



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

***LAS HABILIDADES EN EL JUEGO EN LA  
EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR: LA MEJORA DE  
LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS EN EL  
“ULTIMATE”***

***TRABAJO FIN DE GRADO***

***4o Educación Primaria - Mención de Educación Física***

***AUTOR/A: Iker Ugarte Vadillo.***

***TUTOR/A: Nicolás Julio Bores Calle.***

## ***RESUMEN:***

El presente trabajo persigue la idea de demostrar cómo el trabajo de las habilidades motrices específicas puede desembocar en que los alumnos jueguen mejor al Ultimate.

Considerando como punto de partida que estas habilidades son comunes a todos los juegos, es preciso conocer los aspectos que envuelven al juego para que los alumnos obtengan nuevas experiencias y posibilidades potenciando el componente lúdico del juego.

Se comenzará teorizando el tema principal, que antecede a la propuesta curricular, para así, analizar una Unidad Didáctica con una metodología específica donde las habilidades motrices llevarán el compás para determinar el resultado del juego.

La experiencia educativa del autor como maestro especialista de Educación Física, conformará un marco metodológico para alcanzar los objetivos propuestos en la planificación del consiguiente trabajo.

***PALABRAS CLAVE:*** Habilidad motriz, habilidades motrices específicas, juego, educación física, metodología, Ultimate.

## ***ABSTRACT:***

The present work pursues the idea of demonstrating how the work of specific motor skills can lead to students playing Ultimate better.

Considering as a starting point that these skills are common to all games, it is necessary to know the aspects that involve the game so that students obtain new experiences and possibilities enhancing the playful component of the game.

It will begin by theorizing the main theme, which precedes the curricular proposal, in order to analyze a Didactic Unit with a specific methodology where motor skills will keep time to determine the result of the game.

The author's educational experience as a specialist Physical Education teacher will form a methodological framework to achieve the objectives proposed in the planning of the subsequent work.

***KEYWORDS:*** Motor skill, specific motor skills, game, physical education, methodology, Ultimate.

## *ÍNDICE.*

<b>INTRODUCCIÓN.</b> .....	<b>6</b>
<b>OBJETIVOS.</b> .....	<b>7</b>
<b>JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.</b> .....	<b>7</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.</b> .....	<b>8</b>
LA RELACIÓN ENTRE JUEGO Y LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR.....	10
LOS CUATRO CONTENIDOS INMERSOS EN EL JUEGO.....	11
LAS HABILIDADES EN EL JUEGO DENTRO DEL CURRÍCULO OFICIAL. ....	12
LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL JUEGO DEL “ULTIMATE”. ....	14
<b>LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS EN EL “ULTIMATE”. UN ANÁLISIS COMPLETO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.</b> .....	<b>14</b>
ESTRUCTURA Y DESARROLLO DEL PROYECTO. ....	14
JUSTIFICACIÓN. ....	15
CONTEXTUALIZACIÓN. ....	16
OBJETIVOS. ....	17
CONTENIDOS. ....	18
EVALUACIÓN Y ESTANDARES DE APRENDIZAJE.....	22
TEMPORALIZACIÓN.....	27
METODOLOGÍA. ....	27

DESARROLLO DE LAS SESIONES.....29

**EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DURANTE LA  
INTERVENCIÓN EDUCATIVA. ....41**

**BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA. ....43**

**ANEXOS.....46**

## *INTRODUCCIÓN*

El siguiente trabajo expone el desarrollo y el estudio de las habilidades en el juego dentro de la Educación Física escolar, enmarcado dentro del área de conocimientos de la asignatura de Juegos y Deportes.

Mi proyecto irá destinado al grupo de quinto de primaria del C.E.I.P Ramón Carande y Thovar.

Para llevar a cabo este trabajo, en primer lugar, hablaré sobre mi justificación a cerca del tema escogido, en este caso las habilidades en el juego a través de la práctica del Ultimate; tras esto, plasmaré los objetivos que pretendo conseguir y cumplir durante su desarrollo. Se continua a través de la fundamentación teórica, donde expondré la información necesaria recopilada para el desarrollo de este tema en concreto.

Para concluir, se expondrá la Unidad Didáctica y las vivencias obtenidas durante su desarrollo, con las que se extraerán los datos necesarios para elaborar, de manera personal, las consideraciones finales respecto a la práctica educativa.

Mi formación como futuro docente de Educación Primaria ha tenido una duración de cuatro años, de los cuales los dos últimos, han sido destinados a la especialidad de Educación Física. Gracias a los conocimientos que he podido adquirir, este proyecto ofrecerá un análisis de las habilidades en el juego en la Educación Física escolar, así como la presentación de ciertos datos y su posterior resolución en base a los resultados obtenidos, todo ello desde un enfoque desde mi experiencia propia y la de sus participantes.

Este trabajo ofrece dos visiones en cuanto a objetivos se refiere. Una, referida a la vivencia dentro del Prácticum en mi ultimo año del Grado, que se basa en tener la capacidad de hacer que los alumnos mejoren en cuanto a las habilidades motrices, a través de ejercitar las habilidades motrices básicas ya adquiridas previamente, desarrollar o mejorar determinadas habilidades específicas mediante la propuesta de una Unidad Didáctica con el fin de que los alumnos mejoren en un juego que se les ha propuesto, en este caso el “Ultimate”. Y. Por otro lado, un objetivo propio, es decir, cómo desde mi intervención como docente analizo lo que sucede en el desarrollo de la Unidad Didáctica.

Ambas partes relacionadas entre sí, una como planteamiento teórico y otra como resultado de la práctica apoyada por la primera.

He de hacer hincapié y no olvidar la superación de las dificultades individuales y la cooperación entre grupos sesión tras sesión, para que las actividades no supongan una continua repetición y no pierdan su esencia. Como ya señalaran los estudios clásicos de Piaget, un reto excesivamente difícil o sencillo hace que el juego pierda todo su interés. Por tanto, a través de mi participación como docente, y siguiendo lo redactado anteriormente, los alumnos irán mejorando a partir de las sucesivas actividades perfeccionando su técnica en el juego del Ultimate.

## ***OBJETIVOS***

Este proyecto, como cualquier otro, persigue una serie de objetivos, por lo que su éxito o su fracaso dependerá, directamente, del cumplimiento o no de estos. Los objetivos que se han elaborado para el consiguiente Trabajo Fin de Grado son los siguientes:

- Investigar a cerca de lo que otros profesionales en la educación conocen sobre este tema, configurando a través de sus postulados, una reflexión que se adecue a los objetivos.
- Establecer una relación entre la carga teórica y la práctica educativa llevando una programación en la que exista coherencia entre ambas partes.
- Elaborar unas sesiones que tengan sentido en sí mismas, es decir, que contribuyan a un enriquecimiento de las competencias del alumnado.
- Identificar las habilidades motrices requeridas en el juego del Ultimate, las cuales serán desarrolladas para que influyan de manera positiva en el transcurso del juego.
- Poner en práctica la intervención de mi propia UD comprobando si los resultados obtenidos han contribuido al desarrollo cognitivo y motriz de los alumnos.
- Exponer mi competencia profesional con relación a cómo se ha alcanzado el objetivo principal de este proyecto.

## ***JUSTIFICACIÓN DEL TEMA***

Tal y como indica el título del presente trabajo, dicho proyecto ha sido elaborado con el fin de analizar y llevar a la práctica el proceso de enseñanza-aprendizaje de ciertas habilidades motrices. A su vez, el objetivo radica en en cómo estas contribuyen a enriquecer el desarrollo del alumnado dentro de un ámbito educativo.

Las habilidades son competencias que un sujeto adquiere para llevar a cabo ciertas acciones dentro de una organización concreta, en un espacio y un tiempo determinados. Es decir, se define como la capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos que genera el medio. (Dávila, M. 2011).

Se debe tener en cuenta que todos los juegos tienen, dentro de sí, una serie de habilidades motrices específicas, entendidas, según Sanchez (1986), como: “toda aquella actividad de índole físico en torno a la consecución de un objetivo concreto enmarcado por unos condicionamientos previos y bien definidos en su realización”.

A diferencia de las habilidades básicas, las habilidades motrices específicas llevan implícito un objetivo de eficacia, eficiencia y efectividad en el rendimiento por parte del sujeto en pos de lograr unas metas concretas y bien determinadas.

Basándome en estos preámbulos, puedo decir que, durante mi formación académica previa a la enseñanza universitaria, he podido experimentar diversos sistemas y ambientes educativos. Me gustaría destacar que, durante todos mis años como estudiante previos a la universidad, siempre se ha premiado por encima del resto a aquel o aquellos sujetos que destacaban por ser mejores en cuanto a ejecución motriz, olvidándose por completo del alumno como persona.

Estos dos últimos años del grado me han permitido realizar comparaciones y elaborar un análisis propio a través de conceptos totalmente desconocidos hasta ahora. Haciendo, de esta manera una clara división entre lo que pude extraer de mi etapa anterior con lo que realmente pretende la Educación Física actual.

Aquí es donde surge mi elección respecto al tema propuesto: “las habilidades en el juego” y su correcto desarrollo en los alumnos. Con esto quiero decir que, una correcta puesta en práctica de las habilidades motrices en el aula, servirán como cimientos a los alumnos a lo largo de toda su vida, y no solo estudiantil, si no a su vez, la cotidiana. Encontramos motricidad en todos los aspectos de la vida, es decir, es la base de la vida y entrelaza sus tramas (Parlebas, P. 1987).

Por otra parte, cabe destacar la importancia de lo lúdico, puesto que las habilidades motrices están presentes en todos los juegos, claro está, sin dejar de lado la técnica. A través del juego, los alumnos no solo afianzarán ciertas técnicas que perseguimos que obtengan, a su vez, trabajarán aspectos tan importantes como pueden ser las relaciones interpersonales y otras competencias mientras se divierten (García et al. 2011).

Es aquí, donde la asignatura de Juegos y deporte me hizo ver que el juego tiene un potencial muy elevado para conseguir estas consignas. Según García (2013), “no hablamos, por tanto, de juegos, sino de llegar a jugar de forma más educativa”.

En conclusión, la elección de este tema radica en pretender que el alumnado aprenda, conozca y desarrolle uno de los bloques de contenidos que aparecen en el curriculum oficial de Castilla y León (BOCyL número.117 Viernes, 20 de junio de 2014. Pág. 44612); el cual, a través de la mejora mediante la práctica de las habilidades motrices, el alumno desarrolla competencias motrices que le permiten adaptar su conducta motriz a varios contextos en orden ascendente, es decir, hacia una mayor complejidad de ejecución (Sánchez, 1986)

## ***FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA***

La cuestión principal que expone este proyecto, trata a cerca de cómo mediante la practica se constituye una clara mejora de las habilidades motrices específicas en el juego, en este caso, en el juego del Ultimate, consiguiendo así, jugar mejor.

