

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
SELECCIÓN DEPORTIVA
2021-20**

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Selección Frisbee Ultimate

CNR: 12019

CÓDIGO: DEPO 3110

SECCIÓN: 1

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

PROFESOR RESPONSABLE: Andrés Julián Rendón Sánchez

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

SALÓN: Blended / Virtual - Cancha de Fútbol Centro Deportivo

PLATAFORMA: Bloque Neón y zoom

HORARIO:

Presencial Miércoles 9:30 a.m. – 10:45 a.m.

Virtual Viernes 5:00 p.m. – 6:45 p.m

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

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.

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**.
- 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*.

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

| Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos | | Requerimiento de materiales. Lecturas didácticas y apoyos digitales. |
|--|---|---|
| <p>Actividades prácticas presenciales y de preparación física virtual sincrónica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ejercicios de adaptación a la actividad física (acondicionamiento físico). ○ Circuitos de entrenamiento de la fuerza y el equilibrio postural. ○ Trabajos de alta intensidad por circuitos. ○ Desarrollo de la técnica de lanzamientos cortos, medios y largos a la persona y al espacio. ○ Desarrollo de la técnica de corte y los tipos de cambios de dirección. ○ Juegos predeportivos adaptados a la fase de bioseguridad. | <p>Actividades virtuales sincrónicas teóricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Interpretación de jugadas por medio del reglamento de ultimate. ○ Apropiación de los sistemas defensivos del equipo. ○ Apropiación de los sistemas ofensivos del equipo. ○ Comprensión de los sistemas de juego y las diferentes salidas del equipo. ○ Estudio de diferentes juegos de ultimate para revisar elementos tanto de reglamento como tácticos. | <p>Elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pelota de tenis. ○ Cinta de enmascarar ○ Colchoneta para trabajos en suelo. ○ Frisbee ○ Silla o cajón para step. ○ Palo de escoba. ○ Banda elástica o thera band. ○ Toalla. ○ Guayos. ○ Guantes para ultimate (opcional). ○ 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. <p>Apoyos digitales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ingreso a la página principal de la federación internacional de disco volador. ○ Apertura de cuenta gratuita de ultiplays para elaborar el trabajo táctico (herramienta de Google). |

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

Contenidos presenciales:

| N° de clase | Temas para la clase | Se evaluará | Se busca en el estudiante |
|-------------|---|---|---|
| 1 | <p><i>Introducción a selección.</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>Adaptación Física enfocada al ultimate</i></p> <p><i>Circuitos para la mejora del equilibrio y la fuerza.</i></p> | <p><i>El seguimiento de instrucciones, la ejecución técnica de los diferentes elementos.</i></p> | <p><i>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.</i></p> <p><i>Logre mejorar su postura durante el desarrollo de los ejercicios de equilibrio y fuerza, sobre todo durante las posturas estáticas.</i></p> |
| 3 | <p><i>Apropiación del reglamento y su interpretación en diferentes situaciones</i></p> | <p><i>La apropiación del deportista al reglamento y la comprensión acerca de las formas de interpretarlo, buscando la mayor objetividad posible.</i></p> | <p><i>Que aprenda a interpretar las situaciones de juego basándose y argumentando lo a la luz del reglamento y certificarse de manera avanzada del mismo.</i></p> |
| 4 | <p><i>Principios básicos de comunicación entre compañeros durante los ejercicios y juegos en el entrenamiento.</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>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> |
| 5 | <p><i>Pases al compañero y al espacio.</i></p> | <p><i>Ubicación del cuerpo y ganancia del espacio durante el rompimiento.</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> |
| 6 | <p><i>Circuitos para la mejora de la fuerza y la resistencia en el ultimate</i></p> | <p><i>El seguimiento de instrucciones, la ejecución técnica de los diferentes elementos.</i></p> | <p><i>Aumentar la tolerancia al esfuerzo físico propio de los trabajos de fuerza, a su vez que mejora la capacidad de resistencia.</i></p> |
| 7 | <p><i>Rompimientos por BACKHAND y FOREHAND.</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> |
| 8 | <p><i>Desplazamientos, fintas al contendor y atrapada con lanzamientos al cuerpo y al espacio. Aprender a jugar por la zona media del campo desde una línea realizando pases al</i></p> | <p><i>Movimientos en línea recta, con cambios de dirección agudos ya sea en dirección del lanzador o en dirección al espacio libre.</i></p> <p><i>Acoplarse a los desplazamientos del compañero que hace el</i></p> | <p><i>Hacer uso de los lanzamientos básicos para llevar el juego hacia la zona media del campo, utilizando fintas y ganando el espacio al marcador.</i></p> <p><i>Pueda identificar con claridad que trayectoria tienen un disco,</i></p> |

