



**ULTIMATE** 

**Y DEPORTES CON  
DISCO VOLADOR  
EN LA ESCUELA**

**#FRISBEELIFESTYLE**

*Manual para profesores de Educación Física  
(Primaria y Secundaria)*

*Autor: José Amoroso*



*Nob Rauch*

Queridos amigos del Ultimate y del Disco Volador:

Es un placer para mí presentarles este primer libro electrónico publicado para profesores de escuelas, institutos y universidades sobre Ultimate y otros deportes de Disco Volador. Esperamos que ayude a difundir el conocimiento de nuestro deporte en todo el mundo. El libro, publicado originalmente por José Amoroso en portugués y ahora traducido al castellano, cuenta con el apoyo de la Federación Mundial de Disco Volador (WFDF) como parte de nuestro Programa de Desarrollo financiado con la cooperación del Comité Olímpico Internacional (COI). La misión de la WFDF es “apoyar y promover el avance global de los

deportes de disco y el espíritu del juego”

Este libro es una poderosa herramienta para proporcionar a los profesionales de la enseñanza de todo el mundo las habilidades para enseñar tanto las técnicas de Ultimate como los importantes principios del "Espíritu del juego". Este libro ofrecerá varios niveles curriculares y una introducción a otros deportes de Disco Volador, y estamos seguros de que dará un impulso al Disco Volador en las escuelas y universidades y ayudará a los atletas jóvenes de más países del mundo a jugar al Ultimate.

El programa de desarrollo de la Federación Mundial de Disco Volador está en su séptimo año. Buscamos ampliar las habilidades de quienes practican nuestro deporte en todo el mundo, ver que nuestro deporte se practique en todos los países del mundo con igualdad de oportunidades de género y promover el Espíritu de juego. Es este carácter del Ultimate, como deporte auto-arbitrado, que exige de sus atletas un espíritu de juego limpio, lo que lo hace tan único entre todos los deportes de equipo y, desde nuestra perspectiva, un deporte de equipo sin igual, y es este espíritu el que contribuye mucho al #frisbeelifestyle.

Reconocemos el trabajo de José Amoroso, el editor del libro original que se distribuye ahora como este libro electrónico, y los esfuerzos de nuestra Federación Nacional Portuguesa (APUDD) por lo que han hecho para desarrollar el Ultimate en los países de habla portuguesa. Estoy seguro de que este documento será una herramienta útil para acercar a todos los alumnos y estudiantes que se dedican a este deporte, una combinación de competición altamente atlética, habilidades, ética deportiva y gestión de conflictos, y quizás lo más importante, la diversión de jugar con un disco volador. Esperamos con interés el gran éxito de este proyecto “Ultimate en las escuelas”.

Muy atentamente,

**Robert Nob Rauch**

*Presidente de la Federación Mundial de Disco Volador (WFDF)*



*José Amoroso*

He estado involucrado en Ultimate y en deportes de Disco Volador durante 20 años.

Tengo mucho que contar, muchas historias. También me he topado con varios obstáculos y contratiempos. Sin embargo, mi pasión por el deporte y en particular, por lo que el Ultimate representa en todas sus facetas de conocimiento, me ha ayudado a permanecer centrado en un objetivo claro.

*#frisbeelifestyle* ha llegado para quedarse. Uno de los propósitos de este libro para profesores de educación física es, sin duda, proporcionar herramientas para que cada profesional pueda entender y preparar sus lecciones-actividades usando el disco, donde el Espíritu de

Juego está claramente presentado y explicado para que los profesores puedan entender cómo y de qué manera pueden ponerlo en práctica.

Pronto me di cuenta de lo importante que son los juegos con disco en el desarrollo multilateral, ecléctico y bien balanceado de los niños. Pedagógicamente integral, incluido en términos de afectos, emociones, y control de habilidades motoras, incluyen una serie de características que hacen que estos juegos sean únicos en la enseñanza y en el desarrollo de habilidades blandas para la vida.

El primer curso de formación en una escuela de Portugal tuvo lugar en 2003, y desde entonces ha habido contactos con varios centenares de escuelas de todo el país y varias sesiones de formación dirigidas a profesores de Educación Física. En 2020, seremos parte del currículo nacional de educación física y nuestro objetivo es llegar a todas las escuelas de Portugal y sus archipiélagos.

Cada país tiene sus propias leyes en materia de Educación y Deporte, y no me corresponde valorarlas ni recomendar mejores modelos o métodos de enseñanza. Hemos creado este libro con el objetivo de llegar a todos y cada uno de los profesores y a cualquier persona que le apasione este deporte. El libro es fácil de leer y perfectamente adaptable al currículo de otros países. Nos gustaría hacer accesible a todo el mundo este libro, el Ultimate y los deportes con disco, y el lugar para empezar es en las escuelas.

Ahora le toca a cada profesional utilizar el disco para desarrollar estrategias de enseñanza acordes a su temática, de manera que podamos impactar y crear un mecanismo de enseñanza sólido en el mediano y largo plazo.

Aprovecho esta oportunidad para agradecer al Ayuntamiento de Leiria, al Instituto Politécnico de Leiria, al IPDJ, a la escuela de deportes y a Leiria Flying Objects por todo su apoyo a lo largo de los años.

**José Amoroso**

*Profesor Adjunto en IPEiria, ,*

*Comisión de deporte escolar y universitario de la WFDF - Presidente*

# ÍNDICE

1. [¿Qué es el Ultimate?](#)
2. [Reglas](#)
  - 2.1. [Las 10 reglas básicas para empezar a jugar](#)
  - 2.2. [Reglas del Ultimate 2017 de la WFDF](#)
  - 2.3. [Reglas del Ultimate “Señales de manos”](#)
3. [Características generales y específicas de este deporte](#)
  - 3.1. [MU - Mini Ultimate](#)
  - 3.2. [UPSES - Ultimate en Educación Primaria y Secundaria en Portugal](#)
4. [Aspectos específicos - Técnica](#)
  - 4.1. [Lanzamientos](#)
  - 4.2. [Recepción](#)
  - 4.3. [Stack Horizontal y Vertical \(Ataque\)](#)
  - 4.4. [La Fuerza](#)
5. [Métodos de enseñanza](#)
  - 5.1. [Qué enseñar](#)
  - 5.2. [Habilidades técnicas](#)
  - 5.3. [Progreso pedagógico](#)
6. [SOTG – Spirit of the game \(Espíritu de juego\)](#)
  - 6.1. [¿Qué es el SOTG?](#)
  - 6.2. [¿SOTG para qué?](#)
  - 6.3. [Valores morales y educativos del Ultimate](#)
  - 6.4. [Capitanes de spirit](#)
7. [Unidad Didáctica](#)
  - 7.1. [Nivel Introductorio](#)
  - 7.2. [Nivel Elemental](#)
  - 7.3. [Nivel Avanzado](#)
8. [Plan de sesiones](#)
9. [Evaluación](#)
  - 9.1. [Criterios de evaluación](#)
  - 9.2. [Evaluación del aprendizaje](#)
10. [Otros deportes practicados con Disco](#)
  - 10.1. [FreeStyle o Estilo libre](#)
  - 10.2. [Lanzamientos MTA/SFC](#)
  - 10.3. [DDC \(Campo de Doble Disco\)](#)
  - 10.4. [Disc Golf](#)
  - 10.5. [Disc Dog](#)
  - 10.6. [Discathon](#)

[Bibliografía](#)

[Aviso legal](#)

# 1. Qué es el Ultimate?



## 2. Reglas

---

### 2.1. Las 10 reglas básicas para empezar a jugar:

1. **Campo de juego** - rectangular con un área de gol en cada lado. Según las reglas, debe medir 75 metros de largo y 25 de ancho, con un área de gol de 15 metros de profundidad en cada lado (versión en playa).
2. **Inicio del juego** – cada punto empieza con ambos equipos alineados dentro de su propia área de gol. El equipo que empieza defendiendo lanza el disco al equipo que ataque. Se permiten 5 jugadores por equipo en el campo (versión playa)
3. **Puntos** – cada vez que el ataque completa un pase dentro del área de gol contraria, el ataque marca un punto. El equipo que marca el punto reinicia el juego con un saque al equipo contrario para que ataque.
4. **Movimientos con el disco** – el disco puede ser lanzado en cualquier dirección para pasarlo a un compañero de equipo. No se puede correr/andar con el disco. El jugador con el disco debe soltarlo antes de 7 segundos. El jugador que defiende a la persona con disco cuenta los segundos en voz alta.
5. **Cambio de posesión** – cuando el pase no se completa (el disco sale fuera del campo, cae al suelo, es interceptado o bloqueado por la defensa) el equipo contrario gana la posesión del disco.
6. **Sustituciones** – se permiten las sustituciones de jugadores cuando se marca un punto y antes de iniciar el siguiente con un saque.
7. **Sin contacto físico** – No se permite ningún tipo de contacto entre jugadores. Los bloqueos o pantallas están prohibidos. Cualquier contacto entre jugadores puede ser considerado como falta.
8. **Faltas** – Cuando un jugador inicia contacto con otro jugador, es falta. Si dicha falta implica que el disco fue quitado de la mano de otro jugador, el jugador atacante recupera la posesión.

**9. Autoarbitrado** – Todos los jugadores son responsables de llamar las faltas. Tras una falta deben ponerse de acuerdo si la misma se acepta o se rechaza.

**10. Espiritu de Juego** – deportividad y juego limpio. Se fomenta la competitividad, pero ante todo debe prevalecer el respeto entre jugadores, el cumplimiento de las reglas y el disfrute de jugar.

## **2.2. Reglas del Ultimate 2017 de la WFDF (World Flying Disc Federation)**

Creadas por el Comité de Reglamento de la WFDF

### **Introducción**

El Ultimate es un deporte por equipos de siete jugadores que se juega con un disco volador. Se juega en un campo rectangular, de aproximadamente la mitad del ancho de un campo de fútbol, con una zona de anotación en cada extremo. El objetivo de cada equipo es marcar un gol haciendo que un jugador atrape un pase en la zona de anotación que están atacando. Un lanzador no puede correr con el disco, pero puede pasarlo en cualquier dirección a cualquier compañero de equipo. Cada vez que un pase no se completa, se produce una pérdida de posesión y el otro equipo tomará posesión e intentará marcar en la zona de anotación opuesta. Los partidos se juegan normalmente a 15 goles y duran alrededor de 100 minutos. El Ultimate es arbitrado por los propios jugadores y sin contacto físico. El Espiritu de Juego guía cómo los jugadores arbitran el juego y se comportan en el campo. Muchas de estas reglas son de naturaleza general y cubren la mayoría de las situaciones, sin embargo, algunas reglas cubren situaciones específicas y anulan el caso general.

### **1. Espiritu de Juego**

**1.1.** El Ultimate es un deporte sin contacto físico y arbitrado por los propios jugadores. Todos los jugadores son responsables de administrar y cumplir las reglas. El Ultimate se basa en el Espiritu de Juego que hace que la responsabilidad del juego limpio recaiga en cada jugador.

**1.2.** Se confía en que ningún jugador incumpla las reglas intencionalmente; por lo tanto, no hay sanciones severas por infracciones involuntarias, sino más bien un método para reanudar el juego de una manera que simule lo que probablemente hubiera ocurrido si no hubiera habido tal infracción.

**1.3.** Los jugadores deben ser conscientes del hecho de que actúan como árbitros en cualquier discusión entre equipos. Los jugadores deben:

**1.3.1.** Conocer las reglas;

- 1.3.2.** Ser imparcial y objetivo/a;
  - 1.3.3.** Ser honesto/a;
  - 1.3.4.** Explicar su punto de vista de una forma calmada, breve y clara;
  - 1.3.5.** Dar a los oponentes la oportunidad de expresar su punto de vista;
  - 1.3.6.** Resolver las disputas lo antes posible usando lenguaje respetuoso;
  - 1.3.7.** Hacer llamadas de una manera consistente durante el partido; y
  - 1.3.8.** Solo hacer una llamada cuando la infracción altere significativamente el resultado de la jugada.
- 1.4.** Se fomenta el juego altamente competitivo, pero nunca se debe sacrificar el respeto mutuo entre los jugadores, el cumplimiento de las reglas o el disfrute del juego.
- 1.5.** Las siguientes acciones son ejemplos de buen spirit (Espíritu de Juego):
- 1.5.1.** Informar a un compañero de equipo si ha hecho una llamada incorrecta o innecesaria o si ha cometido una falta o violación;
  - 1.5.2.** Retirar una llamada cuando ya no considera que la llamada es adecuada/necesaria;
  - 1.5.3.** Felicitar a un oponente por una buena jugada o buen spirit;
  - 1.5.4.** Presentarte a tu oponente; y
  - 1.5.5.** Reaccionar calmadamente frente a desacuerdos o provocaciones.
- 1.6.** Las siguientes acciones son claras violaciones del Espíritu de Juego y deben ser evitadas:
- 1.6.1.** Juego peligroso o comportamiento agresivo;
  - 1.6.2.** Cometer faltas intencionalmente u otras violaciones de reglas intencionales;
  - 1.6.3.** Burlarse de los jugadores oponentes o intimidarlos;
  - 1.6.4.** Celebrar irrespetuosamente un punto;
  - 1.6.5.** Realizar llamadas en represalia a la llamada de un oponente; y
  - 1.6.6.** Pedir un pase a un jugador del equipo contrario.
- 1.7.** Los equipos son los guardianes del Espíritu de Juego y por tanto deben:
- 1.7.1.** Asumir la responsabilidad de enseñar a sus jugadores las reglas y el buen espíritu;
  - 1.7.2.** Disciplinar a los jugadores que muestran un espíritu pobre; y
  - 1.7.3.** Proporcionar retroalimentación constructiva a otros equipos sobre cómo mejorar su adhesión al Espíritu del Juego.
- 1.8.** En caso de que un jugador novato cometa una infracción por desconocimiento de las reglas, los jugadores experimentados están obligados a explicar la infracción.
- 1.9.** Un jugador experimentado que ofrezca asesoramiento sobre las reglas y guíe el arbitraje en el campo, debe supervisar los partidos en los que participen principiantes o jugadores más jóvenes.
- 1.10.** Las reglas deben ser interpretadas por los jugadores directamente involucrados en una llamada, o por los jugadores que tuvieran la mejor perspectiva sobre el juego. Los no jugadores, aparte del capitán de spirit, deben abstenerse de involucrarse. Sin embargo, los jugadores pueden buscar la perspectiva de los no jugadores para aclarar las reglas y ayudar a los jugadores a tomar la decisión adecuada.

**1.11.** Solo los jugadores y los capitanes son los responsables de hacer las llamadas.

**1.12.** Si tras una discusión los jugadores no llegan a un acuerdo (falta contestada), o no está claro:

**1.12.1.** Qué ocurrió en una jugada, o

**1.12.2.** Qué habría ocurrido probablemente en una jugada, el disco debe volver al último lanzador no involucrado en la jugada.

## **2. Campo de juego:**

**2.1.** El campo de juego es un área rectangular con dimensiones y zonas como las que se muestran en la Figura 1 y debe ser esencialmente plano, libre de obstrucciones y brindar una seguridad razonable a los jugadores.

**2.2.** Las líneas perimetrales rodean el campo de juego y constan de dos líneas laterales a lo largo y dos líneas de fondo a lo ancho.

**2.3.** Las líneas perimetrales no forman parte del campo de juego.

**2.4.** Las líneas de gol son las líneas que separan la zona central de las zonas de anotación y éstas forman parte de la zona central.

**2.5.** La marca de “brick” es la intersección de dos líneas cruzadas en la zona central, establecida a dieciocho metros de cada línea de gol, justo en la mitad del campo entre las líneas laterales.

**2.6.** Ocho objetos flexibles de colores brillantes (como conos de plástico) marcan las esquinas de la zona central y las zonas finales.

**2.7.** Las inmediaciones del campo de juego se mantendrán libres de objetos móviles. Si el juego se ve obstruido por personas que no sean jugadores u objetos dentro de los tres (3) metros de la línea de perímetro, cualquier jugador obstruido o lanzador en posesión del balón puede cantar “Violación”.



## **3. Equipamiento:**

**3.1.** Se puede usar cualquier disco que acepten los capitanes.

- 3.2. La WFDF mantendrá una lista de discos aprobados para su uso.
- 3.3. Cada jugador deberá llevar un uniforme que distinga a su equipo.
- 3.4. Ningún jugador podrá usar prendas de vestir o equipamiento que puedan dañar razonablemente a él mismo o a otros jugadores, o impedir la capacidad de un oponente para jugar.

#### **4. Punto, gol y partido:**

- 4.1. Un partido consiste en un número de puntos. Cada punto termina con la anotación de un gol.
- 4.2. Un partido termina cuando un equipo marca 15 goles y gana.
- 4.3. Un partido se divide en dos períodos de juego, llamados mitades. El medio tiempo se produce cuando un equipo marca ocho goles por primera vez.
- 4.4. Después de que se marque un gol y el partido no se haya ganado o no se haya llegado al medio tiempo:
  - 4.4.1. El siguiente punto comienza inmediatamente;
  - 4.4.2. Los equipos intercambian las zonas de gol que defendían; y
  - 4.4.3. El equipo que anotó el gol se convierte en defensa y realiza el saque inicial “pull” al equipo contrario que ahora ataca.
- 4.5. Se podrá utilizar una variación de la estructura básica para dar cabida a competiciones especiales, número de jugadores, edad de los jugadores o espacio disponible.

#### **5. Equipos:**

- 5.1. Cada equipo pondrá un máximo de siete jugadores y un mínimo de cinco jugadores en el campo durante cada punto.
- 5.2. Un equipo puede hacer sustituciones (ilimitadas) después de que se anote un gol y antes de que el equipo contrario indique que está listo para el saque.
- 5.3. Cada equipo elegirá a un capitán que lo representará.

#### **6. Inicio del partido:**

- 6.1. Los representantes de los dos equipos determinan con un sorteo qué equipo elige primero:
  - 6.1.1. Si recibir o lanzar el pull inicial; o
  - 6.1.2. En qué zona de gol iniciarán el partido.
- 6.2. El otro equipo que pierde el sorteo elige la otra opción.
- 6.3. Al inicio de la segunda mitad, estas selecciones iniciales se intercambian.

#### **7. El Pull:**

- 7.1. Al comienzo del partido, tras el medio tiempo o tras cada punto, el juego se inicia con un lanzamiento denominado “pull”.

**7.1.1.** Los equipos deben prepararse para el pull sin demoras.

**7.2.** El pull se puede realizar solo después de que ambos equipos hayan señalado su preparación haciendo que el lanzador y un jugador en ataque levanten una mano por encima de su cabeza.

**7.3.** Después de señalar que están listos, todos los jugadores ofensivos deben permanecer con un pie en la línea de gol que defienden sin cambiar de ubicación entre ellos hasta que se libere el pull.

**7.4.** Después de señalar que están listos, todos los jugadores defensivos deben mantener sus pies completamente detrás del plano vertical de la línea de gol hasta que se libere el pull.

**7.5.** Si un equipo infringe los puntos 7.3 o 7.4, el equipo contrario puede llamar una infracción de “offside” (fuera de juego). Esto debe llamarse antes de que el equipo receptor toque el disco y el saque debe repetirse lo antes posible.

**7.6.** Tras soltar el pull, todos los jugadores podrán moverse en cualquier dirección.

**7.7.** Ningún jugador del equipo defensivo puede tocar el disco después de un pull hasta que un miembro del equipo ofensivo toque el disco.

**7.8.** Si un jugador ofensivo, dentro o fuera de los límites del campo, toca el disco antes de que toque el suelo y no logra atraparlo, se trata de una pérdida de disco (un “pull caído”).

**7.9.** Si un jugador ofensivo atrapa el pull, debe establecer un pivote en el punto donde fue atrapado, incluso si ese punto está en su zona de anotación defensiva.

**7.10.** Si el disco entra inicialmente en contacto con el campo de juego y nunca sale de los límites del campo, el lanzador debe establecer el punto de pivote donde se detiene el disco, incluso si ese punto está en su zona de anotación defensiva.

**7.11.** Si el disco inicialmente toca el campo de juego y luego sale de los límites del campo rodando sin tocar a un jugador ofensivo, el lanzador debe establecer el pivote donde el disco cruzó por primera vez la línea perimetral, o el punto más cercano en la zona central si ese punto estuviera en la zona de anotación defensiva.

**7.11.1.** Si el disco toca a un jugador ofensivo antes de que quede fuera de los límites del campo, el lanzador debe establecer el pivote donde el disco cruzó por primera vez la línea perimetral, incluso si ese punto está en su zona de anotación.

**7.12.** Si el disco toca el área fuera de los límites sin tocar primero el campo de juego o a un jugador ofensivo, el lanzador puede establecer el pivote ya sea en la marca de brick más cercana a su zona de anotación defensiva, o en el punto de la zona central más cercano a donde el disco salió de los límites (Sección 11.7). La opción de brick debe ser señalada antes de que se recoja el disco, por cualquier jugador ofensivo extendiendo completamente un brazo por encima de la cabeza y diciendo “brick”.

## **8. Estado del disco:**

**8.1.** El disco está muerto, y no puede haber “turnover” (cambio de posesión):

- 8.1.1.** Tras el inicio de un punto, hasta que el pull es lanzado;
  - 8.1.2.** Después de un pull o después de un turnover cuando el disco debe ser llevado hasta el lugar de la línea perimetral por donde salió, hasta que se establezca un punto de pivote; o
  - 8.1.3.** Después de una llamada que detiene el juego o por cualquier otra interrupción, hasta que el disco es chequeado.
- 8.2.** Un disco que no está muerto está vivo.
- 8.3.** El lanzador no puede transferir la posesión de un disco muerto a otro jugador.
- 8.4.** Cualquier jugador puede parar el disco mientras está rodando o deslizándose tras tocar por primera vez el suelo.
- 8.4.1.** Si, al intentar detener un disco, un jugador altera significativamente la posición del mismo, el oponente puede solicitar que el pivote se establezca en el lugar donde se hizo contacto con el disco.
- 8.5.** Después de un turnover y después del pull, el equipo que ha ganado la posesión del disco debe continuar el juego sin demora.
- 8.5.1.** Un jugador ofensivo debe moverse andando o más rápido para recoger el disco del suelo y establecer un pivote.
  - 8.5.2.** Además de 8.5.1, después de un turnover, el ataque debe poner el disco en juego dentro de los siguientes límites de tiempo, si el disco no salió de los límites del campo y la ubicación del disco es:
    - 8.5.2.1.** En la zona central – dentro de los diez (10) segundos siguientes al contacto del disco con el suelo.
    - 8.5.2.2.** En la zona de gol – dentro de los veinte (20) segundos siguientes al contacto del disco con el suelo.
  - 8.5.3.** Si el ataque infringe el punto 8.5, la defensa puede dar una advertencia verbal (“Demora del juego”) o puede llamar una “Violación”.
  - 8.5.4.** Si un jugador ofensivo se encuentra a tres (3) metros del punto de pivote y, después de la advertencia verbal, el jugador continúa infringiendo 8.5, la “marca” puede comenzar el conteo.

## **9. La cuenta/conteo**

- 9.1.** El jugador que hace de “marca” administra un conteo al lanzador anunciando “Contando” y luego contando del uno (1) al diez (10). El intervalo entre el inicio de cada número debe ser de al menos un (1) segundo.
- 9.2.** El conteo debe ser claramente audible por el lanzador.
- 9.3.** La marca sólo debe iniciar o continuar un conteo cuando:
- 9.3.1.** El disco está vivo (a no ser que se especifique lo contrario);
  - 9.3.2.** La marca está a menos de tres (3) metros del lanzador o del punto de pivote si el lanzador se ha movido de ese punto; y
  - 9.3.3.** Todos los defensores están legalmente posicionados (Sección 18.1).

**9.4.** Si la marca se mueve a más de tres (3) metros del lanzador, o un jugador diferente se convierte en la marca, el conteo debe reiniciarse en “contando 1”.

**9.5.** Tras una detención del juego, la cuenta se reanuda de la siguiente manera:

**9.5.1.** Después de una infracción aceptada por parte de la defensa, el conteo se reinicia en “contando 1”.

**9.5.2.** Después de una infracción aceptada por el ataque, el conteo se reinicia en máximo nueve (9).

**9.5.3.** Después de un “stall-out” contestado (no aceptado), la cuenta se reinicia en “contando 8”.

**9.5.4.** Después de cualquier otra llamada, incluyendo el “pick”, la cuenta se reinicia en máximo seis (6).

**9.6.** Para reanudar el conteo “en máximo n”, donde “n” queda establecido por 9.5.2 o 9.5.4, se utilizará el siguiente criterio:

**9.6.1.** Si “x” es el último número acordado dicho completamente antes de la llamada, entonces el conteo se reanuda con el número menor de entre estas dos opciones: “contando (x + uno)” o “Contando n”.

## **10. El chequeo del disco**

**10.1.** Cuando la jugada se detenga durante un punto por una falta, violación, turnover contestado (no aceptado), turnover específico, gol contestado (no aceptado), interrupción por discusión, al finalizar un tiempo fuera; la jugada tendrá que ser reanudada lo antes posible con un chequeo. El chequeo solo puede ser retrasado por la discusión de una llamada.

**10.2.** Posicionamiento de los jugadores tras la llamada (excepto en el caso de tiempo fuera/time-out, a menos que se especifique lo contrario):

**10.2.1.** Si la jugada se paró antes de que se lanzara un pase, todos los jugadores tendrán que retomar las posiciones que tenían cuando se hizo la llamada.

**10.2.2.** Si la jugada se paró después de que se lanzara un pase, entonces:

**10.2.2.1.** Si el disco es devuelto al lanzador, todos los jugadores deben recuperar la posición que ocupaban cuando el lanzador soltó el disco, o cuando la llamada fue hecha, lo que ocurriera primero.

**10.2.2.2.** Si el resultado de la jugada se mantiene, todos los jugadores deben recuperar la posición que ocupaban cuando un jugador estableció posesión, o cuando el disco tocó el suelo.

**10.2.2.3.** Si otro jugador diferente al lanzador gana la posesión como resultado de una falta aceptada, todos los jugadores deben retomar la posición que ocupaban cuando ocurrió la falta.

**10.2.3.** Todos los jugadores deben permanecer estáticos en su posición hasta que el disco sea chequeado.

**10.3.** Cualquier jugador puede extender brevemente una interrupción del juego para

corregir un problema con su equipamiento (llamando ‘equipment’), pero una jugada activa no debe ser interrumpida con tales propósitos.

**10.4.** Previo al check, la persona que chequea el disco, y el oponente más cercano deben verificar que sus equipos se encuentran listos y posicionados según se indica en 10.2.

**10.4.1.** Si hay un retraso innecesario chequeando el disco, el equipo contrario puede dar la advertencia “retraso en el juego” (delay of game). Si el retraso continúa, el equipo que dio la advertencia puede chequear el disco diciendo “Disco en juego” (disc in), sin la verificación del equipo opuesto.

**10.5.** Se reanuda la jugada con un check:

**10.5.1.** Cuando el lanzador tiene el disco:

**10.5.1.1.** Si hay un defensor lo suficientemente cerca, el defensor debe tocar el disco.

**10.5.1.2.** Si no hay un defensor lo suficientemente cerca, el lanzador debe tocar el suelo con el disco y debe llamar “disc in”.

**10.5.2.** Cuando el disco está en el suelo, el defensor más cercano al disco puede llamar “Disc In”.

**10.6.** Si el lanzador intenta un pase antes del chequeo, o se llama una violación del punto 10.2, el pase no cuenta independientemente de si es completo o incompleto, y la posesión vuelve al lanzador.

## **11. Límites de campo**

**11.1.** El campo de juego entero está dentro del límite del campo de juego (in-Bounds). Las líneas perimetrales no son parte del campo de juego y están fuera de límites. Todos los no-jugadores son parte del área fuera del campo de juego.

**11.2.** El área fuera del campo de juego consiste en todo el suelo que no está dentro de los límites del campo de juego, y en todo lo que esté en contacto con el mismo, a excepción de los jugadores de la defensa, quienes siempre se consideran que están dentro del campo.

**11.3.** Un jugador atacante que no está fuera del campo se encuentra dentro del campo.

**11.3.1.** Un jugador en el aire mantiene su estado ‘dentro/fuera del campo’ hasta que entre en contacto con el campo de juego o con el área de fuera del campo respectivamente.

**11.3.2.** Un jugador que atrapa en corriendo el disco dentro del campo, y mientras frena entra en contacto con el área de fuera del campo, sigue considerándose dentro del campo.

**11.3.2.1.** Si sale del campo de juego, debe establecer un punto de pivote en la ubicación del campo de juego por donde cruzó la línea perimetral (a menos que 14.3 se aplique).

**11.3.3.** El contacto entre los jugadores no transfiere el estado ‘dentro/fuera del

campo' de uno a otro.

**11.4.** El disco se considera dentro del campo (in-Bounds) una vez que la jugada está viva, o cuando la jugada es iniciada o reanudada.

**11.5.** El disco pasa a estar fuera del campo una vez que hace su primer contacto con el área de fuera del campo, o hace contacto con un jugador atacante que se encuentre fuera del mismo. Un disco atrapado por un jugador atacante tiene el mismo estado de dentro o fuera del campo que el jugador. Si el disco es simultáneamente atrapado por más de un jugador atacante, estando uno de ellos fuera del campo, el disco se considera fuera del campo.

**11.6.** El disco puede volar fuera de las líneas perimetrales y volver al campo de juego. También los jugadores pueden salir fuera del campo para realizar una jugada sobre el disco.

**11.7.** Antes de que un disco toque el área o un jugador de fuera de límites, el lugar del campo por el que salió el disco es el lugar más reciente donde estuvo:

**11.7.1.** Parcial o totalmente sobre el campo de juego; o

**11.7.2.** En contacto con un jugador de dentro del campo.

**11.8.** Si el disco se encuentra fuera del campo y a más de tres (3) metros de la ubicación del punto de pivote, los no-jugadores pueden recoger el disco para acercarlo. El lanzador debe acercar el disco los últimos tres (3) metros hasta el campo de juego.

## **12. Receptores y posicionamiento**

**12.1.** Una “atrapada” ocurre cuando un jugador ha cogido un disco que no gira entre al menos, dos partes corporales. Una “atrapada” permite a un jugador establecer la posesión del disco.

**12.2.** Si un jugador falla en mantener la atrapada debido al contacto posterior con el suelo relacionado a la atrapada, o con un compañero de juego, o con un jugador oponente legítimamente posicionado, se considera que la posesión no se produjo.

**12.3.** Los siguientes son turnovers fuera del campo, y no se considera que haya ocurrido ninguna “atrapada”:

**12.3.1.** Un receptor atacante está fuera del campo cuando contacta con el disco; o

**12.3.2.** Después de atrapar el disco, el primer contacto de un receptor ofensivo es fuera de los límites del campo mientras todavía está en posesión del disco.

**12.4.** Después de una atrapada, ese jugador se convierte en lanzador.

**12.5.** Si el disco es atrapado simultáneamente por jugadores del ataque y la defensa, el ataque mantiene la posesión.

**12.6.** Un jugador en una posición establecida, tiene derecho a mantenerse en esa posición y no debe sufrir contacto alguno por parte de ningún oponente.

**12.7.** Cada jugador tiene derecho a ocupar cualquier posición del campo no ocupada por un jugador contrario, siempre y cuando no inicie contacto al tomar tal posición, y no se mueva de manera imprudente o peligrosamente agresiva.

**12.7.1.** Sin embargo, cuando el disco esté en el aire, ningún jugador debe moverse únicamente para evitar que el oponente ocupe un lugar desocupado para hacer una jugada al disco.

**12.8.** Todos los jugadores deberán tratar de evitar el contacto entre sí, y no hay ninguna situación donde un jugador pueda justificar el inicio de un contacto. Esto incluye evitar el contacto inicial con un oponente estático, o la posición esperada de un oponente basada en su velocidad y dirección. El hecho de “hacer una jugada al disco” no es un motivo válido para iniciar un contacto con otros jugadores.

**12.9.** Pueden ocurrir algunos contactos menores de dos o más jugadores que se mueven a un mismo punto simultáneamente. Los contactos menores deben ser reducidos al mínimo, pero no se consideran falta.

**12.10.** Los jugadores no pueden usar sus brazos o piernas para impedir el movimiento de los jugadores rivales.

**12.11.** Ningún jugador puede asistir físicamente al movimiento de otro jugador, ni usar parte del equipamiento u objetos para ayudarlo a tocar el disco.

### **13. Cambio de posesión (Turnover)**

**13.1.** Un Cambio de posesión (turnover), que transfiere la posesión del disco de un equipo al otro, ocurre cuando:

**13.1.1.** El disco entra en contacto con el suelo sin estar en posesión de algún jugador del ataque ‘disco caído’ (down);

**13.1.2.** La defensa establece posesión de un pase (“intercepción”);

**13.1.3.** El disco sale del campo (“fuera”);

**13.1.4.** Durante el pull, el equipo atacante toca el disco antes que este entre en contacto con el suelo y consecuentemente falla en establecer posesión del disco. Saque caído (dropped pull).

**13.2.** Un “Turnover”, que transfiere la posesión del disco de un equipo al otro, y donde se detiene el juego, ocurre cuando:

**13.2.1.** En una atrapada hay una falta llamada por la defensa y aceptada por el ataque;

**13.2.2.** El lanzador no ha soltado el disco antes que la marca comience a pronunciar el principio de la palabra “diez” (10) en el conteo, (“stall-out”);

**13.2.3.** El disco es entregado intencionalmente de un jugador atacante a otro sin haber estado completamente libre de contacto por ambos jugadores: ‘entrega en mano’ (“hand-over”);

**13.2.4.** El lanzador hace rebotar intencionalmente el disco en otro jugador para recibir él mismo el pase: “rebote” (“deflection”);

**13.2.5.** En el intento de un pase, el lanzador atrapa el disco una vez que este ya ha salido de sus manos, pero sin antes haber tenido contacto con otro jugador: ‘auto-atrapada’ o (“self-catch”);

**13.2.6.** Un jugador atacante asiste intencionadamente el movimiento de un compañero de

equipo para atrapar un pase; o

**13.2.7.** Un jugador atacante utiliza parte de su equipamiento u objetos para atrapar un pase.

**13.3.** Si un jugador percibe que ocurrió un turnover, debe de llamarlo inmediatamente. Si el contrincante no está de acuerdo debe decir “no acepto” (contest) y la jugada debe parar. Si, después de la discusión, los jugadores no llegan a un acuerdo o no queda clara la jugada, el disco será devuelto al último lanzador no disputado.

**13.4.** Si el lanzador todavía tiene la posesión del disco, pero cree que ocurrió un ‘conteo rápido’ o (fast-count), de forma que él no tuvo oportunidad razonable de llamar ‘conteo rápido’ antes de la llamada (Stall-out), la jugada es tratada como si hubiera habido un ‘stall-out’ no aceptado (not accepted stall-out) (9.5.3).

**13.4.1.** Si el lanzador no acepta un ‘stall-out’ pero a su vez intentó un pase, que no se completa, se produce un turnover y el juego se reanuda con un chequeo.

**13.5.** Cualquier jugador del ataque puede tomar posesión del disco después de un turnover, excepto:

**13.5.1.** Después de una intercepción, en cuyo caso el jugador que hizo la intercepción debe de mantener la posesión; y

**13.5.2.** Después de una falta del atacante durante la recepción de un disco, en cuyo caso, el jugador que recibió la falta debe tomar la posesión del disco.

**13.6.** Si el jugador en posesión del disco después del turnover, o tras un pull que ya ha tocado el suelo, deja caer intencionalmente el disco; lo pone sobre el terreno de juego; o transfiere la posesión, el jugador debe restablecer la posesión y reiniciar la jugada con un chequeo.

**13.7.** Después de un turnover, la ubicación del cambio de posesión se localiza:

**13.7.1.** Donde se detenga el disco, o éste sea recogido por el jugador atacante; o

**13.7.2.** Donde se detenga el jugador que intercepte el disco; o

**13.7.3.** Donde el lanzador se encuentre en el momento de la llamada, en el caso de 13.2.2, 13.2.3, 13.2.4, 13.2.5; o

**13.7.4.** Donde se encuentre el jugador atacante en caso de 13.2.6 y 13.2.7, o

**13.7.5.** Donde ocurrió una falta defensiva recibiendo aceptada.

**13.8.** Si la ubicación del turnover se encuentra fuera del campo, o si el disco tocó un punto fuera del terreno de juego después del turnover, el lanzador debe de establecer su punto de pivot en el lugar de la zona central más cercano a donde el disco salió del terreno de juego (Sección 11.7).

**13.8.1.** Si 13.8 no se aplica, un punto de pivot deberá ser establecido de acuerdo con 13.9, 13.10, o 13.11.

**13.9.** Si la ubicación del turnover se encuentra en la zona central, el lanzador debe establecer un punto de pivote en ese punto.

**13.10.** Si la ubicación del turnover se encuentra en la zona de gol que se ataca, el lanzador debe establecer el pie de pivote en el lugar más cercano sobre la línea de gol.

**13.11.** Si la ubicación del turnover se encuentra en la zona de gol que la ofensa está defendiendo, el lanzador puede elegir dónde establecer un punto de pivote:

**13.11.1.** En el lugar del turnover: permaneciendo en ese punto, o simulando un pase; o

**13.11.2.** Sobre la línea de gol, en el punto más cercano de la ubicación del turnover, moviéndose con el disco hacia dicho punto.

**13.11.2.1.** El posible lanzador, antes de recoger el disco, puede señalar la opción de la línea de gol extendiendo completamente el brazo por encima de su cabeza.

**13.11.3.** El moverse inmediatamente, mantener la ubicación del turnover, fingir un pase, o señalar la opción de línea de gol, determina dónde establecer el punto de pivot y esto no se puede revertir.

**13.12.** Si después de un turnover aceptado, la jugada continúa inadvertidamente, el juego se detiene y el disco se devuelve a la ubicación del turnover, los jugadores vuelven a la posición que tenían en el momento en que el turnover ocurrió, y la jugada se reanuda con un chequeo.

## **14. Anotación**

**14.1.** Se marca un gol si un jugador dentro de los límites del campo atrapa un pase legal y todos sus puntos de contacto con el suelo después de atrapar el disco están completamente dentro de su zona de anotación de ataque (nota 12.1, 12.2).

**14.1.1.** Si un jugador cree que un gol ha sido anotado, debe hacer la llamada de “gol” y el juego se detiene. Después de una llamada de gol retractado o no aceptado, la jugada se debe reiniciar con un chequeo.

**14.2.** Si un jugador en posesión del disco termina con su punto de pivot detrás de la línea de la zona de gol que está atacando, sin anotar un gol acorde a la regla 14.1, entonces el jugador tiene que establecer su punto pivot en el lugar más cercano a la línea de gol.

**14.3.** El momento en el que se marca un gol es cuando se atrapa el disco y el jugador en posesión está en contacto con la zona de anotación.

## **15. Llamar Faltas, Infracciones y Violaciones**

**15.1.** El incumplimiento de las reglas debido a un contacto no menor entre dos o más jugadores oponentes es una falta.

**15.2.** El incumplimiento de las reglas relacionadas a una marca, o travel, es una infracción. Las infracciones no paran el juego.

**15.3.** Cualquier otro incumplimiento de las reglas es una violación.

**15.4.** Solo el jugador sobre el cual se comete una falta podrá llamarla, llamando ‘falta’.

**15.5.** En general, sólo el lanzador podrá reclamar una infracción, llamando el nombre específico de la infracción. Sin embargo, cualquier jugador del ataque puede llamar una doble marca (‘double team’) y cualquier jugador de la defensa puede llamar una infracción de travel.

**15.6.** Cualquier jugador oponente podrá reclamar una violación, llamando el nombre específico de la violación o solo “violación”, a menos que una regla en particular lo especifique de otra forma.

**15.7.** Cuando se hace una llamada de falta o violación que detiene el juego, los jugadores deben detener el juego comunicando visible o audiblemente la interrupción tan pronto como sean conscientes de la llamada, y todos los jugadores deben hacer eco de la llamada en el campo. Si el juego se ha detenido por una discusión sin que se haya hecho ninguna llamada, se considera que se ha hecho una llamada en el momento que se inició la discusión.

**15.8.** Las llamadas deben hacerse inmediatamente después de que la infracción sea identificada.

**15.9.** Después de que un jugador pare la jugada incorrectamente, incluso después de escuchar mal una llamada, no conocer las reglas, o no hacer la llamada inmediatamente:

**15.9.1.** Si el oponente gana o retiene la posesión, cualquier jugada resultante se mantiene.

**15.9.2.** Si el oponente no gana o retiene la posesión del disco, este debe volver al último lanzador no disputado.

**15.10.** Si el jugador del equipo sobre el cual fue llamada la falta, infracción o violación, está en desacuerdo con lo ocurrido, o no cree que la llamada sea correcta, este debe llamar “no acepto” (contestada).

**15.11.** Si un jugador que hace cualquier llamada determina que esta llamada fue incorrecta, puede retractarse llamando “me retracto” (retracted). El conteo se reanuda como si un incumplimiento aceptado hubiera sido causado por ese jugador.

## **16. Continuación del juego después de una llamada**

**16.1.** Siempre que una Falta o Violación sea llamada, o un jugador intenta parar una jugada de cualquier manera, el juego se detiene inmediatamente y no hay posibilidad de que ocurra un turnover, excepto en las situaciones especificadas en 15.9, 16.2, y 16.3.

**16.2.** Si una falta o violación:

**16.2.1.** Es llamado en contra del lanzador y este intenta un pase, o

**16.2.2.** Es llamado por el lanzador durante el acto de lanzar, o

**16.2.3.** Es llamado u ocurre cuando el disco está en el aire, entonces el juego continúa hasta que la posesión sea establecida.