De acuerdo con Díaz (1999), para conocer de dónde proceden estos conocimientos por parte de los alumnos, en cuanto a habilidad motriz se refiere, es necesario conocer cómo ha evolucionado

su motricidad a lo largo de su vida. Según Sanchez (1986), el desarrollo de las habilidades motrices en los niños se lleva a cabo siguiendo estas fases:

- PRIMERA FASE (4-6 años):

- El desarrollo de las habilidades perceptivas viene dado a través de las tareas motrices cotidianas.
- Se da un desarrollo de las capacidades perceptivas a nivel corporal, espacial y temporal.
- Se emplean estrategias de exploración y descubrimiento.
- Juegos libres y de baja organización.
- Para desarrollar la lateralidad, el alumno descubre su parte dominante a través de segmentos.

- SEGUNDA FASE (7-9 años):

- Desarrollo de las habilidades motrices básicas a través de movimientos sencillos que impliquen al propio cuerpo y el manejo de objetos.
- Movimientos como giros, saltos, desplazamientos, lanzamientos y recepciones.
- En la actividad física se emplea el componente lúdico.
- Se busca una mayor complejidad que en la etapa anterior, en cuanto a movimiento se refiere.
- Se sigue una estrategia de aprendizaje a través de la instrucción del maestro.

- TERCERA FASE (10-13 años):

- Se da una iniciación a las habilidades específicas con un carácter ludido-deportivo.
- Se comienzan a trabajar habilidades genéricas comunes a varios deportes.
- Se inician habilidades específicas a través de técnicas para mejorar gestos.

- CUARTA FASE (14-17 años):

- Esta fase no corresponde a nuestro campo de estudio, pero incluye:
- El desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Iniciación a la especialidad deportiva.

Es por ello, que he decidido centrarme en quinto de Primaria, puesto que ya han superado y adquirido ciertas habilidades motrices básicas, pudiendo así comenzar con las habilidades motrices específicas, llegando a jugar mejor a través de una correcta ejecución motriz. “De esta manera, podemos entender la existencia de la capacidad de aprendizaje y formular la hipótesis de que los aprendizajes realizados previamente por los individuos forman la capacidad para producir nuevos aprendizajes” (Díaz, 1999).

Díaz (1999), quien aparece en Las habilidades motrices básicas en Primaria: Programa de intervención (Alarcón, L., Urueña, F., Urueña, N y Velandrino, N. 2006), sostiene que “lo que verdaderamente es importante y tiene significado educativo son los procesos internos de aprendizaje



a partir de las estrategias y de las técnicas que los alumnos y alumnas ponen en juego cuando realizan aprendizajes de habilidades y destrezas motrices”. (p. 66)

En resumen, a través de la atención en el juego, los alumnos, se percatan del motivo de la ejecución de un supuesto movimiento y la toma de decisiones que este conlleva, lo cual, facilitará conseguir el objetivo previamente fijado, aprender a jugar mejor.

## **LA RELACIÓN ENTRE JUEGO Y LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR**

El juego, tratado desde el punto de vista lúdico, nos brinda gran variedad de sensaciones en un breve periodo de tiempo, tales pueden ser: el placer, la satisfacción, la alegría o la impulsividad entre otras. Además, nos permite desarrollar aptitudes físicas y psíquicas, las cuales son parte imprescindible dentro del concepto de aprendizaje.

Gracias a las cuantiosas investigaciones a cerca de la importancia del juego entre los escolares dentro del aula, existe un corpus teórico de investigación cada vez más sólido, el cual sostiene dicha teoría. Una de las investigaciones de este campo, sostiene que el juego esta reflejado en el niño, como una actitud frente a la realidad, como espontaneidad actuando y relacionándose con sus iguales y con el medio (Vygotsky, 1930). Es por ello, que estas sensaciones encontradas a través del juego, lo podemos hallar también en el área de la Educación Física.

Los niños se adentran en gran medida en el juego y, por consiguiente, en lo que ocurre dentro de él, es decir, se olvidan de la percepción exterior poniendo énfasis en la acción dentro del propio juego. Apartan lo que no consideran importante en ese momento dado para así, prestar su atención en el juego, el cual se convierte en el centro de atención de la realidad inmediata del niño.

Por ello, desde el área que nos concierne, la Educación Física, debemos hacer énfasis en que estos episodios, en los cuales el alumno se implica en la medida de sus posibilidades en el juego. Esta implicación personal nos hace ver el gran interés que muestra el alumno por lo que hace en ese momento. Esta actitud o estado de ánimo que el alumno expresa se denomina “yo del juego”, lo cual implica tener, a través de la percepción, la sensación de ser otra persona completamente diferente (Rüssell, 1970).

En contrapartida, y no menos importante, se debe dejar claro que no se debe caer en el ámbito de hacerlo lo más fácil posible, es decir, no debemos caer en la creación de los llamados “paraísos lúdicos”.

Los paraísos lúdicos se pueden definir como la vía de escape a los conflictos y el devenir en el propio juego. Es estos, se generaliza que el juego es bueno por naturaleza, ya que se tiende a ejecutar una Educación Física más creativa que educativa, es decir, se preocupa mas por la innovación que por el propio aprendizaje. De acuerdo con García (2005) se crean para huir de los problemas del juego, sin tener ningún tipo de tratamiento, recomendación o metodología que centre a los alumnos en lo que realmente se pretende.

Como se puede apreciar, el juego, es un factor altamente complejo, en el que están en continua intervención aspectos como los pensamientos del maestro (pudiendo albergar ciertos matices de la tradición docente y los suyos propios), el currículo oficial y otras leyes que afectan a nuestro ámbito

profesional, la propia área escolar y por último, la implicación del propio niño. Es decir, cada componente puede tener una visión y apreciar una estructura de juego distinta a la del resto, pero a su vez, esta es la riqueza que lleva consigo el juego. (García et al, 2007).

### ***LOS CUATRO CONTENIDOS INMERSOS EN EL JUEGO***

Para construir la relación entre el desarrollo de las habilidades motrices y la mejora del juego en cuestión, este último visto como recurso educativo, recurro a lo citado por García (2004) a cerca de los cuatro temas relacionados entre sí, que este autor afirma como fundamentales para la adquisición de ciertos conocimientos en el área de la Educación Física Escolar referentes al juego, los cuales son:

- **JUEGO BUENO:** Se define como juego que se construye a través de un pacto de las normas entre los participantes y el maestro, cuya finalidad es adaptarse a las características de todos los jugadores, cuyas propuestas y necesidades permitan una correcta progresión libre de conflictos y riesgos.
- **CULTURA LÚDICA:** El paso del tiempo ha transformado el juego otorgándole una gran riqueza cultural, de la cual, el docente tiene la posibilidad de transmitir esa información a sus alumnos, logrando así un aprendizaje a través de distintos aspectos.
- **ESTRATEGIAS:** Cada persona emplea habilidades para resolver situaciones puntuales en el juego, sea cual sea. Es por ello, que el docente debe fomentar que los alumnos generen capacidades motrices, ya sean individuales o en grupo, con las que lleguen a conseguir el objetivo resolviendo estos impedimentos lo más rápido posible.
- **HABILIDADES:** No existe la idea de juego sin que se trabajen las habilidades que este implica consigo. El alumno, debe ser consciente de sus capacidades en pos de superarse a sí mismo a través de la práctica, ello, orientado a mejorar y desenvolverse mejor en el juego en cuestión.

El tema central de la Unidad Didáctica llevada a cabo en este proyecto, se corresponde con la mejora de las habilidades motrices específicas que conciernen al Ultimate.

Por tanto, para que se genere una buena práctica de las habilidades mediante el juego, cabe destacar que es totalmente necesario que los participantes mejoren a través de la experiencia y el disfrute en el desarrollo del juego.

A su vez, debemos entender que el trabajo de las habilidades motrices específicas, dista mucho de la pretensión de que los alumnos desarrollen de manera independiente dichas habilidades y adquieran un elevado nivel técnico. Lo que se pretende conseguir es que los alumnos experimenten un desarrollo positivo y específico de las acciones del juego, promoviendo que los alumnos, por sí mismos, construyan su propio aprendizaje superando su propio nivel de habilidad motriz previo a la práctica, consiguiendo crear situaciones de juego con un mayor grado de riqueza motriz y cognitiva.

## ***LAS HABILIDADES EN EL JUEGO DENTRO DEL CURRÍCULO OFICIAL***

Las actividades dirigidas a la adquisición de las habilidades motrices requieren la capacidad de asumir las diferencias, así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. (BOE núm. 173 Viernes 20 julio 2007).

El Decreto 26/2016, del 21 de julio, en cuanto al desarrollo de la Educación Física Escolar en la Etapa de Educación Primaria, sostiene:

La asignatura de Educación Física tiene como fin el desarrollo íntegro de las competencias motrices de las personas. Para ello, no es suficiente con la práctica, sino que, es necesario un análisis crítico y completo que afiance actitudes y valores que hacen referencia al cuerpo, al movimiento y a su relación con el entorno.

Logrando de esta manera, que el alumnado logre controlar y dar sentido a sus acciones motrices y que comprendan, así, los aspectos perceptivos, cognitivos y emotivos que, la asignatura brinda a estos sujetos. Además, lograrán integrar conocimientos y habilidades transversales, tales como: el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas entre otras.

A través del Currículo Oficial, se examinarán los bloques de contenidos en cuanto al área de Educación Física se refiere, para profundizar así, en el tema de estudio en el que se basa este proyecto y como estos bloques de contenido exponen el camino que se debe seguir para la adquisición de los objetivos más adecuados para garantizar su aprendizaje.

Los bloques de contenidos que aparecen en el Currículo Oficial (Decreto 26/2016, del 21 de julio; pág. 34632-34639) para el desarrollo de este proyecto, son:

**Bloque 3. Habilidades motrices:** Su finalidad es que el alumnado desarrolle un perfeccionamiento en aquellas conductas motrices como realizar los movimientos con mayor naturalidad y soltura, interiorizando la idea de riesgo y afianzando las relaciones entre compañeros. Todo ello, partiendo de unos modelos técnicos de ejecución donde trabajaremos dicho perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas.

**Bloque 4. Juegos y actividades deportivas:** Desde el punto de vista del ámbito educativo, este bloque, hace referencia a los contenidos propios de la asignatura relacionados con el juego y el deporte, siendo estos parte principal y propia de la acción cultural y social del ser humano. Su finalidad es desarrollar las relaciones sociales de cooperación y colaboración entre sus participantes. La atención selectiva, la interpretación de acciones, la previsión, la anticipación, las estrategias individuales y colectivas, el respeto a las normas, conocer e interpretar las estructuras espacio-temporales, la resolución de problemas en su transcurso y el trabajo en grupo, son los estándares que persigue este bloque de contenidos.

Por tanto, teniendo en cuenta ambos bloques de contenidos, el alumnado será capaz de mejorar sus habilidades motrices específicas de cara a jugar mejor a los juegos que propone el maestro en el aula. Para conseguir este objetivo, jugar mejor, nosotros, como maestros, debemos seleccionar aquellas habilidades motrices que los alumnos deben perfeccionar en pos del objetivo deseado, en este caso, jugar mejor al Ultimate.

