



**DECANATURA DE ESTUDIANTES  
OFICINA DE DEPORTES  
PROGRAMA  
SELECCIÓN ULTIMATE  
2021-10**

**CURSO DE DEPORTES CON FORMACIÓN ÉTICA: SI\_X\_ NO\_\_**

**1. INFORMACIÓN DEL CURSO**

**NOMBRE DEL CURSO:** Selección Frisbee ultimate

**CÓDIGO:** DEPO 3110

**SECCIÓN:** 1

**CRÉDITO:** 1

**PROFESOR RESPONSABLE:** Andrés Julián Rendón Sánchez

**CORREO ELECTRÓNICO:** aj.rendon@uniandes.edu.co

**SALÓN:** Sala Virtual

**PLATAFORMA:** ZOOM (Clases virtuales sincrónicas) – TEAMS (Entrega de trabajos, chat de comunicaciones e información general del curso)

**HORARIOS:** Miércoles 7:00 p.m. – 8:45 p.m. y Viernes 5:00 p.m. – 6:45 p.m.

**2. DESCRIPCIÓN:**

El propósito general de la selección de ultimate frisbee es desarrollar en el estudiante la capacidad de comprender la importancia del valor que tiene esta para contribuir a una formación integral dentro de su crecimiento individual, no solo a nivel de preparación física, en su comprensión táctica y sus destrezas técnicas, si no por medio del desarrollo de valores propios de la práctica deportiva, como lo son el respeto, el compañerismo, el respeto, la empatía entre otros e influir de manera positiva en su crecimiento y formación personal.

Dado que el ultimate frisbee es un deporte que no requiere de una figura de autoridad como el “juez” o “arbitro” a quien se le recarga la responsabilidad de regular lo que ocurre durante el transcurso del juego, es al mismo practicante, al estudiante, al deportista, ya que desde los principios fundamentales del deporte se encuentra una concepción de autonomía deportiva y formación integral desde el llamado ESPÍRITU DE JUEGO.

En selección se privilegiará el aprendizaje de la estrategia, la inteligencia táctica dentro del transcurrir del juego, el estudiante aprenderá a tomar decisiones sobre los momentos o situaciones en las que debe utilizar los diferentes gestos técnicos hay dentro de su acervo motor, todo esto se realizara desde la facilidad que ofrece la lúdica, aprender por medio de diferentes situaciones que buscarán simularse durante los encuentros virtuales.

Todo jugador de ultimate debe comprender el juego como totalidad, por esta razón debe entender el reglamento del deporte, lo cual se lleva a cabo mediante el estudio del reglamento y su posterior certificación en el nivel avanzado.

Como es usual en los deportes de conjunto se debe generar el valor hacia el trabajo en equipo, en este caso al punto de fomentar tal valor y respeto. El practicante de ultimate frisbee encuentra un verdadero significado de fair play, respeto y dialogo, siendo él mismo quien resuelva las diferencias que se presentan durante el desarrollo del juego, pues son los mismos jugadores quienes regulan y velan por la normalidad y validez del reglamento durante el juego.

### 3. OBJETIVOS DEL CURSO:

- Aportar a la formación integral del estudiante mediante la dinámica de respeto, tolerancia y otros valores inherentes al **espíritu de juego**.
- Generar espacios de *diálogo* dentro del marco del *respeto* y la *validación* del otro por medio de sus acciones durante los entrenamientos y durante la competencia.
- Desarrollar en el estudiante destrezas físicas, técnicas, tácticas y cognitivas a través de la práctica del Ultimate.
- Mejorar la toma de decisiones asertivas y *responsables* dentro del juego.
- Reconocer la importancia de comprender el reglamento del Ultimate para promover el *respeto* y la *responsabilidad* que debe tener cada jugador para *consigo mismo* y con el *competidor*.

### 4. METODOLOGIA DE TRABAJO:

Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos		Requerimiento de materiales. Lecturas didácticas y apoyos digitales.
<p><b>Actividades virtuales sincrónicas prácticas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ejercicios de adaptación a la actividad física (acondicionamiento físico).</li> <li>○ Circuitos de entrenamiento de la</li> </ul>	<p><b>Actividades virtuales sincrónicas teóricas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Interpretación de jugadas por medio del reglamento de ultimate.</li> <li>○ Apropiación de los sistemas</li> </ul>	<p><b>Elementos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pelota de tenis.</li> <li>○ Cinta de enmascarar</li> <li>○ Colchoneta para trabajos en suelo.</li> <li>○ Frisbee</li> <li>○ Silla o cajón para step.</li> <li>○ Palo de escoba.</li> <li>○ Banda elástica o thera band.</li> </ul>

<p>fuerza y el equilibrio postural.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trabajos de alta intensidad por circuitos.</li> </ul>	<p>defensivos del equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Apropiación de los sistemas ofensivos del equipo.</li> <li>○ Comprensión de los sistemas de juego y las diferentes salidas del equipo.</li> <li>○ Estudio de diferentes juegos de ultimate para revisar elementos tanto de reglamento como tácticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Toalla.</li> </ul> <p><b>Apoyos digitales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ingreso a la página principal de la federación internacional de disco volador.</li> <li>○ Apertura de cuenta gratuita de ultiplays para elaborar el trabajo táctico (herramienta de Google).</li> </ul>
--	--	--