**16.2.4.** Una vez la posesión ha sido establecida:

**16.2.4.1.** Si el equipo que llama la falta o violación, gana o retiene la posesión del disco como resultado de un pase, la jugada se mantiene. La jugada puede continuar sin parar, si los jugadores que hicieron la llamada de falta o violación llaman tan pronto como les sea posible ‘ley de la ventaja’ (“play on”).

**16.2.4.2.** Si el equipo que llama la falta o violación, no gana o retiene la posesión

del disco como resultado de un pase, la jugada debe detenerse.

**16.2.4.2.1.** Si el equipo que llama la falta o violación, cree que la posesión se ha visto afectada por la falta o violación, el disco será devuelto al lanzador para un chequeo (a menos que una regla específica diga lo contrario).

**16.3.** Independientemente de cuando se haga cualquier llamada, si los jugadores involucrados de ambos equipos coinciden en que el suceso o la llamada no afectó el resultado, la jugada se mantiene.

**16.3.1.** Si la jugada resulta en gol, el gol se mantiene.

**16.3.2.** Si la jugada no resultó en gol, los jugadores afectados deberán compensar cualquier desventaja en la posición causado por el suceso o llamada, y reanudarán el juego con un chequeo.

## **17. Faltas**

**17.1.** Juego peligroso (“Dangerous Play”):

**17.1.1.** Las acciones que demuestren la imprudencia ante la seguridad de los demás jugadores o supongan riesgo de lesión sobre otros jugadores; y otros comportamientos peligrosamente agresivos, son considerados como una jugada peligrosa y tienen que ser tratados como una falta independientemente de si ocurrió contacto, o de cómo ocurrió el contacto. Esta regla no puede ser sustituida por ninguna otra regla sobre faltas. Si la llamada por juego peligroso es aceptado, deberá ser tratado como la falta más relevante de la sección 17.

**17.2.** Faltas (del defensor) al atacante recibiendo:

**17.2.1.** Una falta recibiendo ocurre cuando un jugador inicia el contacto no menor con un oponente antes, durante, o directamente después de que un jugador haga una jugada al disco.

**17.2.2.** Después de aceptar una falta recibiendo el jugador que recibe la falta gana la posesión en el lugar del incumplimiento, incluso si la ubicación es en una zona de gol, y la jugada se reinicia con un chequeo. Si, tras el chequeo, se aplica 14.2, el conteo no puede empezar hasta que el punto de pivot sea establecido en el lugar más cercano de la línea de gol. Si la falta es no aceptada, el disco vuelve al lanzador.

**17.3.** Faltas Fuera por Fuerza:

**17.3.1.** Una falta “Fuera por fuerza”, ocurre cuando, un receptor está en proceso de establecer posesión del disco, y recibe una falta de un defensor que no ha establecido aún su posición, y el contacto ocasiona que el receptor:

**17.3.1.1.** Aterrice fuera de límites en vez de dentro de límites; o

**17.3.1.2.** Que atrape el disco en la zona central en vez de en la zona de gol que está atacando.

**17.3.2.** Si el receptor hubiese atrapado el disco en la zona de gol que ataca, es un gol;

**17.3.3.** Si la falta “fuera por fuerza” no es aceptada, y el receptor ha aterrizado fuera de límites, el disco retorna al lanzador, de lo contrario el disco se lo queda el

receptor.

#### **17.4. Faltas de la defensa en el lanzamiento (Faltas de la marca):**

##### **17.4.1. Una Falta defensiva lanzando (marca), ocurre cuando:**

**17.4.1.1.** Un jugador defensivo se encuentra ilegalmente posicionado (sección 18.1), y se produce un contacto no menor entre el defensor ilegítimamente posicionado y el lanzador; o

**17.4.1.2.** Un jugador defensivo inicia contacto no menor con el lanzador, o hay un contacto no menor como resultado del movimiento del lanzador y el defensor, que intentan ocupar la misma posición libre, previamente al lanzamiento.

**17.4.1.3.** Si una falta defensiva lanzando ocurre antes de que el lanzador suelte el disco, y no durante el movimiento de lanzamiento, el lanzador puede elegir llamar una infracción de ‘contacto’ llamando ‘contacto’. Tras una infracción de ‘contacto’ aceptada, la jugada no para y el defensor debe reanudar el conteo en 1.

#### **17.5. Falta de Strip (disco-quitado):**

**17.5.1.** Una falta de Strip, ocurre cuando un oponente comete falta sobre otro jugador causando que al jugador se le caiga el disco que había atrapado o que pierda la posesión del disco.

**17.5.2.** Si el receptor se encontraba en la zona de gol que ataca, y la falta es aceptada, el gol es otorgado.

#### **17.6. Faltas recibiendo del ataque a la defensa:**

**17.6.1.** Una falta de recepción ofensiva ocurre cuando un receptor inicia contacto con un jugador defensivo antes, durante o directamente después de que cualquiera de los jugadores haga una jugada sobre el disco.

**17.6.2.** Si la falta es aceptada, el resultado es un turnover y el jugador defensivo gana la posesión en el punto de la infracción.

**17.6.3.** Si el pase se completa y la falta es contestada, el disco vuelve al lanzador.

#### **17.7. Faltas del ataque en el lanzamiento (faltas del lanzador):**

**17.7.1.** Una falta ofensiva lanzando ocurre cuando, el lanzador es el único responsable de iniciar contacto no menor con un jugador defensor que se encuentra legalmente posicionado.

**17.7.2.** El contacto que ocurre por la inercia del movimiento de lanzar no es base suficiente para una falta, pero debe ser evitado.

#### **17.8. Faltas por bloqueo:**

**17.8.1.** Una falta por bloqueo ocurre cuando un jugador toma una posición, la cual un oponente, que se mueve de manera legítima no puede evitar, considerando la posición esperada del oponente basada en su velocidad y dirección establecidas, y resulta en un contacto no menor. Esta debe ser tratada como una falta recibiendo, o como falta indirecta, lo que sea aplicable.

#### **17.9. Faltas indirectas:**

**17.9.1.** Una falta indirecta ocurre cuando hay contacto no menor entre el receptor y

un jugador defensivo que no está directamente implicado en la jugada, o en el intento de hacer una jugada al disco.

**17.9.2.** Si la falta es aceptada, el jugador puede corregir cualquier desventaja causada debido a la falta.

**17.10.** Faltas compensatorias:

**17.10.1.** Si una falta aceptada es llamada en la misma jugada por ambos jugadores, del ataque y de la defensa, hay faltas compensatorias y el disco se tiene que devolver al último lanzador no disputado.

**17.10.2.** Si ocurre un contacto no menor causado por dos o más jugadores opuestos que se mueven hacia un solo punto simultáneamente, esto debe ser tratado como faltas compensatorias.

## **18. Infracciones y violaciones**

**18.1.** Infracciones de la marca:

**18.1.1.** Las infracciones de la marca incluyen las siguientes:

**18.1.1.1.** Cuenta rápida (“Fast Count”) – la marca:

**18.1.1.1.1.** Inicia la cuenta antes de que el disco esté vivo,

**18.1.1.1.2.** No inicia o reinicia el conteo con “contando” (“Stalling”),

**18.1.1.1.3.** Cuenta en intervalos menores de un (1) segundo,

**18.1.1.1.4.** no reduce o resetea correctamente el conteo cuando corresponda, o

**18.1.1.1.5.** no inicia el conteo con el número correcto.

**18.1.1.2.** Montarse (“Straddle”) - es cuando la línea entre los pies de un jugador defensivo está dentro del diámetro de un disco, del punto de pivot del lanzador.

**18.1.1.3.** Espacio de disco (“disc space”) - es cuando cualquier parte del cuerpo del jugador defensivo está a una distancia menor al diámetro de un disco, del torso del lanzador. Sin embargo, si esta situación es causada únicamente por el movimiento del lanzador, no es considerada una infracción.

**18.1.1.4.** Encerrar (“wrapping”) - es cuando la línea creada entre las manos o brazos del defensor se encuentran más cerca del límite que marca el diámetro de un disco del torso del lanzador, o cualquier otra parte de su cuerpo que esté por encima del punto de pivot del lanzador. Sin embargo, si esta situación es causada únicamente por el movimiento del lanzador, no es considerada una infracción

**18.1.1.5.** Doble Marca (double Team) - es cuando un jugador defensivo, que no es el que está marcando, está dentro de los tres (3) metros circundantes al punto de pivot del lanzador sin estar cubriendo a otro jugador atacante. Sin embargo, el simple hecho de correr por esta zona no implica una doble marca.

**18.1.1.6.** Visión – es cuando un jugador defensivo usa cualquier parte de su cuerpo para obstruir intencionalmente la visión del lanzador.

**18.1.2.** Una infracción de marca puede ser no aceptada por la defensa (la marca), en este caso la jugada se detiene.

**18.1.3.** Después de que suceda alguna de las infracciones de marca enumeradas en el punto 18.1.1 que sea aceptada, la marca debe reanudar el conteo con el número anterior al último número dicho completamente antes de la llamada, menos uno (1).

**18.1.4.** La marca no podrá reanudar el conteo hasta que se corrija cualquier posicionamiento ilegal. De lo contrario resultaría sucesivamente en una Infracción de marca.

**18.1.5.** En vez de llamar infracción de marca, el lanzador puede llamar violación de marca y detener el juego si:

**18.1.5.1.** El conteo no es corregido,

**18.1.5.2.** No hay conteo,

**18.1.5.3.** Hay una evidente infracción de marca, o

**18.1.5.4.** Existe un patrón repetitivo de infracciones de marca.

**18.1.6.** Si una infracción o violación de marca que es llamada por el lanzador que también intenta un pase antes, durante o después de la llamada, la llamada no tiene consecuencias y si el pase no es completado se produce un turnover.

**18.2.** Infracciones por pasos (Travel):

**18.2.1.** El lanzador puede intentar un pase en cualquier momento, siempre y cuando se encuentre por completo dentro de los límites del campo de juego, o haya establecido su punto de pivot dentro del mismo.

**18.2.1.1.** Sin embargo, si un jugador dentro del límite atrapa un disco mientras está en el aire, puede intentar un pase antes de tocar el suelo.

**18.2.2.** Después que el receptor atrape el disco, este tiene que reducir su velocidad tan pronto como le sea posible sin cambiar de dirección hasta establecer su punto de pivot.

**18.2.2.1.** El lanzador puede soltar el disco mientras reduce la velocidad siempre que mantenga contacto con el campo de juego durante todo el movimiento de lanzamiento.

**18.2.3.** El lanzador puede moverse en cualquier dirección (pivotando), estableciendo el “punto de pivote”, el cual es un punto específico en el suelo con el que una parte de su cuerpo mantiene contacto constante hasta que el disco es lanzado.

**18.2.4.** Un lanzador que no está de pie, puede usar cualquier parte de su cuerpo como punto de pivot.

**18.2.4.1.** Si se levanta, no se considera ‘travel’ siempre que establezca un punto de pivot en el mismo sitio.

**18.2.5.** Una Infracción de Travel ocurre si:

**18.2.5.1.** El lanzador establece un punto de pivot en un lugar incorrecto, o

**18.2.5.2.** Cambia de dirección tras atrapar el disco;

**18.2.5.3.** No reduce la velocidad tan rápido como se pueda tras atrapar el disco;

**18.2.5.4.** El lanzador falla en mantener establecido su punto de pivot hasta que libere el disco;

**18.2.5.5.** Un jugador, intencionalmente, golpea el disco o lo desvía hacia él mismo simplemente con el propósito de avanzar en una dirección específica.

**18.2.6.** El juego no se detiene después de una llamada de infracción de travel aceptado.

**18.2.6.1.** El lanzador establece su punto de pivot en el lugar correcto, como es indicado por el jugador que llamó el travel. Esto debe ocurrir sin retraso por parte de ninguno de los jugadores implicados.

**18.2.6.2.** El conteo se detiene, y el lanzador no debe lanzar el disco hasta que un punto de pivot sea establecido en el lugar correcto.

**18.2.6.3.** La marca dice ‘contando’ (Stalling) antes de reanudar el conteo.

**18.2.7.** Si, después de llamar una infracción de travel, pero antes de corregir el punto de pivot, el lanzador hace un lanzamiento y completa un pase, el equipo defensivo puede llamar ‘violación’. El juego se detiene y el disco vuelve al lanzador. El lanzador debe volver al lugar que ocupaba cuando se llamó la infracción. La jugada se debe reanudar con un chequeo.

**18.2.8.** Si, después de una infracción de travel, el lanzador realiza un pase incompleto, la jugada se mantiene y es turnover.

**18.2.9.** Después de contestar una llamada de travel donde el lanzador no ha soltado el disco, la jugada se detiene.

**18.3.** Violaciones por obstrucción (Pick):

**18.3.1.** Si un jugador defensivo se encuentra marcando a un jugador atacante y otro jugador le impide moverse hacia/con ese jugador, ese jugador defensivo puede llamar ‘Pick’. Sin embargo, no es un pick si ambos jugadores tanto el defendido como el jugador que obstruye están haciendo una jugada al disco.

**18.3.1.1.** Antes de llamar un ‘pick’, el defensor puede esperar hasta un máximo de 2 segundos con la intención de evaluar si la obstrucción afecta a la jugada.

**18.3.2.** Si la jugada se detiene, el jugador obstruido podrá moverse a la posición que él considere hubiese tenido de no haber ocurrido la obstrucción, a menos que se especifique lo contrario.

**18.3.3.** Todos los jugadores deberán esforzarse de forma razonable en evitar los ‘picks’.

**18.3.3.1.** Durante cualquier detención de juego, los jugadores contrincantes pueden ajustar ligeramente sus posiciones para evitar obstrucciones ‘picks’ potenciales.

## **19. Detenciones de seguridad**

**19.1.** Detención por Lesión (“Injury”):

**19.1.1.** Una detención por lesión puede ser llamada por el jugador lesionado o por cualquier jugador del mismo equipo.

**19.1.2.** Si algún jugador tiene una herida abierta o sangrante, se debe pedir una llamada de “injury” y ese jugador debe ser sustituido inmediatamente y no debe reincorporarse al juego hasta que la herida sea tratada y sellada.

**19.1.3.** Si el injury no fue provocado por el contacto con un oponente, el jugador puede elegir entre ser sustituido, o usar un tiempo fuera de su equipo.

**19.1.4.** Si la lesión fue provocada por el contacto con un oponente, el jugador puede elegir entre ser sustituido o quedarse.

**19.1.5.** Si el jugador lesionado había establecido posesión del disco, y el jugador suelta el disco debido a la lesión, el jugador mantiene la posesión del disco.

**19.1.6.** La detención debida al injury, se considera efectiva en el momento en que se produjo la lesión, a menos que el jugador lesionado decida continuar jugando antes de que se llame la detención.

**19.1.7.** Si el disco se encontraba en el aire cuando se llamó el injury, la jugada continúa hasta que un jugador establece posesión, o el disco toque el suelo. Si el injury no es provocado por una falta del oponente, el pase o el turnover se mantienen y la jugada se inicia en ese lugar después de la detención.

## **19.2. Detenciones Técnicas:**

**19.2.1.** Cualquier jugador que reconozca una situación que pueda poner en peligro a los jugadores, incluyendo si el jugador tiene heridas sangrantes abiertas, deberá llamar “Detención Técnica” (“Stop”). La jugada debe parar inmediatamente.

**19.2.2.** Durante una jugada, el lanzador puede llamar una detención técnica para reemplazar un disco severamente dañado.

**19.2.3.** Después de una interrupción técnica:

**19.2.3.1.** Si la llamada no afectó la jugada, la continuación de la misma o el turnover se mantienen y se continúa el juego en ese lugar;

**19.2.3.2.** Si la llamada o asunto afectó la jugada, el disco se devuelve al lanzador.

**19.3.** Si un jugador es sustituido tras un injury, o para corregir una ilegalidad en el equipamiento, el equipo contrario también puede optar por sustituir a un jugador.

**19.3.1.** Los jugadores sustituidos adquieren el estado completo (ubicación, posesión, situación del conteo, etc), del jugador al que están sustituyendo y pueden hacer llamadas en su nombre.

## **20. Tiempos fuera (Time-Outs)**

**20.1.** El jugador que quiera llamar un tiempo fuera debe formar una letra “T” con las manos, o con una mano y el disco, y debe llamar “tiempo fuera” o (time-out) en voz alta para los jugadores oponentes.

**20.2.** Cada equipo tiene 2 tiempos fuera por cada mitad de tiempo.

**20.3.** Después del inicio de un punto y antes de que ambos equipos indiquen tener listas sus líneas, un jugador de cualquier equipo podrá pedir un tiempo fuera. El tiempo fuera extiende el tiempo entre el comienzo del punto y el pull, en setenta y cinco (75) segundos.

**20.4.** Después del ‘pull’, solamente el lanzador en la posesión de un disco podrá pedir un tiempo fuera. El tiempo fuera comienza cuando se forma la ‘T’ y dura setenta y cinco (75) segundos. Después de ese tiempo fuera:

**20.4.1.** No se permiten sustituciones, excepto por injury.

**20.4.2.** La jugada se reanuda en la ubicación del pívot.

**20.4.3.** Tiene que mantenerse el mismo lanzador.

**20.4.4.** Todos los jugadores del ataque tienen que establecer una posición estática en cualquier ubicación.

**20.4.5.** Una vez que los jugadores del ataque se hayan posicionado, los jugadores de la defensa tienen que establecer una posición estática en cualquier ubicación;

**20.4.6.** El conteo se restablece en un máximo de nueve (9). Sin Embargo, si la marca ha sido cambiada, el conteo se reinicia con ‘Contando uno (1)’.

**20.5.** Si el lanzador pide un tiempo fuera cuando la jugada está viva y cuando su equipo ya no tiene derecho a más tiempos fuera, el juego se detiene. Antes de reiniciar el juego con un chequeo, la marca debe añadir dos (2) segundos al conteo establecido. Si esto resulta en un conteo de diez (10) o más, es un turnover por conteo fuera (“stall-out”).

## Definiciones

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Acto de lanzar                       | Ver apartado 4.1 - Lanzamientos  |
| Afectar a la jugada                  | Una infracción afecta a la jugada si es razonable suponer que el resultado de la jugada podría haber sido significativamente diferente si la infracción no hubiera ocurrido. |
| Brick                                | Punto donde se reinicia el juego tras un pull que aterriza fuera de los límites del campo sin tocar a ningún jugador.  |
| Campo de juego                       | El área que incluye la zona central y las zonas de anotación, pero excluidas las líneas perimetrales.  |
| Chequeo (Check)                      | Acción de un jugador defensivo tocando el disco para reiniciar el juego.   |
| Contacto accidental (contacto menor) | Cualquier contacto que no sea peligroso y no afecte al   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
|                               | juego.  |
| Contacto con la superficie    | Se refiere a todo contacto del jugador con el suelo directamente relacionado con una maniobra específica, incluido el aterrizaje o la recuperación después de estar fuera de equilibrio (por ejemplo, saltar, tirarse, inclinarse o caer).  |
| Cubrir/defender a un oponente | Un defensor está cubriendo/defendiendo a un jugador atacante cuando está a menos de 3 metros de ese jugador y reaccionando a sus movimientos.   |
| Detención del juego           | Cualquier interrupción del juego debido a una falta, violación, discusión, lesión o tiempo muerto que requiera un chequeo para reiniciar el juego.  |
| Donde el disco se detiene     | Se refiere al lugar donde un disco es atrapado, se detiene naturalmente o donde se para tras rodar o arrastrar.   |
| Duración de un punto          | El tiempo transcurrido entre el inicio del pull y el momento anterior a la anotación de un gol. El juego puede detenerse nuevamente debido a una llamada, en cuyo caso se reanuda con un chequeo.   |
| Establecer un pivote          | Después de un cambio de posesión (turnover), el lanzador establece un pivote colocando una parte de su cuerpo (normalmente un pie) allí. Después de recibir un pase, un lanzador debe establecer un pivote después de haber frenado y detenerse. Establece el pivote manteniendo una parte de su cuerpo en contacto constante con un punto particular del campo de juego. |
| Fuera de los límites          | Todo lo que no forma parte del campo de juego, incluidas las líneas perimetrales.   |
| Hacer una jugada al disco     | Cuando el disco está en el aire y un jugador intenta hacer contacto con él de cualquier forma, por ejemplo, para atraparlo o interceptarlo. Esto incluye el proceso de correr hacia el lugar donde espera hacer contacto con el disco.  |
| Iniciar contacto              | Cualquier movimiento hacia un oponente ubicado legalmente (ya sea en su posición estacionaria o en su posición esperada en función de su velocidad y dirección establecidas), que resulte en un contacto no accidental.   |

|                     |  |
|---------------------|--|
| Intercepción        | Cuando un jugador del equipo defensivo atrapa un lanzamiento de un jugador del equipo ofensivo.  |
| Jugador             | Una de las hasta catorce (14) personas que participan en el punto de juego actual.   |
| Jugador atacante    | Jugador cuyo equipo está en posesión del disco   |
| Jugador defensivo   | Cualquier jugador cuyo equipo no esté en posesión del disco  |
| Lanzador            | El jugador ofensivo en posesión del disco, o el jugador que acaba de lanzar el disco antes de que se haya determinado el resultado del lanzamiento.  |
| Lanzamiento         | Un disco en vuelo después de cualquier movimiento de lanzamiento, incluso después de un intento de engaño y caerse involuntariamente, lo que da como resultado la pérdida de contacto entre el lanzador y el disco. Un pase es el equivalente a un lanzamiento.                                  |
| Línea               | Un límite que define las áreas de juego. En un campo sin líneas, el límite se define como una línea imaginaria entre dos marcadores de campo con el grosor de dichos marcadores. Los segmentos de línea no se extrapolan más allá de los marcadores definidos.                                   |
| Línea de gol        | La línea que separa la zona central de cada zona de anotación.   |
| Líneas perimetrales | Líneas que separan la zona central o zona de anotación de la zona de fuera de los límites del campo. No forman parte del terreno de juego.   |
| Llamada             | Una declaración claramente audible de que se ha producido una falta, infracción, violación o lesión. Se pueden utilizar los siguientes términos: Falta, Travel, el nombre específico de la infracción de la marca, Violación (o nombre específico de la violación), Stall-Out, Técnica y Lesión. |
| Marca (marker)      | El jugador defensivo que puede iniciar el conteo al lanzador.  |
| Mejor perspectiva   | El punto de vista más completo disponible para un jugador que incluye la posición relativa del disco, el suelo, los jugadores y las líneas involucrados en el juego.   |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Movimiento de lanzamiento | El movimiento de lanzamiento es el movimiento que transfiere el impulso del lanzador al disco en la dirección del vuelo y da como resultado un lanzamiento. Los pivotes y los giros no son parte del acto de lanzar.   |
| No-jugador                | Cualquier persona, incluido un miembro del equipo, que actualmente no sea jugador.   |
| Posición legítima/legal   | La posición estacionaria establecida por el cuerpo de un jugador (excluyendo los brazos y piernas) que puede ser evitada por todos los jugadores oponentes cuando se tienen en cuenta el tiempo y la distancia.  |
| Pivotar                   | Moverse en cualquier dirección manteniendo una parte del cuerpo en contacto con un único punto del campo de juego, llamado punto de pivote.  |
| Punto de pivote           | Punto del terreno de juego en el que el lanzador debe establecer un pivote después de un turnover, después de un pull, después de un tiempo muerto, después de abandonar la zona central o donde ya se ha establecido un pivote. Es posible que un lanzador no haya establecido un punto de pivote si no se ha detenido ni ha girado.  |
| Posesión del disco        | <p>Contacto sostenido y control de con un disco que no gira. Atrapar un pase equivale a establecer la posesión de ese pase.</p> <p>La pérdida de posesión debido al contacto con el suelo relacionado con la recepción de un pase, anula la posesión de ese jugador.</p> <p>Un disco en posesión de un jugador se considera parte de ese jugador.</p> <p>El equipo cuyo jugador está en posesión del disco o cuyos jugadores pueden atraparlo se consideran el equipo en posesión.</p> |
| Pull (saque)              | El lanzamiento de un equipo al otro que da inicio al juego al comienzo de una mitad o después de un gol. El pull no se considera un pase legal.  |
| Receptores                | Todos los atacantes que no son el lanzador.  |
| Superficie                | La superficie está formada por todos los objetos sólidos sustanciales, incluidos el césped, los conos, el equipamiento, el agua, los árboles, las vallas, los muros y los no jugadores, pero excluyendo a todos los jugadores y su ropa usada, las   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
|                               | partículas en el aire y la precipitación.   |
| Turnover (cambio de posesión) | Cualquier evento que resulte en un cambio del equipo en posesión del disco. Una pérdida de posesión no se considera una infracción. |
| Zona central                  | El área del campo de juego, incluidas las líneas de gol, pero excluidas las zonas de anotación y las líneas perimetrales.           |
| Zona de gol atacada           | La zona de gol en la que el equipo en cuestión está intentando anotar actualmente.  |
| Zona de gol defendida         | La zona de anotación en la que el equipo en cuestión está intentando evitar que el oponente anote.                                  |
| Zona de gol (End zone)        | Una de las dos áreas al final del campo de juego donde los equipos pueden marcar un gol atrapando el disco.                         |

## Licencia Legal

Esta obra (“Reglas de Ultimate 2017 de la WFDF”) está licenciada bajo una licencia Creative Commons Attribution 2.5. El licenciante y autor original de la obra es la World Flying Disc Federation, una corporación sin fines de lucro registrada en el estado de Colorado, EE. UU. Este es un resumen legible para humanos del Código legal (la licencia completa se puede encontrar en el Apéndice C).

### Eres libre de:

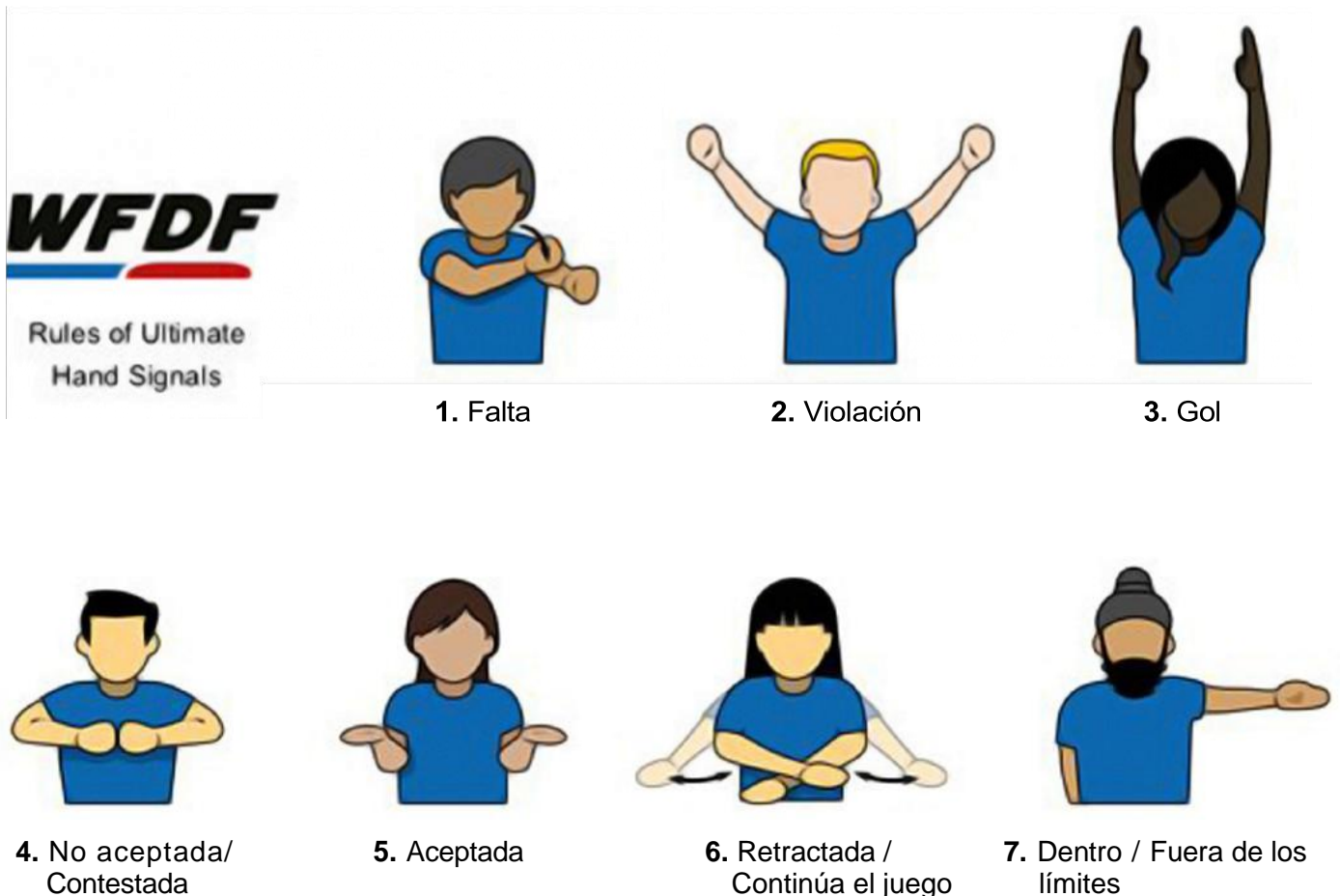
- copiar, distribuir, exhibir y ejecutar la obra
- realizar obras derivadas
- hacer uso comercial de la obra

### En las siguientes condiciones:

- Debe atribuir la obra de la manera especificada por el autor o licenciante.
- Para cualquier reutilización o distribución, debe dejar claro a los demás los términos de la licencia de esta obra.
- Se puede renunciar a cualquiera de estas condiciones si se obtiene el permiso de WFDF.

Su uso justo y otros derechos no se ven afectados de ninguna manera por lo anterior.

## 2.3. Reglas del Ultimate “Señales de manos”





8. Disco caído



9. Disco arriba



10. Obstrucción (Pick)



11. Pasos (Travel)



12. Infracción de marca



13. Cambio de posesión (Turnover)



14. Violación de tiempo (Stall-out)



15. Fuera de juego (Off Side)



16. Tiempo muerto (time-out)



17. Parada por SOTG



18. Parada



19. 4 chicos



20. 4 chicas



21. El juego se ha detenido



22. Punto de partido



23. Quién hizo la llamada

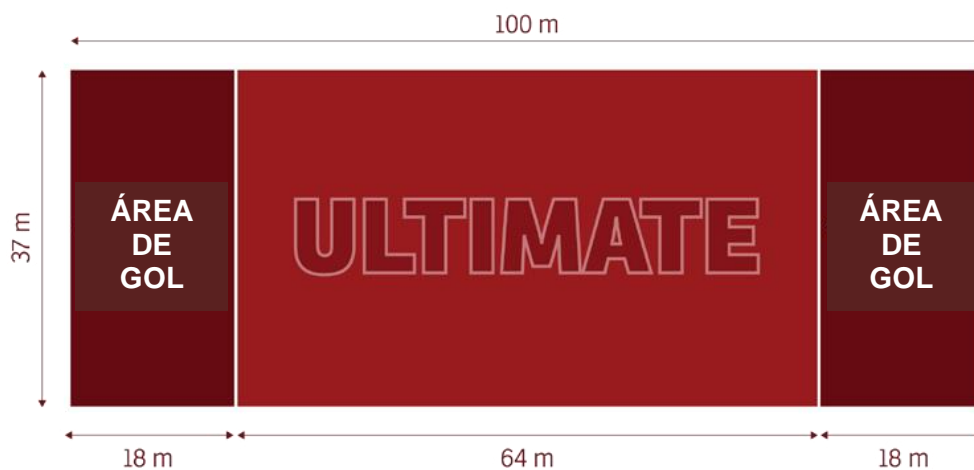
### 3. Características generales y específicas de este deporte

#### Número de jugadores

El número de jugadores varía de acuerdo a la versión del juego: (*Césped - 7x7; Playa - 5X5; Indoor - 5x5 o 4x4*) y nivel.

#### Terreno de juego

##### Césped



##### Playa



## 3.1. MU - Mini Ultimate

(Proyecto Escolar - Mini Ultimate - MU – Reglas Oficiales)

### Introducción al Mini Ultimate - MU

Tras varios estudios y a partir de información de distintas realidades, hemos llegado a la conclusión de que el Mini Ultimate puede introducirse fácilmente en nuestras escuelas, sin grandes limitaciones en términos de logística. Para elaborar este reglamento técnico, hemos tenido en cuenta otros deportes similares, como el mini balonmano y el mini baloncesto, ya que son deportes igualmente evasivos, lo que nos ha permitido comprender mejor qué es el Ultimate y cómo adaptarlo a este entorno.

### Mini Ultimate (MU) Reglas Oficiales

Aprobado por la Associação Portuguesa de Ultimate para ser respetado en todos los eventos que tengan lugar en Portugal, a menos que la APUDD elabore un reglamento específico o autorice cambios que aporten beneficios a la actividad y al niño.



### Regla No. 1 - MU

#### Artículo 1 – Definición del juego

El MU es un juego basado en el Ultimate, pero adaptado para niños de 6 a 12 años de edad, y se divide en 3 niveles:

- Sub 8 – para 6 y 7 años el 31 de Dic de ese año escolar/curs
- Sub 10 – para 8 y 9 años el 31 de Dic de ese año escolar/curs
- Sub 12 – para 10 y 11 años el 31 de Dic de ese año escolar/curs

## Artículo 2 - Objetivo

El MU es un deporte de equipo con dos equipos de 3 jugadores que se enfrentan. El objetivo de cada equipo es atrapar el disco en la zona de gol contraria y detener al oponente de hacer lo mismo, siempre siguiendo las reglas del juego.

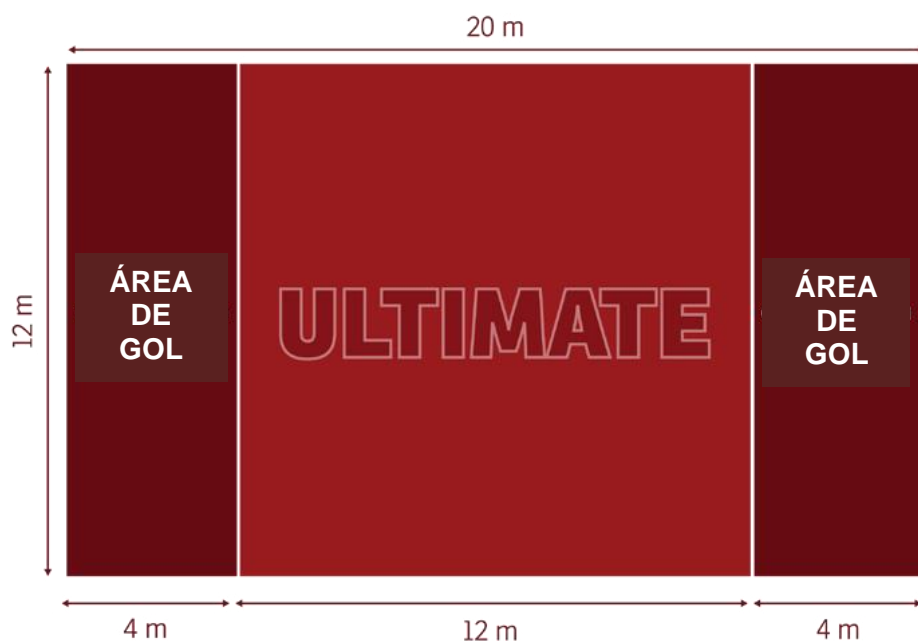
## **Regla No. 2 – Instalaciones y material**

### Artículo 3 – Área de juego

Las dimensiones del área de juego son:

- Longitud: 20 metros
- Anchura: 12 metros
- Zona de gol: 4 metros

Se pueden usar áreas más grandes o incluso más pequeñas si se respetan estas proporciones.



### Artículo 4 – Líneas de campo

Las líneas de campo del MU son similares a las líneas estándar del Ultimate:

- Líneas laterales y de fondo.
- Líneas de gol.

### Artículo 5 - Disco

Circular, puede ser de goma, esponja o plástico:

- Perímetro: 20 a 25 cm
- Peso: 110 a 130 gramos



### **Regla No. 3 – Los equipos**

#### Artículo 6 – Los equipos

Cada equipo tiene 6 jugadores de los cuales uno es el/la capitán/a:

- 3 jugadores en el campo
- 3 jugadores suplentes (obligatorio)

#### Artículo 7 - Equipamiento

Los jugadores en cada equipo llevan camisetas del mismo color con un número en el pecho o en la espalda.



## **Regla No. 4 – Oficiales del juego**

### Artículo 8 – El anotador y el cronometrador

El anotador rellena la tarjeta de juego con los nombres y números de los jugadores, los puntos conseguidos por cada jugador, las asistencias, y las “defensas”.

## **Regla No. 5 – El juego**

### Artículo 9 – Tiempo reglamentario

El juego se divide en dos partes de 15 minutos, con un descanso de 5 minutos.

El cronometrador lleva el control del tiempo reglamentario sin pausas. Las interrupciones o pausas del tiempo solo se aceptan en situaciones excepcionales consideradas por los capitanes de los equipos.

### Artículo 10 – Anotar puntos

Cada disco atrapado dentro del área de gol que se ataca - 1 punto

El juego termina cuando uno de los equipos hace 7 puntos.

Solo puede haber un ganador, por lo que no hay empates.

Si hay empate al final del tiempo reglamentario, el último equipo en marcar un punto es el ganador del partido.

## **Regla No. 6 - Sustituciones**

### Artículo 11 - Sustituciones

Cada jugador debe participar en ambas partes del juego.

Las sustituciones sólo se permiten tras un punto, excepto si un jugador se lesiona. Se permite un tiempo de descuento de 30 segundos al final de cada mitad.

## **Regla No. 7 – Reglas técnicas**

### Artículo 12 – Cómo jugar con el disco

Los jugadores usan sus manos tanto en el Ultimate como en el MU. Se puede pasar el disco en cualquier dirección dentro de los límites descritos en las reglas del juego.

Patear o golpear el disco es una violación de las reglas (con la excepción de cuando los jugadores usan sus pies para "bloqueos", que están permitidos por la WFDF).

### Artículo 13 – AVANZANDO con el DISCO

Un jugador no puede correr mientras tiene el disco. El jugador con el disco solo puede dar pasos con un pie mientras el otro pie está en un punto fijo, el punto de pivote.

#### Artículo 14 - Rotación

Cuando un jugador atrapa el disco mientras está parado en el mismo lugar o se detiene legalmente tan pronto como atrapa el disco, se le permite rotar. Rotar significa que el jugador puede mover uno de sus pies en un círculo mientras el otro permanece en el suelo (punto de pivote).

#### Artículo 15 - Regla de los 5 segundos

El jugador que tenga el disco sólo podrá retenerlo durante un máximo de 5 segundos (excepto cuando su defensor directo no esté contando en voz alta). Si el jugador no cumple con esta regla, ya no tendrá derecho al disco.

### **Regla No. 8 – Infracciones y penalizaciones**

#### Artículo 16 - Infracciones

Después de una infracción, el disco es devuelto al jugador del equipo contrario en el lugar donde recibió la falta.

#### Artículo 17 – Pasar el disco

Un jugador tiene 5 segundos para pasar el disco. La distancia entre la marca y el lanzador debe ser el equivalente al diámetro de un disco.

### **Regla No. 9 – Reglas y conductas**

#### Artículo 18 – Reglas de conducta

Como en el Ultimate, en el MU los jugadores deben comportarse de manera deportiva y con buena actitud en todo momento.

En un juego en el que se reconoce la ausencia de árbitros, cualquier jugador que se comporte de manera irrespetuosa o incorrecta puede ser reemplazado si el profesor considera que es la mejor opción.

Al igual que en el Ultimate, en el MU no se permite el contacto físico.

Los jugadores de ataque o defensa deben evitar el contacto con sus respectivos oponentes. Los jugadores deben tener en cuenta que los oponentes son también compañeros de juego.

#### Artículo 19 – Reglas generales sobre contacto físico

Cuando hay contacto entre dos jugadores oponentes, deben reconocer si dicho contacto fue intencionado o no y tomar una decisión adecuada.

### Artículo 20 – Responsabilidad sobre el contacto físico

Cuando hay contacto físico entre dos jugadores oponentes, el jugador que hizo dicho contacto intencional o inevitable debe aceptar la responsabilidad por la falta.

### Artículo 21 – Faltas cometidas por el defensor

*Bloqueo (Pick)* – cuando un jugador usa su cuerpo conscientemente para estorbar a un adversario.

*Encerrar (Wrapping)* – cuando un adversario rodea con sus brazos al lanzador y le toca o le impide que se mueva.

*Empujar (Pushing)* – cuando la marca causa contacto y no está posicionado entre el disco y el área de gol.

### Artículo 22 – Faltas cometidas por el atacante

Cuando el jugador ofensivo se abre paso más allá de la defensa o entre dos adversarios muy próximos entre sí y tiene contacto físico con ellos, eso se conoce como “paso forzado”.

### Artículo 23 – Faltas y penalizaciones

Una falta se produce cuando un jugador tiene contacto físico con un oponente.

Si la falta se comete contra un jugador ofensivo que sostiene el disco y este es lanzado: el juego puede continuar si el disco es atrapado por un jugador del equipo ofensivo (ley de la ventaja).

## **Comentarios a las reglas**

El MU es un juego donde los niños deben divertirse, disfrutar y distraerse.

A pesar de tener que cumplir ciertas reglas esenciales, los profesores deben evitar aplicarlas de forma demasiado estricta para que los niños no se sientan desanimados o pierdan la concentración. Los niños deben aprender a respetar las reglas principalmente porque quieren mejorar en el juego.