Por otro lado, respecto a lo expuesto en este documento a cerca de los Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje sobre las habilidades motrices específicas el Decreto 26/2016, del 21 de julio; pág. 34632-34639, expone:

- CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA QUINTO DE PRIMARIA:

1. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.
2. La toma de conciencia en la mejora de las capacidades individuales tanto físicas como cognitiva ayuda a saber emplear estrategias que permitan resolver situaciones motrices con la menor dificultad posible.
3. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando aquellas habilidades motrices y adaptándolas a las condiciones de manera eficaz.
4. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y las actividades físicas, aplicando reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa, desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades deportivas; siempre y cuando el alumno tenga un control y dominio del movimiento que implique resolver una situación motriz.

- ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE PARA QUINTO DE PRIMARIA:

1. Ejecuta lanzamientos, esquivas, recepciones, pases y fintas en cualquier dirección realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.
2. Controla el equilibrio corporal en situaciones de complejidad ascendente.
3. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales, para que con la consecución de la práctica se alcancen las habilidades específicas deseadas.
4. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones y utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones de táctica individual y colectiva en diferentes circunstancias motrices con espontaneidad y creatividad.
5. Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperación-oposición en diferentes juegos y actividades deportivas.
6. Acepta y cumple las normas del juego.

A la hora de elaborar la Unidad Didáctica que versa sobre el Ultimate durante mis prácticas, fue el conjunto de estos aspectos analizados lo que me condujo al diseño de actividades y su puesta en práctica en el ámbito cognitivo y motriz, así como, el proceso de mejora de habilidades motrices y la evaluación de dicha Unidad Didáctica.

## ***LAS HABILIDADES MOTRICES EN EL JUEGO DEL “ULTIMATE”***

Teniendo en cuenta las habilidades motrices que se realizarán mediante la ejecución de las actividades en la siguiente Unidad Didáctica, se hará hincapié en las siguientes habilidades, las cuales, son las que, con la práctica de estas actividades, pretendo, que los alumnos mejoren:

Sanchez (1992) identifica lanzamientos y recepciones como:

**LANZAMIENTOS:** El objetivo a lograr a través de esta acción motriz, es el concepto de hacer llegar un objeto a un espacio deseado sin tener que desplazarnos para llevarlo a dicho lugar. Es decir, se habla del concepto de “llegar sin ir” (Fernández et al, 2007).

La velocidad, la distancia y la precisión del propio lanzamiento son los aspectos que mas se han de tener en cuenta en este tipo de habilidad motriz, que junto a ellos, también intervienen la coordinación dinámico-general, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio del participante de la acción, estas últimas, comunes al resto de habilidades específicas a tratar.

**RECEPCIONES:** Acciones en las que se recoge un objeto de manera estático o dinámica a través de la existencia de un lanzador, quien desplaza el objeto para ser recogido. Cuando se recepciona un objeto, intervienen aspectos perceptivo-motrices estructurados en tres fases bien diferenciadas, las cuales son: el contacto con el propio objeto; la amortiguación tras la recepción y la preparación del receptor tras la amortiguación con el objeto.

**PASES:** Es una parte fundamental de los lanzamientos, los cuales interfieren para pretender pasar el objeto a un compañero, teniendo en cuenta que el tiempo, la fuerza transmitida y el tipo de pase sea el apropiado para la situación de juego. Aquí se introduce el concepto de precisión (Abardía Colás y García Monge, 1992).

**FINTAS:** Martínez de Haro (2004) en su texto “Libro de texto del alumno: Educación Física” expone que:

Son movimientos que efectuamos para engañar al rival y desviar su trayectoria de la nuestra para lograr el objetivo. En el movimiento de finta, coexisten dos acciones: una de simulación y otra que realmente efectuamos. La finta puede hacerse con o sin objeto.

**AMAGOS:** Antes de efectuar el lanzamiento, el jugador, al igual que en el termino de finta, puede engañar al rival simulando un lanzamiento que no realizará. Bien para prevenir un posible bloqueo o intercepción del móvil, o para efectuar un desequilibrio sobre el rival que permita realizar el lanzamiento sin obstáculos.

## ***LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS EN EL “ULTIMATE”. UN ANÁLISIS COMPLETO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE***

### ***ESTRUCTURA Y DESARROLLO DEL PROYECTO***

## **JUSTIFICACIÓN**

En la planificación que se presenta a continuación, se trabajará el eje central del que se compone este trabajo: cómo los alumnos van a trabajar unas habilidades motrices específicas para conseguir jugar mejor. De tal manera que, se ha elegido un deporte, en este caso el Ultimate para trabajar aquellos aspectos esenciales para el curso mencionado.

El Ultimate es un deporte que engloba una cantidad de habilidades motrices en su práctica, las cuales, trabajándolas podremos hacer que los alumnos consigan jugar mejor. Por otro lado, este deporte, tiene una característica, rara de ver en muchos otros deportes, esta supone la ausencia de una figura mediadora, por lo que los propios alumnos deberán de ejercer de arbitro, además de que el juego limpio debe prevalecer en todo momento sobre cualquier otro aspecto.

De estas características deducimos que se trabajarán de forma conjunta una serie de normas transversales, las cuales son muy adecuadas para la edad en la que trabajamos la Unidad Didáctica, edades en las que el valor competitivo del juego va adquiriendo gran importancia.

La deportividad y el juego limpio fomentarán un clima de trabajo adecuado, sin olvidar que la competición seguirá estando inmersa en el juego, pero de tal modo que los alumnos respetaran las normas, así como al resto de participantes.

Analizando el juego del Ultimate desde un punto de vista técnico, vemos que nos permite mejorar gran cantidad de habilidades básicas y específicas, las cuales son necesarias para el desarrollo del juego. Como ya se ha mencionado, el Ultimate consta de multitud de habilidades motrices que aparecen durante su puesta en práctica. Por ello, debemos tener en cuenta que no todos los alumnos estarán al mismo nivel en cuanto a habilidades se refiere, por ende, debemos tener en cuenta las posibilidades de cada participante y adecuar los objetivos que pretendemos conseguir a las competencias de cada individuo.

Debemos tener en cuenta la gran importancia que tiene la técnica base para que todos los alumnos puedan disfrutar del juego e ir mejorando su competencia motriz.

Cuando planificamos una Unidad Didáctica, se debe tener en cuenta las características que puedan condicionar el resultado del juego, en nuestro caso, la coordinación de los gestos corporales que intervienen en la acción, además de la velocidad y la precisión con la que se lanza el móvil, o bien la distancia a la que encontramos el objetivo. Estos son aspectos que el maestro especialista deberá tener en cuenta a la hora de elaborar la Unidad Didáctica, ya que es el instrumento perfecto para trabajar las habilidades motrices específicas que pretendemos hacer mejorar a nuestros alumnos. Con las actividades, los alumnos deberán ser capaces de aprender la importancia que tiene mejorar sus habilidades motrices para conseguir nuestro fin común, jugar mejor.

De tal manera que, no solo nos centraremos en el propio juego como tal, sino que se resaltarán la importancia de emplear la técnica correcta para que la actividad y el propio juego en sí, cree cada vez más motivación en ellos.

Es por ello que, podemos afirmar que el Ultimate posee un amplio abanico de acciones motrices, como ya hemos comentado. Abardía y García (1992) diferencian gran variedad de acciones y técnicas diferentes con el disco volador, las cuales desembocarán en diferentes situaciones de juego.

En cuanto a la edad de los alumnos a los que va dirigida la Unidad Didáctica, consideramos que ya han adquirido un desarrollo motriz y cognitiva que les permite disfrutar de juegos con este tipo de demandas motrices. A pesar de ello, como ya sabemos, cada alumno es un individuo diferente al resto, lo que implica que sus diferencias pueden ser muy grandes en cuanto a desarrollo motriz. Por ello, consideramos que este momento puede ser crítico para trabajar y reforzar aquellas habilidades ya adquiridas otorgando mayor complicación a la acción, reforzando y mejorando este tipo de habilidades ya adquiridas.

Esta Unidad Didáctica va íntimamente ligada a otros trabajos este mismo año y años anteriores, tales como, todas aquellas relacionadas con los lanzamientos y las recepciones y los desplazamientos por el espacio, así como todas aquellas que impliquen manipulación de objetos.

El propósito de esta Unidad Didáctica es hacer que los individuos que están presentes en el juego puedan llegar a reconocer su propio grado de habilidad motriz y cómo este puede ser mejorado. Su participación e implicación en este proceso de perfeccionamiento de sus habilidades motrices ya adquiridas y la posibilidad de controlarlas durante la situación de juego junto a los aspectos que aparecen dentro de las diferentes situaciones de juego (concentración, tipos de agarre, la forma de lanzar...), unidas estas a las normas de tolerancia y respeto hacia el resto de participantes, permitirá que los alumnos desarrollen un modelo de juego mejor al que nos encontramos en el punto de partida.

## **CONTEXTUALIZACIÓN**

Esta Unidad Didáctica está centrada en los bloques de contenidos 3 y 4 que hacen referencia a “habilidades motrices” y “juegos y actividades deportivas” aunque también ha sido desarrollada dentro de los bloques “conocimiento corporal” y “actividad física y salud”. Está orientada a los alumnos de 5º curso de Educación Primaria, aunque podría ser utilizada para diferentes cursos con sus respectivas modificaciones y adaptaciones al nivel, características fisiológicas, debido a la metodología y aplicación que esta va a llevar.

El Ultimate Frisbee es un deporte poco conocido en la sociedad por lo que creo que puede ser una forma de hacer ver a los alumnos la infinidad de opciones y posibilidades que el deporte puede llegar a tener, que no sólo son deporte aquellos en los que es necesaria una pelota. Además es un deporte que incluye unos valores de deportividad y sinceridad, ya que no hay árbitro por lo que las decisiones “conflictivas” deberán ser solucionadas por ellos mismos de modo pacífico y consensuado por ambas partes.

También he decidido aplicar esta U.D. ya que está relacionada la anterior ya que estaba orientada a lanzamientos y recepciones, y esto puede ayudarles para continuar y perfeccionar estas habilidades con un material menos conocido, como es en este caso el Frisbee. Además, es un deporte colectivo en el que no puedes ganar con individualidades por lo que queremos fomentar la cooperación y participación de todos en el juego a través de juegos cooperativos.

Previsión de dificultades: El gran desconocimiento de este deporte que igual les cuesta asociarlo a un deporte y se centran únicamente en el lanzamiento y recepción del frisbee, y no en los valores que este tiene. Además, habrá personas más y menos hábiles. Mediante adaptaciones de ciertas normas tendentes a fomentar la participación de los menos hábiles, trataremos que consigan una práctica satisfactoria y productiva. Trataremos, mediante grupos cooperativos, que haya un

enriquecimiento mutuo entre alumnos/as. Mediante enlaces y combinaciones de habilidades, atenderemos a que los alumnos/as adquieran mayor destreza.

