

XOGAMOS AO ULTIMATE!!!

Obxectivos:

- ❖ Coñecer aspectos básicos dos xogos de equipo: oposición-colaboración
- ❖ Dominar diferentes formas de lanzar e recepcionar o frisbee
- ❖ Aceptar as posibilidades dos/as compañeiros/as e as propias
- ❖ Practicar o Ultimate como deporte de equipo con situacións de oposición-colaboración.

Contidos:

- Lanzamento e recepción do frisbee
- O agarre do frisbee
- Xogos de oposición-colaboración
- Práctica partidos de Ultimate

Criterios de Avaliación:

- Agarrar correctamente o frisbee
- Coñecer diferentes formas de lanzar o frisbee
- Recepcionar os pases de compañeiros/as
- Comprender a importancia da colaboración-oposición nos xogos de equipo



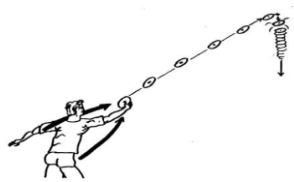
Temporalización:

1. Avaliación Inicial: Familiarización co Disco
2. Agarre e lanzamento do Frisbee
3. Lanzamento e recepción do Frisbee
4. Xogos predeportivos co frisbee: oposición-colaboración I
5. Xogos predeportivos co frisbee: oposición-colaboración II
6. Iniciación ao Ultimate
7. Avaliación Final: Isto é o Ultimate.

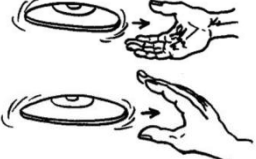
SESIÓN 1: Familiarización co Disco

Data:		Sesión:	1	U.D.	Xogamos ao Ultimate!!
Grupos:					
<u>Animación:</u>					
<p>1. Carreira Continua + Control do pulso</p> <p>2. A Pilla do Frisbee: pandan 3 nenas/os que intentan pillar ao xogador/a que teña o frisbee, que non se pode mover. Ten que pasar o disco. Se o/a pillan cambian de rol.</p>					
<u>Parte Principal:</u>					
<p>3. Relevos de Frisbee: 2 grupos, divididos en dúas metades, nos fondos da pista, o/a que ten o disco debe lanzalo e recollelo mentres cruza a pista (sen que caia ao chan) ata darllo na man ao seguinte, que repite en sentido inverso.</p>					
<p>4. Rondo con Frisbee: por grupos, en cada grupo todos/as dentro dun aro, salvo o do medio, que intenta interceptar un pase dos compañeiros/as que non poden saír do aro.</p>					
<p>5. GUTS: dous equipos colocados en liña a distancia dos brazos, non poden saír da liña nin moverse. O obxectivo é deixar o disco na zona de gol do outro equipo, co cal sumamos un punto, se cae cando intentamos cortar o lanzamento tamén é punto para o outro equipo.</p>					
<u>Volta á Calma:</u>					
<p>6. A Distancia: por grupos, ou individual, lanzan o disco e din canta distancia pensan que acadou. Logo comprobámolo.</p> <p>7. Rutina de hixiene.</p>					
<u>Observacións:</u>					

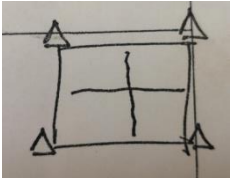
SESIÓN 2: Agarre e Lanzamento do Frisbee

Data:		Sesión:	2	U.D.	Xogamos ao Ultimate!!
Grupos:					
<u>Animación:</u>					
<p>1. Carreira Continua + Control do pulso</p> <p>2. A Pilla Lenta: non se pode correr, os/as que pandan levan o frisbee na cabeza, se lles cae non poden pillar a outro/a. Se os/as pillan cambian de rol. Espazo limitado.</p>					
<u>Parte Principal:</u>					
<p>3. Explicación do Agarre: en corro explicamos como agarrar o disco, imos probando o agarre e o pasamos ao compañeiros/as. Varios frisbees.</p>			 <p style="text-align: center;">Agarre Clásico</p>		
<p>4. Lanzamento de Revés Fundamental: explicamos como facer o lanzamento e practicamos por parellas.</p>					
<p>5. Lanzamento de Revés Flotante: igual que o anterior.</p>					
<u>Volta a Calma:</u>					
<p>6. Diana Frisbee: cada membro do grupo ten dous lanzamentos para conseguir a maior puntuación deixando o disco dentro da diana.</p> <p>7. Rutina de hixiene.</p>					
<u>Observacións:</u>					