La competición es cuando se comparte el conocimiento, es una forma fundamental de enseñar y un medio de preparación para la vida adulta.

Es esencial que las reglas se interpreten con cierta flexibilidad, de modo que algunas reglas esenciales se apliquen estrictamente mientras que otras se puedan seguir de manera más flexible, teniendo en cuenta en todo momento el desarrollo del niño.

## **Comentario /Regla 1**

En el MU, el mayor premio es el Juego Limpio, que será siempre más importante que quedar primero.

## **Comentario /Regla 2**

Siempre tiene que haber al menos una jugadora femenina jugando.

## **Comentario /Regla 3**

Las dimensiones indicadas anteriormente deben ser adaptadas en cada caso particular.

## **Comentario /Regla 4**

En principio, cada equipo debe tener el mismo número de jugadores para que no haya desventajas y para que cada niño pueda estar en el campo el mismo tiempo.

## **Comentario /Regla 5**

Cada jugador debe jugar una parte completa del juego. En el MU, ganar no es el objetivo principal. No se permiten reemplazos durante el juego, excepto si un jugador se ha lesionado.

## **Comentario /Regla 6**

Los profesores deben centrarse especialmente en las normas de conducta.

El MU es un potente medio educativo, por el que las virtudes morales, los principios éticos y el juego limpio adquiridos en esta etapa se reflejarán en el comportamiento de cada individuo a lo largo de su vida.

El contacto incidental es natural debido al entusiasmo de los jugadores por intentar atrapar el disco y a su falta de control sobre su cuerpo o técnica, y esto debe tenerse en cuenta.

Si un jugador se comporta de forma más agresiva, dicho contacto debe ser castigado para proteger la integridad de los participantes.

Enseñar a los niños desde el principio es llevarlos por el camino correcto hacia un mayor progreso en el juego y en la vida.

## **Conclusión**

Al jugar al Mini Ultimate Frisbee, las reglas deben cumplirse de manera pacífica y debe haber respeto mutuo entre los jugadores. La camaradería, la sonrisa, la amabilidad y la corrección son mejores que la autoridad, el desacuerdo, la disputa y la incorrección.

El objetivo de estas reglas es demostrar que divertirse, disfrutar de la compañía de los demás, la alegría y el deseo de volver a jugar al MU son los requisitos previos de este gran desarrollo a nivel internacional.

*Los partidos deben terminar con ambos equipos abrazándose mientras forman un círculo. Deben hablar sobre los aspectos positivos y negativos del juego.*

## **3.2. UPSES - Ultimate en Educación Primaria y Secundaria en Portugal**

(Proyecto Escolar – Reglas oficiales del Ultimate en Educación Primaria y Secundaria - UPSES)

*La educación obligatoria en Portugal dura hasta los 12 años: La educación básica comienza a los 6 años y la educación Secundaria de los 16 a los 18.*

### **Introduciendo el Ultimate en Primaria y Secundaria - UPSES**

Tras varios estudios y a partir de información de distintas realidades, hemos llegado a la conclusión de que el Mini Ultimate puede introducirse fácilmente en nuestras escuelas, sin grandes limitaciones en términos de logística. Para elaborar este reglamento técnico, hemos tenido en cuenta otros deportes similares, como el mini balonmano y el mini baloncesto, ya que son deportes igualmente evasivos, lo que nos ha permitido comprender mejor qué es el Ultimate y cómo adaptarlo a este entorno.

### **Reglas oficiales del Ultimate en Educación Primaria y Secundaria- UPSES**

Aprobado por la Asociación Portuguesa de Ultimate para ser respetado en todos los eventos que se celebren en Portugal, a menos que la APUDD elabore un reglamento específico o autorice cambios que aporten beneficios a la actividad y a los jóvenes.

#### **Regla No. 1 - UPSES**

##### Artículo 1 – Definición del juego

El UPSES es un juego basado en Ultimate, adaptado para jóvenes entre 13 y 18 años, y se divide en 2 niveles:

- Sub 13 – para jóvenes de hasta 15 años el 31 de Dic del curso en cuestión
- Sub 15 – para todos aquellos con más de 15 años

##### Artículo 2 - Objetivo

El UPSES es un deporte que se juega con 2 equipos de 4-5 jugadores cada uno, que se enfrentan entre sí. El objetivo de cada equipo es atrapar el disco en la zona de gol del oponente y detener al oponente de hacer lo mismo, siempre dentro de las reglas del juego.

## **Regla No. 2 – Instalaciones y material**

### Artículo 3 – Área de juego

Las dimensiones del área de juego son:

- Longitud: 40 metros
- Anchura: 20 metros
- Zona de gol: 6 metros

Se pueden usar otras medidas mientras las proporciones se respeten.

### Artículo 4 – Líneas de campo

Las líneas que delimitan el campo de UPSES son similares a las usadas en Ultimate:

- Líneas laterales y finales
- Líneas de gol

### Artículo 5 - Disco

Circular, puede ser de plástico:

- Perímetro: 20 a 25 cm
- Peso: 140 a 175 gramos

## **Regla No. 3 – Los equipos**

### Artículo 6 – Los equipos

Cada equipo tiene de 8 a 10 jugadores, uno de los cuales es el capitán:

- 4/5 jugadores están en el campo
- 4/5 jugadores suplentes (obligatorio)

### Artículo 7 - Equipamiento

Los jugadores de cada equipo llevan una camiseta del mismo color con un número en el pecho en la espalda.

## **Regla No. 4 – Oficiales del juego**

### Artículo 8 – El anotador y el cronometrador

El anotador rellena la tarjeta de juego con los nombres y números de los jugadores, los puntos conseguidos por cada jugador, las asistencias, y las “defensas”.

## **Regla No. 5 – El juego**

### Artículo 9 – Tiempo reglamentario

El juego se divide en dos partes de 20 minutos, con un descanso de 5 minutos.

El cronometrador lleva el control del tiempo reglamentario sin pausas. Las interrupciones o pausas del tiempo solo se aceptan en situaciones excepcionales consideradas por los capitanes de los equipos.

### Artículo 10 – Anotar puntos

Cada disco atrapado dentro del área de gol que se ataca - 1 punto

El juego termina cuando uno de los equipos hace 11 puntos.

Solo puede haber un ganador, por lo que no hay empates.

Si hay empate al final del tiempo reglamentario, el último equipo en marcar un punto es el ganador del partido.

## **Regla No. 6 - Sustituciones**

### Artículo 11 - Sustituciones

Cada jugador debe participar en ambas partes del juego.

Las sustituciones sólo se permiten tras un punto, excepto si un jugador se lesiona. Se permite un tiempo de descuento de 30 segundos al final de cada mitad.

## **Regla No. 7 – Reglas técnicas**

### Artículo 12 – Cómo jugar con el disco

Los jugadores usan sus manos tanto en el Ultimate como en el UPSES. Se puede pasar el disco en cualquier dirección dentro de los límites descritos en las reglas del juego.

Patear o golpear el disco es una violación de las reglas (con la excepción de cuando los jugadores usan sus pies para "bloqueos", que están permitidos por la WFDF).

### Artículo 13 – Avanzando con el disco

Un jugador no puede correr mientras tiene el disco. El jugador con el disco solo puede dar pasos con un pie mientras el otro pie está en un punto fijo, el punto de pivote.

### Artículo 14 - Rotación

Cuando un jugador atrapa el disco mientras está parado en el mismo lugar o se detiene legalmente tan pronto como atrapa el disco, se le permite rotar. Rotar significa que el jugador puede mover uno de sus pies en un círculo mientras el otro permanece en el suelo (punto de pivote).

### Artículo 15 - Regla de los 7 segundos

El jugador que tenga el disco sólo podrá retenerlo durante un máximo de 7 segundos (excepto cuando su defensor directo/marca no esté contando en voz alta).

## **Regla No. 8 – Infracciones y penalizaciones**

### Artículo 16 - Infracciones

Después de una infracción, el disco es devuelto al jugador del equipo contrario en el lugar donde recibió la falta.

### Artículo 17 – Pasar el disco

Un jugador tiene 5 segundos para pasar el disco. La distancia entre la marca y el lanzador debe ser el equivalente al diámetro de un disco.

## **Regla No. 9 – Reglas y conductas**

### Artículo 18 – Reglas de conducta

Como en el Ultimate, en el UPSES los jugadores deben comportarse de manera deportiva y con buena actitud en todo momento.

En un juego en el que se reconoce la ausencia de árbitros, cualquier jugador que se comporte de manera irrespetuosa o incorrecta puede ser reemplazado y puede que no se le permita jugar más.

Al igual que en el Ultimate, en el UPSES no se permite el contacto físico.

Los jugadores de ataque o defensa deben evitar el contacto con sus respectivos oponentes. Los jugadores deben tener en cuenta que los oponentes son también compañeros de juego.

### Artículo 19 – Reglas generales sobre contacto físico

Cuando hay contacto entre dos jugadores oponentes, deben reconocer si dicho contacto fue intencionado o no y tomar una decisión adecuada.

### Artículo 20 – Responsabilidad sobre el contacto físico

Cuando hay contacto físico entre dos jugadores oponentes, el jugador que hizo dicho contacto intencional o inevitable debe aceptar la responsabilidad por la falta.

### Artículo 21 – Faltas cometidas por el defensor

**Bloqueo (Pick)** – cuando un jugador usa su cuerpo conscientemente para estorbar a un adversario.

**Encerrar (Wrapping)** – cuando un adversario rodea con sus brazos al lanzador y le toca o le impide que se mueva.

*Empujar (Pushing)* – cuando la marca causa contacto y no está posicionado entre el disco y el área de gol.

#### Artículo 22 – Faltas cometidas por el atacante

Cuando el jugador ofensivo se abre paso más allá de la defensa o entre dos adversarios muy próximos entre sí y tiene contacto físico con ellos, eso se conoce como “paso forzado”.

#### Artículo 23 – Faltas y penalizaciones

Una falta se produce cuando un jugador tiene contacto físico con un oponente.

Si la falta se comete contra un jugador ofensivo que sostiene el disco y este es lanzado: el juego puede continuar si el disco es atrapado por un jugador del equipo ofensivo (ley de la ventaja).

### **Comentarios a las reglas**

El objetivo de UPSES es que los jóvenes disfruten y disfruten de sus actividades.

A pesar de tener que cumplir con ciertas reglas esenciales, se debe evitar aplicarlas de manera demasiado estricta para que los jóvenes no se sientan desanimados o pierdan la concentración.

Los jóvenes deben aprender a respetar las reglas principalmente porque quieren mejorar en el juego.

La competencia es cuando se comparten los conocimientos, es una forma fundamental de enseñar para la vida y un medio de preparación para la vida adulta.

Es esencial que las reglas se interpreten de manera algo flexible para que algunas reglas esenciales se apliquen estrictamente mientras que otras se puedan seguir de manera más relajada, siempre respetando a los jóvenes y su crecimiento.

### **Comentario /Regla 1**

En el UPSES, el mayor premio es el Juego Limpio, que será SIEMPRE más importante que quedar primero.

### **Comentario /Regla 2**

Siempre tiene que haber al menos una jugadora femenina jugando.

### **Comentario /Regla 3**

Las dimensiones indicadas anteriormente deben ser adaptadas en cada caso particular.

### **Comentario /Regla 4**

En principio, cada equipo debe tener el mismo número de jugadores para que no haya desventajas y para que cada joven pueda estar en el campo el mismo tiempo.

### **Comentario /Regla 5**

Cada jugador debe jugar una parte completa del juego. En el UPSES, ganar no es el objetivo principal. No se permiten reemplazos durante el juego, excepto si un jugador se ha lesionado.

### **Comentario /Regla 6**

Los profesores deben centrarse especialmente en las normas de conducta.

El UPSES es un potente medio educativo, por el que las virtudes morales, los principios éticos y el juego limpio adquiridos en esta etapa se reflejarán en el comportamiento de cada individuo a lo largo de su vida.

El contacto incidental es natural debido al entusiasmo de los jugadores por intentar atrapar el disco y a su falta de control sobre su cuerpo o técnica, y esto debe tenerse en cuenta.

Si un jugador se comporta de forma más agresiva, dicho contacto debe ser castigado para proteger la integridad de los participantes.

Enseñar a los niños desde el principio es llevarlos por el camino correcto hacia un mayor progreso en el juego y en la vida.

### **Conclusión**

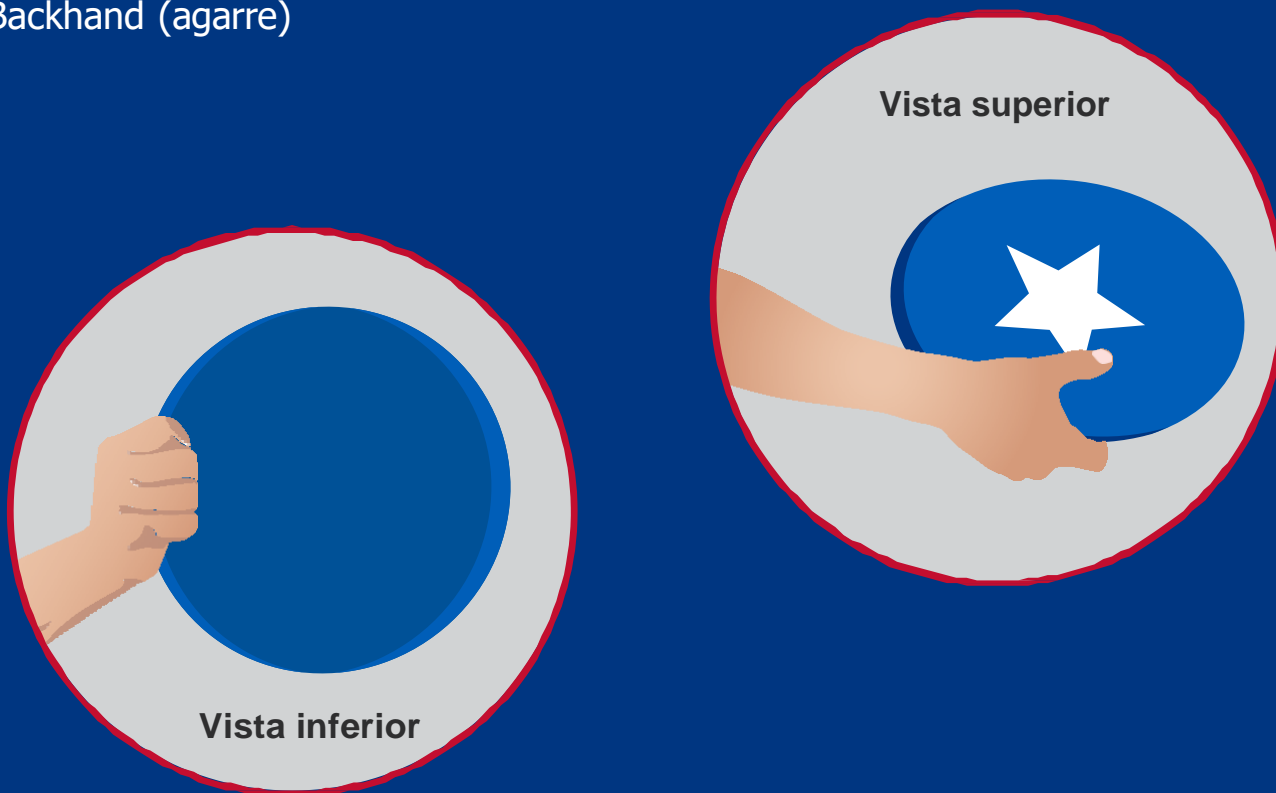
Al jugar a UPSES Ultimate, las reglas deben cumplirse de manera pacífica y debe haber respeto mutuo entre los jugadores. La camaradería, sonreír, ser amable y corregir son mejores opciones que ser autoritario, estar en desacuerdo, disputar y ser incorrecto. El objetivo de estas reglas es mostrar que es mejor divertirse, disfrutar de la compañía de los demás, de la alegría y del deseo de volver a jugar Ultimate y tener el privilegio de contribuir a este desarrollo a nivel internacional.

***Los partidos deben terminar con ambos equipos abrazándose mientras forman un círculo. Deben hablar sobre los aspectos positivos y negativos del juego.***

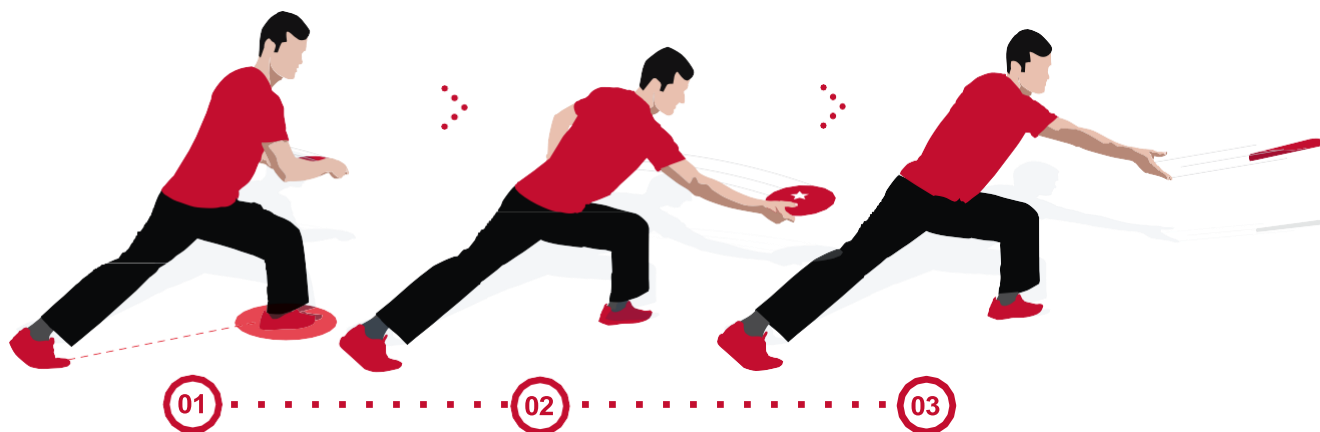
## 4. Aspectos específicos - Técnica

### 4.1. Lanzamientos

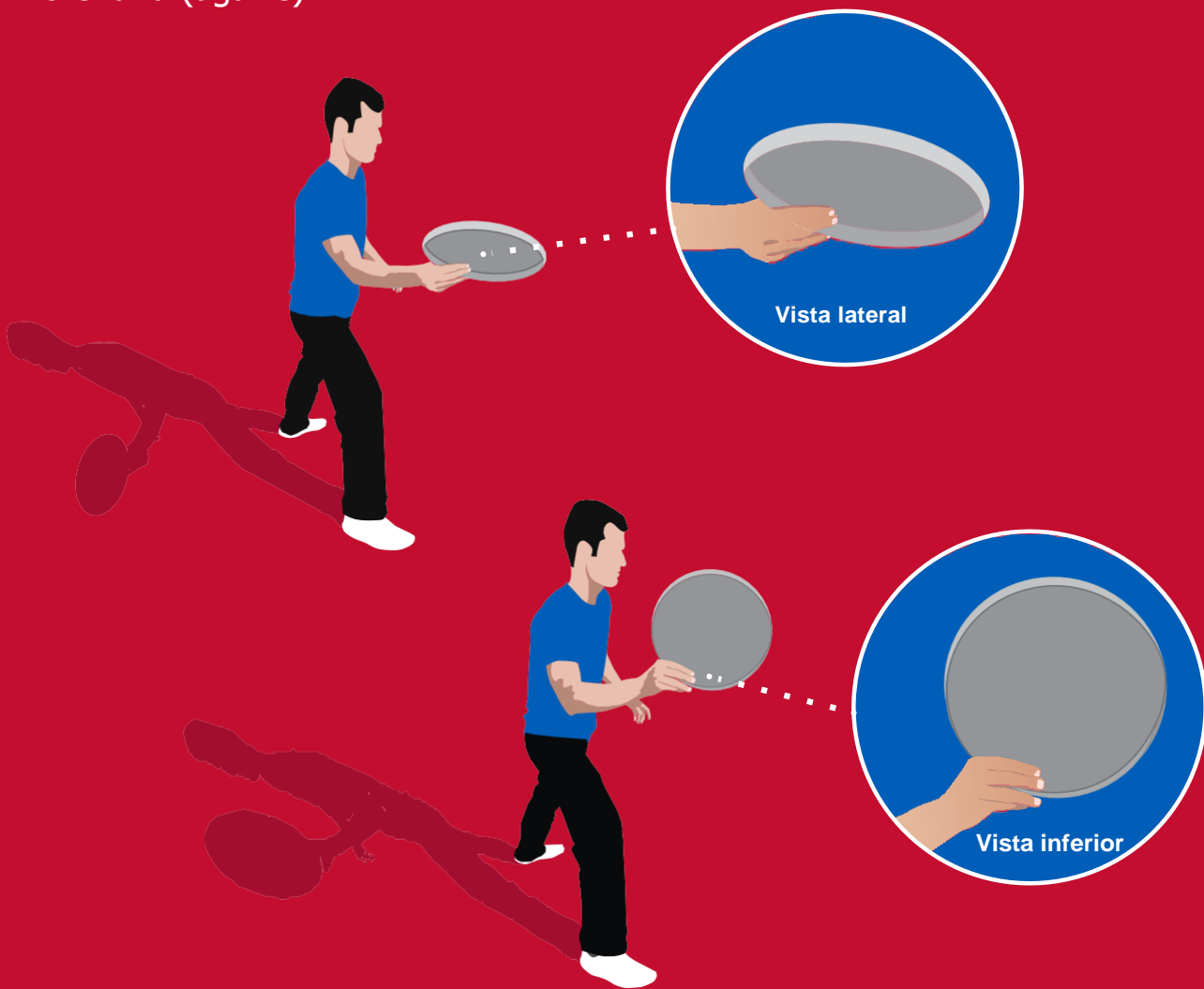
Backhand (agarre)



Backhand (secuencia de movimientos)



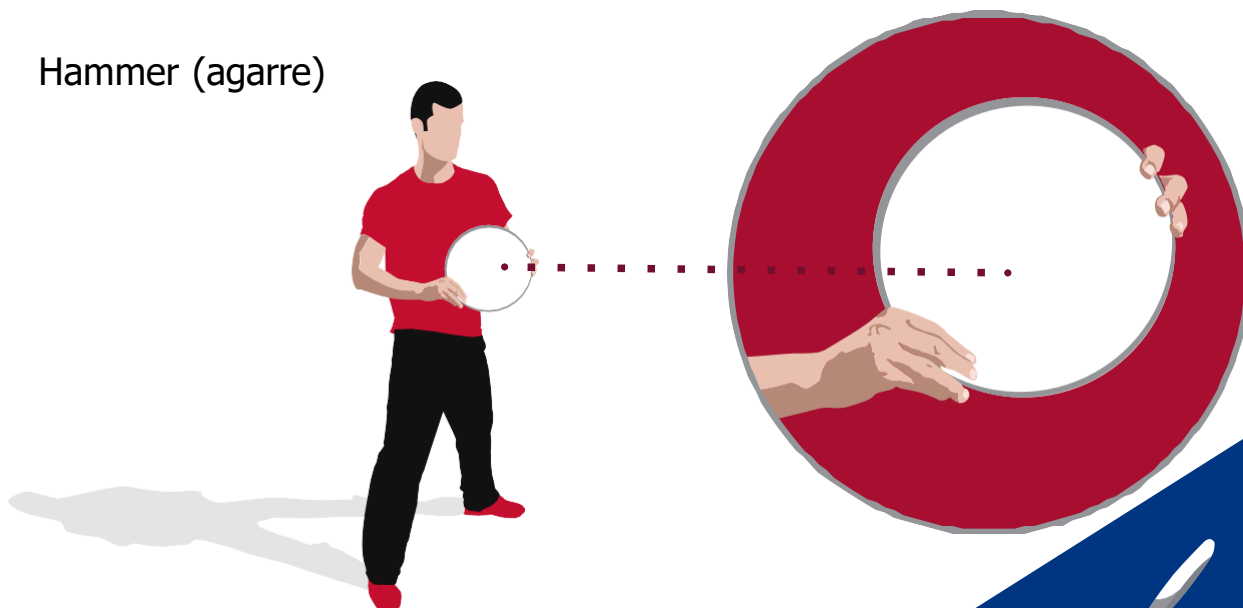
## Forehand (agarre)



## Forehand o Flick (secuencia de movimientos)



### Hammer (agarre)



### Hammer (vistas)

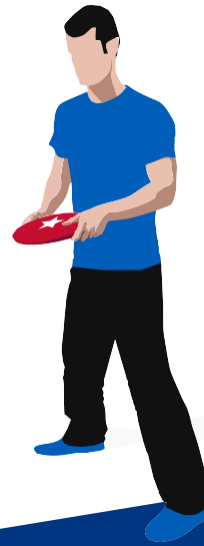
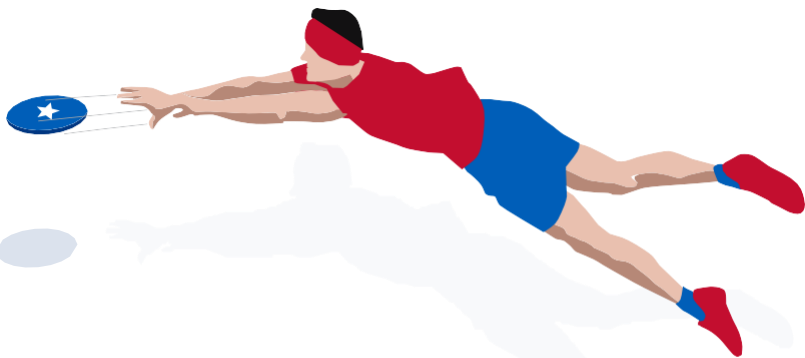


### Hammer (secuencia de movimientos)

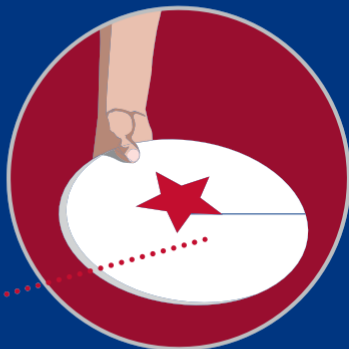


## 4.2. Recepción

Técnicas básicas de recepción (catch)



Palma de la mano mirando al cielo y pulgar en la parte superior del disco  
(recepción por debajo de la cintura)



Palma de la mano mirando al suelo y pulgar en la parte inferior del disco  
(recepción por encima de la cabeza)

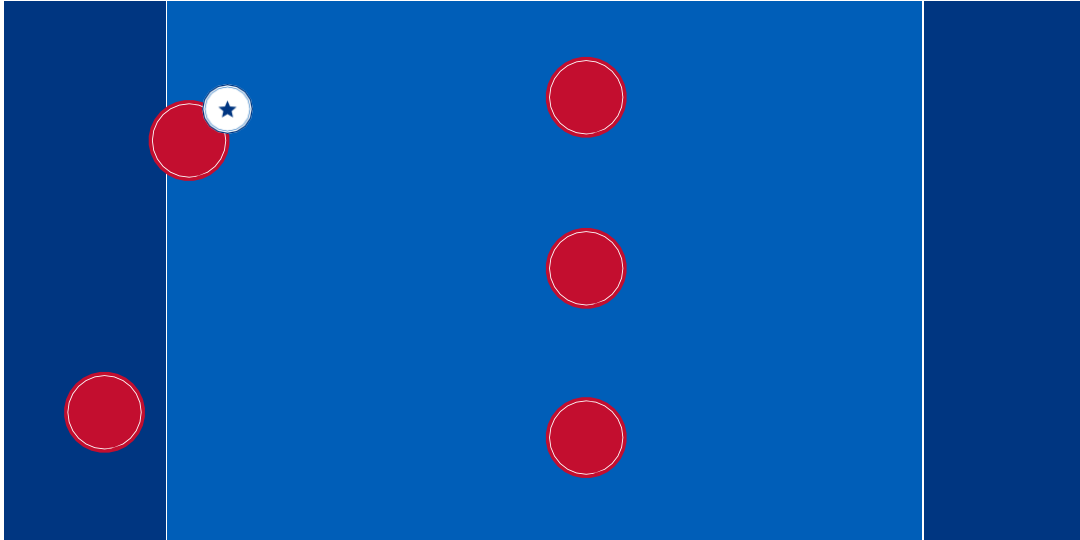


“Cocodrilo” (recepción preferida y más segura a la altura del pecho)

### 4.3. Stack Horizontal y Vertical (Ataque)

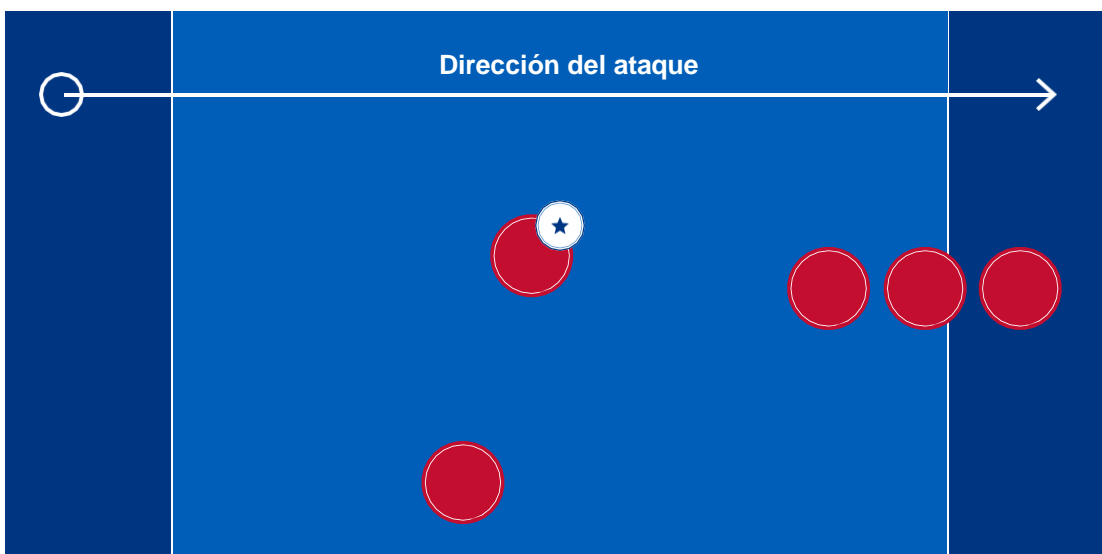
#### Horizontal

Se usa para posicionar a los jugadores e iniciar el ataque cuando aún el disco está lejos de la endzone (zona de gol).



#### Vertical

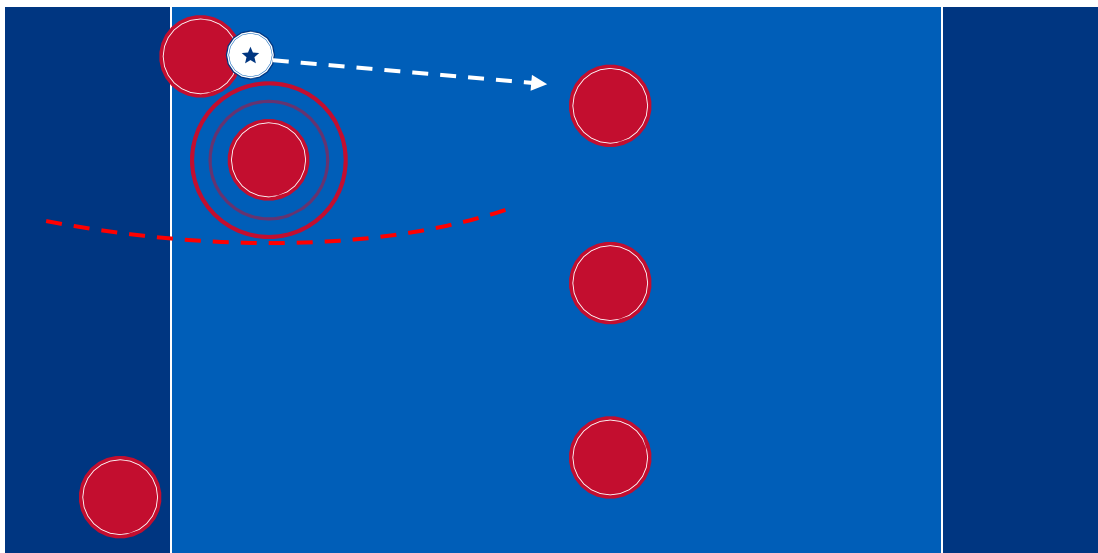
Se usar para posicionar a los jugadores del ataque a partir de la mitad del campo o cerca de la endzone (zona de gol).



## 4.4. La fuerza

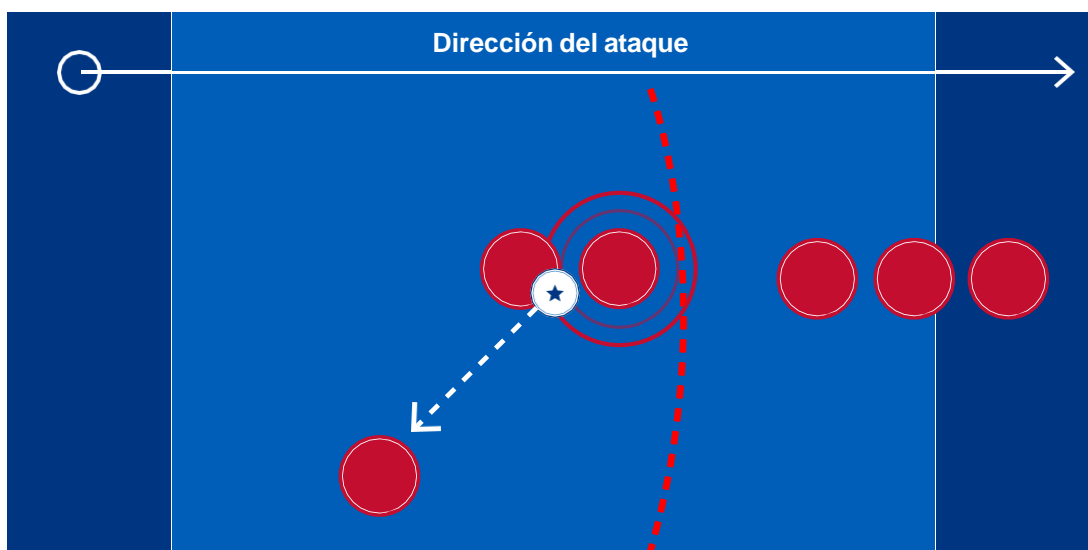
### Forzar la línea:

El jugador que está defendiendo al jugador con disco se posiciona de manera que haga más complicado que pueda lanzar el disco a la zona central del campo (es decir, “fuerza” que el disco salga por la línea).



### Fuerza frontal:

En este caso el defensa se coloca de manera que se dificulten los pases hacia delante, forzando al jugador con disco a hacer un pase atrás o lateral.



## 5. Métodos de enseñanza

---

### 5.1. Qué enseñar

Estas sugerencias están basadas en la presunción de que el profesor conoce los principios del Ultimate.

#### PRINCIPIOS DEL JUEGO

##### Principio 1

###### ATAQUE

*Avance* — Relacionado con cuánto de rápido quieres que sea el flujo de pases. Para ello, puedes usar “Flow” (flujo) o “Give and Go” (pasar y correr).

###### DEFENSA

*Recuperar el disco* — Relacionado con cuánto de rápido quieres que alguien defienda.

##### Principio 2

###### ATAQUE

*Mantener la posesión y la posición (o formación)* — Dependiendo de si los pases hacia delante están bloqueados o no, hay siempre una opción de reinicio o “reseteo” entre los manejadores, para asegurar la posesión del disco. Por lo tanto, el equipo debe mantener la posición o stack acordado y llevar a cabo cualquier ajuste puntual si fuera necesario.

###### DEFENSA

*Contener el ataque* — Relacionado con cerrar los canales de progresión que llevan a un avance rápido a la endzone. Forzar al atacante a jugar hacia los laterales – normalmente se consigue posicionando más jugadores entre el disco y la zona de gol. Esto puede tener lugar antes del principio 1.

##### Principio 3

###### ATAQUE

*Consecución del gol* — Crear situaciones donde los jugadores ofensivos reciban el disco, causando un desequilibrio en la fuerza usada por la defensa (*romper la fuerza*) y momentáneamente, quedar debilitada para marcar un gol.

###### DEFENSA

*Presión* — Crear situaciones de superioridad defensiva reduciendo el área de juego del ataque. Esto se consigue usando la “Fuerza”, como forzar un lado o forzar frontal.

## 5.2. Habilidades técnicas

### Correr sin disco y fintar (cambiar de dirección)

#### *Factores principales*

Comunicación;

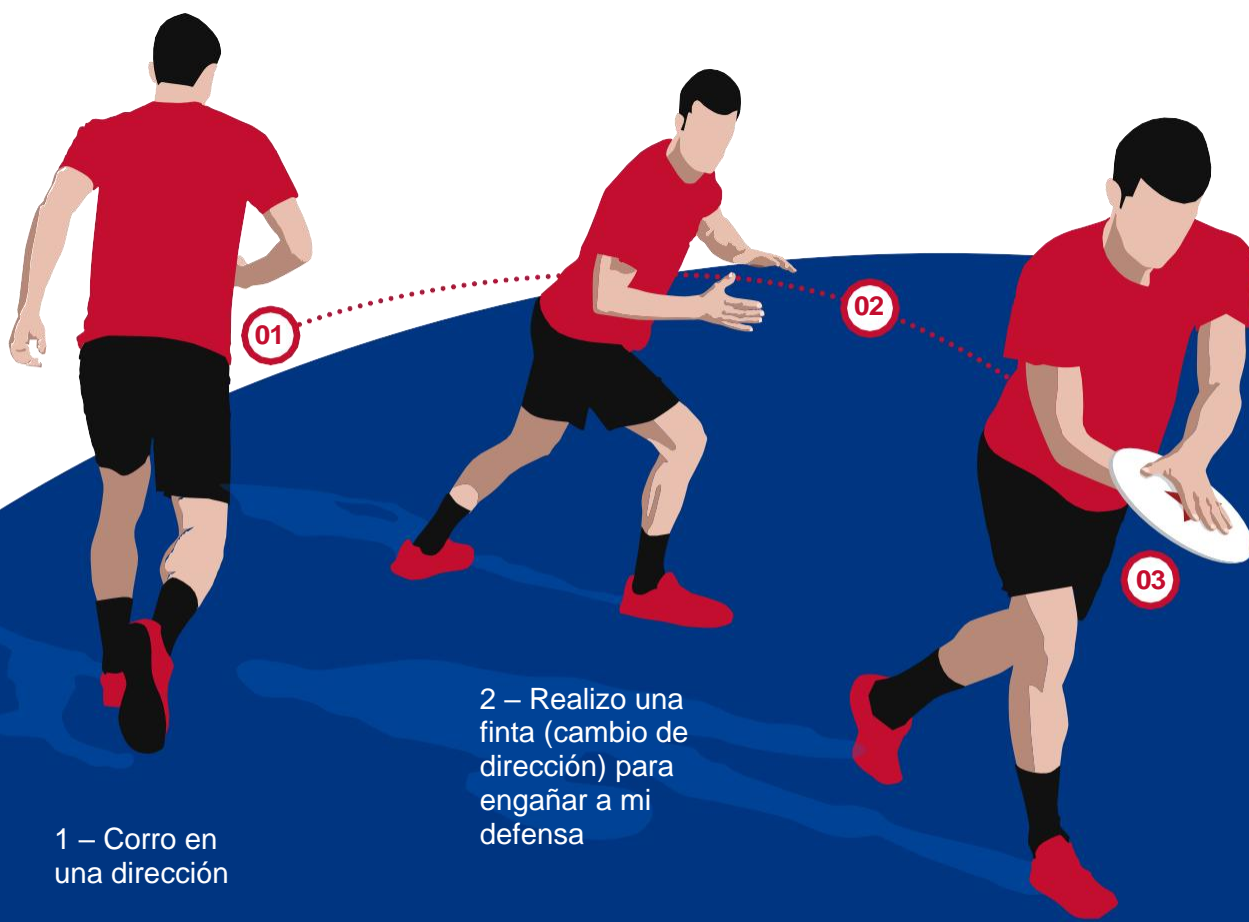
Lanzar al espacio delante del receptor;

Acelerar la carrera hacia el disco;

Atrapar el disco lo antes posible, estirando los brazos para llegar antes que el defensor;

Mantener contacto visual con el disco hasta que esté bien atrapado;

Ambos jugadores involucrados realizan el movimiento muy rápido.