Enfoque de la unidad: Vamos a aprender nociones básicas de Ultimate frisbee así como las normas y reglas de este deporte. Realizaremos adaptaciones de las normas oficiales con el fin de potenciar y facilitar la participación de todos los alumnos/as, y no solo de aquellos/as más capaces.

Lo que los alumnos ya conocen: Los conocimientos de los alumnos/as serán nulos o prácticamente escasos ya que es un deporte que no suele conocerse, y menos por los más pequeños/as. El conocimiento que tendrán en este deporte se centrará en saber que hay que lanzar un disco y recepcionarlo.

## **OBJETIVOS**

- Familiarizarse con el disco volador; iniciarse en las formas básicas de agarre, lanzamientos y recepciones.
- Afianzar las habilidades motrices necesarias y las técnicas requeridas para mejorar los juegos utilizando el disco volador.
- Experimentar los diferentes tipos de agarre, lanzamientos y recepciones.
- Mejorar el control y dominio del disco.
- Practicar juegos que faciliten la aplicación de los aprendizajes.
- Fomentar la participación y la colaboración.
- Desarrollar las destrezas y habilidades motrices específicas a través de la coordinación óculo-manual.
- Respetar las propias posibilidades motrices así como las de sus compañeros.



## CONTENIDOS

CONTENIDOS	
CONTENIDOS CURRICULARES DE LA ETAPA	CONTENIDOS DE LA UNIDAD
<p><b>BLOQUE 2. CONOCIMIENTO CORPORAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y/o movimiento de forma económica y equilibrada.</li> <li>- Ejecución y experimentación de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes.</li> <li>- Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos.</li> <li>- Percepción y estructuración espacio-temporal: coordinación de varias trayectorias; coordinación de las acciones propias con las de otros con un objetivo común: anticipación configurativa.</li> <li>- Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación óculo-manual.</li> <li>• El juego del Ultimate Frisbee</li> <li>• Adaptación y manejo del frisbee</li> <li>• Práctica de juegos de animación.</li> <li>• Recepción y pase de frisbee.</li> <li>• Lanzamientos.</li> <li>• Ejercicios de manejo y adaptación del frisbee.</li> <li>• Competitividad bien entendida y primando la cooperación y auto superación.</li> <li>• Efecto del frisbee.</li> <li>• Reglas y normas que eviten conflictos.</li> <li>• Situaciones de juego en los que se aplique el pase y la recepción.</li> <li>• Juegos de persecución con lanzamientos.</li> <li>• Situaciones de juego que impliquen desplazamientos y pases con un frisbee en las manos</li> <li>• Desmarques con una posterior recepción.</li> </ul>

CONTENIDOS	
CONTENIDOS CURRICULARES DE LA ETAPA	CONTENIDOS DE LA UNIDAD
<p><b>BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación y asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad.</li> <li>- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos.</li> <li>- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad y de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.</li> <li>- Práctica y aplicación de habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas a contextos lúdicos y predeportivos.</li> <li>- Ejecución de acciones relacionadas con las capacidades coordinativas en contextos lúdicos o predeportivos.</li> <li>- Coordinación y equilibrio estático y dinámico en situaciones inestables y de complejidad creciente.</li> <li>- Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego del ultimate frisbee.</li> <li>• Adaptación y manejo del frisbee.</li> <li>• Práctica de juegos de animación.</li> <li>• Recepción y pase del frisbee.</li> <li>• Efecto del frisbee.</li> <li>• Lanzamientos.</li> <li>• Desmarques con una posterior recepción.</li> <li>• Ejercicios de manejo y adaptación del frisbee.</li> <li>• Situaciones de juego en los que se aplique el pase y la recepción.</li> <li>• Juegos de persecución con lanzamientos.</li> <li>• Situaciones de juego que impliquen desplazamientos y pases con un frisbee en las manos.</li> </ul>

CONTENIDOS	
CONTENIDOS CURRICULARES DE LA ETAPA	CONTENIDOS DE LA UNIDAD
<p><b>BLOQUE 4. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados.</li> <li>- Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.</li> <li>- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición.</li> <li>- Preparación y realización de juegos y actividades deportivas en el medio natural. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.</li> <li>- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.</li> <li>- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El juego es el gran protagonista de la unidad y sesiones y está presente en la totalidad de las mismas.</li> <li>• Juegos de cooperación y de cooperación-oposición.</li> <li>• El deporte del Ultimate frisbee.</li> <li>• Respeto y aceptación de los diferentes niveles de habilidad, tanto propios como de los compañeros.</li> </ul>

CONTENIDOS	
CONTENIDOS CURRICULARES DE LA ETAPA	CONTENIDOS DE LA UNIDAD
<p><b>BLOQUE 6. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso consciente de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal.</li> <li>- Calentamiento: desarrollo de su propio calentamiento global y conocimiento de las adaptaciones básicas del mismo para cada tipo de actividad.</li> <li>- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud y al desarrollo corporal.</li> <li>- Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.</li> <li>- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.</li> <li>- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de las medidas adecuadas a la actividad a realizar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El calentamiento y su significado</li> <li>• Normas de trabajo.</li> <li>• Vestuario para las clases de Educación Física: ropa, playeras, etc.</li> <li>• Uso adecuado de los materiales, respetando las normas de seguridad.</li> <li>• Conocer y asumir los hábitos básicos para realizar las clases de Educación Física.</li> <li>• Importancia de la higiene (lavarse/bolsita/ ducha)</li> <li>• Beneficios de la Educación Física y el deporte.</li> <li>• Practicar deporte seguro, evitando riesgos innecesarios.</li> </ul>

## ***EVALUACIÓN Y ESTANDARES DE APRENDIZAJE.***

Durante esta unidad didáctica, la evaluación del proceso de aprendizaje se llevará a cabo de la siguiente manera:

1. **Evaluación inicial:** nos será muy útil para conocer cuál es el punto de partida de los alumnos y cuáles son las capacidades y habilidades motrices que ya poseen.
2. **Evaluación formativa:** que se llevará a cabo durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Gracias a ella podremos observar el desarrollo motor de los alumnos, veremos si los objetivos planteados se van consiguiendo, o si los alumnos precisan de alguna ayuda.
3. **Evaluación final:** con ella podremos evaluar qué objetivos se consiguieron y cuales no al final de la Unidad Didáctica.

La evaluación que se llevará a cabo se realizará, a través de los siguientes recursos:

- **La observación directa,** por la cual veremos la progresión diaria de todos los alumnos, sus puntos fuertes y sus limitaciones.
- **Diario de clase,** donde recogeremos toda la información perteneciente al desarrollo de las aulas.
- **Lista de control,** en la que apuntaremos con breves frases los aspectos positivos y negativos de cada uno de los alumno en cada una de las sesiones.

BLOQUE 1: CONTENIDOS COMUNES.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN.</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.</b>
1. Opinar coherentemente con actitud crítica, tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.	1.2.Explica a sus compañeros las características de un juego practicado en clase y su desarrollo.  1.3.Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

BLOQUE 3: HABILIDADES MOTRICES.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.
<p>1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.</p>	<p>1.1. Practica desplazamientos realizando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.</p> <p>1.2. Realiza saltos desarrollando correctamente gestos técnicos básicos y adaptados.</p> <p>1.4. Ejecuta lanzamientos y recepciones realizando correctamente gestos técnicos básicos ya adaptados</p> <p>1.5 Controla el equilibrio corporal en situaciones de complejidad creciente</p>
<p>3. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.</p>	<p>3.1. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio- temporales.</p> <p>3.2 Conoce las capacidades físicas básicas, las relaciona con un ejercicio y es capaz de explicar sus características.</p> <p>3.3 Reconoce la importancia del desarrollo de las capacidades físicas para la mejora de las habilidades motrices.</p>



**BLOQUE 4: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS.**

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN.</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.</b>
<p>1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.</p>	<p>1.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</p> <p>1.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.</p>
<p>2. Actuar de forma coordinada y cooperativa para resolver retos o para oponerse a uno o varios adversarios en juegos ya actividades deportivas ya sea como atacante o como defensor.</p>	<p>2.1. Conoce y maneja las estrategias de cooperación, oposición y cooperación – oposición en diferentes juegos y actividades deportivas</p> <p>2.2 Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual</p> <p>2.3. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica colectiva.</p>
<p>4. Conocer los reglamentos básicos de juegos y deportes</p>	<p>4.1 Conocer las normas básicas de los juegos y actividades deportivas</p>
<p>6. Demostrar un compartimento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y colectiva</p>	<p>6.2. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>6.3. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.</p> <p>6.4. Acepta y cumple las normas del juego</p>



**BLOQUE 6: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.**

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>
1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	1.1. Demuestra interés por el cuidado e higiene del cuerpo.  1.5. Regula y dosifica el esfuerzo acorde a sus posibilidades.  1.6. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

## ***TEMPORALIZACIÓN***

Sesión 1: “Nos familiarizamos con el material”

Sesión 2: “Técnicas básicas del Ultimate”

Sesión 3: “Lanzamientos y recepciones”

Sesión 4: “Jugamos para asentar las habilidades adquiridas”

Sesión 5: “Mejoramos nuestro dominio del disco”

Sesión 6: “Iniciación al Ultimate”

## ***METODOLOGÍA***

Es de suma importancia que sean los alumnos quienes sean los responsables de su proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, no habrá método de enseñanza tradicional, serán los alumnos quienes deberán resolver los problemas planteados por el maestro.

Este método, conocido como aprendizaje por descubrimiento, será el medio ideal para que los alumnos pongan en práctica aquellos contenidos enseñados por el maestro, pero aplicándolos a problemas motrices planteados.

Damos por supuesto que, los alumnos irán descubriendo nuevas posibilidades de movimiento, las cuales supondrán una mejoría en el trabajo y perfeccionamiento de unas habilidades motrices específicas, las cuales son necesarias para cumplir el objetivo principal, jugar mejor.

El esquema de acción seguido durante las sesiones que se llevarán a cabo a lo largo de esta Unidad Didáctica será el siguiente:

1. El maestro empezará por impartir los conocimientos técnicos como los tipos de agarre (dedos, ángulo de la muñeca y brazo...), la postura que se debe adoptar o la acción a realizar. Es decir, explicará los contenidos principales a los que concierne cada sesión.
2. Tras estas explicaciones, les propondrá una serie de ejercicios o actividades para que los alumnos puedan poner en práctica la explicación previa. El método que se empleará dependerá del objetivo o los objetivos que pretenden cada sesión, lo cual implica que se empleen un tipo de actividades u otras variando las agrupaciones, materiales y fin de la propia actividad.
3. El maestro podrá llevar a cabo correcciones oportunas al realizar las distintas actividades, o bien parar para debatir sobre las respuestas que los alumnos van encontrando a los problemas que se les plantea durante la actividad. Compartiendo así sus experiencias y métodos de acción que pueden servir a otros compañeros en su misma situación.

