

**DECANATURA DE ESTUDIANTES  
DEPORTES  
PROGRAMA CURSO  
2021-20**

**INFORMACIÓN DEL CURSO**

**NOMBRE DEL CURSO:** Acondicionamiento físico para ultimate

**CNR:** 10278

**CÓDIGO:** DEPO-1221

**SECCIÓN:** 2

**CRÉDITO:** 1

**EPSILON:** SI  NO

**PROFESOR RESPONSABLE:** Andrés Julián Rendón Sánchez

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

**SALÓN:** Blended -Cancha de futbol Centro Deportivo.

**PLATAFORMA:** ***Bloque Neón*** y zoom

**HORARIO:** Miércoles de 11:00 a.m. a 12:15 p.m.

**1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

El propósito general de los cursos de ultimate frisbee es ayudar al estudiante a desarrollar la capacidad de comprender la importancia de la formación integral dentro de su crecimiento individual, no solo a nivel deportivo, si no por medio del desarrollo de valores que se fomentan desde la práctica deportiva.

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 el curso de acondicionamiento físico para ultimate se privilegiará el aprendizaje de la técnica, dadas las condiciones actuales, durante este semestre se privilegiarán los desplazamientos, los saltos, la coordinación, la fuerza y el trabajo de resistencia a alta intensidad, todo esto mediante circuitos que pretenden simular la intensidad del juego.

Toda persona que desea jugar ultimate debe comprender el juego como totalidad, por esta razón debe entender el reglamento del deporte, lo cual se llevará a cabo durante el desarrollo del espacio, igualmente se buscará mejorar la comprensión táctica del deporte por medio de la utilización de algunas herramientas de acceso libre y que clarificarán de manera dinámica sistemas y salidas de juego.

## 2. OBJETIVOS DEL CURSO:

- Aportar a la formación integral del estudiante mediante la dinámica de respeto, tolerancia y otros valores inherentes al **espíritu de juego**.
- Desarrollar en el estudiante destrezas físicas, técnicas, tácticas y cognitivas a través de este espacio.
- Fortalecer la comprensión táctica del juego, a dónde moverse y cómo moverse durante el juego.
- 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 *compañero*.

## 3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos		Requerimiento de materiales. Lecturas didácticas y apoyos digitales.
<p><b>Actividades 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 fuerza y el equilibrio postural.</li> <li>○ Trabajos de alta intensidad por circuitos.</li> <li>○ Técnica de lanzamientos cortos, medios y largos al jugador y al espacio.</li> <li>○ Técnica de carrera para el corte.</li> </ul>	<p><b>Actividades virtuales asincrónicas teóricas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aproximación al reglamento de ultimate.</li> <li>○ Tipos de defensa.</li> <li>○ Aproximación a los conceptos de sistemas de juego y salidas.</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> <li>○ Toalla.</li> <li>○ Guayos.</li> <li>○ Guantes para ultimate (opcional).</li> <li>○ Kit individual de Bioseguridad compuesto por: Alcohol al 70% en spray, alcohol en gel, pañitos para limpiar elementos, pañitos de papel, 2 tapabocas de tela.</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 uetiplays para elaborar el trabajo táctico (herramienta de Google).</li> </ul>

#### 4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	<p><i>Introducción al curso.</i></p> <p><i>Socialización de los acuerdos de clase para el semestre.</i></p>	<p><i>La capacidad del estudiante para comunicarse adecuadamente con sus compañeros.</i></p>	<p><i>Que entienda los compromisos adquiridos con el espacio.</i></p> <p><i>Que inicie una relación de sana comunicación con sus compañeros de curso.</i></p>
2	<p><i>Presentación de contenidos y metodología a seguir.</i></p> <p><i>Principios básicos de comunicación entre compañeros durante los ejercicios y juegos en el entrenamiento. Pases al compañero y al espacio.</i></p>	<p><i>Capacidad de predecir el movimiento del compañero por medio de un pase hacia donde el compañero se está desplazando.</i></p> <p><i>Gracias a ese trabajo de acomodación ganando espacio a la marca, realizar lanzamientos hacia el lado que el defensa está obstruyendo.</i></p>	<p><i>Hacer uso de los lanzamientos básicos para realizar los pases al compañero, ya sea hacia donde está su trayectoria o hacia el espacio vacío a donde el compañero se proyecta.</i></p> <p><i>Entender la regla básica del “travel”, y aprender a discriminar el pie de rotación o pie de pivot y cómo poder posicionarse ganando el espacio al marcador.</i></p>
3	<p><i>Lanzamientos de BACKHAND y FOREHAND. Inclusión de fintas al lanzar.</i></p> <p><i>Explicación de reglamento y situaciones que requieren interpretación y argumentación durante el juego.</i></p>	<p><i>Realizar los lanzamientos preparando el espacio por medio de finta y generar una “ventana” de lanzamiento.</i></p> <p><i>Durante el juego se pondrá a prueba el nivel de conocimiento de los jugadores por medio de los llamados que realice durante el desarrollo del juego.</i></p>	<p><i>Hacer uso de los lanzamientos básicos para realizar los pases al compañero, ya sea hacia donde está su trayectoria o hacia el espacio vacío a donde el compañero se proyecta.</i></p> <p><i>Se explicarán diferentes reglas y llamados según el momento de clase en que nos encontremos, se explicará la regla de los 5 segundos que es un tiempo de silencio de 5 segundos para iniciar la argumentación y 5 segundos de silencio para poder responder la argumentación inicial.</i></p>
4	<p><i>Lanzamientos de BACKHAND Y FOREHAND cortos, medios y largos a jugadores estáticos y en movimiento.</i></p>	<p><i>Sincronizar los lanzamientos a personas estáticas y a personas en movimiento.</i></p> <p><i>Comprensión y análisis del movimiento del disco con relación a la velocidad y el espacio hacia donde se proyecta un compañero.</i></p>	<p><i>Hacer uso de los lanzamientos básicos para aprender a avanzar el juego utilizando fintas y ganando el espacio al marcador.</i></p> <p><i>Pueda identificar con claridad que trayectoria tienen un disco, teniendo en cuenta la relación que tiene con el ambiente y su lógica de vuelo.</i></p>
5	<p><i>Conceptualización de flujos y espacios en la cancha.</i></p>	<p><i>Comprensión y coordinación espacio-temporal.</i></p>	<p><i>Los estudiantes establecen una interrelación por medio de los pases entre ellos, ese</i></p>