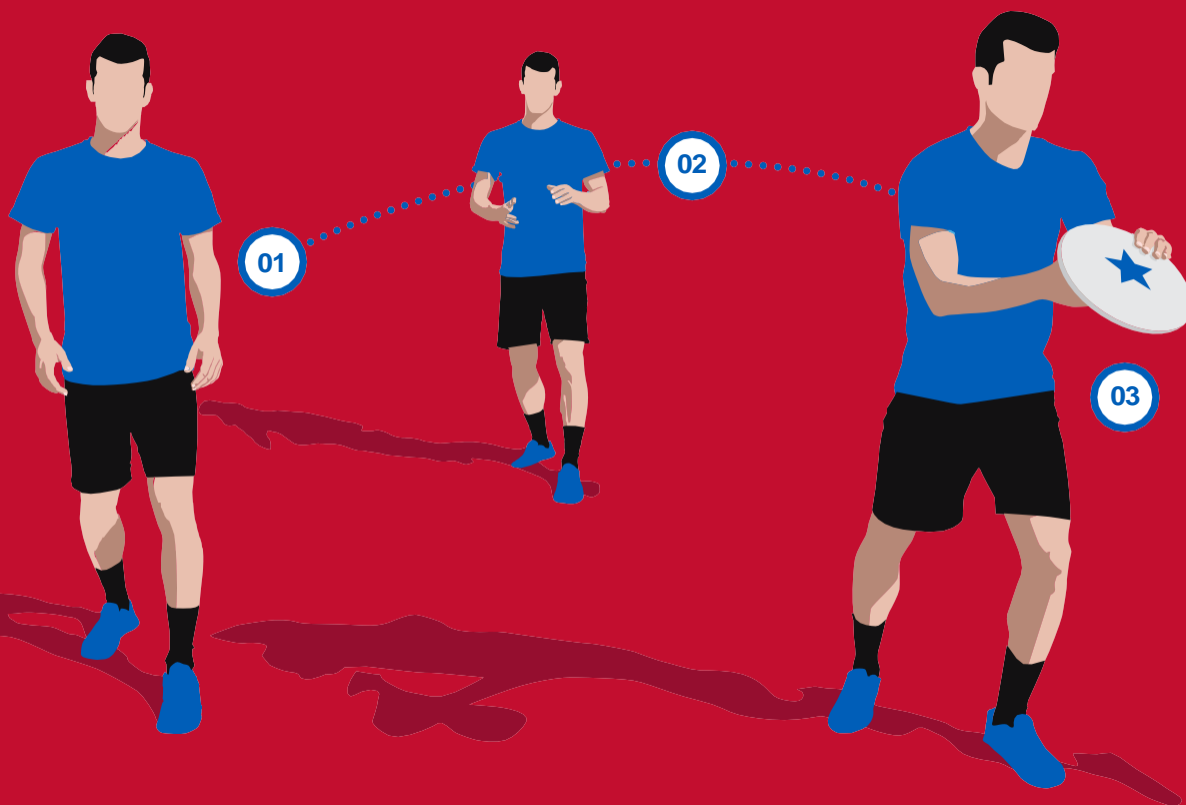
1 – Corro en una dirección

2 – Realizo una finta (cambio de dirección) para engañar a mi defensa

3 – Atrapo el disco

### *Errores comunes*

- Atrapar el disco mientras lo esperas sin correr hacia él;
- Correr hacia atrás o lateralmente;
- No leer correctamente la trayectoria del disco;
- No evitar el contacto con el adversario.



### **Pase y recepción**

#### *Factores principales*

Comunicación;

Lanzar al espacio delante del receptor;

Acelerar la carrera hacia el disco;

Atrapar el disco lo antes posible, estirando los brazos para llegar antes que el defensor;

Mantener contacto visual con el disco hasta que esté bien atrapado;

Ambos jugadores involucrados realizan el movimiento muy rápido.



01

1 – Corro en una dirección



02

2 – Realizo una finta (cambio de dirección) para engañar a mi defensa



03

3 – Atrapo el disco

## Errores comunes

- Falta de comunicación
- Lanzador no pivota hacia el lado al que va a lanzar
- Recepción hecha por un jugador que no se mueve
- Tener el cuerpo en tensión cuando lanzas o recibes el disco
- No mirar al disco



(recepción en tensión)

## Give and Go (pasar y correr)

### Principales factores

- Compromiso del defensa al forzar frontal (no reacciona ante un pase lateral entre manejadores)
- El jugador que espera el disco debe estar preparado para atrapar y pasar rápido
- El manejador corre rápidamente hacia el espacio abierto (sin defensas)



### ***Errores comunes***

- Mala técnica de lanzamiento;
- Lanzamiento realizado sin pivotar rápidamente hacia un lado para evitar al defensa;
- El jugador que recibe el disco pierde el contacto visual con el manejador que arranca a correr por lo que interrumpe la jugada.



### **Defensa Individual**

#### ***Principales factores***

- Bajar el centro de gravedad;
- Cuerpo centrado y estable (pies separados);
- Apoyar el peso en la punta de los pies para que estén más reactivos;
- Mantener contacto visual con el lanzador siempre.



#### ***Errores comunes***

- Perder contacto visual con el lanzador;
- Pies demasiado juntos o demasiado separados (no reactivos);
- Permanecer demasiado quieto;
- Apoyar el peso en los talones;
- Estirarme o subir el centro de gravedad.



## 5.3. Progreso pedagógico

### PRINCIPIOS DEL JUEGO

**Mantener la posesión del disco – Pase y recepción (sin movimiento)**

#### MATERIAL

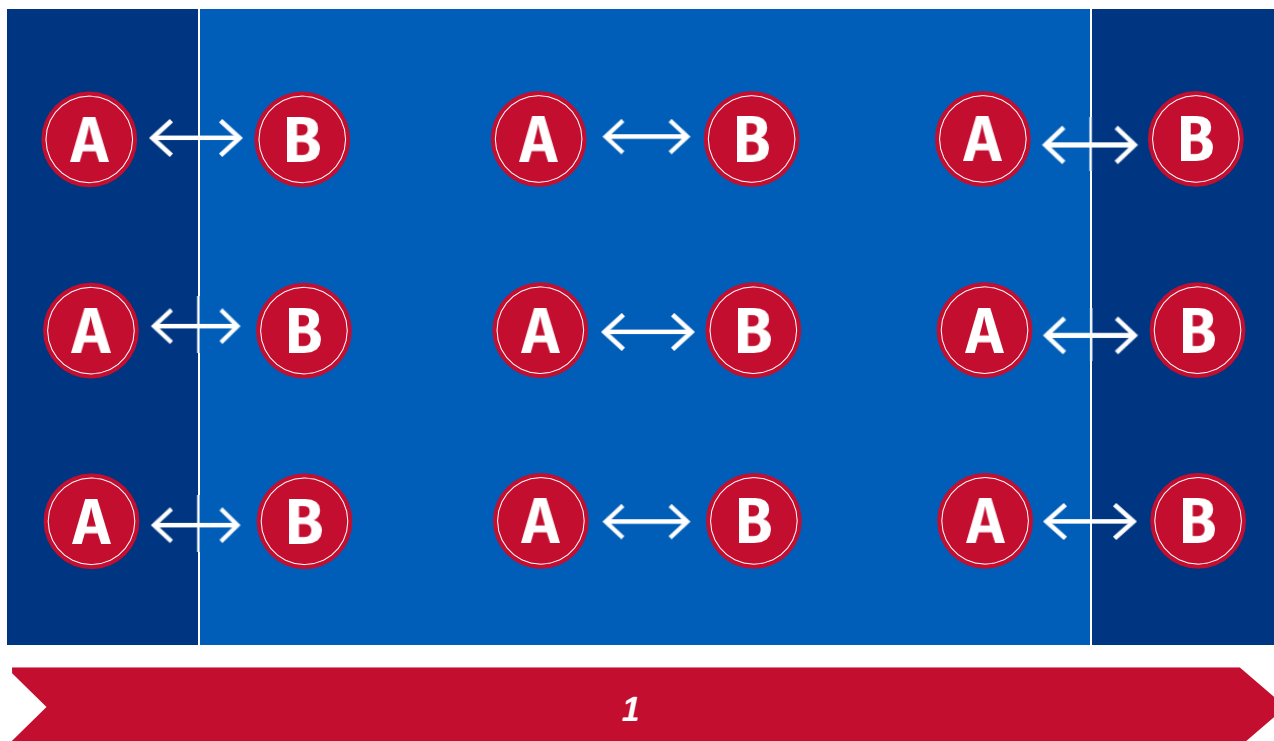
- Conos;
- 1 disco cada 2 jugadores

#### TIEMPO

- 10 minutos

#### DESCRIPCIÓN

- Clase dividida en grupos de 2;
- Lanzar y atrapar. Entender la técnica correcta (backhand y forehand). 20 lanzamientos de cada uno.



## Progresión / Mantener la posesión del disco y el equilibrio / Consecución del gol mediante pases (con movimiento)

### MATERIAL

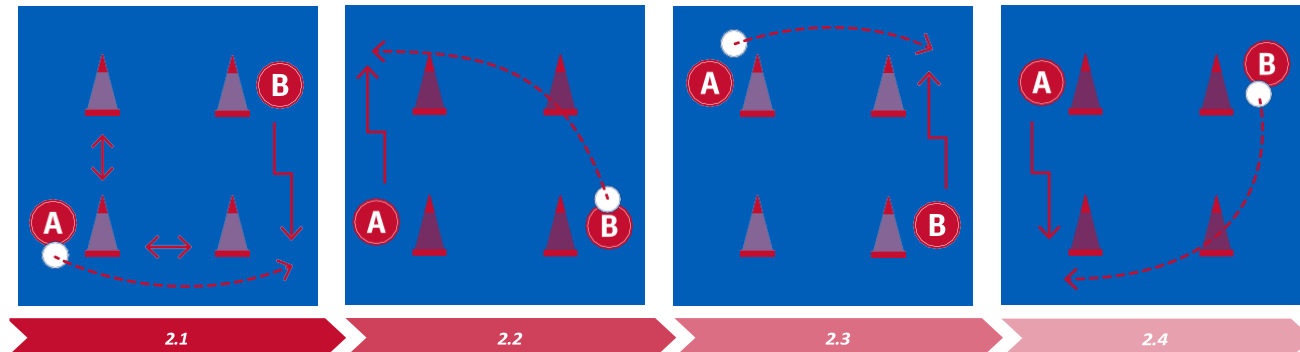
- 4 conos cada 2 jugadores
- 1 disco cada 2 jugadores

### TIEMPO

- 10 minutos

### DESCRIPCIÓN

- El jugador A lanza un forehand (diestro); el receptor cambia la dirección y atrapa el disco en carrera, manteniendo la posesión (2.1);
- El jugador B lanza un forehand (diestro); el receptor cambia la dirección y atrapa el disco en carrera, manteniendo la posesión (2.2);
- El jugador A lanza un backhand (diestro); el receptor cambia la dirección y atrapa el disco en carrera, manteniendo la posesión (2.3);
- El jugador B lanza un backhand (diestro); el receptor cambia la dirección y atrapa el disco en carrera, manteniendo la posesión (2.4);



## Frenar el ataque – Pasar y atrapar con un defensa (forzando un lado)

### MATERIAL

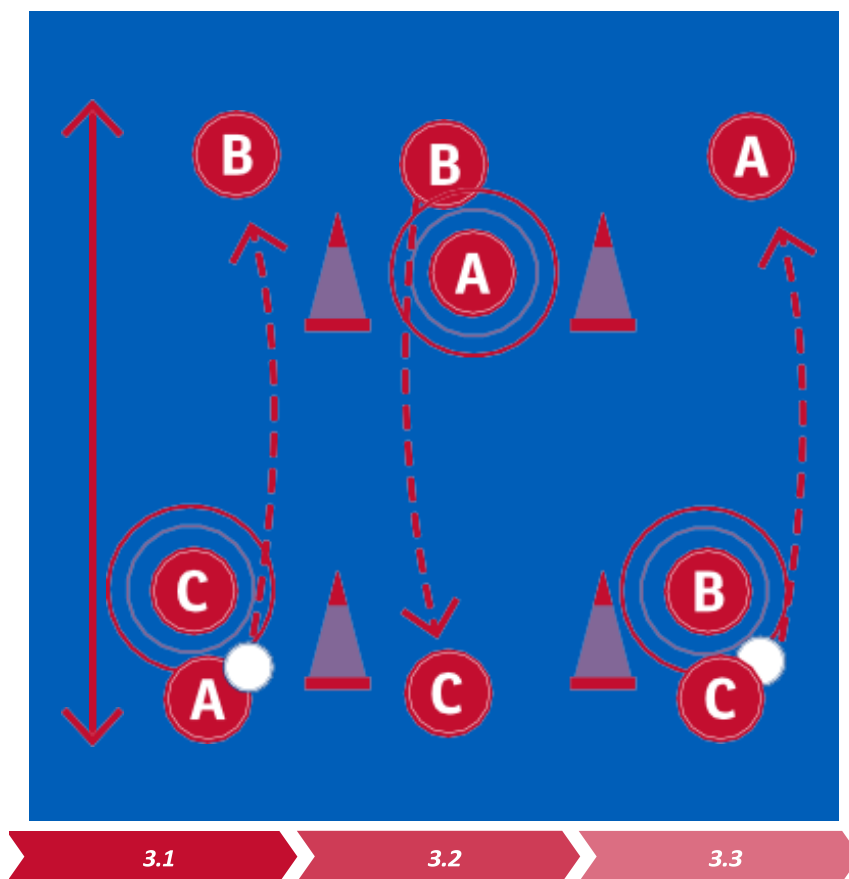
- 2 conos cada 3 jugadores
- 1 disco cada 3 jugadores

### TIEMPO

- 10 minutos

### DESCRIPCIÓN

- 2 atacantes (A y B) y 1 defensa (C). El defensa C evita el pase de backhand (es decir el defensa fuerza el pase de forehand) hacia el jugador B (3.1);
- Sólo se puede lanzar forehand (como en este caso) o backhand (no dibujado);
- El defensa C cuenta hasta 7. El lanzador A tiene que pasar antes del segundo 7 (3.1);
- Tras lanzar el disco, el lanzador A pasa a defender al jugador B que acaba de coger el disco. El jugador C cambia a ataque para recibir el disco (3.2);



## Recuperando el disco / Frenar el ataque – pasar y atrapar con un defensa (forzando frontal)

### MATERIAL

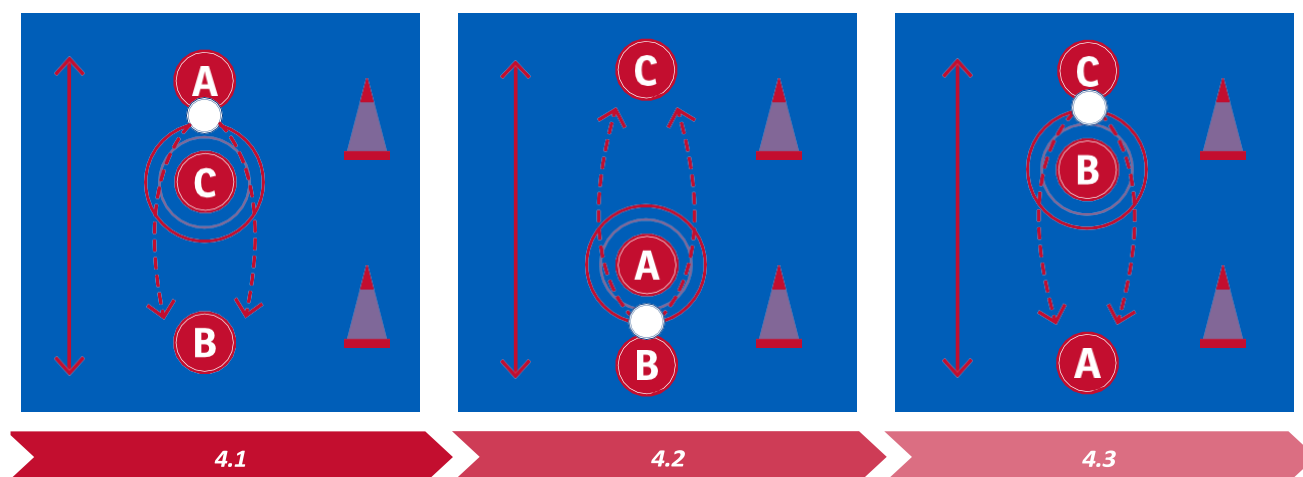
- 2 conos cada 3 jugadores
- 1 disco cada 3 jugadores

### TIEMPO

- 10 minutos

### DESCRIPCIÓN

- 2 atacantes (A y B) y 1 defensa (C). El defensa fuerza frontal (4.1);
- El lanzador puede lanzar tanto forehand como backhand;
- El defensa C cuenta hasta 7. El lanzador A tiene que pasar antes del segundo 7;
- Tras lanzar el disco, el lanzador A pasa a defender al jugador B que acaba de coger el disco. El jugador C cambia a ataque para recibir el disco (4.2);
- El atacante puede fintar con el disco y usar el pivote para hacer el pase.



## Todos los jugadores – Juego de los 3 pases (los 3 jugadores se mueven)

### MATERIAL

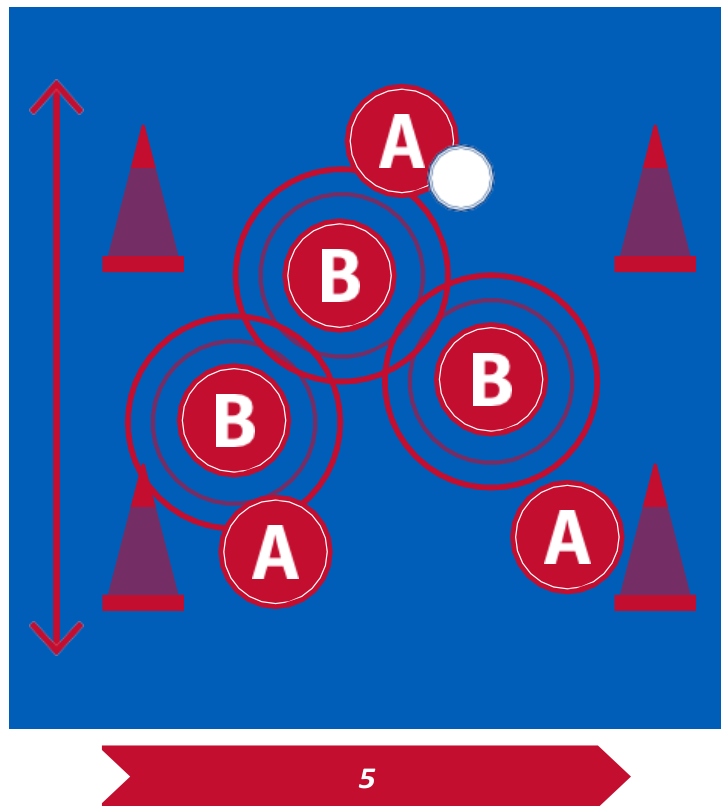
- 4 conos cada 6 jugadores
- 1 disco cada 6 jugadores

### TIEMPO

- 10 minutos

### DESCRIPCIÓN

- Juego 3 contra 3. El objetivo es hacer 3 pases entre los jugadores del equipo sin que caiga;
- Solo se puede pasar de backhand o forehand;
- El defensa cuenta hasta 7. El lanzador tiene que pasar antes del segundo 7.
- La defensa intenta interceptar los pases del equipo contrario para ganar la posesión.



# 6. SOTG – Spirit of the game (Espíritu de juego)

## 6.1. ¿Qué es el SOTG?

Podemos decir que consiste en tener actitud positiva, conocer y aplicar las reglas imparcialmente, y fomentar el juego limpio.

Ser plenamente consciente de las reglas, de cómo comportarse en el campo, ser justo, tener autocontrol y poder comunicarse de forma amable independientemente del oponente, son aspectos esenciales del SOTG.

A continuación se muestra la hoja de valoración del SOTG del equipo contrario que mi equipo tiene que hacer al acabar cada partido:

|  |  |              |              |              |           |           |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |  |
|--|--|--------------|--------------|--------------|-----------|-----------|----|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|---|---|---|----|--|
| Día  | Nombre del equipo y división   |              |              |              |           |           |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |  |
| <b>HOJA DE EVALUACIÓN DEL ESPÍRITU DE JUEGO</b>  |  |              |              |              |           |           |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |  |
| Oponente   |  |              |              |              |           |           |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |  |
| <p><b>Todo el equipo debe involucrarse</b> en la evaluación del otro equipo. Rodee el número correspondiente en cada uno de los cinco conceptos para determinar el SOTG del otro equipo.</p> <p><b>1. Conocimiento y Uso de las Reglas</b><br/>Ejemplo: No malinterpretaron las reglas intencionadamente. Respetaron los límites de tiempo. Cuando no supieron las reglas mostraron interés por aprenderlas.</p> <p><b>2. Faltas y Contacto Físico</b><br/>Ejemplo: Evitaron las faltas, el contacto físico y las jugadas peligrosas.</p> <p><b>3. Imparcialidad</b><br/>Ejemplo: Se disculparon ante situaciones en las que era apropiado. Informaron a compañeros de equipo cuando hicieron llamadas erróneas o innecesarias. Sólo pitaron infracciones relevantes.</p> <p><b>4. Actitud Positiva y Auto-Control</b><br/>Ejemplo: Fueron educados. Jugaron con la intensidad apropiada independiente-mente del resultado. Dejaron una impresión positiva durante y después del partido.</p> <p><b>5. Comunicación</b><br/>Ejemplo: Se comunicaron respetuosamente. Escucharon. Respetaron los tiempos de discusión.</p> <p><b>Suma de Resultados</b><br/>Sume los resultados de cada categoría y escríbalo en la caja (el número final deberá ser un número entre 0 y 20).</p> <p><b>•Comentarios</b><br/>Si marcó 0* o 4* en alguna categoría, por favor explique brevemente qué sucedió. Tanto los aspectos positivos como los negativos se les harán llegar al equipo contrario</p> | <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">POBRE</td> <td style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">NO TAN BUENO</td> <td style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>BUENO</b></td> <td style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">MUY BUENO</td> <td style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">EXCELENTE</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0*</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4*</td> </tr> </table><br><table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">0*</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4*</td> </tr> </table><br><table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">0*</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4*</td> </tr> </table><br><table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">0*</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4*</td> </tr> </table><br><table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">0*</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4*</td> </tr> </table><br><table border="1" style="margin: auto; width: 100%;"> <tr> <td style="height: 30px;"></td> </tr> </table> | POBRE        | NO TAN BUENO | <b>BUENO</b> | MUY BUENO | EXCELENTE | 0* | 1 | 2 | 3 | 4* | 0* | 1 | 2 | 3 | 4* | 0* | 1 | 2 | 3 | 4* | 0* | 1 | 2 | 3 | 4* | 0* | 1 | 2 | 3 | 4* |  |
| POBRE  | NO TAN BUENO   | <b>BUENO</b> | MUY BUENO    | EXCELENTE    |           |           |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |  |
| 0*   | 1  | 2            | 3            | 4*           |           |           |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |  |
| 0*   | 1  | 2            | 3            | 4*           |           |           |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |  |
| 0*   | 1  | 2            | 3            | 4*           |           |           |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |  |
| 0*   | 1  | 2            | 3            | 4*           |           |           |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |  |
| 0*   | 1  | 2            | 3            | 4*           |           |           |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |  |
|  |  |              |              |              |           |           |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |    |   |   |   |    |  |

## 6.2. ¿SOTG para qué?



Debido a que el Ultimate es un deporte auto-arbitrado, es esencial que todos los jugadores aprendan y sean conscientes de las reglas.

Ser consciente de la importancia del Espíritu de Juego ayuda a entender las reglas y a que cada jugador se haga más consciente de lo que implica el deporte

Por este motivo se desarrolló un sistema de valoración del Espíritu de Juego.

Justo al terminar un partido, los jugadores evalúan al equipo contrario y al suyo propio de acuerdo a los 5 principios del Espíritu de Juego:

1. ¿Conocen y aplican las reglas correctamente?
2. ¿Evitan el contacto físico?
3. ¿Fueron imparciales?
4. ¿Mostraron actitud positiva y auto-control?
5. ¿Se comunicaron correctamente y respetuosamente?

Dentro de la comunidad del Ultimate, el resultado del SOTG (Espíritu de Juego) se considera incluso más importante que el resultado del torneo.

## 6.3. Valores morales y educativos del Ultimate

Cada estudio evaluado, todos los artículos científicos publicados y el propio reconocimiento por parte del COI - Comité Olímpico Internacional, son razones más que válidas para introducir el Ultimate en las Escuelas, no sólo como deporte sino como medio para profundizar en el manejo de las relaciones sociales y para convertirnos en mejores ciudadanos y ciudadanas.

## 6.4. Capitanes de spirit

(Adaptado de “USA Ultimate” de la descripción del trabajo del Capitán de spirit, con permiso. Abril 2016)

*Se fomenta el juego altamente competitivo, pero nunca a expensas del respeto mutuo entre los oponentes, el cumplimiento de las reglas acordadas o el simple placer por el juego.*

### **Requisitos:**

El capitán de spirit debe ser uno de los jugadores en activo del equipo.

### **Responsabilidades del capitán de spirit:**

Antes del torneo:

- Conocer muy bien las reglas! Un gran componente del SOTG (Espíritu de Juego) es conocer y aplicar correctamente las reglas. Asegúrate de que tus compañeros de equipo también las conocen!
- Habla con tu equipo sobre cómo resolver las discusiones sobre llamadas. Recuerda siempre estar calmado:
  - 1 – Respira**
  - 2 – Explica calmadamente lo que piensas que ha pasado**
  - 3 – Escucha**
  - 4 – Considera lo que el otro piensa que ha pasado**
  - 5 – Pregunta a otras personas si tienes cualquier duda**
  - 6 – Resuelve la llamada (retracta, acepta o contesta)**
- Responde a cualquier solicitud del director del torneo o del director de spirit.

Antes del partido:

- Preséntate amistosamente al capitán de spirit contrario unos minutos antes del partido.
- ¿Hay algún aspecto de las reglas que mi equipo haya fallado en los partidos anteriores y se requiera mejorar? (por ejemplo: conteo rápido en la marca, demasiado contacto en los discos en el aire)
- ¿Hay algún otro equipo que tenga ejemplos de buen spirit? Siempre es buena idea sacar a relucir estos buenos ejemplos.

#### Durante el partido:

- Sé proactivo! Comunícate con el capitán de spirit contrario siempre que ocurra algún problema. Pronto mejor que tarde, ya que esto puede evitar que el ambiente del partido sea “malo”, especialmente si cada equipo tiene puntos de vista o expectativas diferentes.
- Anima a tus compañeros de equipo a tener comportamientos positivos.
- Tómate unos minutos para comunicarte con el capitán de spirit contrario en el medio tiempo. ¿Hay algo que necesite ser corregido? ¿Va todo genial? Comunica tanto los aspectos positivos como los negativos.
- Ayuda a tus compañeros de equipo a resolver problemas de spirit o reglas mientras estáis fuera del campo entre puntos y después de los partidos. A veces, las discusiones se alargan o suben de tono. Asegúrate de discutir cualquier llamada o jugada polémica con los compañeros de equipo involucrados y ofrecer soluciones para evitar problemas futuros.
- Colabora con el capitán de spirit contrario para resolver cualquier problema grave de spirit durante el partido. Pide un “tiempo muerto de spirit” si es necesario.

#### Después del partido:

- Ayuda a facilitar el círculo de spirit con el equipo contrario. Si por alguna razón no hay tiempo debido a partidos muy seguidos, por lo menos pregunta al capitán de spirit contrario si ha habido algo que mejorar en mi equipo o que necesite discusión posterior.
- Asegúrate de que tu equipo valora adecuadamente los 5 principios del spirit del oponente. Anima a participar a todo tu equipo en esta actividad, usándola como posibilidad de vernos reflejados en el juego y ser conscientes de nuestro propio spirit.
- Evalúa el spirit justo al terminar el partido para que no se olvide y sea algo útil. Deja comentarios al contrario a modo de feedback en caso de que tengan que mejorar algo o felicítalos cuando todo haya ido genial.
- Reflexiona sobre los resultados de spirit dados y recibidos. Puede servir para mejorar aspectos de spirit de mi propio equipo y para mejorar en cuanto a la valoración del spirit de futuros partidos.

#### Después del Torneo:

- Haz en tu equipo un repaso de cualquier aspecto del spirit si es necesario.
- Responde a cualquier consulta de otros equipos o del director del torneo.

## **Sistema de valoración del Spirit:**

[Puedes descargar la hoja de valoración de spirit en español en este enlace.](#)

Estos son los 5 principios del Spirit:

1. Conocimiento y uso de las reglas
2. Evitar el contacto físico
3. Imparcialidad
4. Actitud positiva y autocontrol
5. Comunicación

Puedes encontrar ayuda sobre cómo valorar estos 5 principios en la [hoja de ejemplos de comportamiento para la valoración del SOTG](#).

La valoración del Spirit es un trabajo de equipo. Tu rol es facilitar dicha valoración con la participación de tu equipo:

- Anima a todos los jugadores a que levanten los dedos para votar la puntuación que ellos piensan que debe valorarse en cada categoría.
- Los jugadores que tengan opiniones diferentes (0, 4 o quizás 1 y 3) deben comentar porqué opinan eso. Después del debate cualquier jugador puede cambiar puntuación votada y al final se escoge la media.
- Cualquier comentario al otro equipo que ayude a justificar la valoración de spirit es bienvenido, pero hay que justificar SIEMPRE las puntuaciones de 0 y 4 con comentarios en la hoja de spirit.

Recordatorios para tu equipo:

- Recuerda que un “2” es una “buena” valoración en cualquier categoría.
- Una puntuación total “buena” está entre 8-13.
- Usa siempre los [ejemplos de comportamiento](#) para ayudar a determinar la valoración de un equipo en cada categoría.
- Los juegos tras el partido son ideales para mejorar la relación con el otro equipo pero no deben contribuir a la valoración del spirit.
- No des valoraciones de Spirit bajas en represalia o por prejuicios (por ejemplo basado en encuentros previos con ese equipo, o por rumores o reputación). Anima a tu equipo a justificar la valoración del spirit con los ejemplos de comportamiento.

Asegúrate de seguir las instrucciones del torneo para rellenar las hojas de Spirit apropiadamente y tras terminar el partido (no dejarlo para más adelante). Esto ayuda a que la valoración sea más objetiva y que los organizadores puedan analizar las estadísticas y estar informados de los problemas que puedan surgir.

Seguimiento tras la valoración de los Spirit:

- Todas las valoraciones y comentarios de los partidos serán publicados tras el torneo.
- Si tu equipo recibe valoraciones bajas (6 o menos), altas (más de 14), o 0s o 4s en varias categorías o varios partidos, puedes recibir algún comentario del Director de Spirit del torneo para ayudar a resolver algún problema repetitivo o felicitar los buenos ejemplos.
- Si un equipo tiene muchas valoraciones bajas y no mejoran, o tiene alguna valoración particularmente baja, el Director de Spirit del torneo lo comunicará a los responsables de la Federación Española de Disco Volador.
- Si un equipo da valoraciones altas repetidamente (15 o más), el Director de Spirit hablará con ellos para que ajusten sus valoraciones a los estándares de valoración y les animará a que usen los ejemplos de comportamiento.

## **Círculo de Spirit**

El círculo de Spirit es una actividad de Spirit post-partido que los equipos pueden usar para comunicarse entre ellos.

Los círculos de Spirit están pensados para hacerse siempre tras el último punto del partido. Ambos equipos hacen un círculo entrelazando los brazos entre cada jugador y se alternan/mezclan entre todos.

Son una gran oportunidad para abordar situaciones de Spirit o clarificar reglas, debatir sobre jugadas o llamadas durante el partido y felicitar al otro equipo.

- Sé abierto, honesto y sincero, pero no ofensivo.
- Usa el círculo como una oportunidad para aprender y educar, si es necesario.
- Usa el círculo como una oportunidad para compartir ideas o destacar buenos ejemplos de Spirit.

Los capitanes de Spirit deberían tomar el rol de líder, ayudando a crear la oportunidad para que ocurra la conversación. Aunque el equipo no haya hecho todavía la valoración del Spirit, el capitán de Spirit debería tener conciencia de cómo han ido las cosas y puede ayudar a dar espacio a otros para hablar y expresar sus experiencias. El círculo de Spirit debe ayudar a informar al otro equipo sobre cómo ha ido el Spirit en general y sobre cómo va a ser valorado el Spirit.

Justo tras el círculo de Spirit se pueden reunir los capitanes de Spirit para compartir impresiones sobre el partido o desarrollar ideas que no hayan quedado claras en el círculo. Aquí se pueden dar consejos y felicitaciones sobre jugadores individuales para mejorar en el futuro.

## **Tiempo muerto de Spirit**

Si algún capitán de Spirit cree que uno o los dos equipos no están siguiendo los principios del Espíritu de Juego (SOTG) y el partido ha llegado a un punto donde se considera peligroso o simplemente que ya no es divertido, se debe llamar un “tiempo muerto de Spirit”.

### **Se puede llamar un tiempo muerto de Spirit si se cumplen todas estas condiciones:**

- Se han intentado otras opciones (por ejemplo: ambos capitanes de Spirit han hablado sobre ajustes en uno o ambos equipos, que no se han producido)
- Ambos capitanes de Spirit están de acuerdo.
- El juego se ha parado por algún motivo (cambio de posesión, punto, etc)

Nota: en partidos con “observadores”, los tiempos muertos de Spirit no pueden ser llamados directamente por los capitanes de Spirit. En su lugar, los capitanes de Spirit se comunican entre ellos y con los observadores sobre el partido. Los observadores deben continuar usando sus reglas para lidiar con los problemas que surjan, incluyendo pausar el juego o abordar temas o problemas con cualquier equipo. Los observadores pueden llamar un tiempo muerto de spirit si lo piden ambos capitanes de Spirit o si sienten que es apropiado en caso de que no se pida.

### **Durante el tiempo muerto de Spirit:**

El tiempo muerto de Spirit debe estar limitado en 3 minutos.

Ningún equipo debe comenzar charlas tácticas.

Los tiempos muertos de Spirit pueden funcionar de dos maneras, tal como lo decidan los capitanes de Spirit:

1. Se formarán dos círculos:
  - a. Los dos capitanes y capitanes de Spirit deben reunirse dentro del campo para discutir todos los problemas de Espíritu de Juego, deben acordar acciones para rectificar esos problemas y después transmitir dicho acuerdo al círculo más grande que se sitúa detrás de ellos.
  - b. El resto de jugadores de ambos equipos forman un círculo de Spirit grande en medio del campo con los capitanes en medio.
2. Todos los jugadores de ambos equipos forman un único círculo de Spirit. La conversación será liderada por cada capitán de Spirit.

Los tiempos muertos de Spirit no afectan a los tiempos muertos disponibles.

Por defecto, los tiempos muertos de Spirit no afectan al tiempo de juego.

- Cuando se llama un tiempo muerto de Spirit, el tiempo del partido se detiene en ese momento hasta que el disco vuelve a ser chequeado y se reinicia el juego

Cuando acaba el tiempo muerto de Spirit, los equipos se colocan y el juego se reinicia como si hubiera habido un tiempo muerto normal.

## 7. Unidad Didáctica



### EDUCACIÓN PRIMARIA - ULTIMATE

#### 7.1 Nivel Introductorio

##### Principios del juego

##### Sesión 1

- Progresión;
- Mantener la posesión y el equilibrio.

##### Sesión 2

- Progresión;
- Mantener la posesión y el equilibrio.

##### Sesión 3

- Progresión vs recuperación;
- Mantener la posesión y el equilibrio vs contención.

##### Sesión 4

- Progresión vs recuperación;
- Mantener la posesión y el equilibrio vs contención;
- Consecución del gol vs presión.

##### Sesión 5

- Progresión vs recuperación;
- Mantener la posesión y el equilibrio vs contención;
- Consecución del gol vs presión.

## Objetivos de la sesión

### Sesión 1

- Movimientos;
- Lanzamientos;
- Desarrollo de la orientación espacial; Juego Limpio.

### Sesión 2

- Movimientos;
- Lanzamientos;
- Recepciones del disco;
- Mejorar la coordinación dinámica general;
- Juego Limpio;
- Conocer las reglas y el SOTG.

### Sesión 3

- Control del disco;
- Movimientos;
- Realizar puntos;
- Conocer las reglas y el SOTG.

### Sesión 4

- Control del disco;
- Movimientos;
- Realizar puntos;
- Conocer las reglas y el SOTG.

### Sesión 5

- Control del disco;
- Movimientos;
- Realizar puntos;
- Conocer las reglas y el SOTG

## Técnicas

### Sesión 1

- Manejar el disco;
- Correr, cambiar de velocidad y de dirección.

### Sesión 2

- Manejo del disco;
- Correr, cambiar de velocidad y de dirección.

### Sesión 3

- Pasar y recibir;
- Situaciones 1x1 y 2x1.

### Sesión 4

- Manejo del disco;
- Correr, cambiar de velocidad y de dirección;
- Pasar y recibir.

### Sesión 5

- Juego reducido 2x2;
- 3x3.

## Tipos de ejercicios

### Sesión 1

- Juegos lúdicos;
- Estaciones;
- Carrera de relevos;

### Sesión 2

- Juegos lúdicos;
- Estaciones;
- Carrera de relevos;

### Sesión 3

- Juegos lúdicos;
- Estaciones;
- Carrera de relevos;

### Sesión 4

- Juegos lúdicos;
- Estaciones;
- Carrera de relevos;

### Sesión 5

- Juegos lúdicos;
- Estaciones;
- Carrera de relevos;

## Anticipación de fallos

### Sesión 1

- Dificultad en entender dónde correr para recibir un pase.

### Sesión 2

- Dificultad para recibir el disco;
- En el lanzamiento de forehand;
- En entender dónde correr para recibir un pase.

### Sesión 3

- Recibir el disco parado;
- Lanzar el disco demasiado rápido;
- Falta de “lectura” del juego;
- Juego anárquico.

### Sesión 4

- Recibir el disco parado;
- Lanzar el disco demasiado rápido;
- Falta de “lectura” del juego;
- Juego anárquico.

### Sesión 5

- Recibir el disco parado;
- Lanzar el disco demasiado rápido;
- Falta de “lectura” del juego;
- Juego anárquico.

## Reglas

### Sesión 1

- Mini Ultimate (MU)

### Sesión 2

- Mini Ultimate (MU)

### Sesión 3

- Mini Ultimate (MU)

### Sesión 4

- Mini Ultimate (MU)

### Sesión 5

- Mini Ultimate (MU)

## PROPUESTA DE PERIODIZACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA EN 12 SESIONES

Educación Primaria – Nivel Introductorio

**Sesión 1** (2 veces)

**Sesión 2** (2 veces)

**Sesión 3** (2 veces)

**Sesión 4** (3 veces)

**Sesión 5** (3 veces)

## 7.2 - Nivel Elemental

### Principios del juego

#### Sesión 6

- Progresión;
- Mantener la posesión y el equilibrio.

#### Sesión 7

- Progresión vs recuperación;
- Mantener la posesión y el equilibrio vs contención;
- Consecución del gol vs presión.

#### Sesión 8

- Progresión vs recuperación;
- Mantener la posesión y el equilibrio vs contención;
- Consecución del gol vs presión.

#### Sesión 9

- Progresión vs recuperación;
- Mantener la posesión y el equilibrio vs contención;
- Consecución del gol vs presión.

### Objetivos de la sesión

#### Sesión 6

- Movimientos; lanzamientos;
- Recepciones; Mejorar la coordinación dinámica general;
- Juego limpio;
- Conocer las reglas y el SOTG.

#### Sesión 7

- Control del disco;
- Movimientos;
- Realizar puntos;
- Conocer las reglas y el SOTG.

#### Sesión 8

- Control del disco;
- Movimientos;
- Realizar puntos;
- Conocer las reglas y el SOTG.

#### Sesión 9

- Control del disco;
- Movimientos;
- Realizar puntos;
- Conocer las reglas y el SOTG.

### Técnicas

#### Sesión 6

- Manejar el disco;
- Correr, cambios de velocidad y de dirección;
- Pasar y recibir;
- Defensa fuerte.

#### Sesión 7

- Manejo del disco;
- Correr, cambios de velocidad y de dirección;
- Pasar y recibir;
- Defensa forzando la línea.

#### Sesión 8

- Pasar y recibir;
- Correr, cambios de velocidad y de dirección.

#### Sesión 9

- Manejo del disco;
- Correr, cambios de velocidad y de dirección;
- Pasar y recibir.

## Tipos de ejercicios

### Sesión 6

- Pasar y recibir;
- Situaciones 2x1; 2x2 y 3x3.

### Sesión 7

- Pasar y recibir;
- Situaciones 2x1; 2x2 y 3x3.

### Sesión 8

- Pasar y recibir; situaciones 1x1, 2x1;
- Formas de jugar.

### Sesión 9

- Partido de dimensiones UPSES

## Anticipación de fallos

### Sesión 6

- No hacer “cortes” innecesarios;
- Correr intermitentemente.

### Sesión 7

- Falta de comunicación entre el manejador y el receptor;
- En el 2x1, la defensa no se esfuerza.

### Sesión 8

- Falta de comunicación entre el manejador y el receptor.
- En el 2x1, la defensa no se esfuerza;
- Lanzamientos largos.

### Sesión 9

- El manejador siempre intenta marcar en el primer pase;
- Falta general de comunicación;
- Correr con demasiados cambios de dirección.

## Reglas

### Sesión 6

- Ultimate (Nivel UPSES)

### Sesión 7

- Ultimate (Nivel UPSES)

### Sesión 8

- Ultimate (Nivel UPSES)

### Sesión 9

- Ultimate (Nivel UPSES)

## PROPUESTA DE PERIODIZACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA EN 12 SESIONES

Instituto (1º-2º ESO) – Nivel Introductorio

**Sesión 1** (1 vez)

**Sesión 2** (1 vez)

**Sesión 3** (2 veces)

**Sesión 4** (1 vez) y **5** (1 vez)

Instituto (1º-2º ESO – Nivel Elemental

**Sesión 6** (2 veces)

**Sesión 7** (2 veces)

**Sesión 8** (3 veces)

**Sesión 9** (2 veces)

## 7.3 – Nivel Avanzado

### Principios del juego

#### Sesión 10

- Progresión vs recuperación;
- Mantener la posesión y el equilibrio vs contención;
- Consecución del gol vs presión.

#### Sesión 11

- Progresión vs recuperación;
- Mantener la posesión y el equilibrio vs contención;
- Consecución del gol vs presión.

#### Sesión 12

- Progresión vs recuperación;
- Mantener la posesión y el equilibrio vs contención;
- Consecución del gol vs presión.

### Objetivos de la sesión

#### Sesión 10

- Conocer cómo usar el stack vertical y horizontal en ataque;
- Defensa individual y usar cambios defensivos cuando sea necesario;
- Comunicación.