4. Se llevará a cabo una actividad o juego final en la que se deberá poner en práctica todo lo aprendido en la sesión correspondiente. Es importante que el maestro aplique la observación directa hacia los alumnos y las soluciones motrices que estos emplean en la actividad, anotando diariamente la evolución de los alumnos.
5. Por último, antes de finalizar la sesión, se reunirá al alumnado en asamblea para poner en común aquello que más relevante les ha podido parecer durante las actividades, además de determinar si los objetivos propuestos para la misma han sido cumplidos y de qué manera.

En cuanto a las seis sesiones que se presentan en esta Unidad Didáctica, he de mencionar que todas siguen el mismo esquema, quedando reflejados los objetivos didácticos para cada sesión, los contenidos, las actividades y su descripción, los recursos y el material y el tiempo de duración de cada una de las actividades propuestas. Por lo tanto, las sesiones se dividen en:

- Fase Inicial: Se corresponde con el calentamiento y las explicaciones previas, además de sacar el material que los alumnos han empleado.
- Fase Principal: Se corresponde con el tiempo en el cual se desarrollan las actividades correspondientes a los objetivos de la sesión.
- Fase Final: Supone el tiempo de recogida de material empleado, la vuelta a la calma y la reunión en asamblea por parte de los alumnos para contar sus experiencias durante la sesión.

## DESARROLLO DE LAS SESIONES

<b>Título de la sesión:</b> "Nos familiarizamos con el material"		<b>Curso:</b> 5°
<b>N° de alumnos:</b> 20 alumnos.		<b>N° de la sesión:</b> 1ª sesión.
<b>Objetivos de la sesión:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a usar el tiempo de ocio a través del juego fuera del ámbito escolar.</li> <li>- Familiarizarse con el material, sus tipos de básicos de agarre, lanzamientos y recepciones.</li> <li>- Recordar las habilidades motrices necesarias y conocer las técnicas requeridas para mejorar en el juego del Ultimate.</li> <li>- Participar activamente y cooperativamente en las distintas actividades propuestas.</li> </ul>		
<b>CONTENIDOS</b>		
<b>CONCEPTUALES:</b>	<b>PROCEDIMENTALES:</b>	<b>ACTITUDINALES:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los agarres básicos, el lanzamiento frontal y de revés y las recepciones a una y dos manos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento con la mano hábil tanto frontal como de revés.</li> <li>- Recepción del disco con una y dos manos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación e interés en las actividades.</li> <li>- Respeto por las normas del juego y por los compañeros que intervienen en el mismo.</li> </ul>
<b>RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES:</b>		20 frisbees, 20 aros, 40 conos.
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>		<b>TIEMPO Y AGRUPACIÓN</b>
<b>FASE INICIAL:</b>  <u>CALENTAMIENTO:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de movilidad articular y estiramientos.</li> <li>- Juego de calentamiento: Dos alumnos se la ligan, estos deberán dar con el disco volador al resto para pillarles, si este impacta en algún jugador, este deberá permanecer en el sitio e intentar capturar algún lanzamiento para poder liberarse, a su vez, este podrá enviar el disco al resto de compañeros pillados, los cuales se liberarán hasta que el disco caiga al suelo o bien los pilladores lo intercepten.</li> </ul>		10' (gran grupo)

<p><b>FASE PRINCIPAL:</b></p> <p>Se procede a explicar los dos tipos de lanzamientos, el frontal y el de revés, además del agarre básico y la recepción con una y dos manos. Una vez explicado, se procede a efectuar las siguientes tareas:</p> <p><b>1. Parejas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamientos libres entre la pareja.</li> <li>• Lanzamientos frontales y de revés con la mano dominante a una distancia de 5m aproximadamente.</li> <li>• Al igual que en el caso anterior pero con la mano no dominante, conservando o reduciendo la distancia si fuese necesario.</li> <li>• Se mantendrá la distancia de 5m, pero en este caso, los alumnos se situarán en el interior de unos aros, de tal manera que deberán lanzar y recibir el disco sin salir de este.</li> <li>• Los aros son cambiados por dos conos situados a 1m a los lados del alumno. Una vez hayan recibido el disco, el alumno deberá ir a uno de los conos y lanzar el disco con la mano que corresponde al cono.</li> <li>• Se entregará un disco más por pareja, es decir, dos discos, uno por participante y estos deberán pasárselo simultáneamente.</li> <li>• Uno de los miembros de la pareja lanza los dos discos de seguido, el otro deberá recibir un disco con cada mano.</li> </ul> <p><b>2. Cuartetos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos parejas se enfrentarán entre sí con el objetivo de realizar el mayor número de pases sin que el disco sea interceptado o caiga al suelo, cuando esto suceda, la posesión cambiara de pareja.</li> </ul>	<p>30' (parejas)</p> <p>15' (cuarteto)</p>
<p><b>FASE FINAL:</b></p> <p>En gran grupo, se realizará una reflexión de la sesión. Los alumnos analizarán lo sucedido durante la sesión y lo contarán al resto, siendo conscientes de sus puntos fuertes y los fallos a mejorar. Todo ello, será puesto en común mientras realizan unos estiramientos.</p>	<p>5' (gran grupo)</p>

<b>Título de la sesión:</b> <i>Técnicas básicas del Ultimate</i>		<b>Curso:</b> 5º
<b>Nº de alumnos:</b> 20 alumnos.		<b>Nº de la sesión:</b> 2ª sesión.
<b>Objetivos de la sesión:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tratar los distintos tipos de agarre: en uve, de pulgar y de revés.</li> <li>- Aprender a usar el tiempo de ocio a través del juego fuera del ámbito escolar.</li> <li>- Tratar diferentes tipos de recepciones: por encima de la cabeza, por debajo de la cadera, en carrera, por detrás...</li> <li>- Mejorar el dominio del disco.</li> <li>- Practicar lanzamientos de trayectoria curva.</li> <li>- Mejorar la puntería con el disco volador.</li> <li>- Participar en las actividades presentando buena actitud y disposición.</li> </ul>		
<b>CONTENIDOS</b>		
<b>CONCEPTUALES:</b>	<b>PROCEDIMENTALES:</b>	<b>ACTITUDINALES:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los distintos tipos de agarre.</li> <li>- Usar la técnica como medio para mejorar en los juegos y su rendimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento con curvatura con lanzamientos normales y de revés.</li> <li>- Mejorar la puntería a la hora de aplicarla a determinados juegos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación e interés en las actividades.</li> <li>- Respeto por las normas del juego y por los compañeros que intervienen en el mismo.</li> </ul>
<b>RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES:</b>		20 frisbees, 10 aros, 40 conos.
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>		<b>TIEMPO Y AGRUPACIÓN</b>
<b>FASE INICIAL:</b>  <u>CALENTAMIENTO:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de movilidad articular y estiramientos.</li> <li>- Juego de calentamiento: Los alumnos se deberán repartir por el espacio, con un disco cada uno. A la orden del maestro, los alumnos deberán moverse sin chocarse entre ellos y sin dejar caer el disco al suelo representando lo que este diga, por ejemplo: lanzar el disco hacia arriba con la mano dominante y recogerlo con la no dominante...</li> </ul>		10' (gran grupo)

<p><b>FASE PRINCIPAL:</b></p> <p>Una vez explicado lo relacionado con la presente sesión, se procede a efectuar las siguientes tareas:</p> <p><b>1. Parejas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamientos libres entre la pareja moviéndose por un espacio rectangular delimitado por conos.</li> <li>• Recepciones libres dependiendo del lanzamiento a recibir.</li> <li>• Intentos de lanzamientos de trayectoria curva intentando capturar el móvil antes de que caiga al suelo, se sigue conservando el campo delimitado por los conos.</li> <li>• Dentro de los parámetros delimitados se colocará un aro en uno de sus extremos. Los alumnos lanzarán el disco intentando introducir este en el aro.</li> </ul> <p><b>2. Juegos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>La posesión:</i> se realizará un simulacro de partido con menor número de participantes que en el juego real. Se dividirán en grupos de 5, siendo una pareja atacante y otra defensora con un comodín en el caso de los atacantes, quien hará ese rol en todo momento. En este caso, si los que tienen la posesión efectúan 5 pases, estos obtienen un punto y si realizan 10 serán 3 puntos. La posesión cambia de equipo en el caso de que el disco caiga al suelo, sea interceptado o bien se realicen los diez pases.</li> <li>• <i>El rondo letal:</i> la clase queda dividida en dos grandes grupos, estos se situarán en círculo y, uno de ellos se situará en el centro del mismo. Los compañeros situados en círculo, deberán pasarse el disco entre sí evitando que el del medio lo intercepte. Si este intercepta el móvil, el jugador que ha errado el pase pasará al centro de la agrupación.</li> </ul>	<p>15' (parejas)</p> <p>15' (quinteto)</p> <p>15' (gran grupo)</p>
<p><b>FASE FINAL:</b></p> <p>En gran grupo, se realizará una reflexión de la sesión. Los alumnos analizarán lo sucedido durante la sesión y lo contarán al resto, siendo conscientes de sus puntos fuertes y los fallos a mejorar. Todo ello, será puesto en común mientras realizan unos estiramientos.</p>	<p>5' (gran grupo)</p>

<b>Título de la sesión:</b> "Lanzamientos y recepciones"		<b>Curso:</b> 5º
<b>Nº de alumnos:</b> 20 alumnos.		<b>Nº de la sesión:</b> 3ª sesión.
<b>Objetivos de la sesión:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a usar el tiempo de ocio a través del juego fuera del ámbito escolar.</li> <li>- Tratar diferentes tipos de recepciones: por encima de la cabeza, por debajo de la cadera, en carrera, por detrás...</li> <li>- Mejorar el dominio y control del disco.</li> <li>- Perfeccionar los lanzamientos con agarre en uve, de pulgar y de revés.</li> <li>- Mejorar las recepciones del disco volador.</li> <li>- Participar en las actividades presentando buena actitud y disposición.</li> </ul>		
<b>CONTENIDOS</b>		
<b>CONCEPTUALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los distintos tipos de lanzamiento y recepción.</li> <li>- Desarrollar actividades no competitivas que motiven el trabajo en equipo y la cooperación.</li> </ul>	<b>PROCEDIMENTALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamientos de pulgar, en uve y de revés.</li> <li>- Reconocer su propio esfuerzo y trabajo en función de su desarrollo.</li> </ul>	<b>ACTITUDINALES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación e interés en las actividades.</li> <li>- Respeto por las normas del juego y por los compañeros que intervienen en el mismo.</li> <li>- Valoración del juego como medio de mejora de sus habilidades motrices, además de su contenido lúdico.</li> </ul>
<b>RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES:</b> 20 frisbees, 10 aros, 20 pañuelos, 20 ladrillos de plástico.		
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>		<b>TIEMPO Y AGRUPACIÓN</b>
<b>FASE INICIAL:</b>  <u>CALENTAMIENTO:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de movilidad articular y estiramientos.</li> <li>- Juego de calentamiento: TCR (tirar, correr, recoger), los alumnos lanzarán el disco, saldrán corriendo en la misma dirección y deberán recogerlo antes de que toque el suelo y MTA (máximo tiempo en el aire).</li> </ul>		10' (gran grupo)