| | | | |
|-----------|---|---|--|
| | <i>manejador de apoyo (Dump).</i> | <i>apoyo atrás, evitar jugar cerca de las líneas.</i> | <i>teniendo en cuenta la relación que tiene con el ambiente y su lógica de vuelo.</i> |
| 9 | <i>Lectura de pases medios y largos para generar avance. Argumentación de llamados dentro del juego (no pueden ser aceptados).</i> | <i>Comprensión y análisis del movimiento del disco con relación a la velocidad y el espacio. Durante una actividad previamente acordada con algunos jugadores que siempre estarán realizando llamados “innecesarios o injustos”.</i> | <i>Observar la forma en que los jugadores argumentan desde el reglamento de juego y estando siempre dentro de las normas de espíritu de juego, el respeto y el valor por el par competidor, el jugador que hace el llamado inicial nunca estará de acuerdo a pesar de que el argumento sea válido o no desde el reglamento de juego.</i> |
| 10 | <i>Conceptualización de flujos y espacios en la cancha. Ejercicios de continuación para promover el flujo de juego.</i> | <i>Comprensión y coordinación espacio-temporal.</i> | <i>Los estudiantes establecen una interrelación por medio de los pases entre ellos, ese 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> |
| 11 | <i>Movimientos de marca sobre espacios (UNDER/DEEP/DUMP).</i> | <i>Comprensión, análisis y reforzamiento, en los movimientos del deporte.</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> |
| 12 | <i>Juegos tácticos “zona de definición”.</i> | <i>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> |
| 13 | <i>Juegos tácticos “zona de definición”.</i> | <i>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> |
| 14 | <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> |
| 15 | <i>Sistema básico de</i> | <i>Praxemas motrices.</i> | <i>Se busca que el estudiante piense</i> |

| | | | |
|----|--|---------------------------|---|
| | <i>continuidad 5 vs 5.</i> | | <p><i>en los movimientos grupales y en su desenvolvimiento de juego en pro del movimiento de sus compañeros.</i></p> <p><i>Que el estudiante pueda con diferentes gestos corporales (praxemas) comunicar tareas motrices con intencionalidad como pases o movimientos a determinados lugares.</i></p> |
| 15 | <i>Sistema básico de continuidad 5 vs 5.</i> | <i>Praxemas motrices.</i> | <p><i>Se busca que el estudiante piense en los movimientos grupales y en su desenvolvimiento de juego en pro del movimiento de sus compañeros.</i></p> <p><i>Que el estudiante pueda con diferentes gestos corporales (praxemas) comunicar tareas motrices con intencionalidad como pases o movimientos a determinados lugares.</i></p> |

Contenidos clases virtuales sincrónicas:

| N° de clase | Temas para la clase | Se evaluará | Se busca en el estudiante |
|--------------------|---|---|---|
| 1 | <i>Introducción a selección. Socialización de los acuerdos de clase para el semestre.</i> | <i>La capacidad del estudiante para comunicarse adecuadamente con sus compañeros.</i> | <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 | <i>Adaptación Física enfocada al ultimate Circuitos para la mejora del equilibrio y la fuerza</i> | <i>El seguimiento de instrucciones, la ejecución técnica de los diferentes elementos.</i> | <p><i>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.</i></p> <p><i>Logre mejorar su postura durante el desarrollo de los ejercicios de equilibrio y fuerza, sobre todo durante las posturas estáticas.</i></p> |
| 3 | <i>Apropiación del reglamento y su interpretación en diferentes situaciones</i> | <i>La apropiación del deportista al reglamento y la comprensión acerca de las formas de interpretarlo, buscando la mayor objetividad posible.</i> | <i>Que aprenda a interpretar las situaciones de juego basándose y argumentando lo a la luz del reglamento y certificarse de manera avanzada del mismo.</i> |
| 4 | <i>Circuitos para la mejora de la fuerza y la resistencia en el ultimate</i> | <i>El seguimiento de instrucciones, la ejecución técnica de los diferentes elementos.</i> | <i>Aumentar la tolerancia al esfuerzo físico propio de los trabajos de fuerza, a su vez que mejora la capacidad de resistencia.</i> |
| 5 | <i>Sistemas tácticos, asignación de fuerza de juego, juego defensivo, juego ofensivo y salidas</i> | <i>La comprensión y diferenciación que hace el deportista entre los diferentes elementos tácticos</i> | <i>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</i> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | | <i>6es un sistema de juego y una salida de juego, que pueda explicarlos de manera clara.</i> |
| 6 | <i>Circuitos de alta intensidad enfocados al ultimate</i> | <i>El seguimiento de instrucciones, la ejecución técnica de los diferentes elementos.</i> | <i>Pueda tolerar la exigencia y el desgaste producido durante el entrenamiento, que busca equipara al desgaste físico de un partido de ultimate.</i> |

Contenidos Épsilon:

| 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 escrito, ejemplo: poema “No te detengas” Walt Whitman. | La argumentación que realice acerca de lo que lee con la relación del ultimate hacia la vida diaria. | Que comprenda cómo el ultimate y su filosofía de espíritu de juego puede influir o impulsar a la persona a vivir la vida bajo todo aquello que el ultimate como deporte propone para la cancha y cómo lo puede llevar a su vida cotidiana. |
| Conversatorio final de semestre. | 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. |

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 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.

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/>