## 5. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° Modulo	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	<p>Introducción al curso.</p> <p>Socialización de los acuerdos de clase para el semestre.</p>	<p>La capacidad del estudiante para comunicarse adecuadamente con sus compañeros.</p>	<p>Que entienda los compromisos adquiridos con el espacio.</p> <p>Que inicie una relación de sana comunicación con sus compañeros de curso.</p>
2	<p>Adaptación Física enfocada al ultimate</p> <p>Circuitos para la mejora del equilibrio y la fuerza</p>	<p>El seguimiento de instrucciones, la ejecución técnica de los diferentes elementos.</p>	<p>Mediante diferentes trabajos enfocados a la técnica de carrera, mejora del core y al desarrollo de la coordinación, mejorar la condición física del participante asiduo a las clases.</p> <p>Logre mejorar su postura durante el desarrollo de los ejercicios de equilibrio y fuerza, sobre todo durante las posturas estáticas.</p>

3	Apropiación del reglamento y su interpretación en diferentes situaciones	La apropiación del deportista al reglamento y la comprensión acerca de las formas de interpretarlo, buscando la mayor objetividad posible.	Que aprenda a interpretar las situaciones de juego basándose y argumentando lo a la luz del reglamento y certificarse de manera avanzada del mismo.
4	Circuitos para la mejora de la fuerza y la resistencia en el ultimate	El seguimiento de instrucciones, la ejecución técnica de los diferentes elementos.	Aumentar la tolerancia al esfuerzo físico propio de los trabajos de fuerza, a su vez que mejora la capacidad de resistencia.
5	Sistemas tácticos, asignación de fuerza de juego, juego defensivo, juego ofensivo y salidas	La comprensión y diferenciación que hace el deportista entre los diferentes elementos tácticos.	Que se apropie de los conceptos de fuerza de juego, que diferencie claramente los sistemas tácticos ofensivos y defensivos, por último, que sepa la diferencia entre qué es un sistema de juego y una salida de juego, que pueda explicarlos de manera clara.
6	Circuitos de alta intensidad enfocados al ultimate	El seguimiento de instrucciones, la ejecución técnica de los diferentes elementos.	Pueda tolerar la exigencia y el desgaste producido durante el entrenamiento, que busca equipara al desgaste físico de un partido de ultimate.

### 5.1. CONTENIDOS EPSILÓN:

Actividad	Se evaluará	Se busca en el estudiante
Escrito sobre ¿Por qué es importante usted para la selección de ultimate de la universidad?	Que el deportista entregue su escrito oportunamente dentro de las fechas pactadas.	Que reconozca la importancia que tiene como individuo al interior del equipo y qué es lo que puede aportarle a este.
Análisis de la película 100 metros. (Reflexión en clase)	Su nivel de participación y argumentación durante la clase.	Que reconozca la importancia de la determinación en cuanto a la consecución de los objetivos que se plantea como deportista, como profesional y como ser humano.
Reflexión acerca de actitudes durante los análisis de juegos durante las sesiones tácticas.	La argumentación que realice de las diferentes situaciones que se presentan al analizar los juegos.	Que aprenda a argumentar su punto de vista ante los diversos puntos que proponen los demás compañeros del equipo, con respeto y sin importar que estos se encuentren en contraposición suya.
Conversatorio experiencias del ultimate aplicada para la vida.	La participación de los estudiantes en el conversatorio.	Que transmita desde su experiencia todo aquello que el ultimate le ha permitido aprender como deportista y cómo eso se manifiesta en el diario vivir.

## **6. EVALUACIÓN:**

La evaluación ha de ser un proceso permanente bajo una intención educativa que permita tomar las acciones pertinentes para diseñar o en caso de ser necesario rediseñar la planeación y ejecución según las necesidades que se van presentando.

Dadas las nuevas condiciones del curso, donde se recurre a la virtualidad como forma de trabajo, se evaluará el proceso de cada uno de los integrantes de la selección de manera rigurosa, para esto se tendrá en cuenta la asistencia a los encuentros sincrónicos, durante el desarrollo de las actividades físicas se retroalimentaran los elementos técnicos y posturales, se tendrá en cuenta el seguimiento de instrucciones e igualmente el desarrollo y cumplimiento de las diferentes actividades planeadas como la certificación avanzada de reglamento y su participación durante las discusiones del componente táctico.

Según lo anterior se obtienen logros durante cada clase y se verifica constantemente el proceso de evolución de los estudiantes. Se tiene en cuenta que el estudiante se compromete a asistir a más del 80% de las clases.

## **7. BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:**

Reglamento del Ultimate frisbe recuperado de manera digital en el idioma inglés desde la página web- <https://rules.wfdf.org/>

Descargas sugeridas como reglamento en diferentes idiomas, documentos de espíritu de juego, documentos sobre eventos de la WFDF, documentos antidopaje, noticias y eventos de la comunidad alrededor del mundo recuperados desde la página web - <http://www.wfdf.org/downloads/>