<p><b>FASE PRINCIPAL:</b></p> <p>Una vez explicado lo relacionado con la presente sesión, se procede a efectuar las siguientes tareas:</p> <p><b>1. Parejas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos se pasarán el disco a lo ancho del terreno de juego, unos 15m aproximadamente. El maestro ira dando indicaciones de como se ha de lanzar y recoger el móvil.</li> <li>• <i>El aro de fuego:</i> los alumnos mejorarán la puntería y precisión de sus lanzamientos a través de lanzar intentando atravesar el aro con el lanzamiento, el alumno irá variando la distancia y la intensidad de sus lanzamientos, además de que quien sujeta el aro podrá disponerlo de diferentes formas.</li> </ul> <p><b>2. Tríos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos jugadores en los extremos y uno en el medio. Los de los extremos serán lanzadores, quienes deberán intentar dar al que se sitúa en el medio, siendo este capaz de esquivar los discos a través de sus habilidades motrices adquiridas. Los alumnos deberán ir cambiando de rol cuando lo determine el maestro.</li> </ul> <p><b>3. Juego en gran grupo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Caza con disco:</i> En el campo de básquet, la clase quedará dividida en dos grupos, uno por mitad de campo. Se les dará un disco a cada grupo. Los jugadores se repartirán por su terreno de juego correspondiente. Dos de los jugadores de cada grupo se la ligan y deberán ir efectuando pases y capturando al resto. Solo podrán ser tocados cuando el disco este en la mano del que se la queda, con el disco en la mano solo se podrán dar tres pasos. A medida que van pillando al resto, estos se unen a la caza.</li> </ul>	<p>30' (parejas)</p> <p>15' (trío)</p> <p>15' (gran grupo)</p>
<p><b>FASE FINAL:</b></p> <p>En gran grupo, se realizará una reflexión de la sesión. Los alumnos analizarán lo sucedido durante la sesión y lo contarán al resto, siendo conscientes de sus puntos fuertes y los fallos a mejorar. Todo ello, será puesto en común mientras realizan unos estiramientos.</p>	<p>5' (gran grupo)</p>

<b>Título de la sesión:</b> "Jugamos para asentar las habilidades adquiridas"		<b>Curso:</b> 5º
<b>Nº de alumnos:</b> 20 alumnos.		<b>Nº de la sesión:</b> 4ª sesión.
<b>Objetivos de la sesión:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar juegos individuales para que los alumnos puedan disfrutar del aprendizaje de una forma recreativa.</li> <li>- Aprender a usar el tiempo de ocio a través del juego fuera del ámbito escolar.</li> <li>- Poner en práctica las habilidades motrices que se han adquirido.</li> <li>- Conocer y respetar las normas de seguridad en los juegos colectivos reglados.</li> <li>- Participar activamente en las actividades propuestas.</li> </ul>		
<b>CONTENIDOS</b>		
<b>CONCEPTUALES:</b>	<b>PROCEDIMENTALES:</b>	<b>ACTITUDINALES:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El juego como medio de ocio y aprendizaje.</li> <li>- Desarrollar las habilidades motrices a través de los lanzamientos y recepciones, permitiendo una mejora integral en el alumnado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar las habilidades motrices necesarias en las diferentes situaciones del juego.</li> <li>- Explorar el propio potencial de esfuerzo en función de su desarrollo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación e interés en las actividades.</li> <li>- Respeto por las normas del juego y por los compañeros que intervienen en el mismo.</li> <li>- Valoración del juego como medio de mejora de sus habilidades motrices, además de su contenido lúdico.</li> </ul>
<b>RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES:</b> 20 frisbees, 1 cronómetro, 5 aros, 1 cono y cinta métrica.		
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>		<b>TIEMPO Y AGRUPACIÓN</b>
<b>FASE INICIAL:</b>  <u>CALENTAMIENTO:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de movilidad articular y estiramientos.</li> <li>- Se explicará a los alumnos que la sesión de este día constará de una serie de juegos para poner a prueba todo lo aprendido. Se hará hincapié que aunque sean juegos competitivos, no se deben olvidar los valores de colaboración y cooperación, además del respeto. El compañerismo debe primar sobre todo.</li> </ul>		10' (gran grupo)

<p><b>FASE PRINCIPAL:</b></p> <p>La competición versa de varias pruebas y retos para que los alumnos empleen todos los conocimientos aprendidos y hagan una pequeña autoevaluación (<i>anexo2</i>) de los resultados a obtener y su posible mejora.</p> <p>Se dividirá la clase en cuatro grupos de 5 participantes, cada uno de ellos se dirigirá a una de las estaciones del circuito (<i>anexo1</i>). A la señal del maestro, los grupos rotarán en el sentido de las agujas del reloj.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Concurso de distancia:</i> se trata de lanzar el disco lo más lejos posible. Se realizará desde un lugar señalado, en un espacio amplio para que la trayectoria del móvil no encuentre obstáculo alguno. Cada jugador podrá ejecutar todos los lanzamientos que el tiempo le permita, apuntando en la hoja de autoevaluación los tres mejores.</li> <li>• <i>Concurso de máximo tiempo en aire:</i> se lanzará el disco para que permanezca en el aire el mayor tiempo en el aire antes de ser recogido por el mismo jugador. Al igual que en la prueba anterior, se hará de uno en uno y sin límite de repeticiones mientras el tiempo lo permita. Se comenzará a contar el tiempo en el momento en el que el jugador lo suelte de su mano y se parará cuando lo recoja, en el caso de no recoger el móvil, el lanzamiento será fallido.</li> <li>• <i>Concurso de puntería:</i> en una portería colgaremos unos aros, cinco exactamente, a cada escuadra o cruceta y en el centro, además se colocará un cono encima del larguero. Cada alumno dispondrá de 8 lanzamientos para derribar el cono o introducir el aro por el cono. Si el cono es derribado obtendrán 5 puntos, si marcan a portería 1 punto y si introducen en el aro 3 puntos. El alumno se situará a 6 metros de distancia.</li> <li>• <i>Concurso de pase y recepción:</i> los alumnos se colocarán por parejas, a una distancia de 10m y deberán de ejecutar dos lanzamientos de cada uno de los vistos con anterioridad, es decir, de revés, de pulgar y en uve. Por cada lanzamiento correcto obtendrán 2 puntos si lo realizan con la mano dominante y 4 si lo hacen con la no dominante. Por cada recepción lograda ganarán 1 punto si esta es con la mano dominante y 2 si es con la no dominante, la recepción a dos manos no será recompensada. Primero lo hará una pareja y después otra, habiendo un participante que repite pero esta vez sin puntuación para que todos estén en mismas condiciones.</li> </ul>	<p>45' (quinteto)</p>
<p><b>FASE FINAL:</b></p> <p>En gran grupo, se realizará una reflexión de la sesión. Los alumnos analizarán lo sucedido durante la sesión y lo contarán al resto, siendo conscientes de sus puntos fuertes y los fallos a mejorar. Todo ello, será puesto en común mientras realizan unos estiramientos. Se recogerán las fichas de autoevaluación (<i>anexo2</i>).</p>	<p>5' (gran grupo)</p>

<b>Título de la sesión:</b> "Mejoramos nuestro dominio del disco"		<b>Curso:</b> 5º
<b>Nº de alumnos:</b> 20 alumnos.		<b>Nº de la sesión:</b> 5ª sesión.
<b>Objetivos de la sesión:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el dominio y control del disco.</li> <li>- Mejorar la técnica básica de agarres, lanzamientos y recepciones.</li> <li>- Practicar juegos que faciliten la aplicación de los aprendizajes.</li> <li>- Poner en práctica las habilidades motrices específicas en las distintas tareas de la sesión.</li> <li>- Participar en las actividades presentando buena actitud y disposición.</li> </ul>		
<b>CONTENIDOS</b>		
<p style="text-align: center;"><b>CONCEPTUALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usar el juego como medio de aprendizaje.</li> <li>- Emplear las habilidades motrices específicas como forma de mejorar los elementos que intervienen en el Ultimate.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PROCEDIMENTALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar las habilidades motrices adquiridas en las situaciones de juego.</li> <li>- Explorar su potencial de esfuerzo y trabajo en el juego.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTITUDINALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación e interés en las actividades.</li> <li>- Respeto por las normas del juego y por los compañeros que intervienen en el mismo.</li> <li>- Valoración del juego como medio de mejora de sus habilidades motrices, además de su contenido lúdico.</li> </ul>
<b>RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES:</b> 20 frisbees, 20 aros..		
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>		<b>TIEMPO Y AGRUPACIÓN</b>
<p><b>FASE INICIAL:</b></p> <p><u>CALENTAMIENTO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de movilidad articular y estiramientos.</li> <li>- Juego de calentamiento: la clase se dividirá en dos grupos, en la cancha de fútbol sala cada grupo se colocará en una mitad. Para marcar un gol hay que introducirse en la portería del equipo contrario. El jugador que tenga en disco, en campo contrario, podrá ser tocado por los miembros del equipo rival, este deberá quedarse en el sitio y dar la posesión al rival y no se podrá mover hasta que un miembro de su equipo le toque para liberarlo. Hasta el momento es el juego que más se asemeja a lo que podría ser un partido de Ultimate, aunque con ciertas restricciones de juego y tiempo.</li> </ul>		10' (gran grupo)

<p><b>FASE PRINCIPAL:</b></p> <p>Una vez explicado lo relacionado con la presente sesión, se procede a efectuar las siguientes tareas:</p> <p><b>1. Parejas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno frente a otro, con un disco, repasarán el lanzamiento de revés y de derecha ya aprendidos, además de las formas de recepción.</li> <li>• Realizarán lanzamientos entre las piernas y de espaldas, adecuándose a posibles situaciones de juego.</li> </ul> <p><b>2. Sextetos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada jugador se colocará dentro de un aro, en círculo, y se pasarán el disco entre ellos, mientras que uno permanecerá en el centro, sin aro e intentará interceptar los pases del resto, si lo consigue ocupa el puesto del lanzador y este pasa al centro.</li> </ul> <p><b>3. Juego en gran grupo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos grupos, divididos en dos equipos, cada grupo, con un solo disco se colocará en cada mitad de la cancha de fútbol, tras las líneas de fondo habrá una zona, correspondiente al cementerio. Cada equipo se colocará en una de las mitades y uno de sus jugadores irá al cementerio del campo contrario. Un equipo lanza el disco tratando de dar a sus rivales, si lo consigue este irá al cementerio, desde donde también lanzarán para dar a los rivales. El disco deberá tocar directamente al jugador y después caer al suelo. Si uno de los que están en el cementerio da a un rival este quedará libre y volverá al campo del que salió.</li> <li>• En dos grupos, se pasarán el disco tratando de efectuar 10 pases seguidos entre los miembros del equipo. Las consignas son las siguientes: no se puede quitar el disco de las manos al jugador, solo en el aire; todos deberán haber tocado el disco antes de efectuar los diez pases al menos una vez; no se puede andar con el disco quien lo porte en ese momento; si se comete falta, la posesión cambiará de equipo, además de si se interpecciona o toca el suelo.</li> </ul>	<p>10' (parejas)</p> <p>10' (sexteto)</p> <p>15' (gran grupo)</p> <p>15' (gran grupo)</p>
<p><b>FASE FINAL:</b></p> <p>En gran grupo, se realizará una reflexión de la sesión. Los alumnos analizarán lo sucedido durante la sesión y lo contarán al resto, siendo conscientes de sus puntos fuertes y los fallos a mejorar. Todo ello, será puesto en común mientras realizan unos estiramientos.</p>	<p>5' (gran grupo)</p>