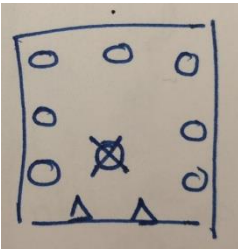
SESIÓN 3 : Lanzamento e Recepción do Frisbee

Data:		Sesión:	3	U.D.	Xogamos ao Ultimate!!
Grupos:	3º e 4º				
<u>Animación:</u>					
<p>1. Carreira Continua + Control do pulso</p> <p>2. Rondo: por grupos, un/unha no medio ten que interceptar un pase dos seus compañeiros/as, se toca o disco, o/a último/a en xogalo panda. Se nos cae o disco imos ao medio. NON SE PODE TOCAR.</p>					
<u>Parte Principal:</u>					
<p>3. Recepción do Frisbee: explicación das dúas formas básicas de recepcionar un disco: recepción alta e baixa.</p>					
<p>Recepción e Pase: por parellas lanzamos, recepcionamos e volvemos pasalo.</p>					
<p>TCR (tirar-correr-recepcionar): temos que lanzar o disco e correr para recepcionalo sen que toque o chan para ver quen consegue maior distancia.</p>					
<p>Aumentamos a Distancia: por grupos separados un par de metros, se logran dar unha volta completa de pases, damos un paso para atrás. Canta distancia conseguimos aumentar?</p>					
<u>Volta a Calma:</u>					
<p>4. Petanca Frisbee: temos dous lanzamentos para deixar o frisbee o máis próximo que poidamos ao cono.</p> <p>5. Rutina de Hixiene</p>					
<u>Observacións:</u>					

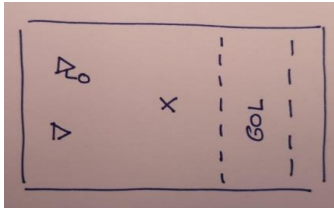
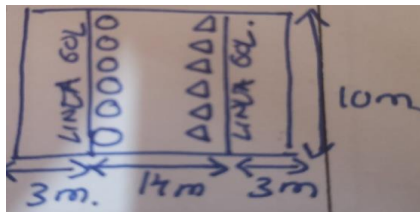
SESIÓN 4: Xogos Predeporte Oposición-Colaboración I

Data:		Sesión:	4	U.D.	Xogamos ao Ultimate!!
Grupos:	3º(15/3); 4º(15/3)				
<u>Animación:</u>					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Carreira Continua + Control do Pulso. 2. Pilla o Frisbee: dous grupos, un en cada metade do campo, panda un que ten que pillar a quen teña o frisbee 					
<u>Parte Principal:</u>					
<ol style="list-style-type: none"> 3. A Canastra: teñen que encestar o frisbee na canastra dende diferentes zonas, e van sumando puntos. 					
<ol style="list-style-type: none"> 4. Polo Aro: tríos, un cun aro, o que ten o frisbee intenta pasalo polo aro para o 3º compañeiro, se non pasa polo aro, ou o 3º non o colle, cambian co do aro. 					
<ol style="list-style-type: none"> 5. Espazo Libre: dous equipos, espazo limitado e dividido en 4 (con cordas ou xiz), se o equipo que ten o disco pásao a algún compañeiro/a que estea só nun cuarto do campo, suma un punto, NON SE PODE TOCAR. 					
					
<ol style="list-style-type: none"> 6. Os 10 Pases: dous equipos, a media pista, a un brazo de distancia, non se pode tocar, nin movernos co disco, si pivotar. Se conseguimos 10 pases sen que caia ou sen perder o disco sumamos un punto e o disco cambia de equipo. 					
<u>Volta a Calma:</u>					
<ol style="list-style-type: none"> 7. Onde Digas: temos que lanzar o disco para que quede no sitio que pidamos. 8. Rutina de Hixiene. 					
<u>Observacións:</u>					