#### Sesión 11

- Conocer cómo usar el stack vertical y horizontal en ataque;
- Defensa individual y hacer cambios defensivos cuando sea necesario;
- Comunicación.

#### Sesión 12

- Conocer cómo usar el stack vertical y horizontal en ataque;
- Defensa individual y usar cambios defensivos cuando sea necesario;
- Comunicación.

### Técnicas

#### Sesión 10

- Control del disco;
- Correr, formar un stack, cambios de velocidad y de dirección
- Pasar y recibir.

#### Sesión 11

- Control del disco;
- Correr, formar un stack, cambios de velocidad y de dirección
- Pasar y recibir.

#### Sesión 12

- Control del disco;
- Correr;
- Formar un stack; Variación en el stack de acuerdo a dónde se posiciona el jugador respecto a la endzone; cambios de velocidad y dirección;
- Pasar y recibir.

## Tipos de ejercicios

### Sesión 10

- Partidos 2x2;
- 3x3.

### Sesión 11

- Partidos 2x2;
- 3x3.

### Sesión 12

- Partidos 2x2;
- 3x3;
- Ultimate – Nivel UPSES

## Anticipación de fallos

### Sesión 10

- Dificultad en formar un stack rápido;
- Los jugadores no se recuperan tras un “corte”;
- No definen con antelación el tipo de defensa que van a usar.

### Sesión 11

- Dificultad en formar un stack rápido;
- Los jugadores no se recuperan tras un “corte”;
- No definen con antelación el tipo de defensa que van a usar.

### Sesión 12

- Falta de comunicación entre el manejador y el receptor;
- En el 2x1, la defensa no se esfuerza; Lanzamientos largos.

## Reglas

### Sesión 10

- Ultimate (Nivel UPSES)

### Sesión 11

- Ultimate (Nivel UPSES)

### Sesión 12

- Ultimate (Nivel UPSES)

## PROPUESTA DE PERIODIZACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA EN 12 SESIONES

Instituto (3º-4º ESO) – Nivel Introductorio

Sesión 1 (1 vez)

Sesión 2 (1 vez)

Sesión 3 (1 vez)

Sesión 4 (1 vez)

Instituto (3º-4º ESO) – Nivel Elemental

Sesión 5 (1 vez)

Sesión 6 (1 vez)

Sesión 7 (1 vez)

Sesión 8 (1 vez)

Instituto (3º-4º ESO) – Nivel Avanzado

Sesión 9 (1 vez)

Sesión 10 (1 vez)

Sesión 11 (1 vez)

Sesión 12 (1 vez)

## 8. Plan de sesiones

### SESIÓN 1 NIVEL INTRODUCTORIO

TEMA DE LA LECCIÓN: Introducción al Ultimate

DURACIÓN: 50 minutos

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Movimientos, Manejo del disco; Lanzamientos; Desarrollo de la noción del espacio, Juego limpio.



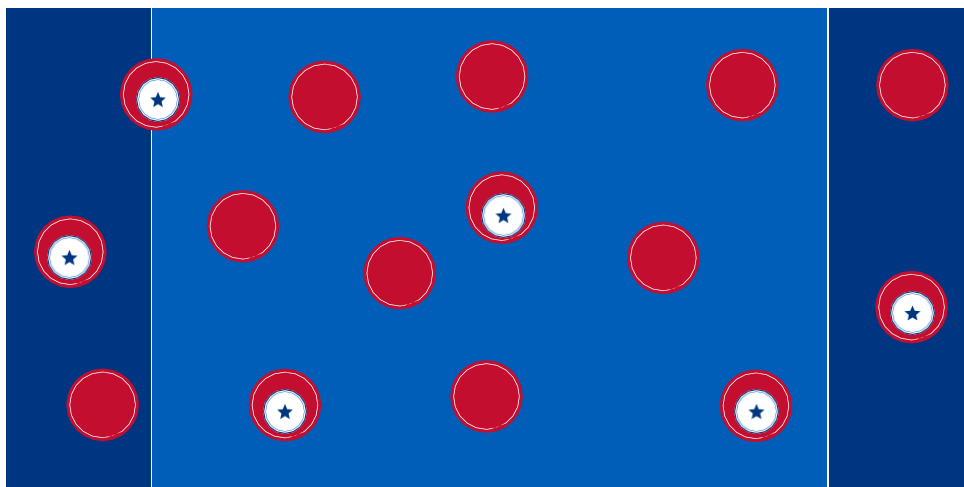
#### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

##### Calentamiento

Los estudiantes corren o andan por el área (al ritmo de las palmas del profesor) sin hacer contacto entre ellos.

- Hacen el mismo ejercicio con el disco en su cabeza y sin dejar que caiga. *(al que se le caiga el disco se tendrá que quedar quieto, con sus piernas separadas y esperar a que un compañero se meta entre sus piernas para poder volver al juego)*

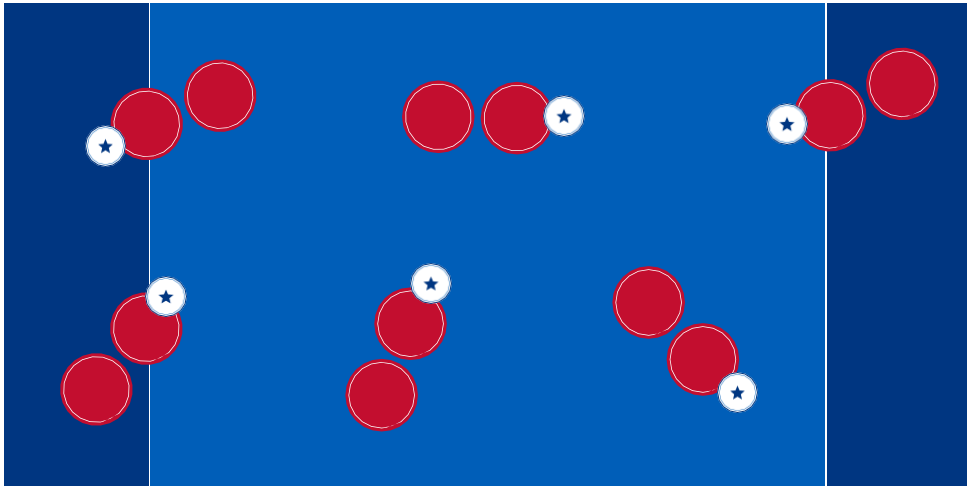
- Lo mismo, pero cuando el profesor lo señale, tendrán que dibujar círculos con el disco en sus manos.



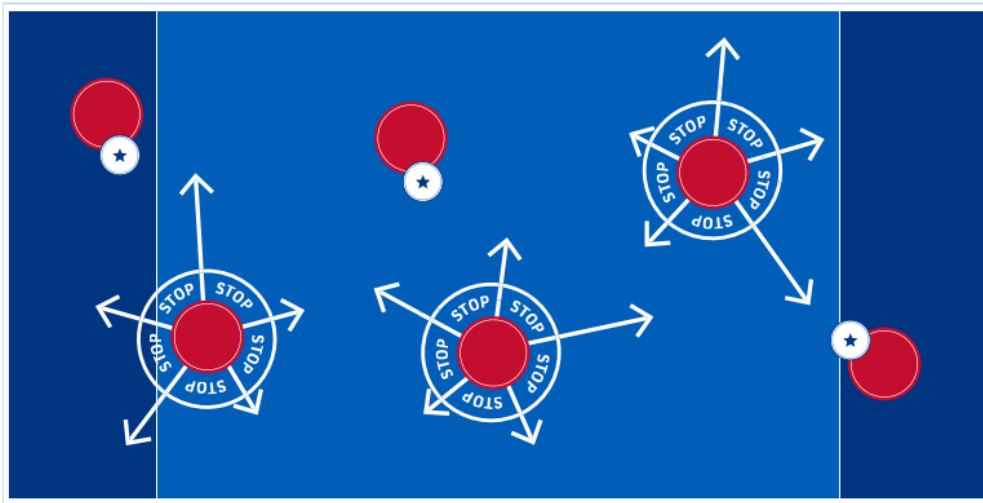
##### Parte principal

Dos estudiantes, uno delante con el disco simulando ser el conductor y el otro es el pasajero del asiento de atrás, se agarra a la cintura de su compañero. Deben caminar por el área sin entrar en contacto con sus compañeros. Si esto ocurre, el pasajero intercambia el puesto con el conductor.

*(variación: los mismos ejercicios pero los estudiantes saltan en lugar de caminar)*



Ahora ambos estudiantes están separados y no tienen una posición fija. El estudiante que tiene el disco debe permanecer quieto mientras el otro corre por el área. (*Cuando el profesor dice “STOP”, los estudiantes que estaban corriendo deben parar*). Los que tienen el disco, ahora deben lanzarlo a su compañero donde se haya parado... el ejercicio termina cuando un equipo consigue pasar el disco 6 veces sin que se caiga (*los otros equipos pueden interceptar los pases*) (*Se intercambian las parejas cada 6 pases*)

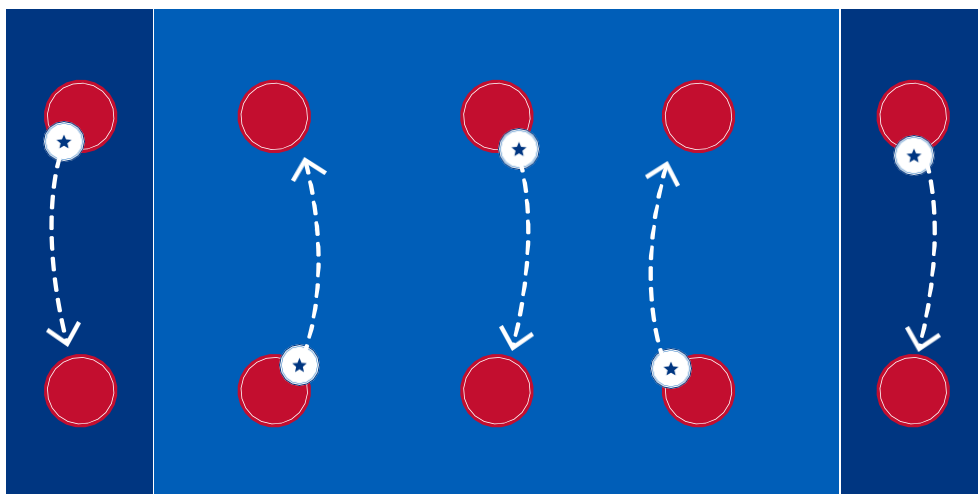




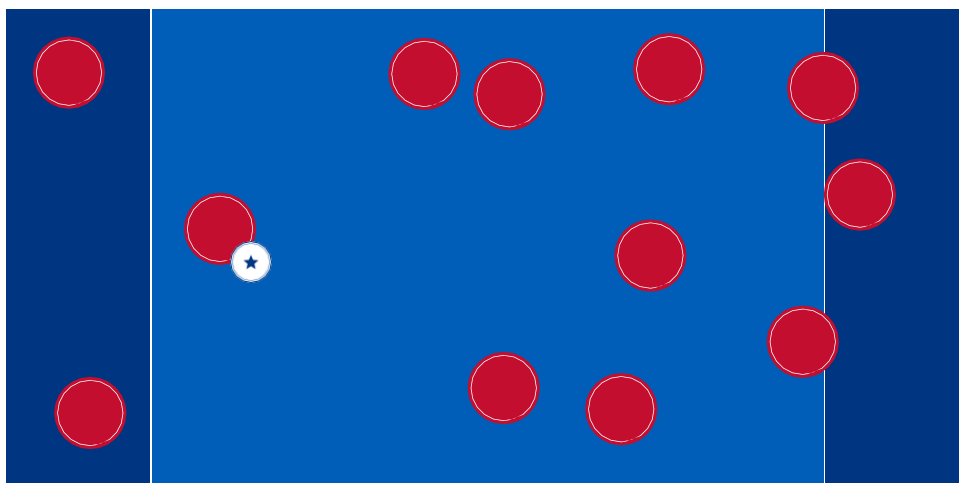
## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### Parte principal (Continuación)

Enfrentados, a 5 metros de distancia, se pasan el disco utilizando dos técnicas de lanzamiento (*backhand y forehand*). Se intercambian las parejas si se consiguen 10 pases sin que caiga el disco al suelo.



Jugando a atrapar el disco – Un alumno tiene un disco blando y los demás corren libremente por el campo. El lanzador lanza el disco de forma que intente golpear a sus compañeros (*por debajo de la cintura*). El compañero que consigue atrapar el disco se convierte ahora en lanzador. El lanzador sólo puede usar el pie de pivote para moverse. Cada vez que lanza y falla, debe buscar el disco y comenzar de nuevo desde donde falló. El profesor puede decidir qué técnica (*backhand o forehand*) se puede usar para lanzar en cada momento.

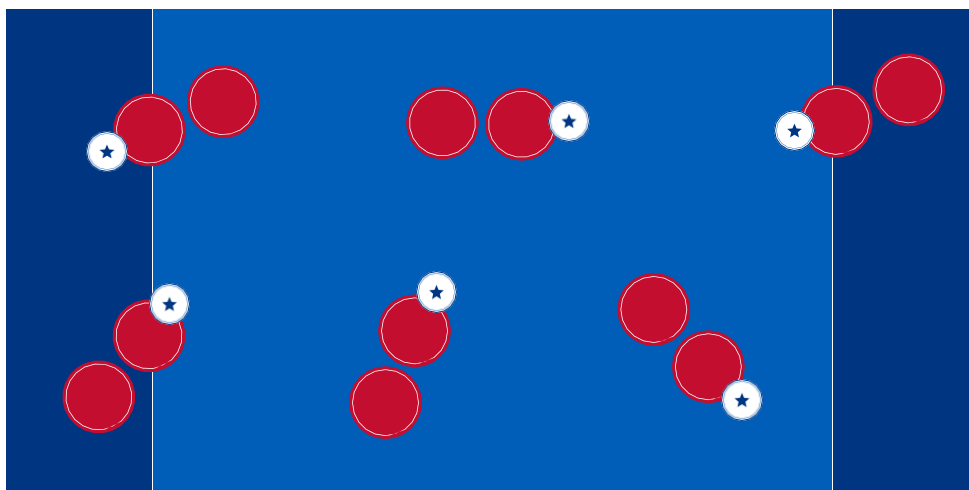




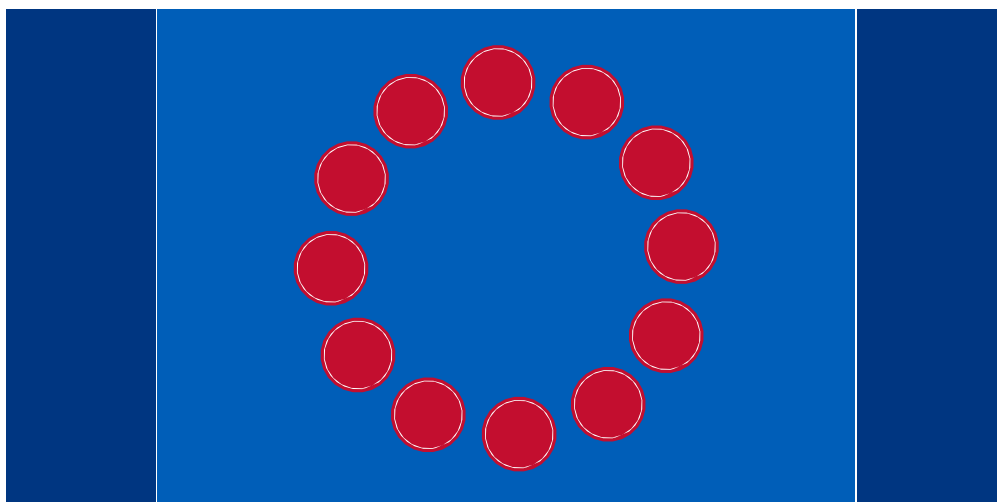
## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### Vuelta a la calma

Dos alumnos, uno delante con el disco simulando ser el conductor y el otro detrás es el pasajero, cogiendo al conductor por su cintura. Deben andar por el área sin tocar a sus compañeros. El profesor mientras puede explicar la siguiente actividad.



Al final, los equipos se abrazan formando un círculo en el que hablan sobre cómo han ido los pases, asumen la responsabilidad por los errores o las faltas, con el juego limpio siempre presente, incentivando a los jóvenes a querer ganar dentro de las reglas del juego (*Consulta siempre las reglas y el SOTG*).



## SESIÓN 2 NIVEL INTRODUCTORIO

TEMA DE LA LECCIÓN: Introducción al Ultimate

DURACIÓN: 50 minutos

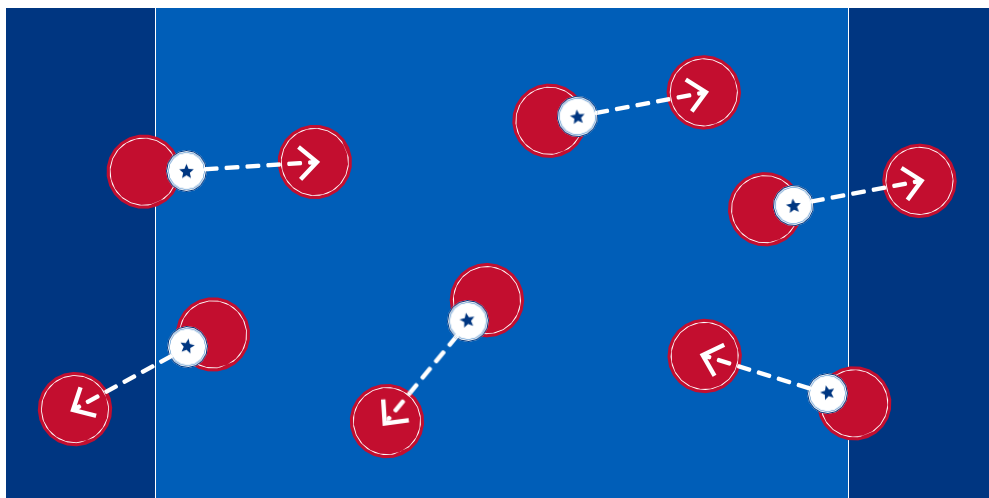
OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Movimientos; Manejo del disco; Lanzamientos; Desarrollo de la conciencia espacial; Juego limpio; Espíritu de Juego.



### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

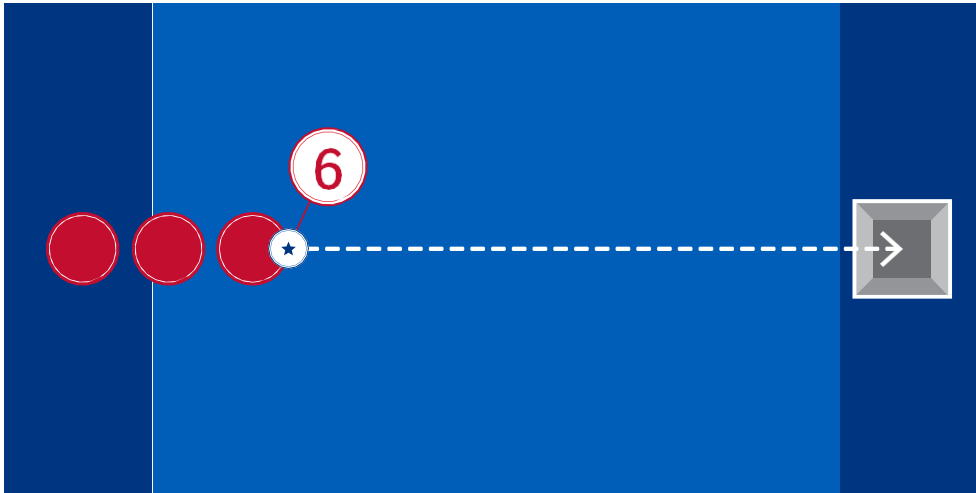
#### Calentamiento

- Los estudiantes caminan o corren por el área (al ritmo de las palmadas del profesor) sin contacto físico entre ellos.
- Hacen el mismo ejercicio sosteniendo el disco en la mano y, a la señal del profesor, se detienen e intercambian el disco con la persona que esté más cerca de ellos.
- Otra versión: Sólo se puede lanzar con la mano no dominante.
- Otra versión: Se lanza el disco hacia arriba y se usa la técnica del cocodrilo para cogerlo.

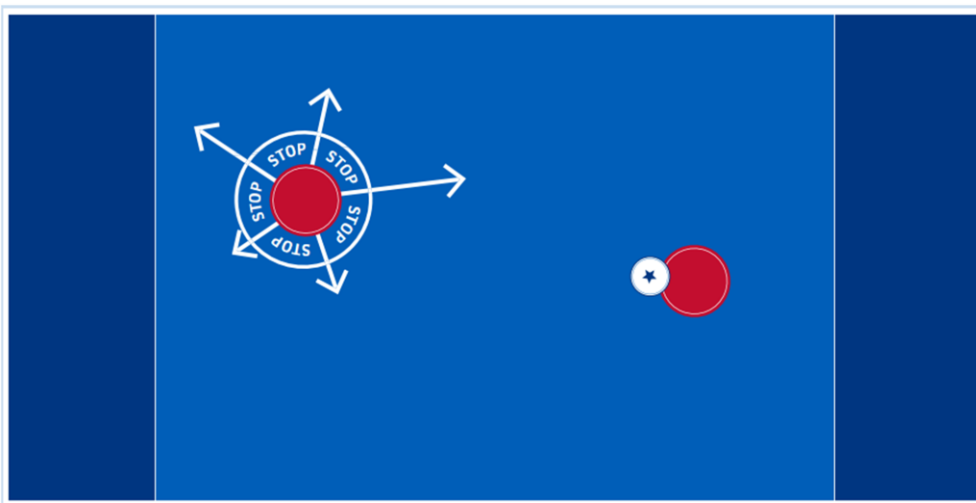


#### Parte principal

Varios equipos con un máximo de tres alumnos por línea. Cada equipo tiene 6 discos apilados. El primer equipo que enceste los 6 discos en la caja, gana. Los alumnos que encestan pasan al último de la fila. Aquellos que fallan deben ir a recoger el disco, entregárselo al siguiente de la fila y pasar al último de la fila.



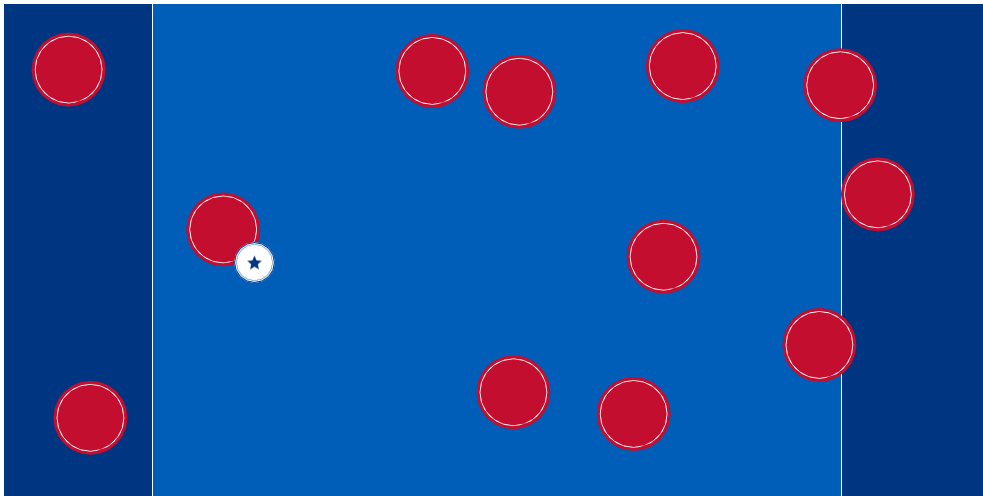
Los dos alumnos ahora están separados y no tienen una posición fija. El alumno con el disco debe permanecer quieto mientras que el otro corre por el campo (cuando el profesor diga “STOP” los estudiantes que corren deben parar). Los que tienen el disco deben pasarlo a su pareja donde se hayan parado... el ejercicio termina cuando una pareja consigue pasar el disco 6 veces seguidas sin que se caiga. *(los otras parejas pueden interceptar los pases)* *(Se intercambian las parejas cuando se consiguen los 6 pases)*



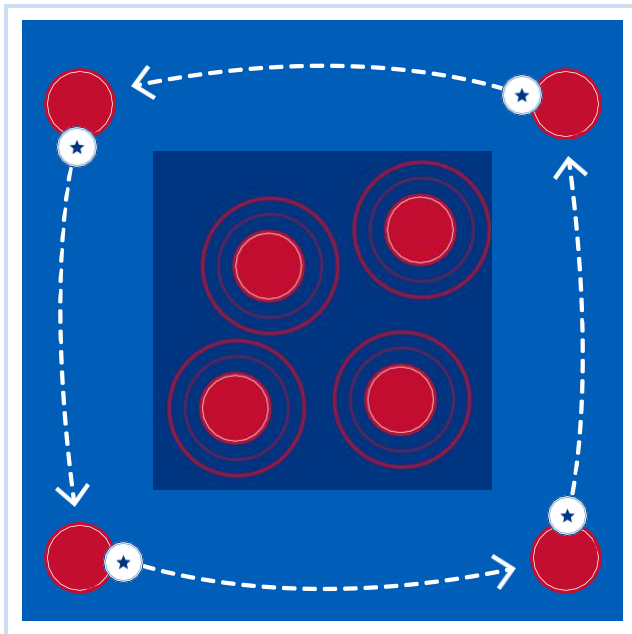
## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### Parte fundamental (Continuación)

Jugando a atrapar el disco - Un alumno tiene un disco blando y los demás corren libremente por el campo. El lanzador lanza el disco de forma que intente golpear a sus compañeros *(por debajo de la cintura)*. El compañero que consigue atrapar el disco se convierte ahora en lanzador. El lanzador sólo puede usar el pie de pivote para moverse. Cada vez que lanza y falla, debe buscar el disco y comenzar de nuevo desde donde falló. El profesor puede decidir qué técnica (backhand o forehand) se puede usar para lanzar en cada momento.



**Juego del cuadrado** – 4 alumnos se sitúan separados  $4/5$  metros formando las esquinas de un cuadrado. Otros 4 alumnos se quedan dentro del cuadrado anterior formando otro cuadrado que es la mitad de pequeño. Los alumnos en el cuadrado externo deben intentar pasar el disco 8 veces sin que se caiga. Si lo consiguen, ganan un punto. Los estudiantes en el cuadrado interno deben intentar interceptar los discos lanzados por el cuadrado externo. Si interceptan algún disco, su equipo obtiene 2 puntos. Los equipos se intercambian (del cuadrado externo al interno) tras 5 minutos.

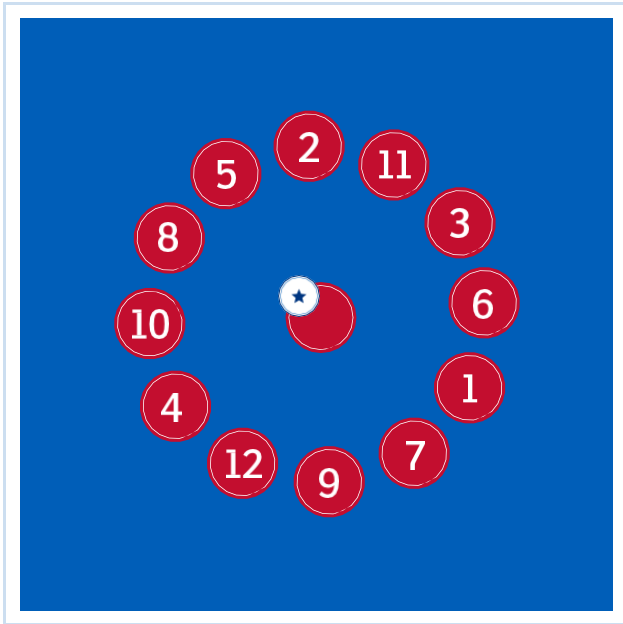




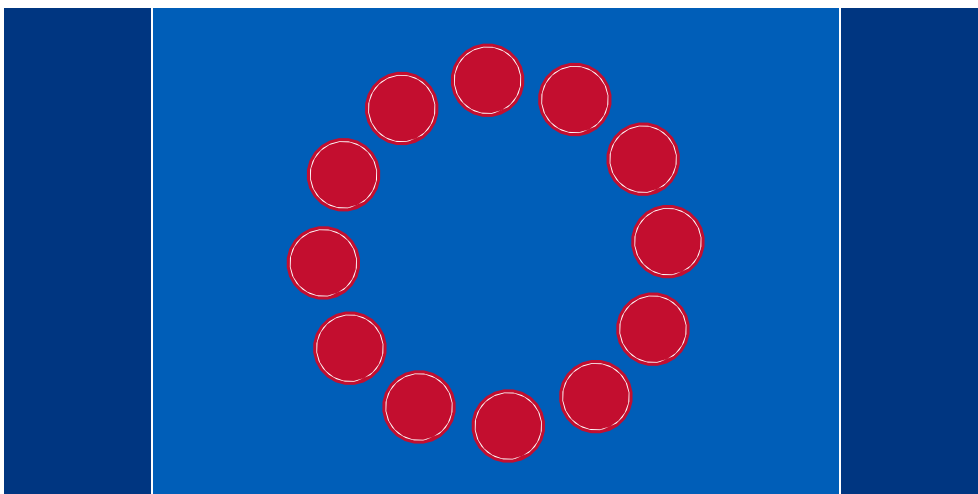
## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### **Vuelta a la calma**

El profesor se sitúa en el centro del círculo con varios discos. Los alumnos se sitúan en un círculo alrededor del profesor pero mirando hacia fuera. El profesor asigna un número a cada alumno. Cuando el profesor grite el número, el alumno debe darse la vuelta rápido y recibir un pase. Al lanzar el disco, el profesor se puede centrar en aspectos individuales. Al final, cada alumno debe tener un disco y deben mantenerlo sin dejarlo caer (*Regla*).



Al final, los equipos se abrazan formando un círculo en el que hablan sobre cómo han ido los lanzamientos, asumen la responsabilidad por los errores o las faltas, con el juego limpio siempre presente, incentivando a los jóvenes a querer ganar dentro de las reglas del juego (*Consulta siempre las reglas y el SOTG*)



## SESIÓN 3 NIVEL INTRODUCTORIO

TEMA DE LA LECCIÓN: Introducir el Espíritu de Juego

DURACIÓN: 50 minutos

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Movimientos; Manejo del disco; Lanzamientos; Desarrollo de conciencia espacial; Juego Limpio; Espíritu de Juego

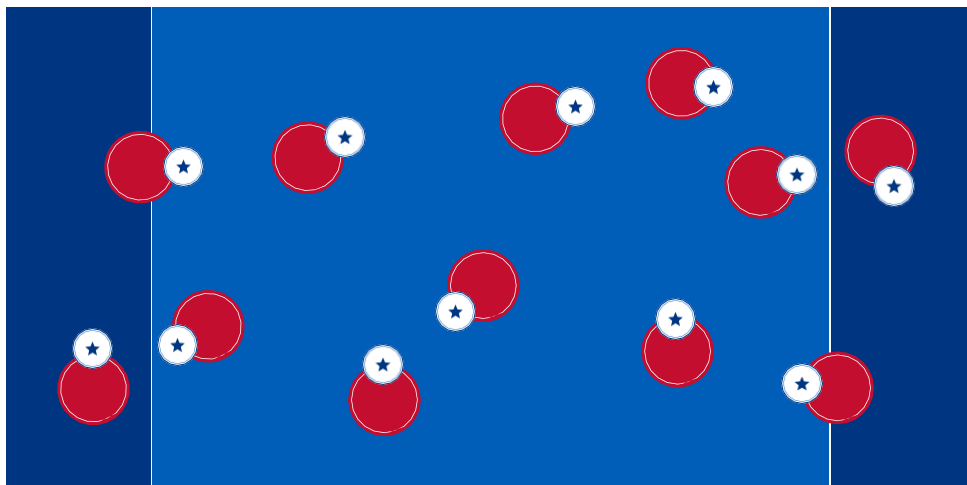


### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

#### Calentamiento

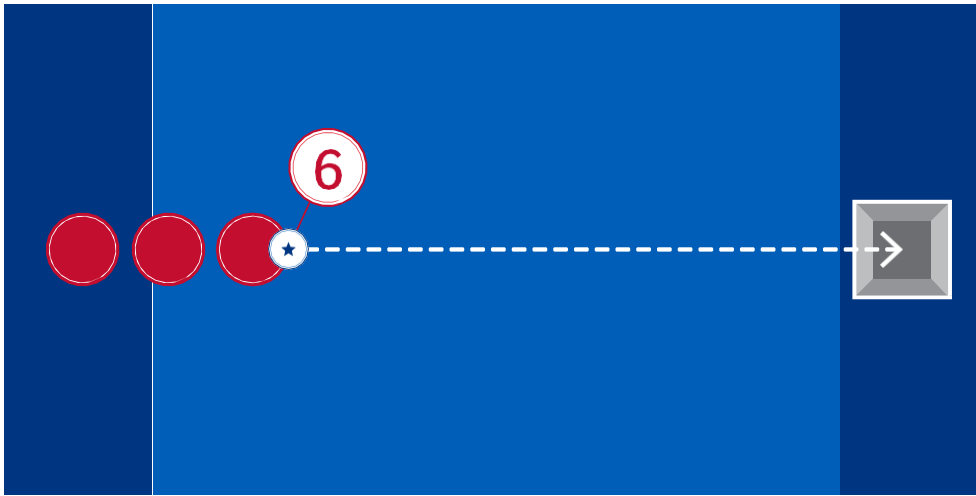
Los alumnos andan o corren por el área (al ritmo de las palmadas del profesor) sin hacer contacto entre ellos.

- Hacen el mismo ejercicio con el disco y a la señal del profesor, paran y levantan el disco. El profesor pide al más rápido en levantar el disco que diga una regla de Spirit. Otra versión: Responder las preguntas que el profesor hace sobre emociones.

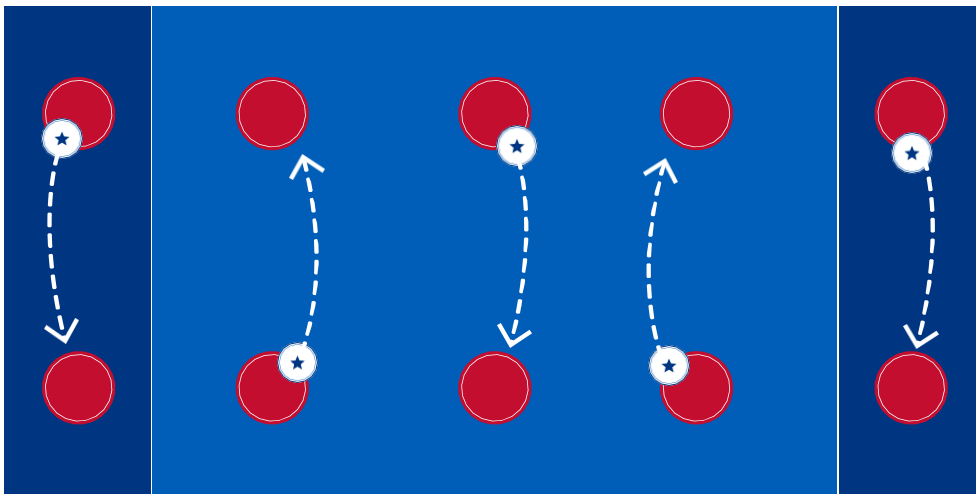


#### Parte principal

Varios equipos de tres alumnos por línea. Cada equipo tiene 6 discos apilados. El primer equipo que enceste los 6 discos en la caja, gana. Los alumnos que encestan pasan al último de la fila. Aquellos que fallan deben ir a recoger el disco, entregárselo al siguiente de la fila y pasar al último de la fila.



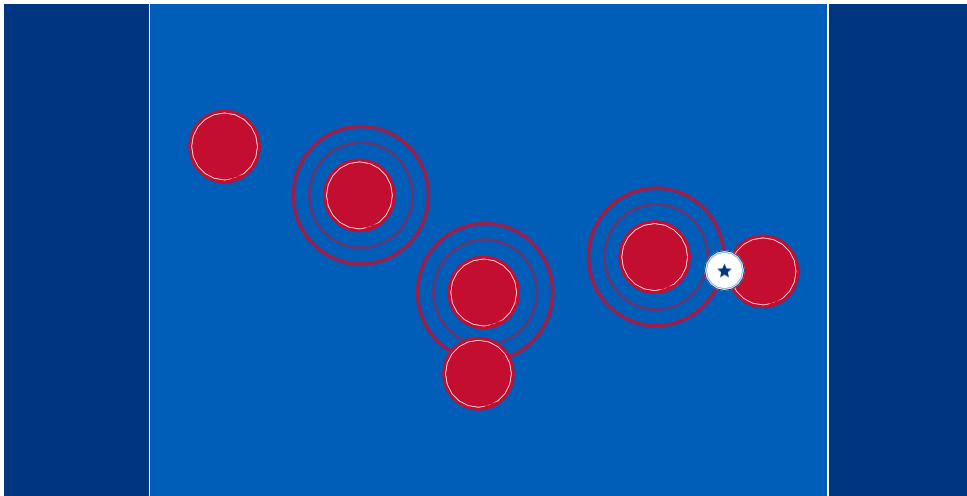
Enfrentados, a 5 metros de distancia, se pasan el disco utilizando dos técnicas de lanzamiento (*backhand y forehand*). Se intercambian las parejas si se consiguen 10 pases sin que caiga el disco al suelo. Usar diferentes tipos de recepciones. Cuando el profesor lo señale, sólo se podrá coger el disco con una mano.



## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### Parte principal (Continuación)

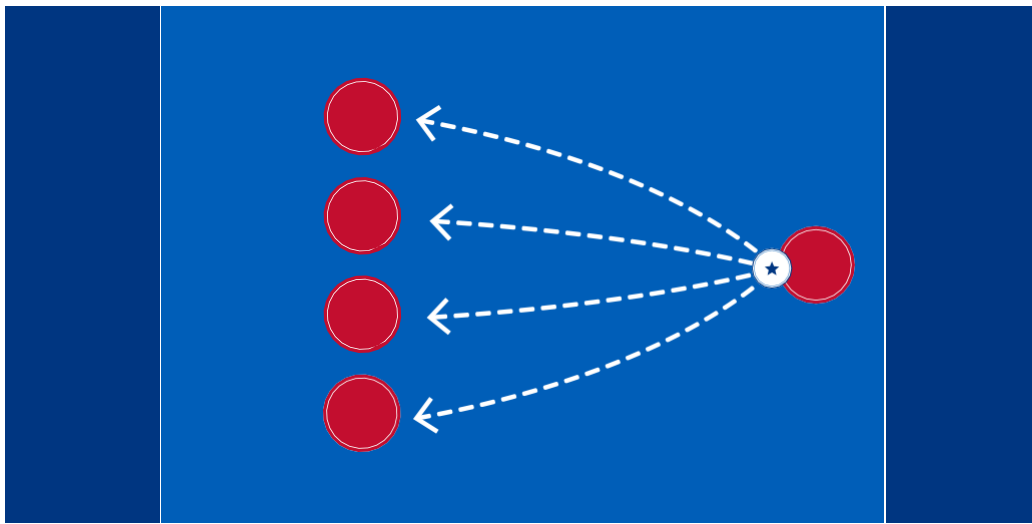
Juego de 5 pases (área de 5x5 metros) – 2 equipos con 2 o 3 jugadores que intentan hacer 10 pases seguidos sin que el disco se caiga o sea interceptado. Si esto ocurre, la posesión del disco automáticamente pasa al otro equipo. Los manejadores tienen 7 segundos para lanzar el disco. Pueden usar el pivote pero no andar con el disco. Los defensores no pueden tocar a los atacantes y deben respetar una distancia mínima de un disco de diámetro entre defensor y atacante. Deben defender individualmente.



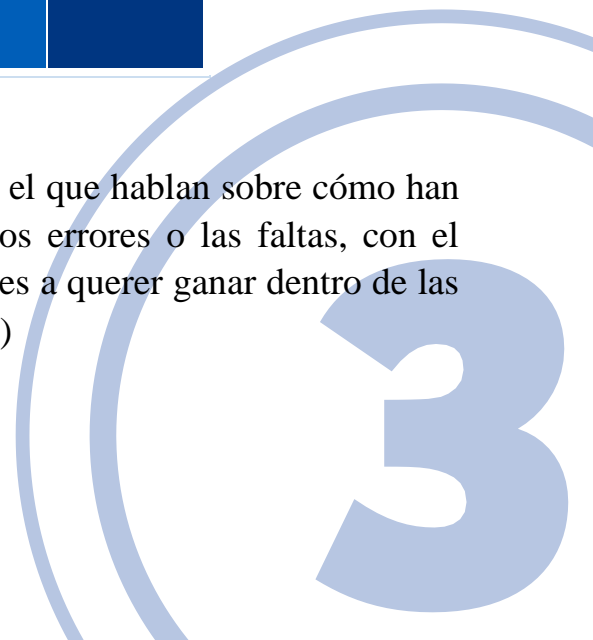
## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

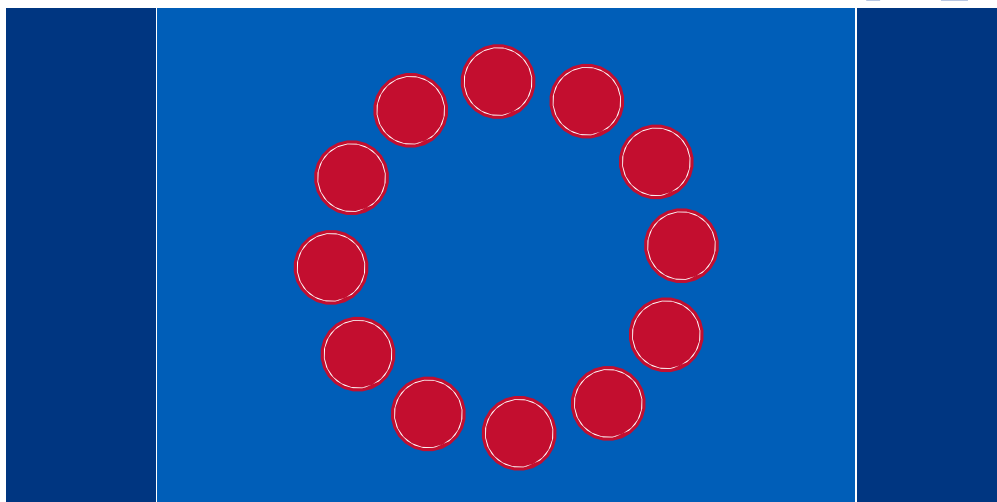
### **Vuelta a la calma**

Los alumnos se sientan delante del profesor. Cuando el profesor dice el nombre de un alumno, éste debe levantarse y recibir el disco con la mano (o las 2 manos) que indique el profesor. Tras recibir el disco, cada alumno debe decir una actitud que los jugadores deben tener para jugar.