<b>Título de la sesión:</b> "Iniciación al Ultimate"		<b>Curso:</b> 5º
<b>Nº de alumnos:</b> 20 alumnos.		<b>Nº de la sesión:</b> 6ª sesión.
<b>Objetivos de la sesión:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar el dominio y control del disco.</li> <li>- Mejorar la técnica básica de agarres, lanzamientos y recepciones.</li> <li>- Conocer el Ultimate.</li> <li>- Poner en práctica las habilidades motrices específicas en las distintas tareas de la sesión.</li> <li>- Participar en las actividades presentando buena actitud y disposición.</li> </ul>		
<b>CONTENIDOS</b>		
<b>CONCEPTUALES:</b>	<b>PROCEDIMENTALES:</b>	<b>ACTITUDINALES:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las normas de los juegos colectivos reglados, el Ultimate.</li> <li>- Emplear las habilidades motrices específicas como forma de mejorar los elementos que intervienen en el Ultimate.</li> <li>- Iniciarse en actividades de colaboración-oposición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar las habilidades motrices adquiridas en las situaciones de juego.</li> <li>- Explorar su potencial de esfuerzo y trabajo en el juego.</li> <li>- Aplicar las normas y reglas de los juegos colectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación e interés en las actividades.</li> <li>- Respeto por las normas del juego y por los compañeros que intervienen en el mismo.</li> <li>- Valoración del juego como medio de mejora de sus habilidades motrices, además de su contenido lúdico.</li> </ul>
<b>RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES:</b> 20 frisbees.		
<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>		<b>TIEMPO Y AGRUPACIÓN</b>
<b>FASE INICIAL:</b>  <u>CALENTAMIENTO:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de movilidad articular y estiramientos.</li> <li>- Juego de calentamiento: la clase se repartirá por la mitad del campo de fútbol. Uno de los jugadores será el lanzador, que con un disco tratará de alcanzar a los demás, en posesión del disco no podrá correr. Si acierta y golpea a un jugador, este pasa a quedársela también.</li> </ul>		10' (gran grupo)

<p><b>FASE PRINCIPAL:</b></p> <p>Una vez explicado lo relacionado con la presente sesión, se procede a efectuar las siguientes tareas:</p> <p><b>1. El Ultimate:</b></p> <p>Lo primero será adaptar el juego al contexto escolar, por ello, como campo se usará el de fútbol sala del colegio, siendo el área del propio campo la zona de anotación. Se dividirá la clase en dos equipos y se enfrentarán en este campo, con un disco y su objetivo será que uno de los jugadores acabe en la zona de anotación del equipo contrario con el disco en la mano para marcar. El equipo defensor tratara de interceptar el pase, puesto que no se puede tocar al rival, obtendrán la posesión robando el disco en el aire o cuando este caiga al suelo por error del rival. Este es el juego final del que se compone la Unidad Didáctica y donde se verán los resultados de las habilidades motrices que han adquirido y/o mejorado</p>	<p>45' (gran grupo)</p>
<p><b>FASE FINAL:</b></p> <p>Les entregamos a los alumnos una ficha para que rellenen (anexo3), donde plasmarán todo lo aprendido y sus mejores habilidades y las que consideran mejorar. Al terminar se realizarán los estiramientos pertinentes y la recogida de material.</p>	<p>5' (gran grupo)</p>

## ***EXPOSICIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS DURANTE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA***

Una vez realizada esta Unidad Didáctica, he llegado a la conclusión que, en primer lugar, la diferencia entre plantear este tipo de planificaciones en papel y llevar esta misma a la práctica dentro de un contexto educativo. En este tipo de contextos, donde te enfrentas a la realidad educativa que supone ser docente; en ciertas ocasiones me he llegado a ver desbordado, aunque todo ha dado sus frutos, simplemente con ver que los alumnos comprenden lo que pretendía transmitir y ponían todo su empeño en autosuperarse sesión tras sesión, me llenaba como futuro participante de esta profesión.

Para mayor sorpresa, los alumnos han sido capaces de llegar al consenso en grupo durante la intervención jugando al Ultimate, llegando a ayudar a los compañeros menos versátiles en ciertos ámbitos. Es decir, la ayuda mutua de unos con otros ha permitido desarrollar sus habilidades motrices.

Con esta unidad, me he introducido en lo que este TFG tiene como objetivo principal, que los alumnos aprendiesen a jugar mejor y a mejorar sus habilidades motrices, dato a tener muy en cuenta si se analiza su progresión desde la primera sesión hasta la última.

El alumnado con el que he puesto en práctica la Unidad Didáctica del Ultimate, ha comprendido que para mejorar su acción en el juego del Ultimate, es preciso practicar las habilidades principales que este juego conlleva. A través de las actividades planificadas, se ha potenciado ese enriquecimiento y desarrollo de las habilidades motrices, lo que ha supuesto que la práctica educativa del positiva.

El alumnado ha identificado las diferentes habilidades motrices que han ido apareciendo a lo largo de la Unidad Didáctica, siendo capaces, estos, de dar una explicación adecuada de cada una de ellas.

Las agrupaciones, como ya he dicho, han potenciado la adquisición y mejoría de estas habilidades, de tal modo que el propio alumnado ha decidido agruparse con aquellos que mejor iban a trabajar y quien pudiese ayudarles que en cuanto a grado de amistad. Esto, ha permitido superar limitaciones de ciertos alumnos.

A su vez, aunque no hemos tratado el juego bueno como tal, se les ha propuesto a ellos mismos crear el terreno de juego en consenso, finalmente se decidió que el campo de fútbol era el adecuado, siendo las áreas las zonas de anotación. Además, se les ha permitido dar opiniones respecto a los juegos propuestos creando así, en consenso, variantes a los mismos.

El desarrollo de las técnicas y las habilidades ha ido evolucionando de manera progresiva. Es decir, ha habido una evolución gradual de todos y cada uno de los alumnos durante el transcurso de la Unidad Didáctica.

Uno de los aspectos que más ha costado ha sido centrar su atención desde el primer momento de la acción, ya que ciertos alumnos se distraían en las explicaciones, bloque no favorecía el normal ritmo de la sesión. Las ganas del cambio de clase propiciaban esa distracción de la que hablo.



La técnica que más ha costado afianzar en los alumnos ha sido el lanzamiento del disco de pulgar y las recepciones en movimiento puesto que ciertos alumnos no calculaban bien las distancias y la posible trayectoria del disco.

Ciertos alumnos que, en Unidades Didácticas anteriores se han podido ver frustrados por no conseguir ciertos objetivos, han superado estos nuevos propósitos generando en el una motivación por la mejoría muy a tener en cuenta. Uno de los alumnos, nos preguntó si en esta ciudad existía este deporte para poder entrenarlo, además, es uno de los ejemplos anteriores, un alumno el cual se frustraba al no conseguir los objetivos. Este alumno, es el ejemplo de que la Unidad, ha conseguido llegarles e intrigarles a seguir practicándola.

La practica de un juego totalmente desconocido para la mayoría, hizo que en primera instancia el juego fuese un foco de nervios e inestabilidad, pero su progresión ha permitido que los alumnos estuvieran más nerviosos en la primera sesión que en la propia evaluación.

El alumnado al completo ha mejorado sus habilidades motrices en cuanto a competencia se refiere. Y por ende, se pretende que sigan practicando este tipo de juegos fuera del ámbito escolar, enriqueciendo cada vez mas sus competencias motrices permitiéndoles mejorar en cuanto a jugar se refiere, no solo en el Ultimate, sino en todos los juegos que vayan apareciendo a lo largo de su vida.

## ***CONSIDERACIONES FINALES Y RECOMENDACIONES EN CUANTO A LA PRÁCTICA EDUCATIVA***

A través de este trabajo, he llegado a la conclusión de lo verdaderamente importante que es el juego en el contexto educativo y cómo las habilidades motrices pueden variar el resultado de este. Esto se debe a, que cuanto mayor sea el grado de habilidad de los participantes, más rico será el propio juego.

Este trabajo no es únicamente para plasmar unos conocimientos en cuanto a investigación y evaluación sobre el tema escogido, sino que va mas allá, este trabajo supone una manera de aprender y afrontar un nuevo reto incluyendo dentro de sí, una exposición lógica y razonada de mis ideas sobre la mejora en el juego a través de la consiguiente mejora de las habilidades motrices específicas.

Ha sido gratificante cómo el proyecto ha ido tomando forma, desde una perspectiva abstracta que tenía previamente, hacia unas ideas claras y concisas. A su vez, el tiempo empleado, no solo en este proyecto, sino sumándole la programación y las Unidades Didácticas que he ido poniendo en practica durante mi etapa del Prácticum, me ha dado a entender el enorme trabajo que los maestros llevan a cabo en sus aulas, y en especial, detrás de los maestros especialistas de Educación Física. La agudeza en estos ámbitos de intervención son lo que califica a un maestro en buen maestro o uno mas del montón, es decir, un maestro mediocre.

La lectura de documentos de ciertos especialistas en educación me ha servido de apoyo teórico para respaldar mis ideas en cuanto a esta investigación. Además, cabe destacar que sin este apoyo teórico no hubiera podido llevar a cabo el proyecto en sí. Toda la información extraída y mucha otra que no haya encontrado es imprescindible para la elaboración del proyecto.

Teniendo en cuenta y, como referencia principal, los objetivos propuestos en este TFG, he de decir, que, a mi parecer, he alcanzado estos objetivos. De tal manera que:

- He conseguido investigar e indagar en lo que otros autores y especialistas en educación opinan al respecto de este tema propuesto, consiguiendo que mi fundamentación teórica este respaldada por esta información de manera coherente.
- He llegado a establecer una relación entre la teoría propuesta y su posterior puesta en práctica, siendo esta relación, una relación coherente.
- La propuesta de intervención ha pasado de un único marco teórico, a uno teórico-práctico.
- He logrado establecer una identificación clara de las habilidades motrices específicas que aparecen en la Unidad Didáctica que he planteado
- Mi planificación ha sido realista y ha ayudado a los alumnos a enriquecer sus conocimientos y competencias, además de mejorar en cuanto a habilidades motrices se refiere.
- He logrado crear un ambiente de juego óptimo entre los alumnos, favoreciendo el trabajo en equipo y la participación de los alumnos en la aula.