	<i>Ejercicios de continuación para promover el flujo de juego.</i>		<i>trabajo de flujo será realizado únicamente entre los jugadores denominados cortadores y se acabará únicamente cuando se convierta el gol o cuando el equipo contrario intercepte el disco.</i>
6	<i>Conceptualización de UNDER/DEEP/DUMP.</i>	<i>Comprensión y análisis de estos tres conceptos.</i>	<i>El estudiante debe comprender los diferentes espacios de la cancha y así poder moverse de manera productiva con relación a sus compañeros, el disco y la situación de juego.</i>
7	<i>Transiciones de juego entre ofensa y defensa y viceversa.</i>	<i>Dependiendo de la situación propuesta pasar de defender a atacar y viceversa.</i>	<i>El estudiante realizara cambios de posesión del elemento, en donde aprenderá a moverse con intención de posicionarse rápidamente en función ofensiva o defensiva (según sea el caso), para anotar el gol rápidamente o en el caso contrario, evitarlo.</i>
8	<i>Juegos tácticos "hot box". Juego adaptado.</i>	<i>Patrones de comunicación. Mecanismos tácticos.</i>	<i>El estudiante podrá relacionarse de manera directa con el compañero y con el adversario generando situaciones comunicativas por medio de gestos, pero nunca habladas.  El estudiante podrá hacer uso de los diferentes lanzamientos y de los conceptos de espacios para generar un objetivo táctico con su equipo.</i>
9	<i>Juegos tácticos "zona de definición".</i>	<i>Mecanismos tácticos. Analiza y establece una estrategia.</i>	<i>El estudiante podrá hacer usos de los fundamentos de lanzamientos y de los conceptos de espacios para generar un objetivo táctico con su grupo.  Podrá definir jugadas iniciales de manera estratégica para que el equipo competidor juegue de la manera en que se espera desde un inicio ya sea en ataque o en defensa.</i>
10	<i>Zona de juego/ Zona de anotación.</i>	<i>Desarrollo de la lógica situacional por medio de la toma de decisiones tanto en los movimientos, como en los lanzamientos dentro la zona de definición.</i>	<i>El estudiante comprenderá de manera específica las diferentes formas y movimientos que se pueden presentar en zona de gol.</i>
11	<i>Sistema básico de continuidad 5 vs 5.</i>	<i>Praxemas motrices.</i>	<i>Se busca que el estudiante piense en los movimientos grupales y en su</i>

			<p>desenvolvimiento de juego en pro del movimiento de sus compañeros.</p> <p>Que el estudiante pueda con diferentes gestos corporales (praxemas) comunicar tareas motrices con intencionalidad como pases o movimientos a determinados lugares.</p>
12	<p>Sistema de movimientos 7 vs 7.</p> <p>Juego adaptado trabajando conceptos defensivos.</p>	<p>Desarrollo de la lógica situacional por medio de la toma de decisiones tanto en los movimientos, como en los lanzamientos dentro del juego.</p> <p>Jugar de manera libre en ofensa, pero en defensa establecer un sistema que obligue al equipo atacante a jugar de la manera que el equipo plantea de manera inicial.</p>	<p>Se llevará a cabo un juego en donde se privilegien la toma de decisiones en cuanto a pases, movimientos y establecimiento de estrategias por parte de los equipos.</p> <p>Se definirán al inicio de cada uno de los puntos un posicionamiento, sea individual, zonal o mixto para llevar al equipo competidor a jugar de la manera en que el equipo defensor espera que esté lo haga.</p>
13	<p>Juego real adaptado a condiciones de bioseguridad, espíritu de juego.</p>	<p>Se llevará a cabo un juego en donde ante cada llamado realizado será aceptado sin replicar.</p>	<p>Los estudiantes comprenderán la responsabilidad de conocer y comprender el reglamento de Ultimate ante la imposibilidad de responder o argumentar el punto de vista propio, algo que podría ocurrir en caso de no conocer el reglamento.</p>
14, 15	<p>Sistema básico de continuidad 5 vs 5.</p>	<p>Praxemas motrices.</p>	<p>Se busca que el estudiante piense en los movimientos grupales y en su desenvolvimiento de juego en pro del movimiento de sus compañeros.</p> <p>Que el estudiante pueda con diferentes gestos corporales (praxemas) comunicar tareas motrices con intencionalidad como pases o movimientos a determinados lugares.</p>
16	<p>Juego adaptado a las fases de bioseguridad permitidas.</p>	<p>Desarrollo de la lógica situacional por medio de la toma de decisiones tanto en los movimientos, como en los lanzamientos dentro del juego.</p>	<p>Se llevará a cabo un juego en donde se privilegien la toma de decisiones en cuanto a pases, movimientos y establecimiento de estrategias por parte de los equipos.</p>

## 5. 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 estudiante 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, igualmente el desarrollo y cumplimiento de las diferentes actividades planeadas como la certificación básica 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.

## 6. BIBLIOGRAFIA:

- 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/>