Al final, los equipos se abrazan formando un círculo en el que hablan sobre cómo han ido los lanzamientos, asumen la responsabilidad por los errores o las faltas, con el juego limpio siempre presente, incentivando a los jóvenes a querer ganar dentro de las reglas del juego (*Consulta siempre las reglas y el SOTG*)





## SESIÓN 4 NIVEL INTRODUCTORIO

TEMA DE LA LECCIÓN: La importancia del “equilibrio” en el juego DURACIÓN: 50 minutos

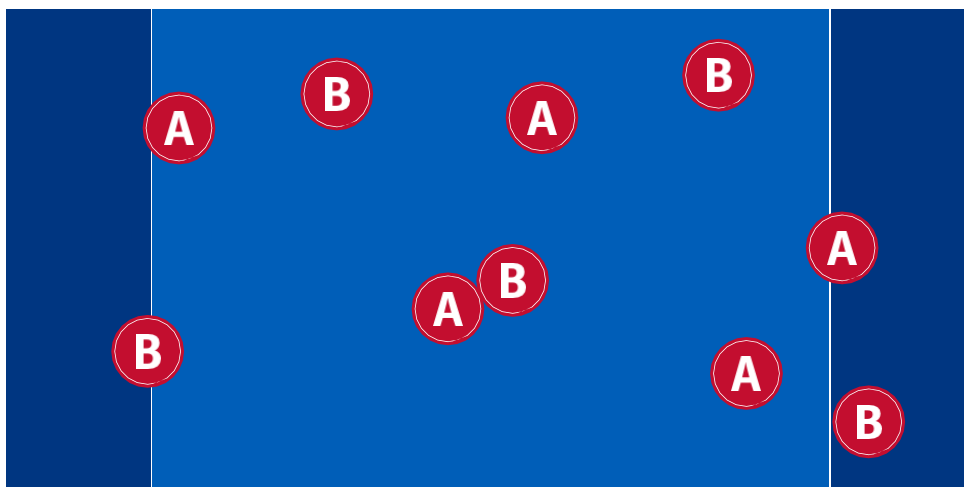
OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Movimientos; Manejo del disco; Lanzamientos; Recepciones; Idea de estar en una posición “equilibrada”; Juego limpio; Espíritu de Juego

### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

#### Calentamiento

Los alumnos andan o corren por el área (al ritmo de las palmas del profesor) sin contacto físico entre ellos.

- A la señal del profesor deberán abrazar a alguien del sexo opuesto. Los últimos en abrazarse permanecen así hasta que el profesor vuelve a hacer la señal y empiezan el juego abrazados en 1ª posición.

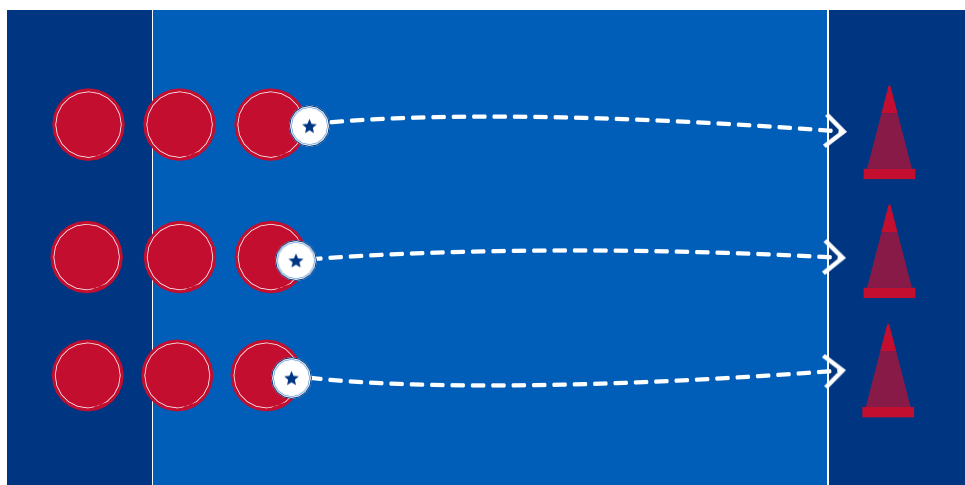




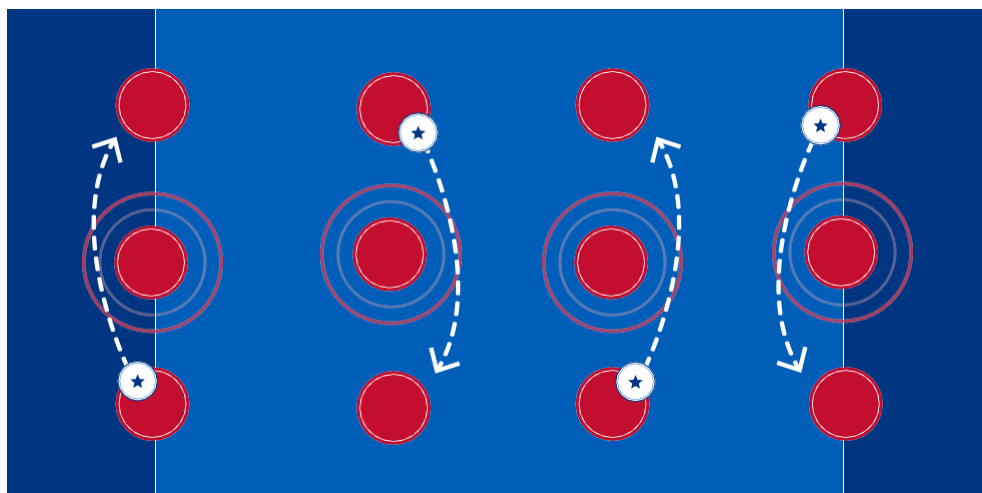
## Parte principal

3 alumnos por línea. Un disco para cada línea. El equipo que golpee el cono más veces durante los 5 minutos es el ganador. El que lanza el disco, siempre debe cogerlo y llevarlo al siguiente de la fila. Esto hace que cooperen entre compañeros. El capitán del equipo, elegido previamente, cuanta los puntos de su equipo. Al final, se comprueba qué equipo tuvo más puntos (se puede usar backhand y forehand).

5 a 10 metros



2 contra 1, separados unos 5 metros – se puede lanzar de backhand o forehand. El defensa, que se sitúa entre los 2 atacantes, marca un punto cuando atrapa el disco. Se intercambian posiciones cuando el defensa coge el disco.



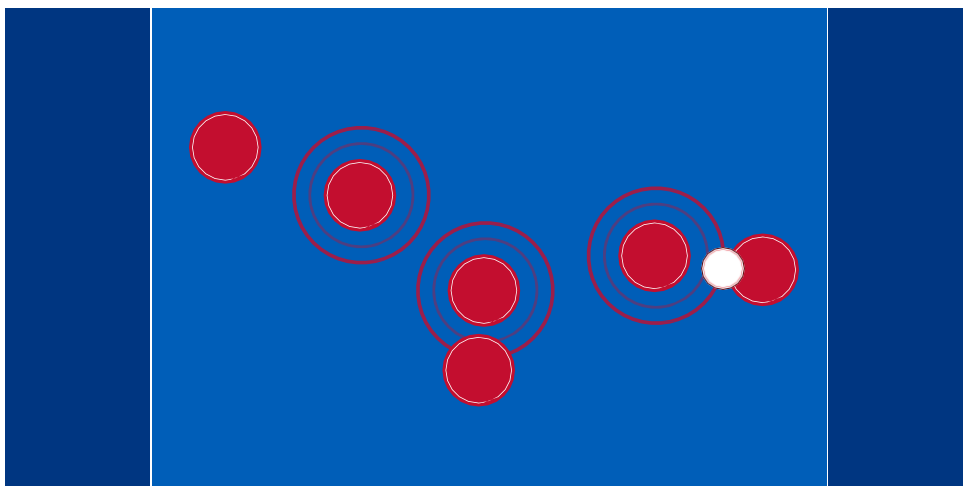
4



## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### Parte principal (Continuación)

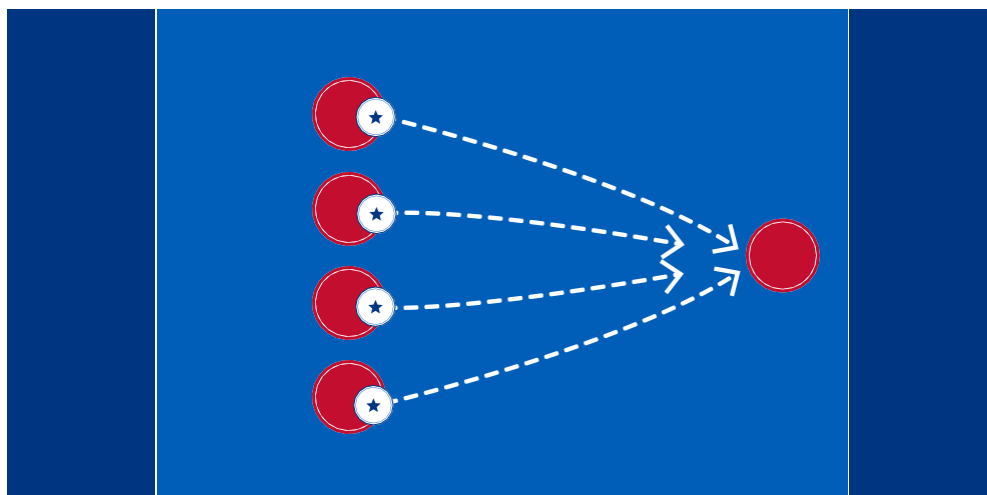
Juego de los 5 pases (área de 5x5 metros) - 2 equipos de 2 o 3 jugadores intentan hacer 10 pases seguidos sin que el disco se caiga o sea interceptado. Si esto ocurre, la posesión pasa automáticamente al otro equipo. Los manejadores tienen 7 segundos para lanzar el disco a sus compañeros. Se puede usar el pivote pero no pueden andar con el disco. Los defensas no pueden tocar al atacante y deben dejar un mínimo de un disco de distancia entre el defensor y el manejador. Deben defender forzando una línea (o un lado). Cada vez que hay una falta, los jugadores explican su versión bajo la supervisión del profesor.



## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

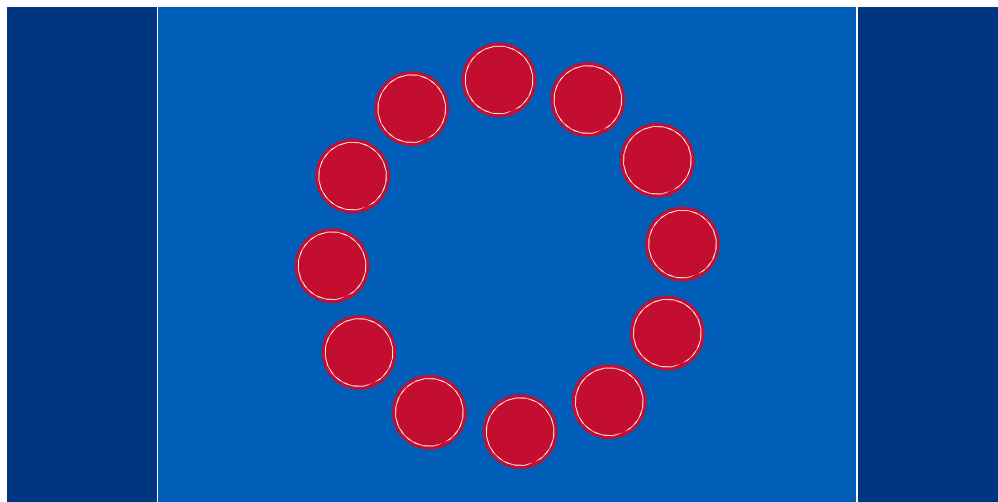
### Vuelta a la calma

Los alumnos se sientan con un disco enfrente del profesor. Cuando el profesor dice el nombre de alguien, debe levantarse y lanzar con la técnica que diga el profesor. A medida que el profesor va atrapando discos, el alumno puede decir dónde tiene más dificultades.





Al final, los equipos se abrazan formando un círculo en el que hablan sobre cómo han ido los lanzamientos, asumen la responsabilidad por los errores o las faltas, con el juego limpio siempre presente, incentivando a los jóvenes a querer ganar dentro de las reglas del juego (*Consulta siempre las reglas y el SOTG*)



## SESIÓN 5 NIVEL INTRODUCTORIO

TEMA DE LA LECCIÓN: Consecución del gol y presión

DURACIÓN: 50 minutos

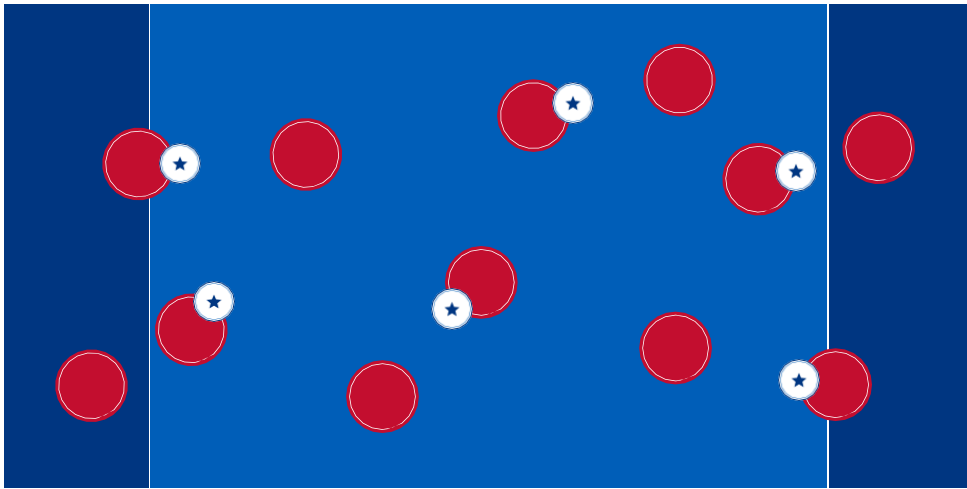
OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Movimientos; Lanzamientos; Recepciones; Idea de estar en una posición “equilibrada”; Juego Limpio; Espíritu de Juego



### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

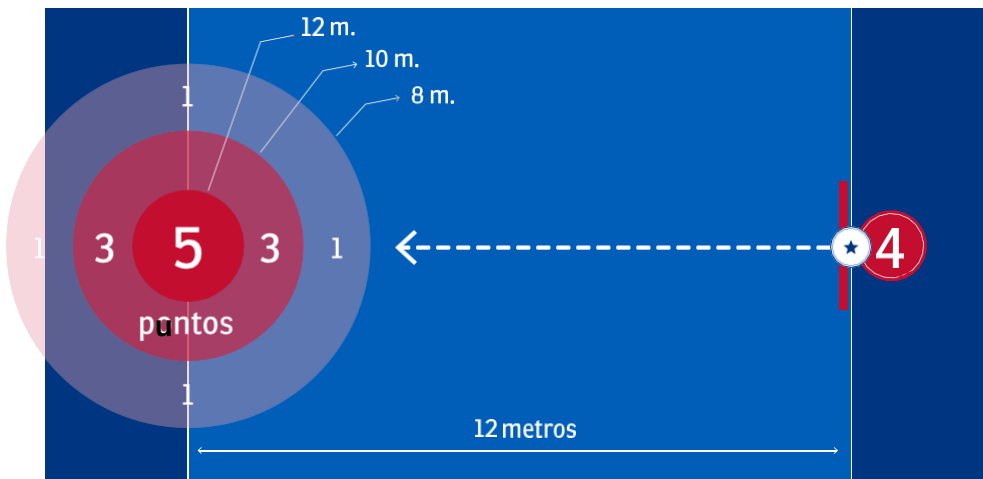
#### Calentamiento

- Los alumnos andan o corren por el área (al ritmo de las palmas del profesor) sin hacer contacto entre ellos. Sólo la mitad de los alumnos tienen disco.
- Cuando el profesor lo indique, los manejadores paran mientras que los demás siguen andando o corriendo y éstos deben pedir el disco a sus compañeros.



### Parte principal

Cada equipo (máximo 6 equipos de 4 jugadores) se sitúa en fila tras una línea dibujada en el suelo. Se pinta otra línea a los 12 metros, que contendrá un círculo con el objetivo y valdrá 5 puntos. El segundo círculo estará a 10 metros y valdrá 3 puntos. El último círculo estará a 8 metros y valdrá 1 punto. Cada equipo tiene un disco y una tiza. El objetivo es obtener el mayor número de puntos posible usando las técnicas indicadas por el profesor (backhand o forehand). Tras lanzar un disco, el alumno tiene que ir a recogerlo, lo entrega al siguiente de su fila y se sitúa en último lugar.

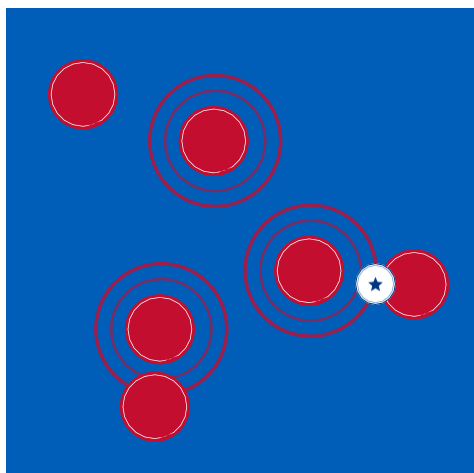




## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### Parte principal (Continuación)

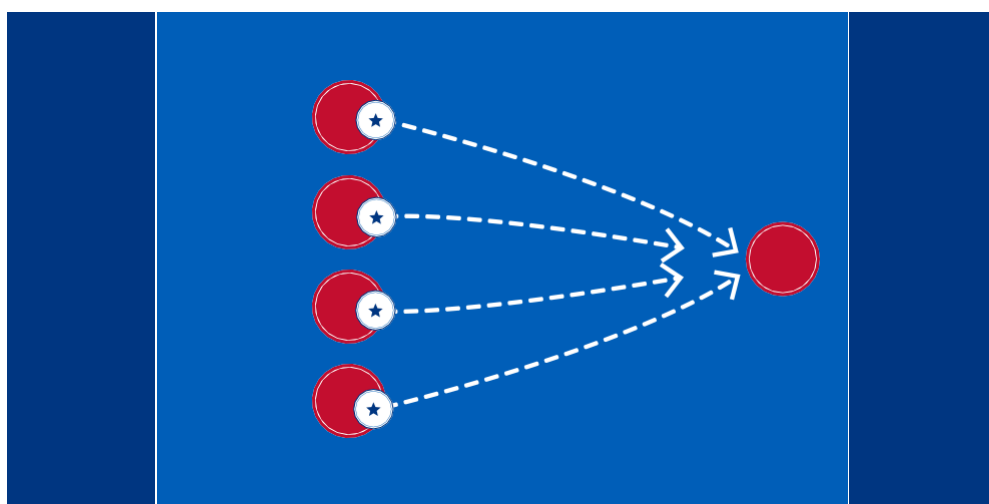
Juego de los 5 pases (área de 5x5 metros) – 2 equipos con 2 o 3 jugadores intentan hacer puntos sin que se les caiga el disco o se lo defiendan. Si esto ocurre, la posesión cambia automáticamente al otro equipo. Los manejadores tienen 7 segundos para lanzar el disco a sus compañeros. Pueden usar el pie de pivote pero no pueden andar o avanzar con el disco. La defensa debe forzar frontal.



## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

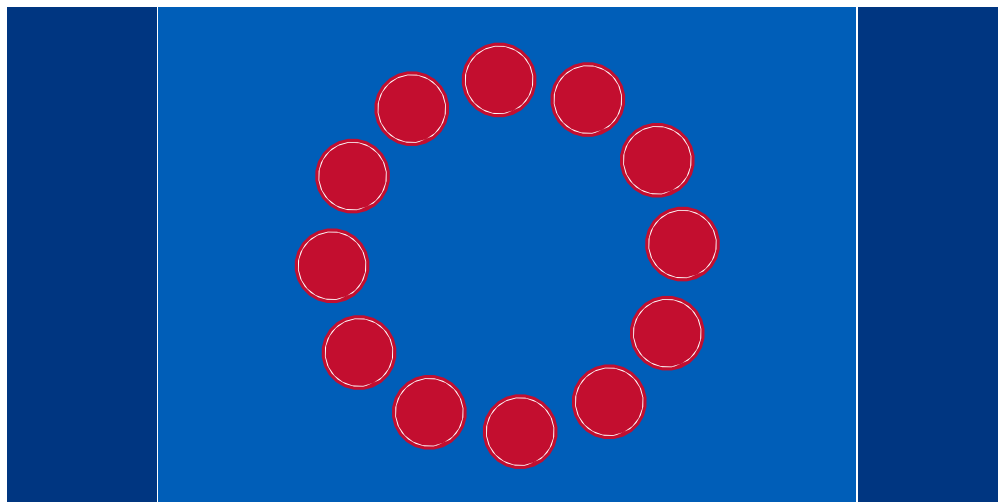
### Vuelta a la calma

Los estudiantes se sientan con un disco delante del profesor. Cuando el profesor dice el nombre de algún estudiante, éste se levanta y lanza el disco con la técnica indicada por el profesor. El profesor atrapa el disco y lo lanza usando la misma técnica que el estudiante. Tras lanzar el disco, el alumno se dirige al círculo de spirit.





Al final, los equipos se abrazan formando un círculo en el que hablan sobre cómo han ido los lanzamientos, asumen la responsabilidad por los errores o las faltas, con el juego limpio siempre presente, incentivando a los jóvenes a querer ganar dentro de las reglas del juego (*Consulta siempre las reglas y el SOTG*)



## SESIÓN 6 NIVEL ELEMENTAL

TEMA DE LA LECCIÓN: La importancia del “equilibrio” en el juego DURACIÓN: 50 minutos

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Movimientos; Lanzamientos; Recepciones; Idea de estar en una posición “equilibrada”; Juego Limpio; Espíritu de Juego

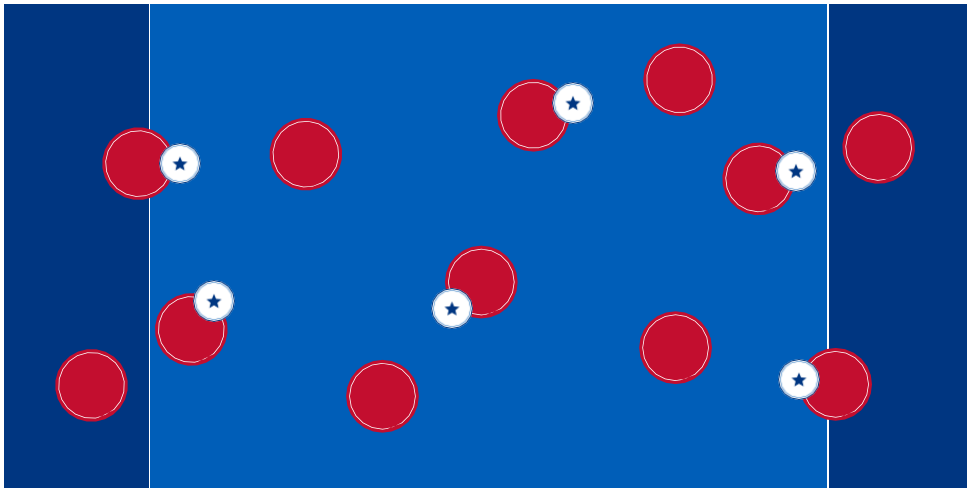


### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

#### Calentamiento

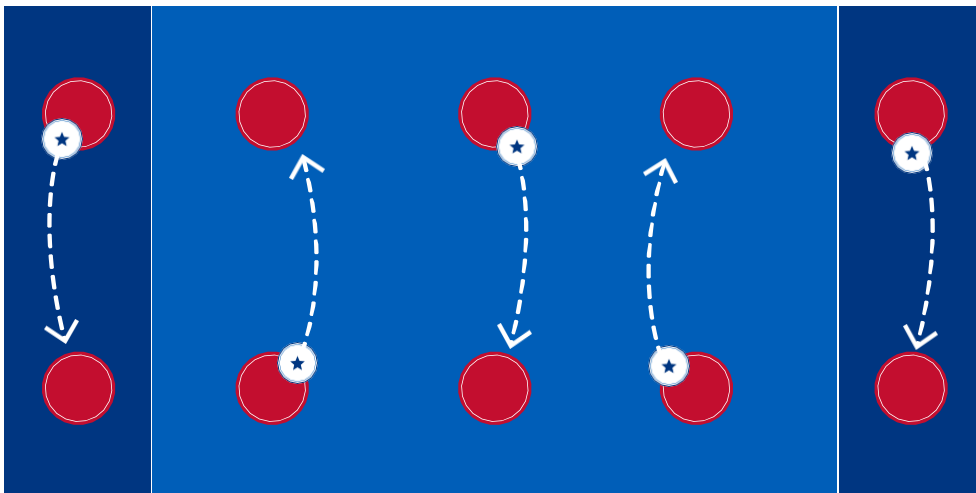
Los alumnos andan o corren por el área (al ritmo de las palmas del profesor) sin contacto físico entre ellos. Sólo la mitad de los alumnos tienen disco.

- Cuando el profesor hace una señal, los alumnos con el disco paran, mientras que los demás siguen andando o corriendo y éstos deben pedir el disco a sus compañeros.



### Parte principal

En parejas, uno enfrente de otro, separados 6-10 metros – tienen que lanzar el disco usando dos técnicas (backhand o forehand). Cambia las parejas tras completar 20 pases seguidos sin que se caiga. Usa diferentes tipos de recepciones. Sólo se puede atrapar el disco con la técnica indicada por el profesor (incluso si el disco “no va bien dirigido”, el estudiante debe siempre intentar cogerlo antes de que caiga al suelo). Anima a que usen las técnicas de este deporte como correr, saltar e incluso volar a por el disco.



### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

#### Parte principal (Continuación)

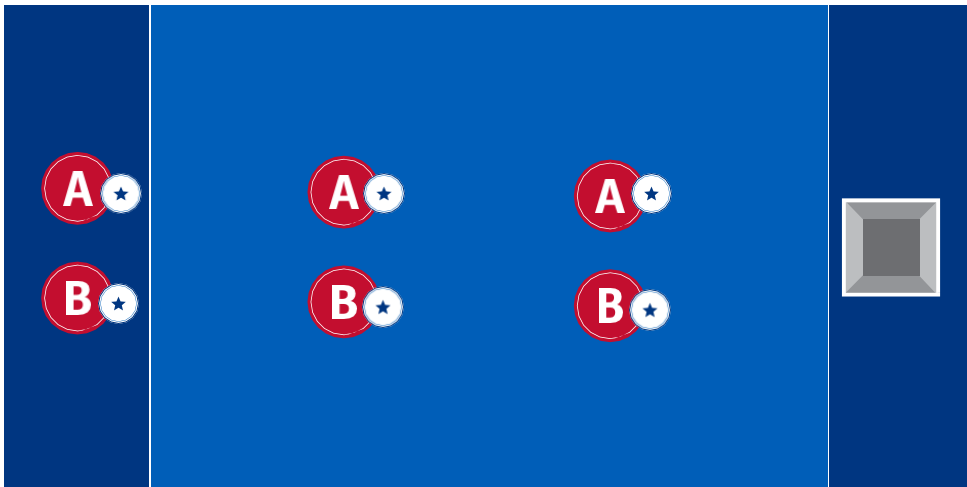
Juego de los 5 pases (área de 12x8 metros) – 2 equipos de 2 o 3 jugadores intentan hacer puntos sin que se les caiga el disco o se lo intercepten. Si esto ocurre, la posesión cambia de equipo. Los manejadores tienen 7 segundos para lanzar el disco. Pueden usar el pivote pero no pueden moverse o andar con el disco. La defensa debe forzar frontal. Explicar el “PULL” (saque inicial) que hace la defensa.



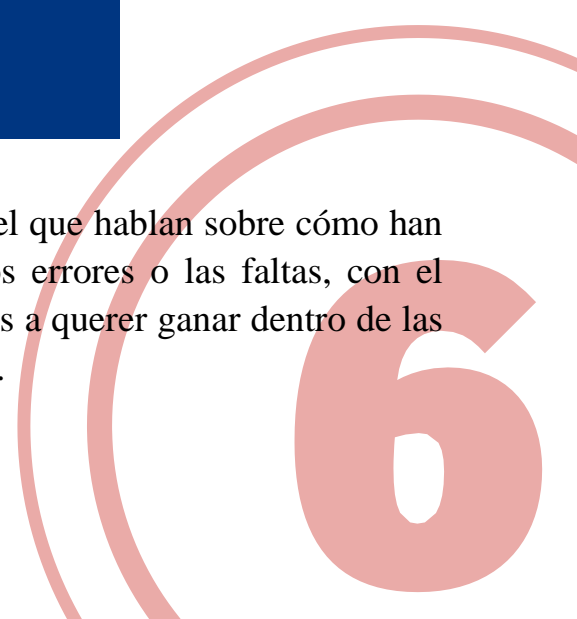
## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

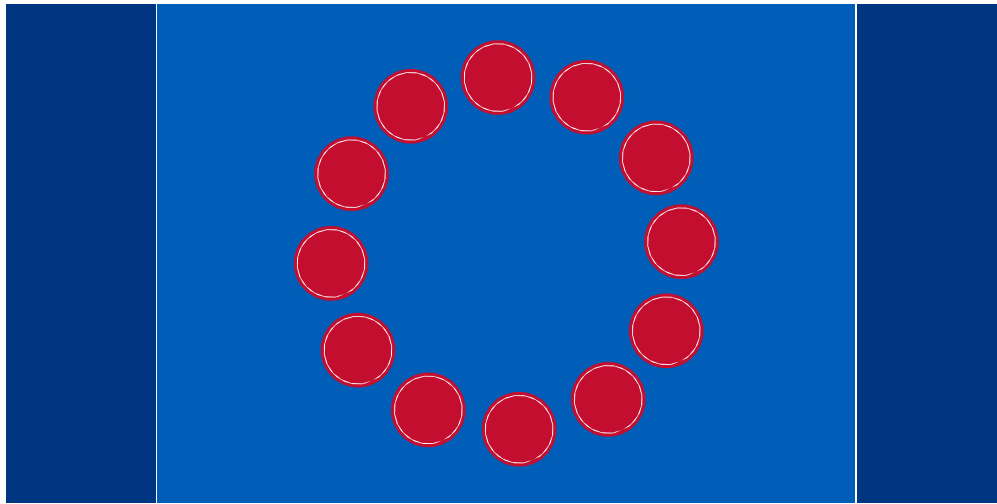
### **Vuelta a la calma**

En parejas, con un disco para cada uno. Ambos lanzan a la vez el disco al aire y uno dice “iguales” y el otro “diferentes” (similar al sorteo que realizan los capitanes al inicio de cada partido: El jugador que acierta, elige si atacar o defender. El oponente por tanto elige en qué lado jugará su equipo). En este caso, el ganador del sorteo puede lanzar los dos discos a la caja y el perdedor vuelve al círculo de spirit.



Al final, los equipos se abrazan formando un círculo en el que hablan sobre cómo han ido los lanzamientos, asumen la responsabilidad por los errores o las faltas, con el juego limpio siempre presente, incentivando a los jóvenes a querer ganar dentro de las reglas del juego (*Consulta siempre las reglas y el SOTG*).





# 6

## SESIÓN 7 NIVEL ELEMENTAL

TEMA DE LA LECCIÓN: La importancia de la progresión equilibrada and mantener la posesión

DURACIÓN: 50 minutos

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Movimientos; Lanzamientos; Recepciones; Idea de estar en una posición “equilibrada”; Juego Limpio; Espíritu de Juego



### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

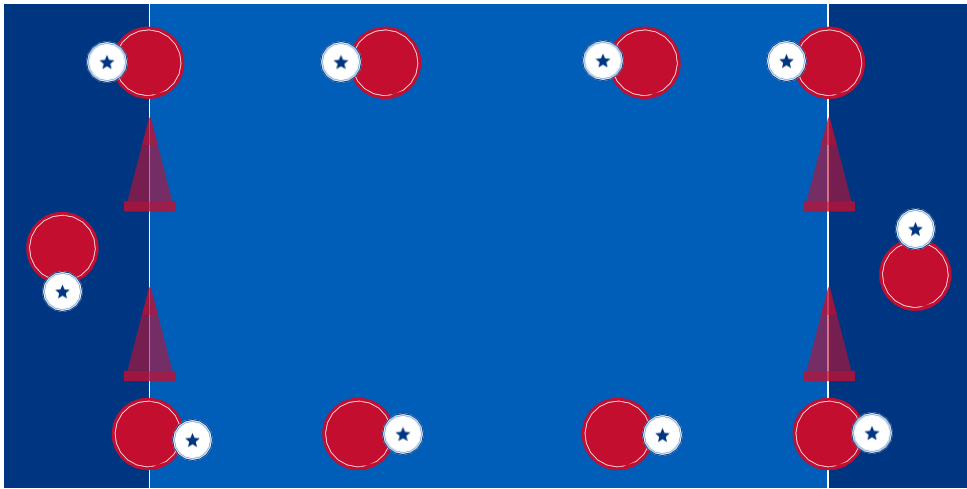
#### Calentamiento

Los alumnos andan o corren continuamente por el área. Cada alumno con un disco.

- Cuando el profesor lo señale, los alumnos deben imitar el movimiento que haga el profesor con el disco. Lanzar el disco en el aire y atraparlo con una mano. Recepción tipo “cocodrilo”. Uso de la mano no dominante. Suelta el disco y por parejas recibe con la técnica indicada por el profesor (deja un espacio de seguridad entre parejas).

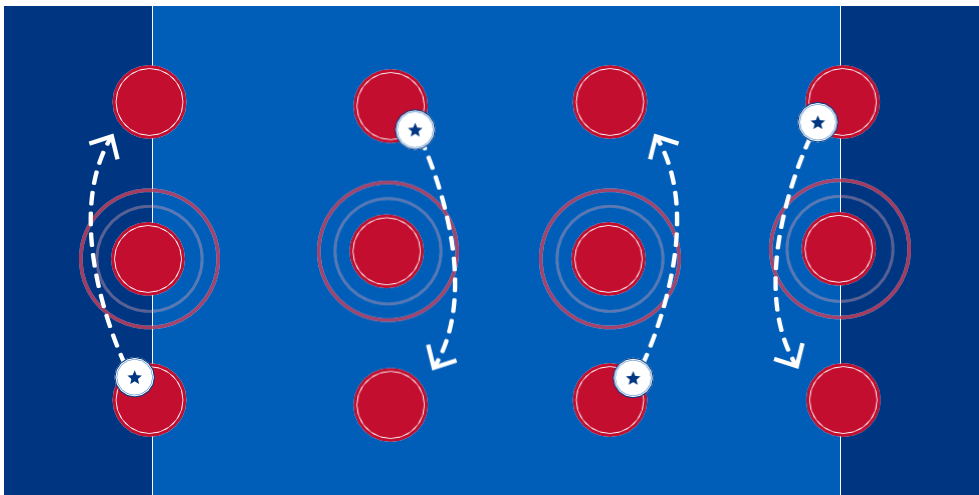
Tras 5 minutos, cambiar de pareja.

# 7



### Parte principal

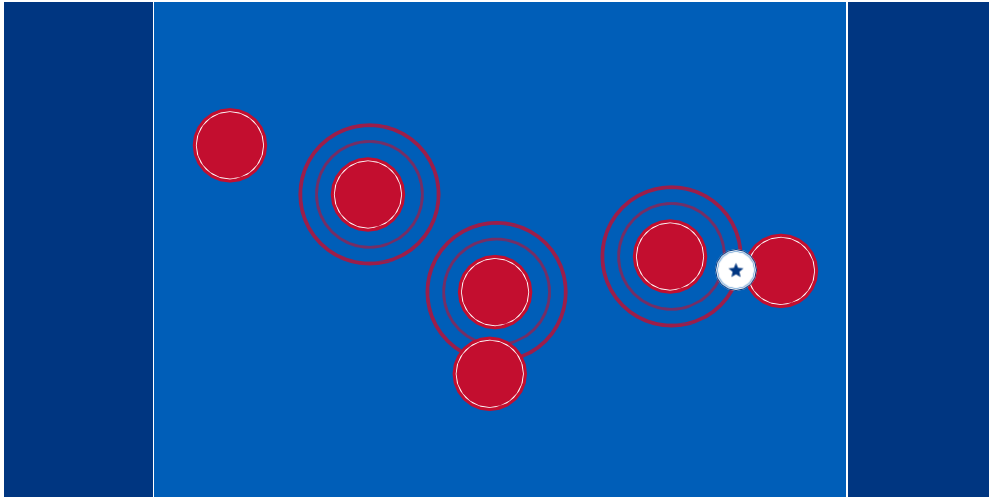
Por parejas, con un defensa en medio, separados 6-10 metros – lanzar el disco usando backhand o forehand. La defensa debe forzar una línea. Cada defensa debe contar hasta 5 segundos. Los manejadores sólo deberían de lanzar el disco a su compañero cuando la cuenta llegue a 3-4. El defensa debe contar en alto para que los demás lo escuchen y así practica la comunicación en defensa con el resto de sus compañeros.



### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

#### Parte principal (Continuación)

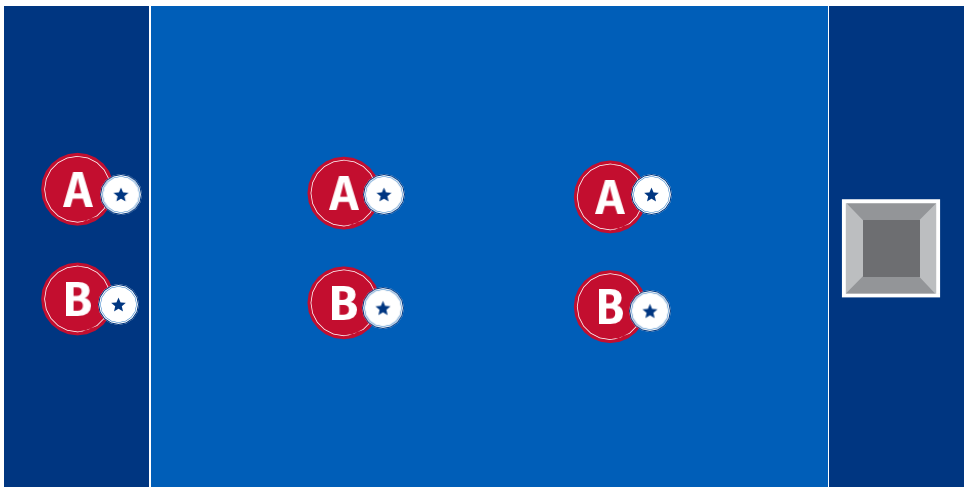
Partido (área de 12x8 metros) – 2 equipos con 2-3 jugadores intentan hacer puntos sin que se les caiga el disco o se lo intercepten. Si esto ocurre, se cambia la posesión. Los manejadores tienen 7 segundos para pasar. Pueden usar el pivote pero no pueden andar con el disco. La defensa debe forzar una línea. El equipo que marca un punto se queda en esa zona de gol y el otro equipo vuelve a la otra zona de gol.