Para concluir, quisiera agradecer todo el apoyo brindado por mi tutor responsable de prácticas, José Ramón, por su implicación y orientación en este trabajo y durante mi estancia en el centro, sin el cual, no hubiera conseguido entender cientos de dudas que me asediaban día a día, además de darme las orientaciones pertinentes a la hora de programar y realizar Unidades Didácticas.

## ***BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA***

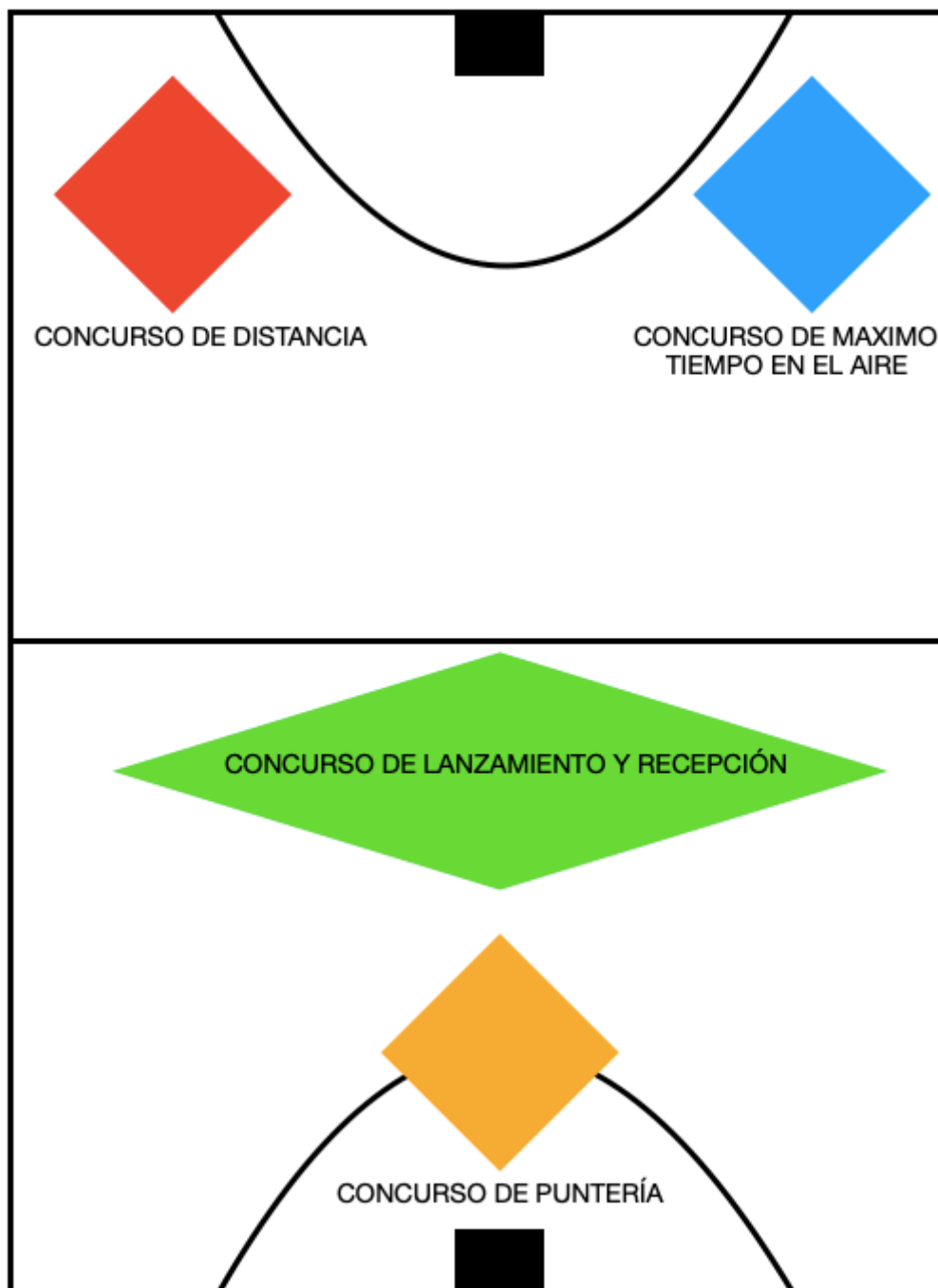
- *Abardía Colás, F. y García Monge, A (1992). Frisbee: objeto volador identificado...por la EF. Tabanque, 8, 67-76.*
- *Adelantado, V. N., & Jiménez, F. J. (2009). El conocimiento práctico de la educación física desde una visión epistemológica actual. Acciónmotriz, (3), 25-32.*
- *Bernal Ruiz, J.A (2004). Juegos y deporte con Frisbee. Wanceulen. Sevilla.*
- *Blázquez, D. (1986). Iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca. Barcelona.*
- *Del Valle, S., Velázquez, R. y Díaz, P. (2008). Enseñar a pensar en educación física. INDE: Barcelona.*

- Dupuy, M. (2019). *Prácticas pedagógicas críticas en Educación Física: un examen de la actuación docente en el jugar*. In 13 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019 Ensenada, Argentina. *Educación Física: ciencia y profesión*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.
- Díaz, J. (2000). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. INDE. Barcelona.
- Falcón, V. C., & Rivero, E. D. (2010). *Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. EFDeportes. com, 1.
- Flores, A. B. (2000). *Habilidades motrices (Vol. 557)*. Inde.
- García Monge, A. J. (2011). *Construyendo una lógica educativa en los juegos en Educación Física escolar: " el juego bueno "*.
- García Monge, A. (2011). *Creación y modificación de juegos motores. Ágora para la educación física y el deporte, Vol. 13, No. 1, (Ejemplar dedicado a: Creación y modificación de juegos motores), 11-13*
- García Monge, A., Bores Calle, N., Martínez Álvarez, L. y Rodríguez Navarro, H. (2010). *Observación y análisis de las experiencias del alumnado en Educación Física Escolar: procedimiento para la observación y análisis de juegos motores. Educación Física y Deporte, Vol. 29, No. 2, 181-195*.
- García Monge, A., y Rodríguez Navarro, H. (2007). *Dimensiones para un análisis integral de los juegos motores de reglas. Implicaciones para la Educación Física y Deporte, 26 (2), 83-107*.
- Graça, A. y Olivera, J. (1997). *La enseñanza de los juegos deportivos*. Paidotribo. Barcelona.
- Howe, M. (1999). *La capacidad de aprender. La adquisición y desarrollo de habilidades*. Alianza Editorial. Madrid.
- Le Boulch, J. *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI* . Barcelona: Inde, 2001. Print.
- LE BOULCH, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. PAIDOS. Barcelona
- López Moya, M. (2004). *La intervención didáctica: los recursos en educación física*.
- Marqués Escámez, J. L. (1997). *Iniciación a juegos y deportes alternativos*. Escuela Española, S. A. Madrid.
- Martínez de Haro, V (2004). *Libro de texto del alumno: Educación Física*. Paidotribo. Barcelona

- Navarro Adelantado, V. (2001). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. INDE. Barcelona.
- PARLEBAS, P. (1987). *Perspectivas para una educación física moderna*. UNISPORT. Málaga
- Rivero, I. V. (2010). *Aprender a enseñar juegos motores con otros: De saber jugar a intervenir como profesor de Educación Física*. *Educación Física y Ciencia*, 12, 71-81.
- Ruiz, F. y García Montes, E. (2001). *Desarrollo de la motricidad a través del juego*. Gymnos. Madrid.
- Ruiz, G. (1991). *Juegos y Deportes alternativos en la programación de la educación física escolar*. Agonos. Lleida.
- Sánchez Bañuelos, F (1992). *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Gymnos, Madrid.
- Sánchez, D. B., & Ramírez, F. A. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde.
- Sarlé, P. M. (2006). *Enseñar el juego y jugar la enseñanza*. Buenos Aires: Paidós.
- Vaca Escribano, M.J (1996). *La Educación Física en la práctica en Educación Primaria: planificación, desarrollo y análisis de unidades didácticas*. Asociación cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”. Palencia.
- Vaca Escribano, M.J. (2010, Septiembre- Diciembre). *Teorías y prácticas de calidad en Educación Física: una unidad (didáctica) de investigación-acción*. *Ágora para la educación física y el deporte*, 12, 289-307.
- Vaca Escribano, M.J. (1996) *¿Qué enseñar que merezca la pena en el área de educación física durante la educación primaria?*. *Revista de educación*, 311, 135- 156.
- Virosta, A. (1993). *Disco Volador*. Gymnos. Madrid.

# ANEXOS

## PRUEBAS COMPETICIÓN SESIÓN 4.



*AUTOEVALUACIÓN COMPETICIÓN SESIÓN 4.*

<b>Ficha de Autoevaluación</b>			
Nombre:		Unidad didáctica: <i>EL DISCO VOLADOR</i>	
		Fecha:	
<u>Concurso de distancia</u>		<u>Concurso de puntería</u>	
<i>Distancia</i>		<i>Puntos</i>	
<u>Concurso de máximo tiempo en el aire</u>		<u>Concurso de pase y recepción</u>	
<i>Tiempo</i>		<i>Puntos</i>	
Lanzamiento 1:	Lanzamiento 1:	Lanzamiento al cono (3 puntos)	Lanzamiento en uve, de pulgar... (2 puntos)
Lanzamiento 2:	Lanzamiento 2:	Lanzamiento al aro (2 puntos)	Recepción por debajo de las piernas, por detrás de la cintura... (2 puntos)
Lanzamiento 3:	Lanzamiento 3:	Lanzamiento con la mano menos hábil (x2)	Lanzamiento o recepción con la mano menos hábil (3 puntos)
Lanzamiento 4:	Lanzamiento 4:		
Mejor lanzamiento:	Mejor lanzamiento:	Puntos totales:	Puntos totales:
<b>Observaciones:</b>	<b>Observaciones:</b>	<b>Observaciones:</b>	<b>Observaciones:</b>

## *AUTOEVALUACIÓN ULTIMATE.*

### **ELIGE UNA OPCIÓN:**

- De los diferentes tipos de agarre cuál es el que más te ha gustado y explica por qué. Dibújalo.

---

---

- De los diferentes tipos de recepción cuál es el que más te ha gustado y explica por qué. Dibújalo.

---

---

- De las diferentes actividades cuál te ha gustado más, explica por qué.

---

---

- Explica en que aspecto trabajado te sientes más cómodo y cual te ha costado más:

---

---

---

- Explica como ha sido tu evolución desde el primer día hasta hoy:

---

---

- Explica qué es el Ultimate para ti en pocas palabras y si volverías a practicarlo:

---

---

---