El Ultimate Frisbee se juega con este móvil que pesa 175 gramos y fue diseñado para cubrir las necesidades aerodinámica y resistencia del juego. Cuando hablamos de las dimensiones del campo de juego, encontramos que el campo tiene una distancia de 100 metros de largo, x 37 metros de ancho, este campo está dividido en 3 zonas, 2 zonas de portería que se ubican en cada extremo y tienen una distancia de 18 metros de largo x 37 metros de ancho y un zona central donde se desarrolla el juego, de 64 metros x 37 metros de ancho. Dentro de esta zona vamos a encontrar 3 referencias, 2 que son los puntos "ladrillos" que se encuentran a 18 metros de la zona de portería y una referencia situada a 50 metros para dividir el campo en 2 partes. En cuanto al campo de juego, vamos a ver dos tipos de campos, uno de hierba sintética, que es donde estoy ahora mismo , y otro de césped natural, dependiendo del tipo de césped donde se desarrolle el partido, se determina la indumentaria necesaria para jugar.

Lo que es importante determinar es que la ropa no puede afectar al oponente. y que tiene que tener claramente algo diferenciador al otro equipo. Los equipos finales se componen de un máximo de 7 jugadores, en la rama mixta 4 jugadores son de un género y los otros 3 del género opuesto, es decir, 4 hombres y 3 mujeres o 4 mujeres y 3 hombres.

El partido de Ultimate, tiene una duración determinada por dos aspectos, el tiempo o los goles. Si un equipo llega a 15 goles, el partido termina o cuando se completan los 100 minutos, independientemente del resultado, el juego termina, también debemos recordar que para terminar el juego siempre debe haber un ganador. Antes de iniciar un partido de Ultimate, un representante de cada equipo se aproxima para realizar el sorteo, en el cual se define quién atacará, qué equipo defenderá, el lado del campo por el que se quiere empezar y si estamos en una rama mixta, el género de la mayoría de jugadores que va a iniciar. Para comenzar significa que si gano el sorteo, yo decido si empiezo con 4 niñas o 4 niños. Después de realizar el sorteo y cada vez que reiniciamos el juego después de un punto, el saque del pool es un lanzamiento de pool. El servicio de inicio, es un tiro libre realizado por el equipo defensor hacia el equipo atacante. para que inicie su dinámica de ataque y pueda seguir jugando. Para marcar un gol, los atacantes deben realizar pases hasta recibir el disco en la zona de gol del adversario. Cabe aclarar que no se puede caminar en posesión del disco y por lo tanto debemos establecer un pie de pivote. Además, tienes un máximo de 10 segundos, para realizar un pase a un compañero.

Los jugadores defensivos pueden recuperar la posesión del disco si es interceptado en el aire, o si el equipo ofensivo lo deja caer al suelo, sin posesión, resultando en una pérdida de posesión.

Ya para concluir, tenemos dos características importantes, la número 1, la dinámica del juego y el reglamento, fueron diseñados para maximizar las capacidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas de nuestros deportistas y el número 2, el elemento diferenciador que es el espíritu del juego, nos ayuda a trabajar contra el rival, lo que es la empatía, la tolerancia y el respeto por estos mismos.

Sugerencias didácticas

Promover el aprendizaje activo: En lugar de simplemente transmitir información, los docentes pueden involucrar a los estudiantes en actividades prácticas, debates y discusiones para fomentar un aprendizaje activo y significativo.

Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo: Los estudiantes pueden aprender mucho trabajando juntos en proyectos y actividades. Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo puede ayudar a mejorar las habilidades sociales y cognitivas de los estudiantes.

Proporcionar retroalimentación efectiva: Los maestros pueden proporcionar retroalimentación efectiva a los estudiantes para ayudarlos a mejorar y desarrollar su capacidad de autoevaluación.

Integrar tecnología: La tecnología puede ser una herramienta poderosa para la enseñanza y el aprendizaje. Los maestros pueden usar la tecnología para crear presentaciones interactivas, juegos educativos y otras actividades para mantener a los estudiantes involucrados.

Adaptar el enfoque a las necesidades individuales de los estudiantes: Cada estudiante tiene necesidades y habilidades únicas. Los maestros pueden adaptar su enfoque de enseñanza para satisfacer las necesidades individuales de cada estudiante.

Fomentar la creatividad y la innovación: La creatividad y la innovación son habilidades importantes que los estudiantes pueden desarrollar. Los docentes pueden fomentar la creatividad y la innovación al permitir que los estudiantes expresen sus ideas y pensamientos de manera libre y creativa.

Hacer conexiones con el mundo real: Los profesores pueden hacer que la enseñanza sea más relevante y significativa para los estudiantes al hacer conexiones con el mundo real. Por ejemplo, los docentes pueden relacionar el contenido del aula con las experiencias y situaciones del mundo real.

Proporcionar oportunidades para la reflexión: Los estudiantes pueden beneficiarse al reflexionar sobre su aprendizaje y sus experiencias en el aula. Los docentes pueden proporcionar oportunidades para la reflexión, como preguntas de reflexión y diarios, para ayudar a los estudiantes a desarrollar su capacidad de autoevaluación y reflexión crítica.

Estas son solo algunas sugerencias didácticas y metodológicas que pueden ser importantes para la enseñanza a nivel escolar. Es importante tener en cuenta que cada estudiante y cada situación de

enseñanza es única, por lo que los maestros pueden necesitar adaptar su enfoque de enseñanza para satisfacer las necesidades de sus estudiantes y lograr los mejores resultados de aprendizaje.