SESIÓN 5: Xogos Predeporte Oposición-Colaboración II

Data:		Sesión:		U.D.	Xogamos ao Ultimate!!
Grupos:					
<u>Animación:</u>					
<p>1. Carreira Continua + Control do Pulso</p> <p>2. Pases Libres: por parellas, practicamos lanzamentos e recepcións variadas, o que lanza quedo e o que recibe en movemento, ao revés, ambos en movemento.... en dúas fileiras, cambiando de fileira despois de cada volta...</p>					
<u>Parte Principal:</u>					
<p>3. Beisfrisbee: dous equipos, un dos equipos A pasa o disco o que ten en fronte do equipo B, que o recolle e lánzao cara a onde queira (como se batease) o equipo A ten que recollelo e deixalo no aro (o xiz) o cal se dirixe, se o pilla fora do aro, o seu equipo suma un punto. Se collen o frisbee no aire, cambia o equipo que defende. Se dá a volta completa o xogo do equipo B, suman 5 puntos.</p>					
<p>4. Frisbee-Man: dous equipos sen porteiro, non poden correr co frisbee, pódese pivotar sobre un pé. Non se pode tocar, temos que marcar dende fóra da área.</p>					
<p>Opción 2 (non xogan en equipo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - En 4 conos, por parellas, a que ten o disco nunha fileira e os que non, noutra, lanzamos en diagonal ao cono e o compañeiro/a intenta collelo en desprazamento. Cambio de fileira para que lance o outro - Ídem pero o que lanza corre en recto ao cono de enfronte e a compañeira ponse no cono que ten en fronte co disco, logo no sentido inverso. <p>Marcar gol: que ten o disco lanza dende a liña e a compañeira na portería intenta collelo</p>					
<u>Volta a Calma:</u>					
<p>5. Petanca-Frisbee: quen se aproxima máis ao cogomelo, gaña.</p> <p>6. Rutina de Hixiene</p>					
<u>Observacións:</u>					

SESIÓN 6: Situación de Xogo I

Data:		Sesión:		U.D.	Xogamos ao Ultimate!!
Grupos:					
<u>Animación:</u>					
<p>1. Carreira Continua + Control de Pulso. 2. CortaFíos: por tríos, o que persegue leva o frisbee, e ten que pillar a un compañeiro/a, pero se o 3º cruza entre o que escapa e o que persegue, entón ten que pillar a este último.</p>					
<u>Parte Principal:</u>					
<p>3. Situacións de 2 contra 1: tríos, dous atacan e outro defende. Normas do xogo, o último en lanzar o disco é o que fica na seguinte rolda coma defensor.</p>					
<p>4. GUTS: dous equipos colocados en liña a distancia dos brazos, non poden saír da liña nin moverse. O obxectivo é deixar o disco na zona de gol do outro equipo, co cal sumamos un punto. Se cae cando intentamos cortar o lanzamento tamén é punto para o outro equipo.</p>					
<p>5. Os 10 Pases: dous equipos, a pista completa, a un brazo de distancia, non se pode tocar, nin movernos co disco, si pivotar. Se conseguimos 10 pases sen que caia ou sen perder o disco sumamos un punto e o disco cambia de equipo.</p>					
<u>Volta a Calma:</u>					
<p>6. Rutina de Hixiene</p>					
<u>Observacións:</u>					

SESIÓN 7: Xogamos ao Ultimate!!

Data:		Sesión:		U.D.	Xogamos ao Ultimate!!
Grupos:					
<u>Animación:</u>					
<p>1. Carreira Continua + Control do Pulso.</p> <p>2. Pilla o Frisbee: panda un ou dous, que ten que tocar o que teña o frisbee, que non se pode mover, antes de que o pase a un compañeiro. Se o toca cambio de rol.</p>					
<u>Parte Principal:</u>					
<p>3. Rondos: por grupos de 5 aproximadamente, un no medio ten que cortar o pase dos compañeiros, sen tocalos. Se o consegue, cambio de rol. Se fan un mal lanzamento ou non reciben un pase, van ao medio.</p>					
<p>4. Partidos de Ultimate: xogamos un partido de Ultimate coas regras básicas do xogo.</p>					
<u>Volta a Calma:</u>					
<p>5. Diana Frisbee: pintamos unha diana no chan e desde unha distancia de 5 metros, teñen que lanzar o disco para que caia na máxima puntuación.</p> <p>6. Rutina de Hixiene</p>					
<u>Observacións:</u>					