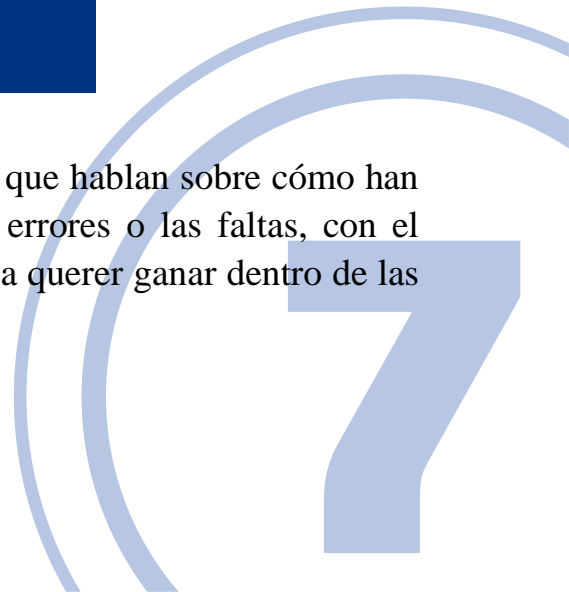
## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

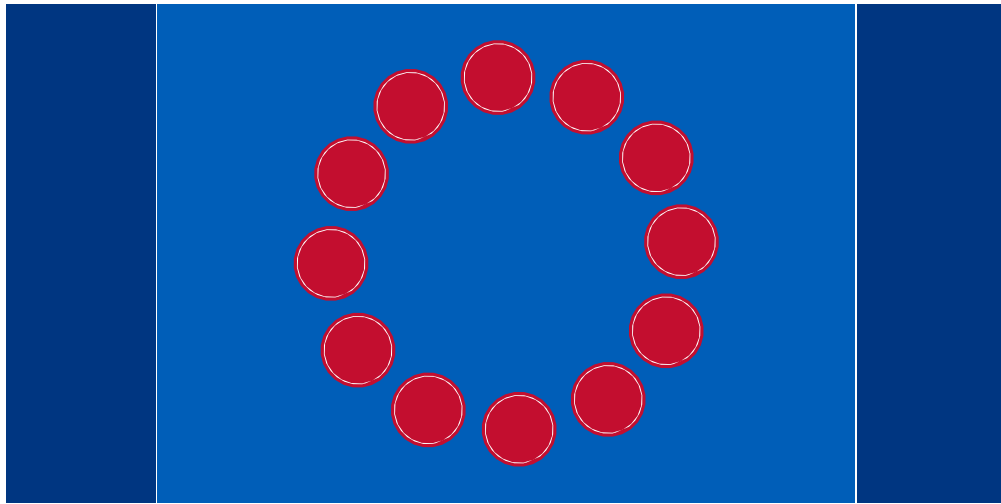
### **Vuelta a la calma**

Por parejas, cada persona un disco. Ambos lanzan el disco al aire a la vez y uno dice “iguales” y el otro “diferentes” (similar al sorteo que realizan los capitanes al inicio de cada partido: El jugador que acierta, elige si atacar o defender. El oponente por tanto elige en qué lado jugará su equipo). En este caso, el ganador del sorteo puede lanzar los dos discos a la caja y el perdedor vuelve al círculo de spirit



Al final, los equipos se abrazan formando un círculo en el que hablan sobre cómo han ido los lanzamientos, asumen la responsabilidad por los errores o las faltas, con el juego limpio siempre presente, incentivando a los jóvenes a querer ganar dentro de las reglas del juego (*Consulta siempre las reglas y el SOTG*)





7



## SESIÓN 8 *NIVEL ELEMENTAL*

TEMA DE LA LECCIÓN: La importancia de la contención y de la defensa a utilizar

DURACIÓN: 50 minutos

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Movimientos; Defensa; Contención; Juego limpio; Espíritu de juego



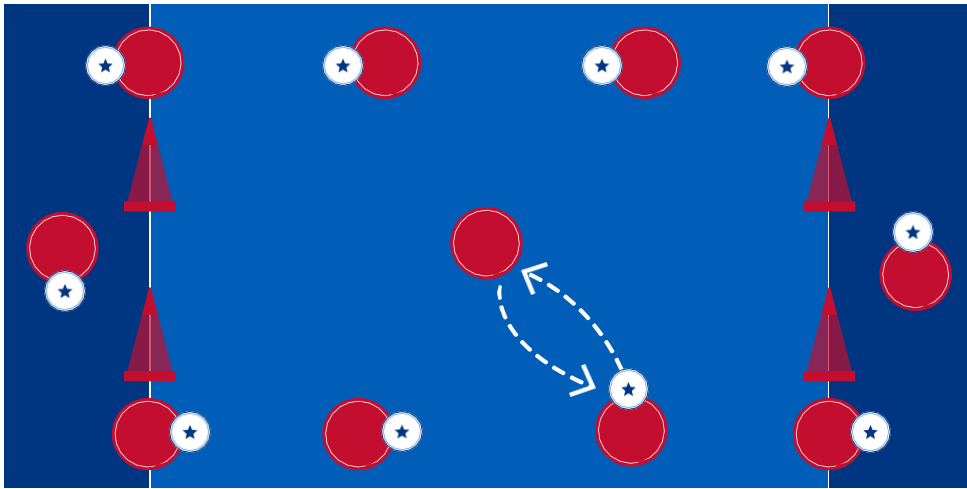
### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

#### **Calentamiento**

Los alumnos andan o corren continuamente por el área. Cada alumno tiene un disco.

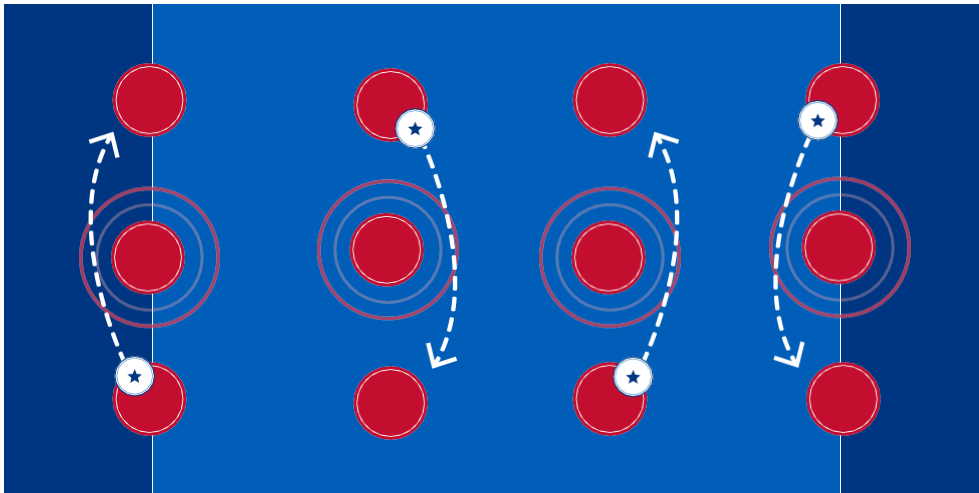
- El profesor llamará a un alumno y éste tendrá que parar de correr y lanzar el disco al profesor mientras sus compañeros siguen corriendo. El alumno deberá esperar hasta que sea seguro lanzar el disco. El profesor atrapa el disco, lo vuelve a lanzar al alumno y éste lo coge y llama a otro compañero que no se haya nombrado antes (cada alumno nombrado debe lanzar el disco al profesor y éste devolverlo).

8



### Parte principal

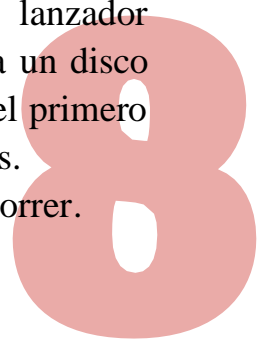
En parejas, separados unos 6-10 metros – se lanzan el disco usando backhand y forehand. Los jugadores defensivos se sitúan entre la pareja, y pueden forzar línea o frontal. Cada jugador defensivo debe contar hasta 5 segundos. Los manejadores deben solo lanzar el disco a su pareja cuando la cuenta vaya por 3-4. El defensa debe contar en alto para que los demás lo escuchen y así practica la comunicación en defensa con el resto de sus compañeros.



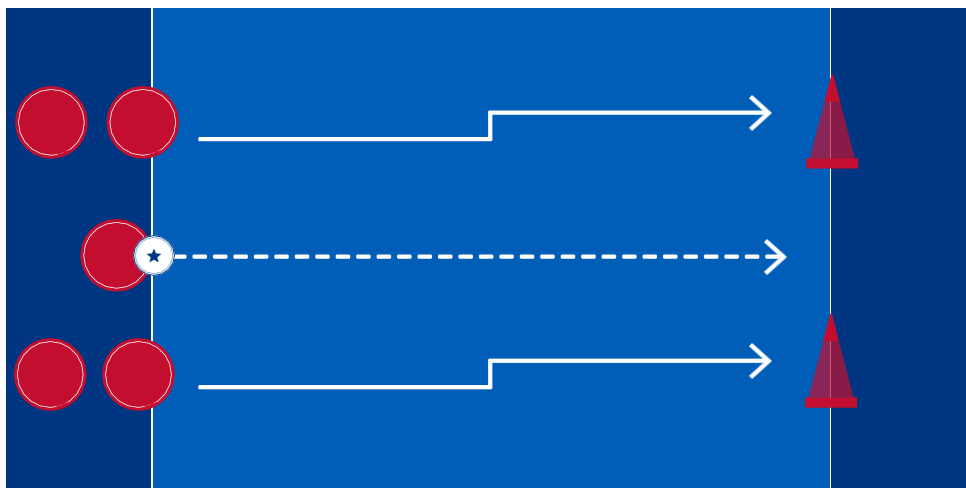
### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

#### Parte principal (Continuación)

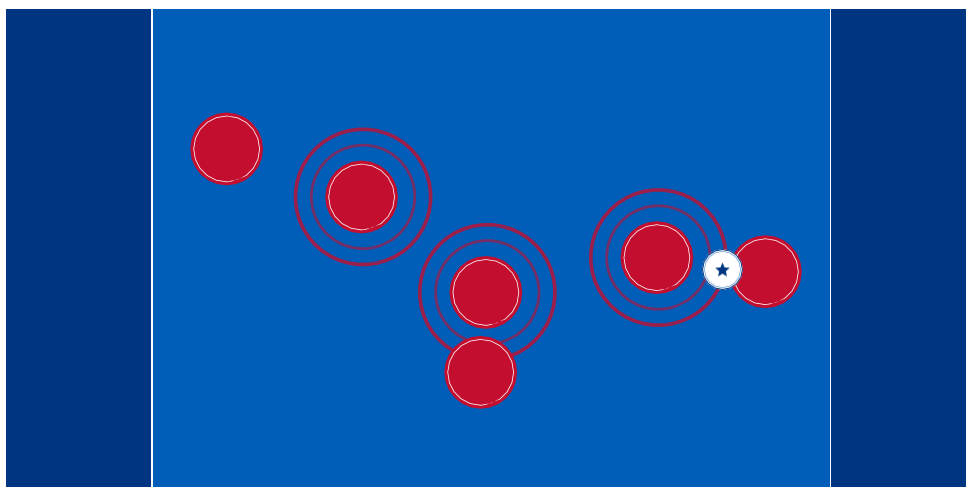
El más rápido (juego) – Por parejas (de nivel homogéneo) y un buen lanzador (profesor o alumno). Las parejas están en filas separadas. El lanzador lanza un disco flotado a la mitad de los dos jugadores que tienen que correr e intentar ser el primero en interceptarlo (tirarlo al suelo) después de haber pasado los conos exteriores.  
(Variante 1) Ambos alumnos comienzan de espaldas a donde tendrán que correr.  
(Variante 2) Ambos alumnos comienzan acostados boca abajo.



(Variante 3) Ambos alumnos primero tienen que tocar un cono situado en la dirección opuesta al movimiento final (de esta manera pueden entrenar la finta/cambio de dirección)



Partido (área de 12x8 metros) – 2 equipos con 2 o 3 jugadores intentan hacer puntos sin que se les caiga el disco o se lo intercepten. Si esto ocurre, la posesión del disco cambia de equipo. Los manejadores tienen 7 segundos para lanzar el disco a sus compañeros. Pueden usar el pivote pero no pueden andar con el disco en la mano. La defensa debe forzar una línea. El equipo que marca un punto permanece en esa área de gol y el otro equipo regresa a la otra.

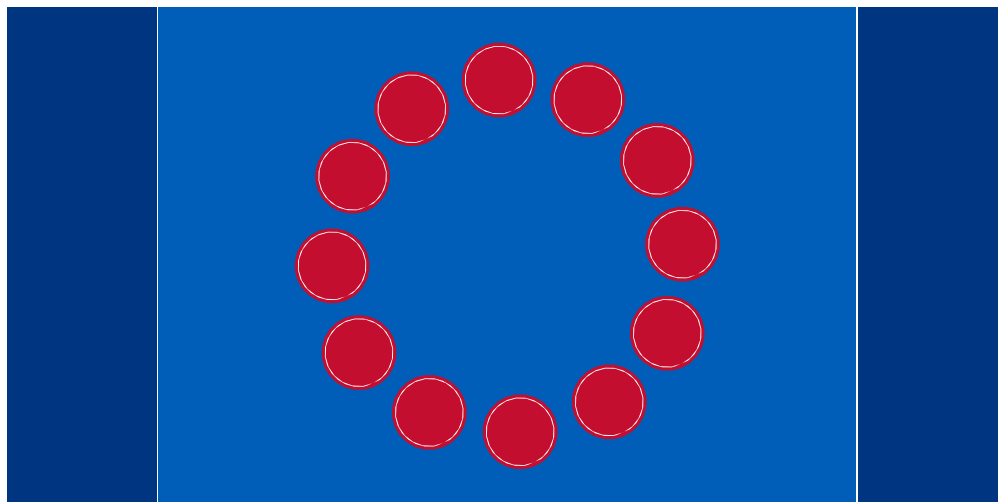




## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### Vuelta a la calma

Al final, los equipos se abrazan formando un círculo en el que hablan sobre cómo han ido los lanzamientos, asumen la responsabilidad por los errores o las faltas, con el juego limpio siempre presente, incentivando a los jóvenes a querer ganar dentro de las reglas del juego (*Consulta siempre las reglas y el SOTG*)



# 8

## SESIÓN 9 NIVEL ELEMENTAL

TEMA DE LA LECCIÓN: La importancia de la contención y la defensa a utilizar

DURACIÓN: 50 minutos

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Movimientos; Defensa / Ataque - Contención/Mantener la posesión del disco; Juego limpio; Espíritu de Juego



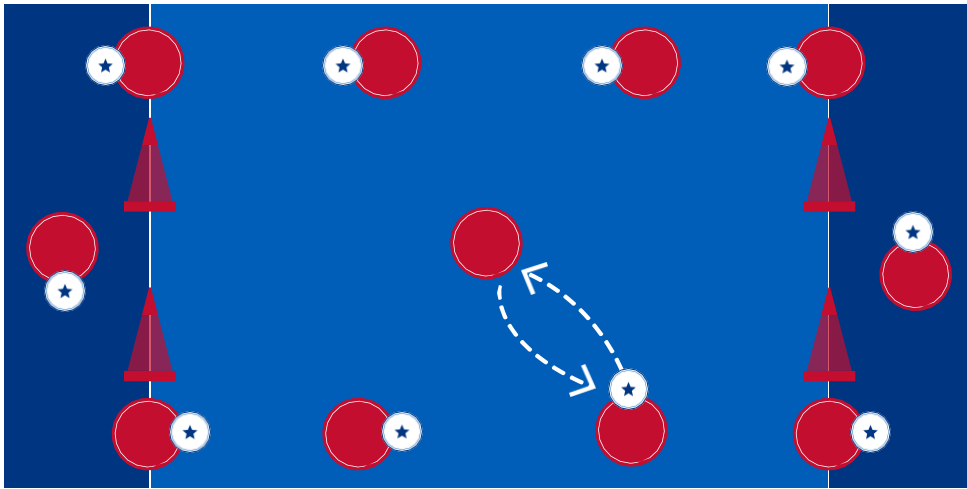
## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### Calentamiento

Los alumnos andan o corren continuamente por el área. Cada alumno con un disco.

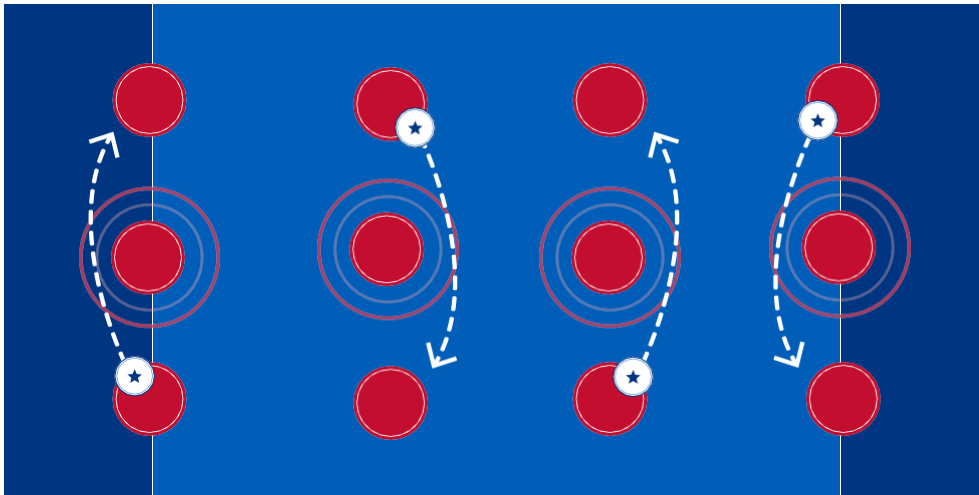
- El profesor nombra a un alumno. El alumno debe parar de correr y lanzar el disco al profesor mientras sus compañeros siguen corriendo. El alumno debe esperar a lanzar cuando sea seguro. El profesor atrapa el disco, lo vuelve a lanzar al alumno y éste lo coge y llama a otro compañero que no se haya nombrado antes (cada alumno nombrado debe lanzar el disco al profesor y éste devolverlo).

# 9



### Parte principal

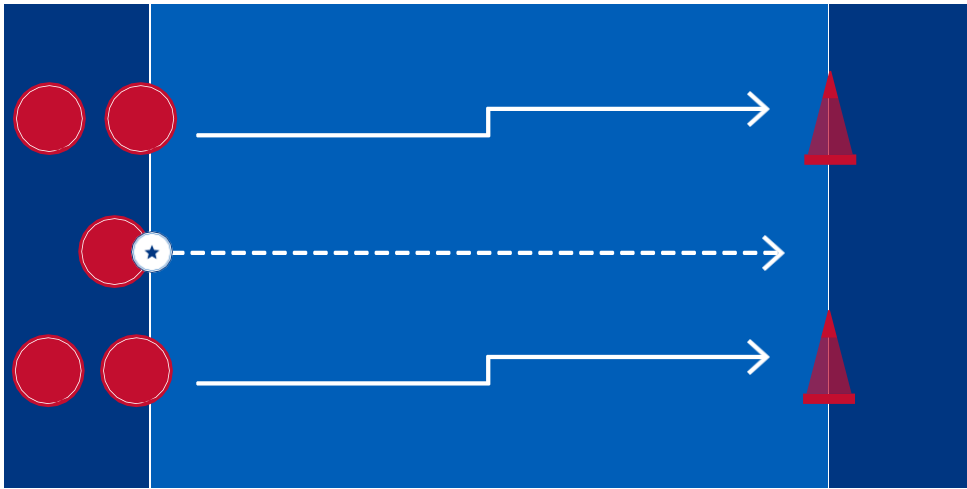
En parejas, separadas unos 6-10 metros - se lanzan el disco usando backhand y forehand. Los jugadores defensivos se sitúan entre la pareja, y pueden forzar línea o frontal. Cada jugador defensivo debe contar hasta 5 segundos. Los manejadores deben solo lanzar el disco a su pareja cuando la cuenta vaya por 3-4. El defensa debe contar en alto para que los demás lo escuchen y así practica la comunicación en defensa con el resto de sus compañeros.



### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

#### Parte principal (Continuación)

El más rápido (juego) - Por parejas (de nivel homogéneo) y un buen lanzador (profesor o alumno). Las parejas están en filas separadas. El lanzador lanza un disco flotado a la mitad de los dos jugadores que tienen que correr e intentar ser el primero en atraparlo después de haber pasado los conos exteriores. La persona que atrapa el disco lo lanza en el siguiente campo (sistema rotativo con 3 campos/juegos a la vez).



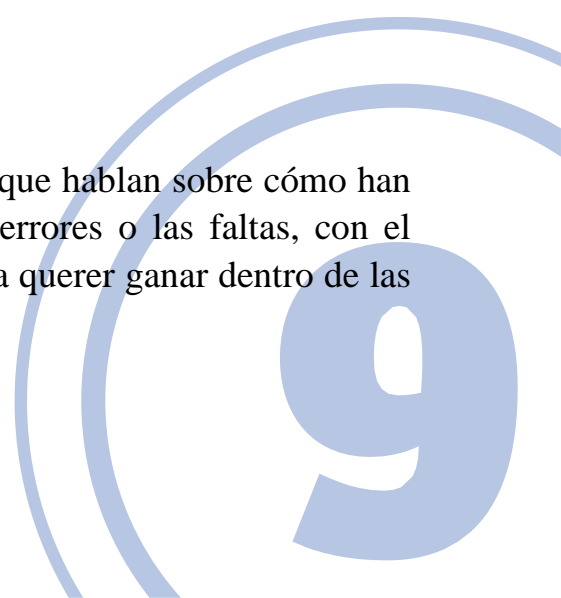
**Partido** (área de 20x12 metros) - 2 equipos con 2 o 3 jugadores intentan hacer puntos sin que se les caiga el disco o se lo intercepten. Si esto ocurre, la posesión del disco cambia de equipo. Los manejadores tienen 7 segundos para lanzar el disco a sus compañeros. Pueden usar el pivote pero no pueden andar con el disco en la mano. La defensa debe forzar una línea. El equipo que marca un punto permanece en esa área de gol y el otro equipo regresa a la otra.

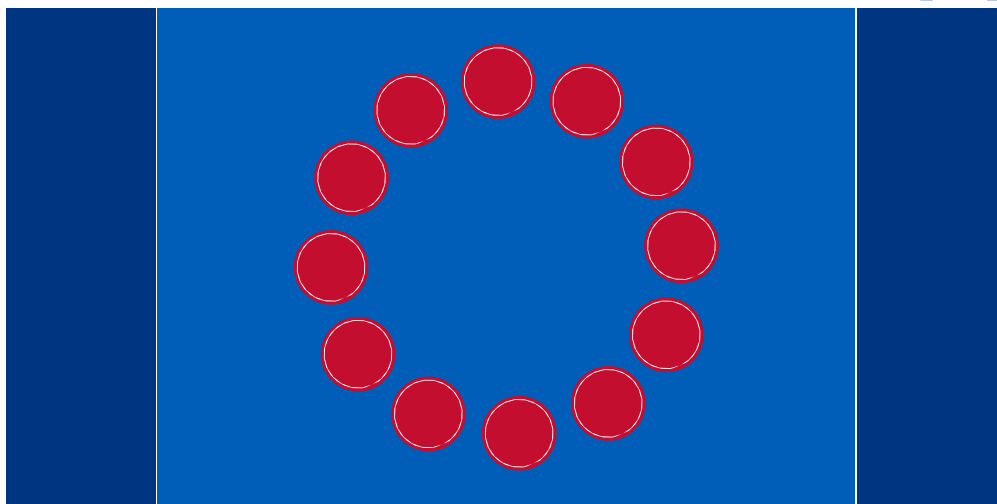


#### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

##### **Vuelta a la calma**

Al final, los equipos se abrazan formando un círculo en el que hablan sobre cómo han ido los lanzamientos, asumen la responsabilidad por los errores o las faltas, con el juego limpio siempre presente, incentivando a los jóvenes a querer ganar dentro de las reglas del juego (*Consulta siempre las reglas y el SOTG*)





## SESIÓN 10 NIVEL AVANZADO

TEMA DE LA LECCIÓN: La importancia de la contención y la defensa a utilizar

DURACIÓN: 50 minutos

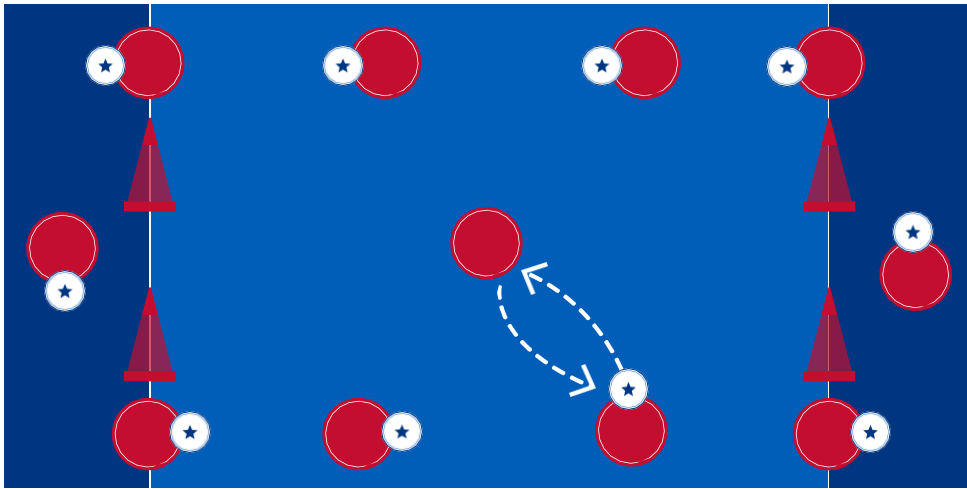
OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Mejorar los lanzamientos/Recepciones; Defendiendo y usando stacks; Juego Limpio; Espíritu de Juego



### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

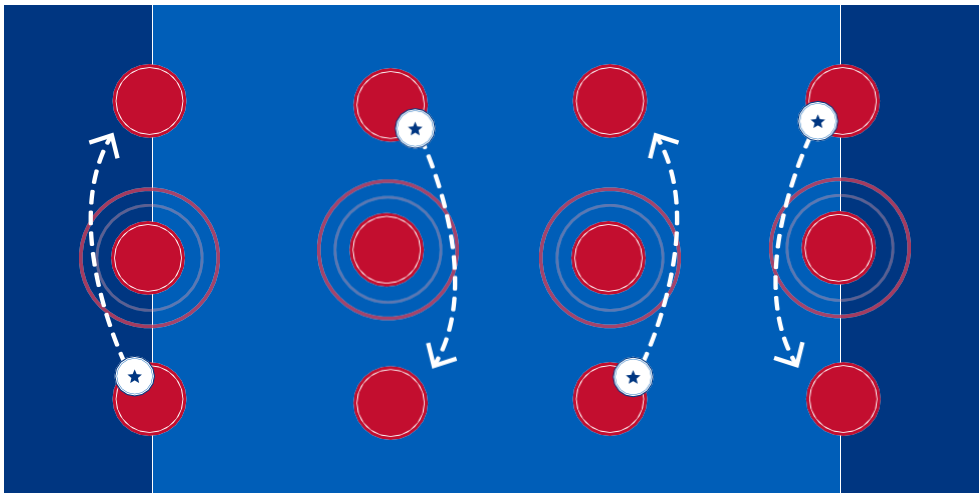
#### Calentamiento

- Los alumnos andan o corren continuamente por el área. Cada alumno con un disco.
  - El profesor nombra a un alumno. El alumno debe parar de correr y lanzar el disco al profesor mientras sus compañeros siguen corriendo. El alumno debe esperar a lanzar cuando sea seguro. El profesor atrapa el disco, lo vuelve a lanzar al alumno y éste lo coge y llama a otro compañero que no se haya nombrado antes (cada alumno nombrado debe lanzar el disco al profesor y éste devolverlo).



### Parte principal

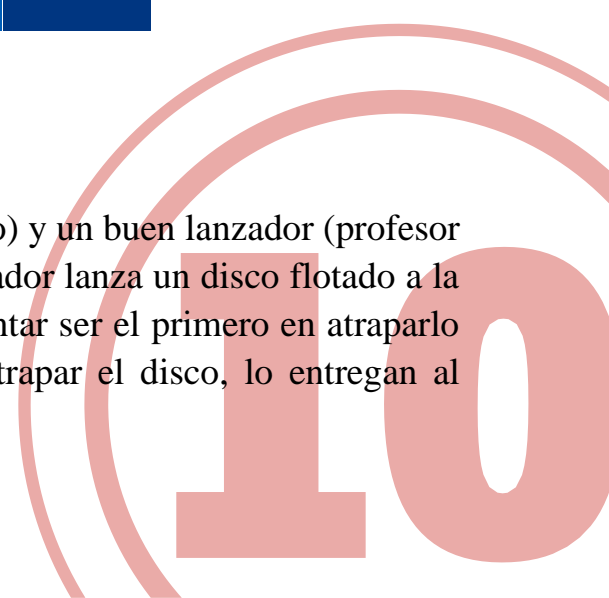
En parejas, separadas unos 6-10 metros - se lanzan el disco usando backhand y forehand. Los jugadores defensivos se sitúan entre la pareja, y pueden forzar línea o frontal. Cada jugador defensivo debe contar hasta 5 segundos. Los manejadores deben solo lanzar el disco a su pareja cuando la cuenta vaya por 3-4. El defensa debe contar en alto para que los demás lo escuchen y así practica la comunicación en defensa con el resto de sus compañeros.

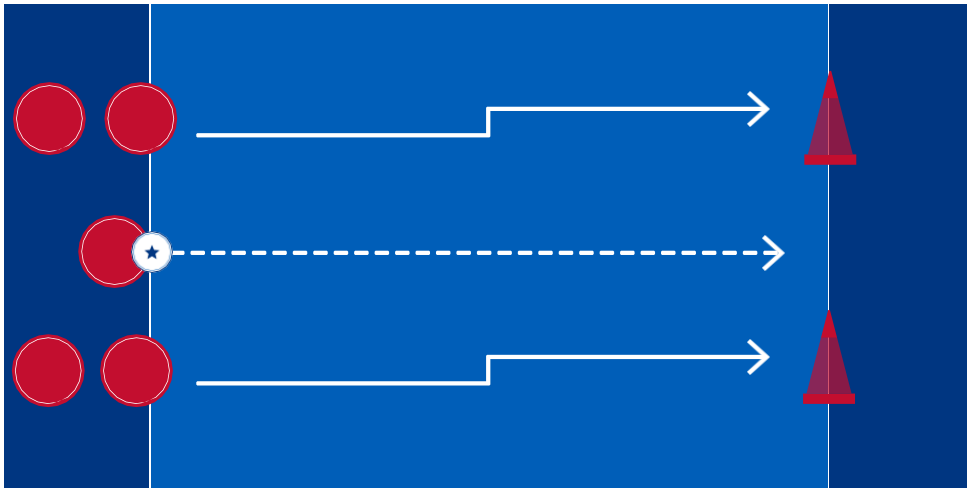


### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

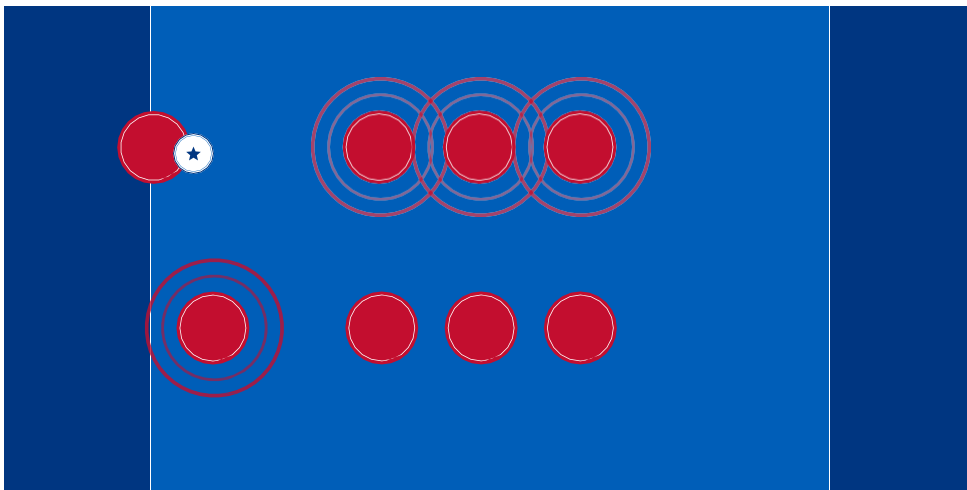
#### Parte principal (Continuación)

El más rápido (juego) - Por parejas (de nivel homogéneo) y un buen lanzador (profesor o alumno). Las parejas están en filas separadas. El lanzador lanza un disco flotado a la mitad de los dos jugadores que tienen que correr e intentar ser el primero en atraparlo después de haber pasado los conos exteriores. Tras atrapar el disco, lo entregan al lanzador y pasan a la otra fila.





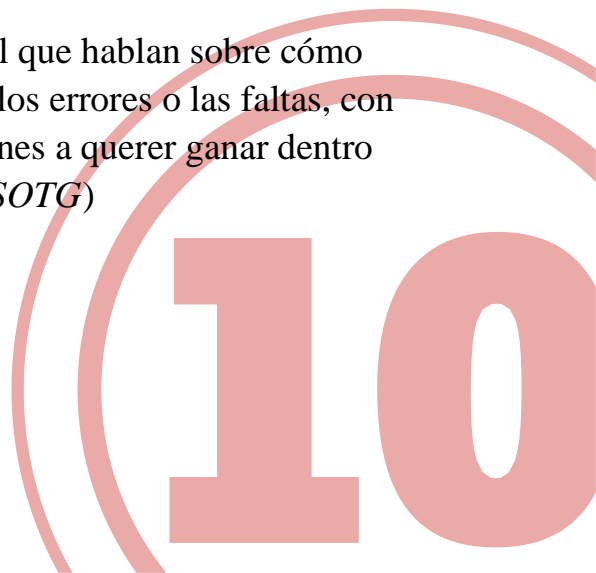
Partido (área de 30x15 metros) – 2 equipos de 4-5 jugadores. Durante el partido, el jugador con disco debe llamar un “stack vertical”. El stack se debe formar lo más rápido posible. La defensa se debe reajustar de acuerdo a la posición de ataque (puede haber intercambios defensivos).

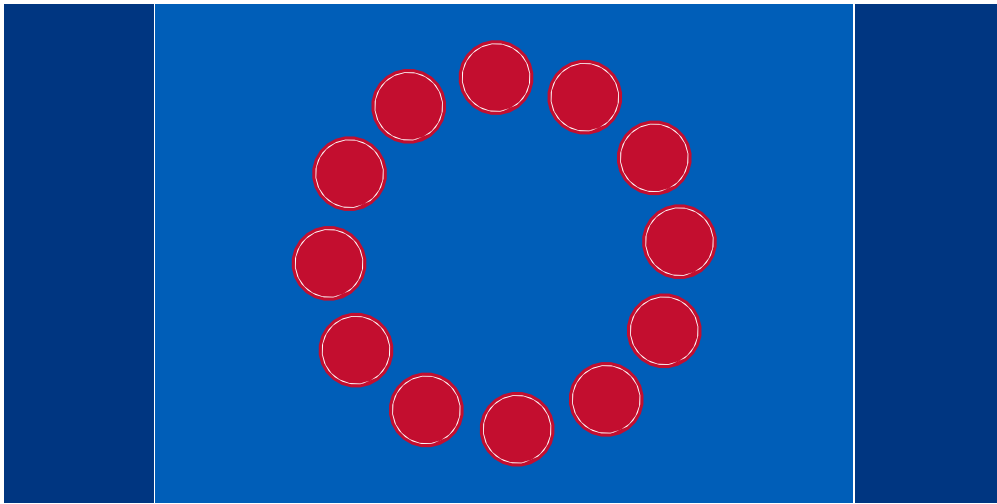


#### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

##### **Vuelta a la calma**

Al final, los equipos se abrazan formando un círculo en el que hablan sobre cómo han ido los lanzamientos, asumen la responsabilidad por los errores o las faltas, con el juego limpio siempre presente, incentivando a los jóvenes a querer ganar dentro de las reglas del juego (*Consulta siempre las reglas y el SOTG*)





## SESIÓN 11 NIVEL AVANZADO

TEMA DE LA LECCIÓN: La importancia de la contención y la defensa a utilizar; los stacks

DURACIÓN: 50 minutos

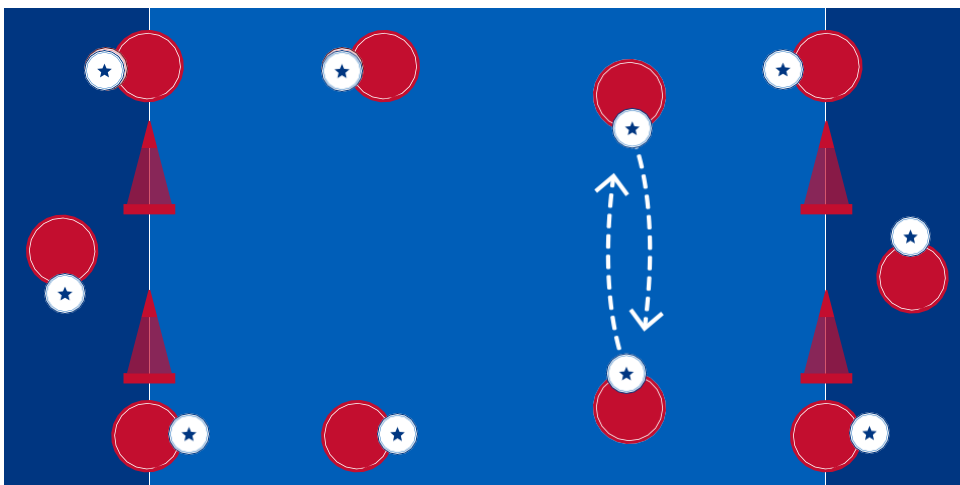
OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Mejorar los lanzamientos/Recepciones; Defensa; usar los stacks en ataque; Juego limpio; Espíritu de Juego



### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

#### Calentamiento

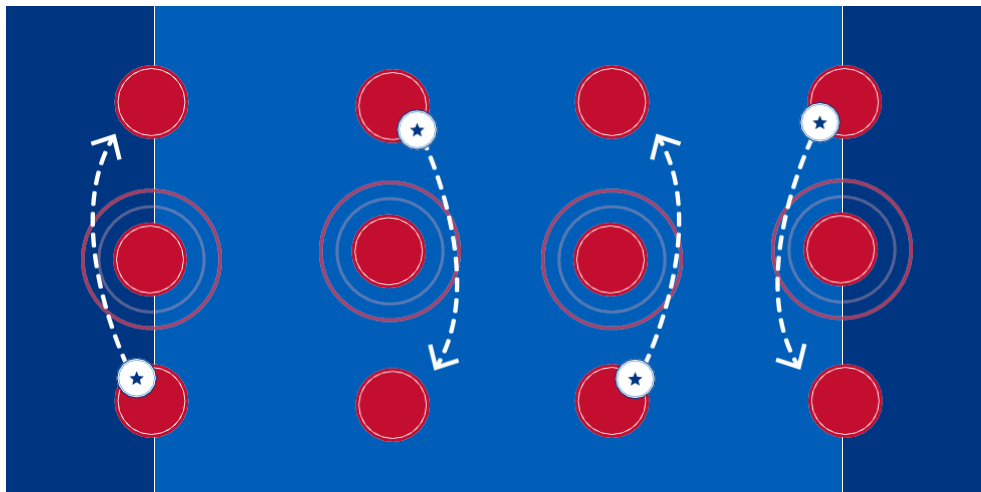
- Los alumnos andan o corren continuamente por el área. Un disco cada 2 alumnos.
- El profesor nombra a dos alumnos que tendrán que parar de correr y se lanzarán el disco entre ellos. Deben quedar enfrentados y separados unos 6 metros. Así sucesivamente hasta que todos se alinean en parejas y se queden lanzando el disco.





## Parte principal

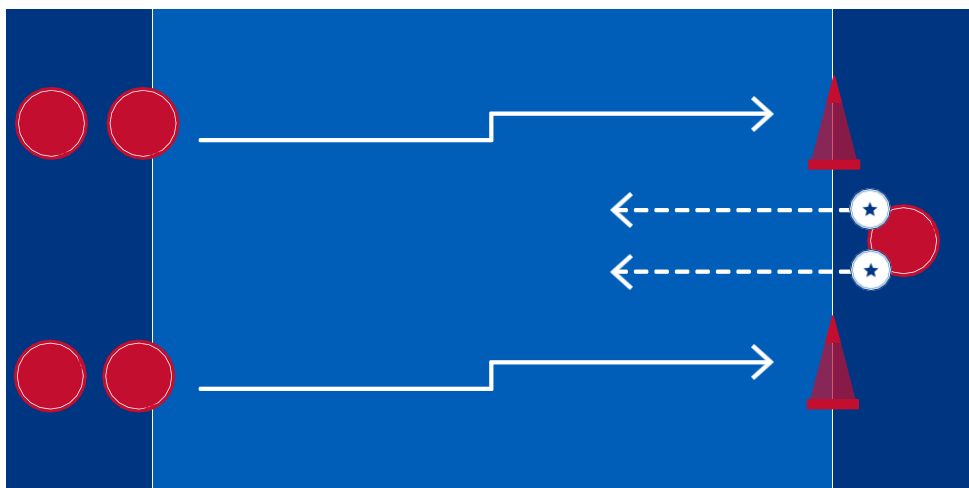
En parejas, separadas unos 6-10 metros - se lanzan el disco usando backhand y forehand. Los jugadores defensivos se sitúan entre la pareja, y pueden forzar línea o frontal. Cada jugador defensivo debe contar hasta 5 segundos. Los manejadores deben solo lanzar el disco a su pareja cuando la cuenta vaya por 3-4. El defensa debe contar en alto para que los demás lo escuchen y así practica la comunicación en defensa con el resto de sus compañeros.



## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

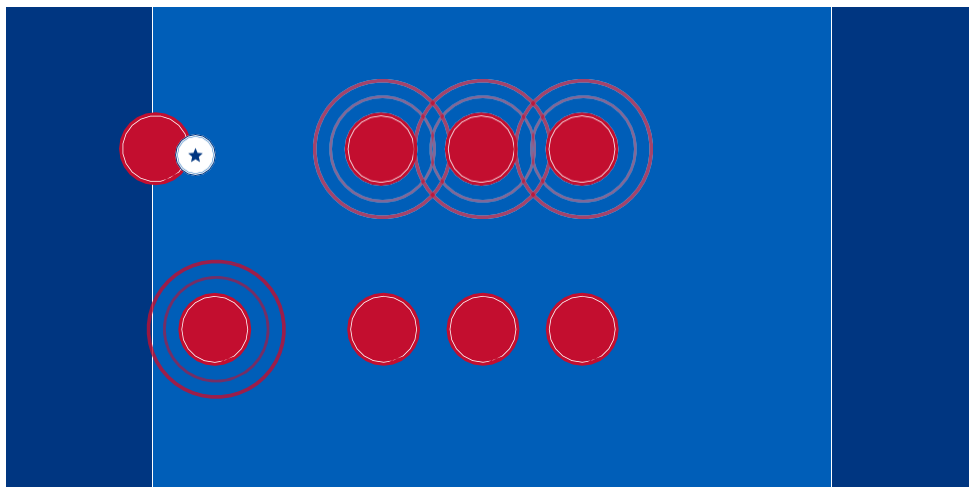
### Parte principal (Continuación)

El más rápido (juego) – En parejas (de nivel homogéneo) y un buen lanzador (profesor/alumno). Las parejas comienzan en diferentes filas. El lanzador lanza un disco flotado a la mitad de los dos alumnos que tienen que correr para intentar ser el primero en atrapar el disco tras sobrepasar los conos. Tras atrapar el disco, los jugadores lo entregan al lanzador y van a la otra fila.





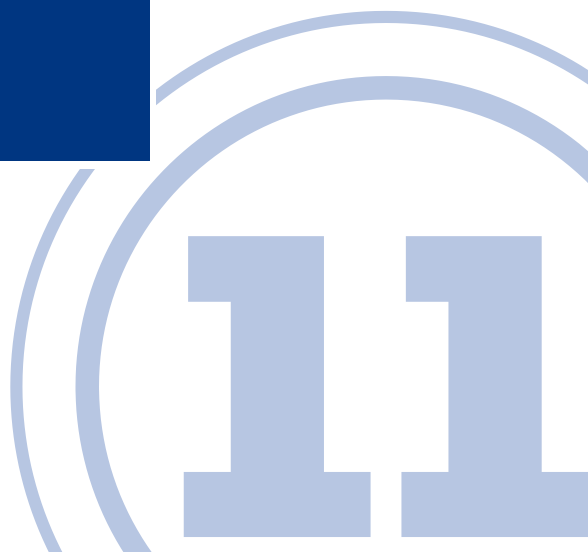
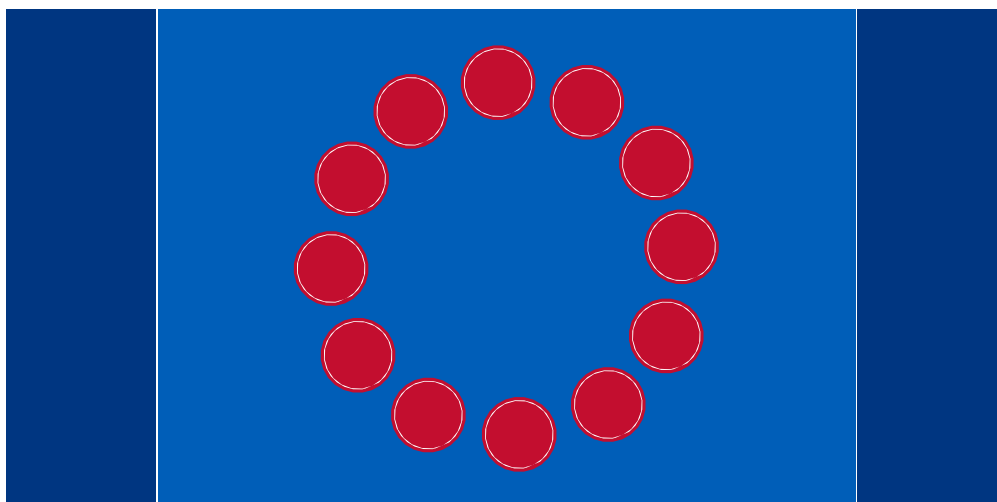
Partido (área de 40x20 metros) – 2 equipos de 4-5 jugadores. Durante el partido, el jugador con el disco debe llamar un stack. El stack se debe formar lo más rápido posible y la defensa se debe reajustar de acuerdo al ataque (puede haber intercambios defensivos).



#### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

##### **Vuelta a la calma**

Al final, los equipos se abrazan formando un círculo en el que hablan sobre cómo han ido los lanzamientos, asumen la responsabilidad por los errores o las faltas, con el juego limpio siempre presente, incentivando a los jóvenes a querer ganar dentro de las reglas del juego (*Consulta siempre las reglas y el SOTG*)



## SESIÓN 12 NIVEL AVANZADO

TEMA DE LA LECCIÓN: La importancia de la contención y la defensa a utilizar

DURACIÓN: 50 minutos

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Partido formal sin intervención del profesor – Mini torneo con **valoración del Espíritu de Juego al final**.

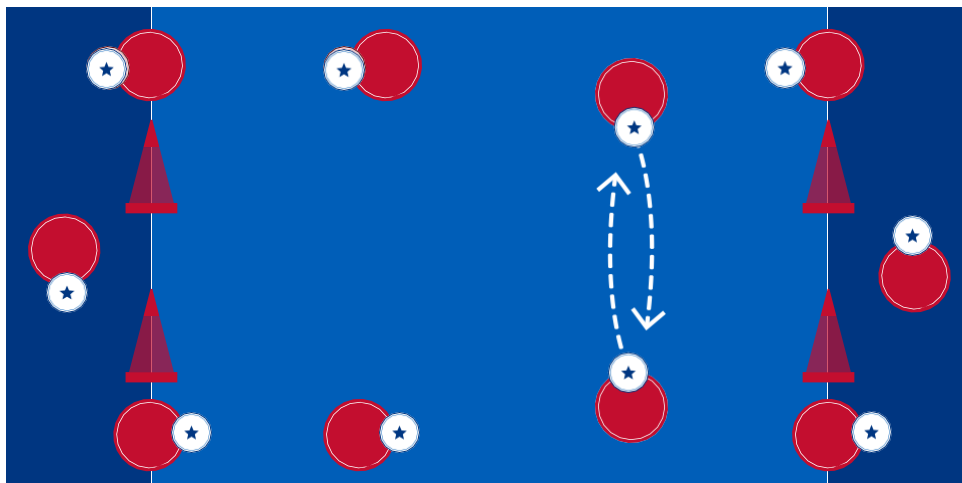
### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS



#### Calentamiento

Los alumnos andan o corren continuamente por el área. Cada estudiante con un disco.

- El profesor nombra a dos alumnos que tendrán que parar de correr y se lanzarán el disco entre ellos. Deben quedar enfrentados y separados unos 6 metros. Así sucesivamente hasta que todos se alinean en parejas y se queden lanzando el disco.

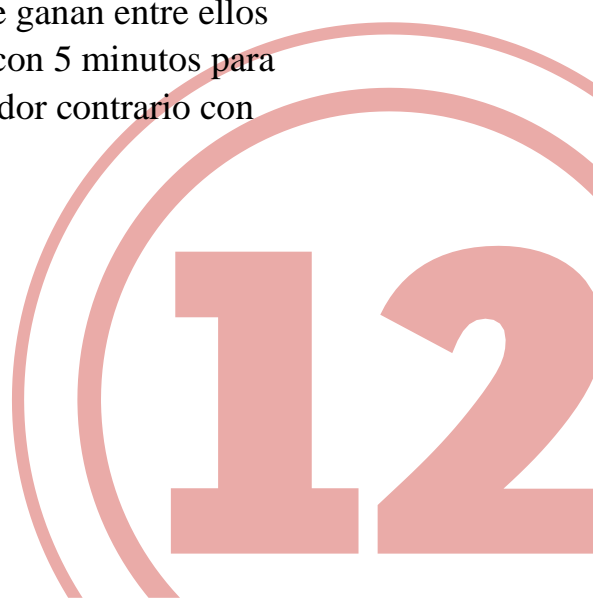


#### Parte principal

Partido formal (área de 40x20 metros) Torneo clasificatorio (4 equipos)

El equipo A juega contra el equipo B y el equipo C contra el D.

Los equipos que pierden se enfrentan entre ellos y los que ganan entre ellos (2 partidos en total) Los partidos duran unos 15 minutos con 5 minutos para cambios y transiciones. Al final, cada equipo vota al jugador contrario con mejor Espíritu de Juego.

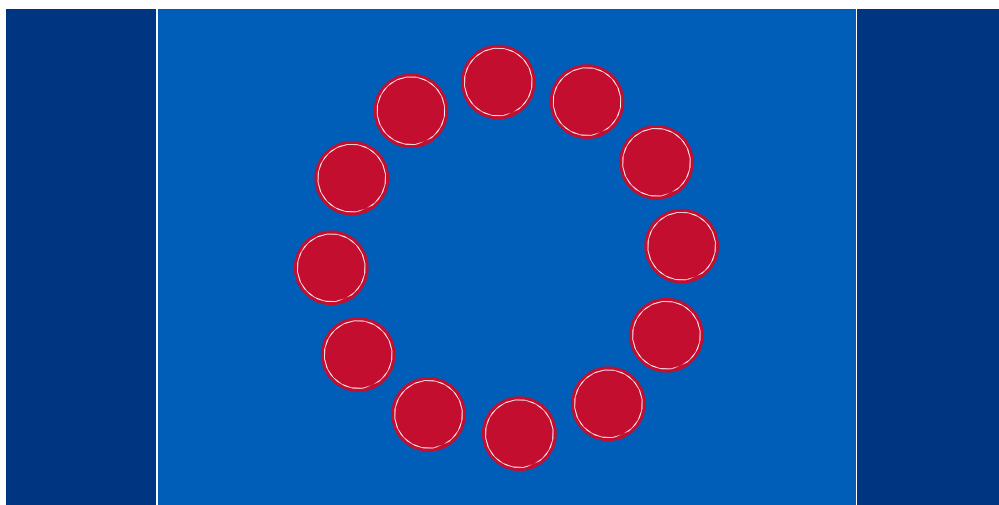




## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### **Vuelta a la calma**

Al final, los equipos se abrazan formando un círculo en el que hablan sobre cómo han ido los lanzamientos, asumen la responsabilidad por los errores o las faltas, con el juego limpio siempre presente, incentivando a los jóvenes a querer ganar dentro de las reglas del juego (*Siempre hablar sobre las reglas y el SOTG*). Al final, el profesor suma los puntos de cada equipo y elige al ganador del Espíritu de Juego. Así, el premio principal siempre se entrega al final del torneo.



## 9. Evaluación



### 9.1. Criterios de evaluación

#### Nivel Introductorio / Criterios de evaluación

##### **Ataque**

El jugador con la posesión del disco, para y lo lanza a un compañero de equipo;  
Sin disco, usa fintas o cambios de dirección para liberarse de su oponente más cercano;  
Evita el contacto o moverse en espacios pequeños entre dos jugadores defensivos;  
Demuestra que conoce las 10 reglas básicas del Ultimate y su aplicabilidad con Espíritu de Juego.

##### **Defensa**

Cuando pierde la posesión del disco, busca a alguien a quien defender;  
Es consciente de sus alrededores y dónde está situada la persona con disco;  
Evita el contacto con su adversario;  
Demuestra que conoce las 10 reglas básicas del Ultimate y su aplicabilidad con Espíritu de Juego.

## Nivel Elemental / Criterios de evaluación

### **Ataque**

Con la posesión del disco, el jugador para de correr, se comunica y lanza el disco a un compañero de equipo;

Sin disco, usa fintas o cambios de dirección para liberarse de su oponente más cercano;

Permanece en la posición ofensiva acordada (por ejemplo un stack);

Evita situaciones que pueden llevar a conflictos;

Demuestra un buen conocimiento de las reglas del Ultimate y su aplicabilidad con Espíritu de Juego.

### **Defensa**

Cuando pierde la posesión del disco, busca a alguien a quien defender;

Es consciente de sus alrededores y dónde está situada la persona con disco;

No comete faltas, ni tiene contacto con el adversario;

Demuestra un buen conocimiento de las reglas del Ultimate y su aplicabilidad con Espíritu de Juego.

## Nivel Avanzado / Criterios de evaluación

### **Ataque**

- Con la posesión del disco, el jugador para, mira, se comunica (verbalmente o con gestos), hace fintas, y comienza a progresar al área de gol mediante pases;
- Lanza y atrapa el disco con una técnica adecuada;
- Sin disco, usa varios tipos de fintas para liberarse de su oponente más cercano;
- Evita situaciones que pueden llevar a conflictos;
- Demuestra un gran conocimiento de las reglas del Ultimate y su aplicabilidad con Espíritu de Juego.

### **Defensa**

- Cuando pierde la posesión del disco, busca a alguien a quien defender;
- Es consciente de sus alrededores y dónde está situada la persona con disco;
- Evita el contacto con su adversario;
- Es capaz de interpretar el partido y se intenta anticipar al atacante;
- Demuestra un gran conocimiento de las reglas del Ultimate y su aplicabilidad con Espíritu de Juego.

## 9.2. Evaluación del aprendizaje

### EJERCICIO 1 – Lanzar y recibir (con y sin avance)

**Entre 1 y 2** — Lanza backhand y recibe usando cocodrilo.

**Entre 1 y 3** — Lanza forehand y recibe usando cocodrilo.

**Entre 1 y 5** — Lanza el disco usando cualquiera de las dos técnicas.

**Entre 1 y 2** — Recibe el disco estando parado.

**Entre 1 y 3** — Recibe el disco mientras corre.

**Entre 1 y 5** — Recibe el disco mientras corre e inmediatamente busca un pase.

*Máximo TOTAL de 20 puntos*

### EJERCICIO 2 – situación 2x1

**Entre 1 y 2** — El manejador usa el pivote para corregir su posición de lanzamiento.

**Entre 1 y 3** — El manejador se siente cómodo lanzando con diferentes técnicas.

**Entre 1 y 5** — El manejador se siente cómodo haciendo fintas con el disco.

**Entre 1 y 2** — El defensa cuenta en alto y usa sus brazos para defender.

**Entre 1 y 3** — El defensa se posiciona en una posición equilibrada.

**Entre 1 y 5** — El defensa se mueve y se reajusta con facilidad ante una finta.

*Máximo TOTAL de 20 puntos*

### EJERCICIO 3 – Situación de partido

#### COMO JUGADOR ATACANTE

**Entre 1 y 2** — Cuando el manejador engaña a su defensor.

**Entre 1 y 3** — Mientras avanzan con el disco, mantiene la posesión y mantiene una posición equilibrada.

**Entre 1 y 5** — Se comunica (verbalmente o con gestos) con el manejador y consiguen el punto.

#### COMO JUGADOR DEFENSIVO

**Entre 1 y 2** — Recupera el disco.

**Entre 1 y 3** — Se contiene cuando ya no está en posesión del disco.

**Entre 1 y 5** — Usa la presión defensiva en todo el campo.

*Máximo TOTAL de 20 puntos*

#### EJERCICIO 4 - Reglamento

**Entre 1 y 4** — Sabe cómo iniciar y reiniciar el juego.

**Entre 1 y 6** — Usa la terminología correcta sobre faltas/llamadas.

**Entre 1 y 10** — Sabe más que la media sobre las reglas del Ultimate.

***Máximo TOTAL de 20 puntos***

#### EJERCICIO 5 – Espíritu de Juego (SOTG - Spirit of the Game)

**Entre 1 y 2** — Conoce y aplica las reglas.

**Entre 1 y 3** — Evita el contacto físico.

**Entre 1 y 5** — Sabe cómo ser imparcial.

**Entre 1 y 2** — Muestra auto control y una actitud positiva.

**Entre 1 y 3** — Se comunica correctamente y respetuosamente.

**Entre 1 y 5** — Prefiere ganar el Espíritu de Juego que hacer trampas para ganar.

***Máximo TOTAL de 20 puntos***

## 10. Otros deportes practicados con Disco

---

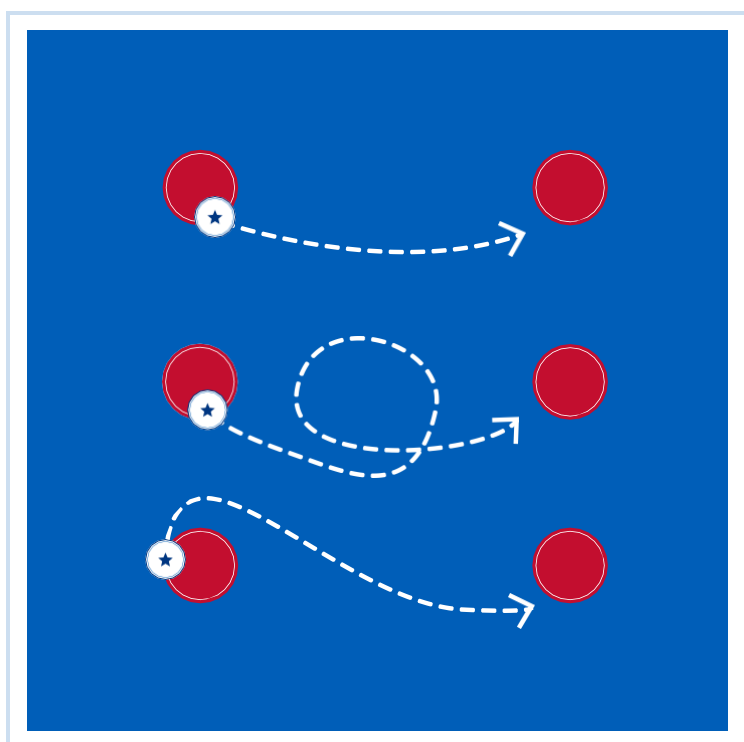


### 10.1. FreeStyle o Estilo libre

Se puede desafiar a los estudiantes a crear nuevos lanzamientos y recepciones (en un nivel inicial el profesor puede sugerir esto).

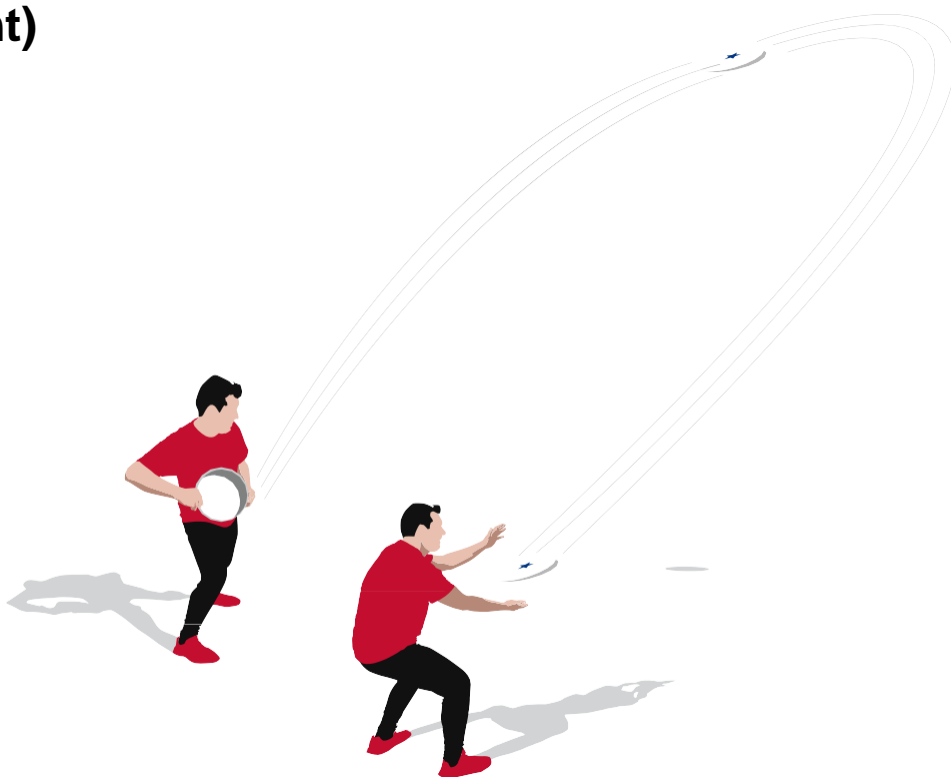
Se puede simular el juego [“Simón dice”](#), 1x1 (ejemplo: lanza con la mano derecha debajo de la pierna y recibe con la mano izquierda).

Intenta crear cuanta más variedad posible para después enseñarla al resto de la clase (ejemplo: tienes 3 minutos para crear todos los lanzamientos que se te ocurran). Los alumnos pueden elegir una canción (de 2-3 minutos) para su actuación.

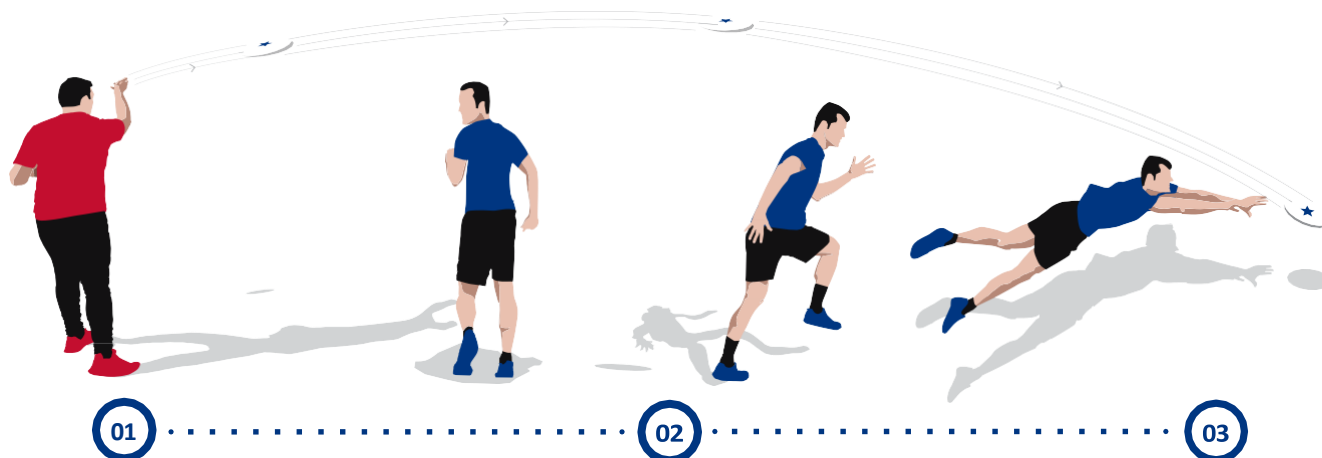


## 10.2. Lanzamientos MTA (Maximum Time Aloft)/SFC (Self Caught Flight)

Midiendo el viento y usándolo para influir en la trayectoria del lanzamiento, los alumnos deben lanzar y atrapar (como si se tratara de un boomerang) probando diferentes direcciones, diferentes ángulos de lanzamiento y tratando de determinar el lugar exacto donde el disco será atrapado.



Para competir, los lanzamientos ganadores son los que tienen más tiempo en el aire (MTA) o los que logran mayor distancia desde el sitio de lanzamiento al sitio de recepción (TRC – Throw Run and Catch) (el mismo jugador lanza, corre y recibe). Al principio, es mejor usar un lanzador y un receptor, y después lanzar y recibir el mismo jugador.



### 10.3. DDC (Campo de Doble Disco)

El objetivo es colocar los 2 discos en el campo contrario haciendo que los 2 jugadores del mismo equipo tengan los 2 discos cogidos a la vez.

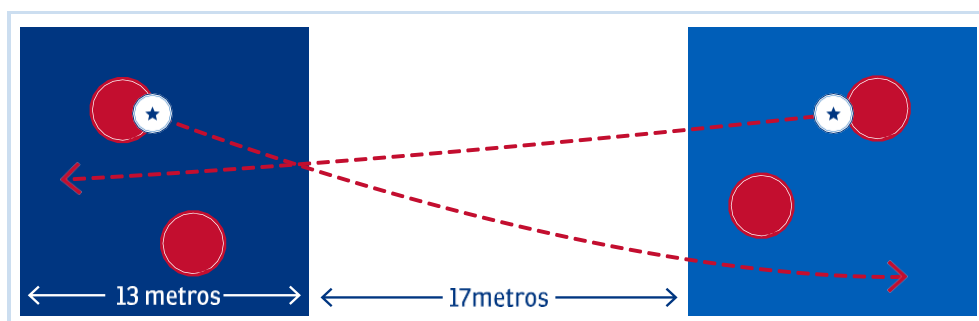
Crear progresiones de 1x1, con 2 discos.

Se juega en 2 áreas de 13 x 13 metros, separadas 17 metros (se pueden reducir las medidas para el nivel escolar)

Un equipo marca un punto cuando lanzan el disco y cae dentro del área del oponente. Si rueda fuera del área, el punto va al equipo que recibía el disco.

Un equipo marca 2 puntos cuando los 2 jugadores oponentes del mismo equipo tocan los 2 discos a la vez.

Se pueden crear variaciones más pequeñas en pistas de baloncesto o balonmano.



## 10.4. Disc Golf

Como su nombre indica, el Disc Golf se juega como el Golf tradicional pero en lugar de palos y bolas, se juega con discos y canastas. El objetivo del juego es encestar el disco en la canasta con los menos lanzamientos posibles (*Fig. 1*).



*Figura 1*

### Reglas básicas

Las reglas y los términos usados son similares a los del golf, incluyendo la palabra “hoyo”, aunque en realidad son canastas.

Cada “hoyo” se clasifica como par 3, 4 o 5 dependiendo de cuánto de lejos y cuánto de difícil es. El lugar de inicio se llama “tee” o “tee pad” y los jugadores lanzan los discos uno a uno desde ahí. Tras el lanzamiento inicial, el jugador que tenga su disco más lejos de la canasta es el primero en volver a lanzar desde el punto donde el disco cayó “lie”. Se puede usar un marcador o un mini disco para marcar el “lie”.

Cuando se lanza por primera vez, los puntos de apoyo del jugador (normalmente sus pies) deben estar dentro del tee pad. En los siguientes lanzamientos, uno de sus pies debe estar justo detrás el lie y no puede haber más pies delante del lie hasta que lanza. El hoyo se completa cuando el disco aterriza dentro de la canasta y permanece allí sujeto por la canasta.

El jugador que completa la canasta en el menor número de lanzamientos, es el ganador. Otras reglas más específicas serán presentadas en este capítulo, pero si quieres conocer más sobre las reglas oficiales (en inglés), las puedes encontrar en el siguiente enlace: <https://www.pdga.com/rules/official-rules-disc-golf>.

### Discos

Los discos de golf son más pequeños que los usados en Ultimate y son de 3 tipos: drivers, mid-range y putters. Los drivers se reconocen porque tienen un borde más aerodinámico

y pueden volar más lejos. Sin embargo, como se necesita una técnica más avanzada para conseguir esto, no se recomiendan para principiantes. Los putters son más lentos y fáciles de controlar por lo que se usan cuando el jugador está cerca de la canasta para hacer el putt final. Los mid-range son un diseño intermedio entre los drivers y los putters.

Los discos tienen diferentes pesos y vuelos. La mayoría de los fabricantes describen las características del vuelo basado en 4 parámetros: velocidad, planeo, giro y caída. Describiremos estas características en detalle más adelante, en el capítulo de las técnicas de lanzamiento.

Normalmente, cada jugador cogerá diferentes discos para llevar al torneo (al igual que en golf se cogen diferentes palos) para estar preparado para cualquier situación lejos o cerca del tee.

Los jugadores pueden elegir qué disco usar para cada lanzamiento.

No hay un límite de discos que un jugador puede llevar a un torneo, y cada jugador tiene sus propias preferencias. Hay algunos que cogen sólo 4-6 discos, mientras que a otros no les importa el peso extra y pueden llevar 20 discos o más.

## **Campos**

Los campos de Disc Golf, normalmente tienen 18 canastas (u hoyos), aunque hay algunos más pequeños con 9 hoyos o menos. También hay campos con 20 o 21 hoyos pero son menos comunes.

Los campos de disc golf se suelen localizar en zonas verdes, con árboles u otros obstáculos naturales que incrementan la dificultad del juego.

Los campos también tienen áreas “fuera de los límites”. Cuando un disco llega a pararse por completo en un lugar fuera de los límites, el jugador es penalizado con un punto extra. En ese caso el disco se puede lanzar desde la línea del fin del campo por donde cruzó el disco o desde una “zona de caída” especificada para tal fin.

Puede haber también recorridos obligatorios de vuelo. Por ejemplo, a veces un disco debe ser lanzado siempre por la derecha de un árbol. Si el disco no sigue este recorrido y pasa por el otro lado del árbol, el jugador es penalizado con un punto extra y el siguiente lanzamiento comienza desde una zona de caída.

Las áreas fuera de los límites y los recorridos obligatorios normalmente hacen que el jugador tome decisiones de riesgo-beneficio (ejemplo: beneficiarse de un lanzamiento de larga distancia para llegar más cerca de la canasta frente a la posibilidad de caer en una zona fuera de los límites y ser penalizado).

Los campos deben ser diseñados para que no beneficien a jugadores diestros o zurdos y debe incluir características que fomenten diferentes tipos de lanzamiento.

## **Técnicas de lanzamiento**

Los lanzamientos más comunes son el “backhand” y el “forehand” ya descritos en este libro. Sin embargo, la técnica de lanzamiento es un poco diferente a la que se usa en Ultimate por los diferentes discos que se usan y los diferentes vuelos que estos hacen.

Las características de vuelo de un disco influyen en la técnica de lanzamiento.

En un lanzamiento de backhand con la mano derecha en ángulo horizontal, un disco “estable” primero volará en una línea recta y después, cuando pierda velocidad, tenderá a volcarse a la izquierda (caída).

En los discos muy estables, la caída es más rápida y brusca; en los discos poco estables, al principio pueden girar ligeramente hacia la derecha pero caen más tarde y no tan bruscamente (también hacia la izquierda) y suelen seguir una curva en “S”.

En un lanzamiento de forehand con la mano derecha (o backhand con la mano izquierda), como el disco rotará en sentido diferente, la curva de vuelo será simétrica al caso anterior.

Probando diferentes ángulos y fuerzas de lanzamiento obtendremos trayectorias diferentes. Por esto, es muy importante intentar diferentes técnicas y variables para usar el tipo de lanzamiento que mejor se adapte a la situación, considerando los obstáculos y distancia entre el jugador y la canasta.

## **Backhand**

Posición: de lado, con un ángulo aproximado de 90° en relación al lugar donde quiero lanzar, con tu pie derecho delante (cuando lances con la mano derecha).

Agarre: Debe ser firme, con los dedos curvados y cerrados sobre el borde del disco. El pulgar por encima del disco, más cerca del borde que del centro del disco (agarre de potencia). El dorso de la mano y la muñeca alineados con el brazo, con la mano sujetando el disco lo más alejado posible del cuerpo. La muñeca debe permanecer estable durante todo el movimiento.

Movimiento: Cuando intentes hacer un lanzamiento a larga distancia, comienza llevando el disco hacia atrás (en la dirección opuesta al lanzamiento) y mantenlo horizontalmente en línea con tu pecho y tu brazo estirado. El disco debe moverse en línea recta y con velocidad continua desde atrás hacia delante.

Mantén el brazo en una posición horizontal, paralelo al movimiento de lanzamiento.

Durante la primera parte del movimiento, la idea es llevar el disco hacia el pecho o enfrente del hombro, en línea recta, permitiendo que el cuerpo y la cadera giren. La fuerza del lanzamiento proviene de la energía transferida durante este movimiento de cuerpo/cadera y no de la fuerza del brazo. El brazo simplemente funciona como una palanca o efecto de “látigo” en la última parte del lanzamiento. Durante esta fase, el pie derecho rota para evitar lesiones de rodilla, y tras soltar el disco el brazo se sigue

moviendo mientras frena el movimiento hacia el lado derecho.

Todo el movimiento debe fluir suavemente de principio a fin, sin usar nunca el 100% de tu fuerza.

Cuanta más velocidad/fuerza intentes utilizar, más negativamente influirá en la técnica, más riesgo habrá de lesiones y el lanzamiento será menos preciso.

Para distancias cortas y lanzamientos precisos, el movimiento es similar pero más lento. El disco no necesita ser llevado tan atrás del cuerpo para iniciar el lanzamiento (no necesita tanta aceleración).

Los jugadores más experimentados normalmente comienzan el lanzamiento desde una distancia de 2-3 pasos, lo que permite una velocidad más lineal y consecuentemente, más distancia. Esto no se recomienda para principiantes.

Diferentes ángulos de lanzamiento pueden ser usados para obtener diferentes trayectorias del disco. En este caso, en lugar de lanzar el disco completamente paralelo al suelo, puedes introducir pequeños ángulos. La manera correcta y más consistente de hacer esto es inclinando ligeramente el cuerpo hacia delante o atrás para que el movimiento sea el mismo independientemente del ángulo que quieras, y para evitar una torsión involuntaria de la muñeca o del disco.

## **Forehand**

Agarre: con 2 dedos (índice y corazón) ya sea juntos o separados (lo que sea más cómodo) en la parte interna del borde del disco y con los otros dos dedos (anular y meñique) en la parte externa del borde. El pulgar se pone encima del disco (parte convexa).

Movimiento del disco: También en línea recta, de atrás hacia adelante, utilizando velocidad continua y los mismos principios que con el lanzamiento de backhand.

## **Putting**

Existen varias técnicas de lanzamiento para los “putts” (lanzamientos a corta distancia para meterlo en la canasta) con diferentes ventajas e inconvenientes. Ninguno de ellos ha demostrado ser más eficiente que el resto. Cada jugador decide qué técnica le viene mejor en cada momento.

Agarre: con el pulgar encima del disco, el índice encima del borde lateral del disco o ligeramente curvado debajo del disco y el resto de dedos están abiertos, separados, debajo del disco (como si se cogiera un abanico); para “putts” más largos, los dedos deben estar más juntos en una posición entre la de abanico y la de potencia descrita antes.

Posición: cuerpo, caderas y hombros miran de frente a la canasta; hay dos opciones para los pies:

a) Pies en paralelo, separados a la altura de los hombros o un poco más (esta técnica se

llama “putt a horcajadas (straddle putt).

- Ventaja: es menos probable que gires involuntariamente el cuerpo/caderas/hombros;
- Inconveniente: normalmente la distancia máxima con este lanzamiento es más corta.

b) Pie derecho (para un lanzamiento con la mano derecha) ligeramente adelantado y señalando hacia la canasta. Pie izquierdo ligeramente hacia la izquierda (separado lo suficiente para que el jugador se sienta muy estable).

- Ventaja: distancia más larga, especialmente cuando se combina con un movimiento de atrás hacia delante, transfiriendo el peso del cuerpo desde el pie trasero hacia el pie delantero;
- Inconveniente: más probabilidad de rotar el cuerpo/caderas/hombros a un lado.

Movimiento del brazo: existen varias técnicas posibles:

1. Brazo prácticamente estirado, movimiento tipo palanca (desde el hombro) movemos el brazo del cuerpo hacia delante y desde abajo hacia arriba (a la vez).
  - ventaja: gran precisión lateral
  - inconveniente: es más probable que te desestabilices lateralmente
2. Cualquier variación usando las técnicas descritas anteriormente (con sus ventajas e inconvenientes).

## Rollers (rodar)

El lugar del siguiente lanzamiento es donde el disco ha caído y se ha parado, y no donde él toca primero el suelo. Por esto, el “roller” (lanzamiento donde el disco avanza rodando por el suelo) es un lanzamiento válido que puede ser usado en varias situaciones.

Los rollers pueden ser realizados con un backhand o un forehand.

En este caso, el disco se lanza con un ángulo de 45° o mayor, hace contacto con el suelo en posición casi vertical y la propia rotación del disco le ayuda a girar por el suelo.

El principal inconveniente de este tipo de lanzamiento es la dificultad en controlar el ángulo preciso para que contacte con el suelo, ya que pequeñas variaciones de ese ángulo llevan a direcciones totalmente opuestas.

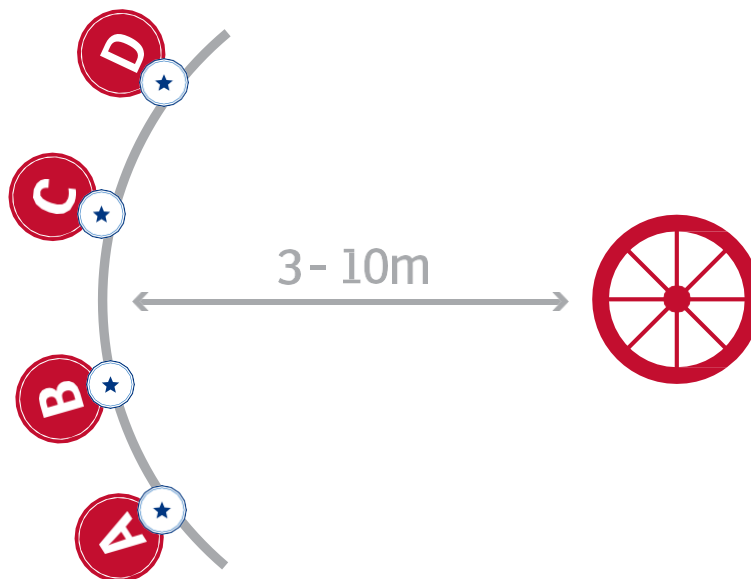
## Ejercicios

### Material necesario:

- Discos de disc golf (putters o mid-ranges), idealmente 1 por alumno o por pareja
- De 1 a 3 canastas de disc golf (idealmente 1 canasta cada 4-6 alumnos)
- Marcadores: mini disco u otro objeto redondo de diámetro 7-12 cm (ej: tapa de bote)
- Libreta y bolígrafo para tomar nota de las puntuaciones

### Ejercicio 1 (Anillo de fuego)

- Objetivo: practicar la técnica del “putting”.
- 1 grupo por canasta.
- Los alumnos se ponen detrás del radio de tiro a la canasta (de 3 a 10 metros), cada uno con un disco (*Fig. 2*).
- Todos lanzan el disco a la vez hacia la canasta.
- Luego recogen los discos y vuelven a lanzar a la vez.
- Empieza a 3 metros y se va aumentando la distancia (ej: 1 metro cada vez).
- El alumno que consiga encestar más veces el disco es el ganador.
- Si no hay suficientes discos para todos, se hacen 2 grupos y se lanza alternativamente.



*Figura 2*

### Variación 1:

- En cada ronda, sólo los que encesten el disco pueden continuar en el juego hasta que sólo quede 1 jugador.

## Ejercicio 2 (CTP - Closest To Pin)

- Objetivo: practicar la técnica de acercarse a la canasta.
- 1 grupo por canasta.
- Los alumnos se sitúan a la misma distancia de la canasta, cada uno con un disco (Fig. 3).
- Todos lanzan el disco a la vez para acercarse a la canasta lo máximo posible (sin encestar).
- El alumno cuyo disco aterriza más cerca de la canasta es el ganador.
- Distancia entre 10 y 25 metros (Fig. 3).

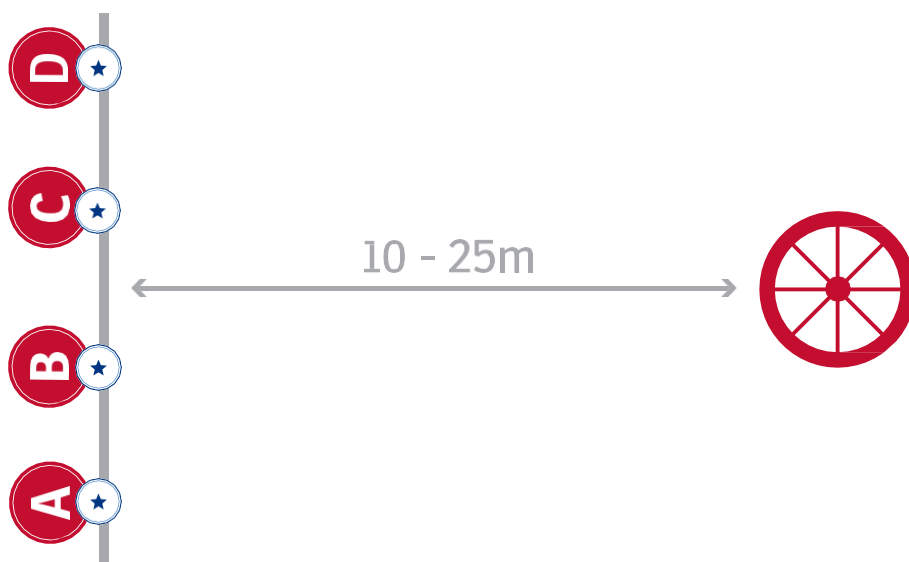


Figura 3

### Ejercicio 3 (distancia)

- Objetivo: practicar los lanzamientos de distancia.
- Sin canasta.
- 1 disco por alumno.
- Grupos de 5-6 alumnos.
- Los alumnos se sitúan sobre la misma línea.
- Todos los alumnos lanzan el disco a la vez.
- Gana la persona que lanza el disco más lejos (*Fig. 4*).



*Figura 4*

#### Variación 1:

- Define un área (similar a un pasillo, como en un campo de disc golf) donde el disco puede caer.
- Los discos que caigan fuera del campo se consideran eliminados.

### Ejercicio 4 (partida de disc golf normal)

- Objetivo: jugar un “hoyo” completo con las reglas de disc golf.
- 1 grupo por canasta.
- 1 disco por alumno.
- Lanzan el disco uno cada vez (en orden aleatorio para este primer lanzamiento).
- 2nd lanzamiento y siguientes: el alumno con el disco más lejos de la canasta lanza primero.
- La posición del disco se debe marcar con un mini disco antes de ser retirado.
- Se puede apoyar un pie detrás del marcador pero no puedes usar ningún otro punto de apoyo más cerca de la canasta.
- Cada jugador es responsable de contar el número de lanzamientos que hace.
- El alumno con menos lanzamientos gana.
- Nota importante: por seguridad, asegúrate que los alumnos no corren a retirar su disco inmediatamente tras lanzar. Todos deben esperar al disco que está más lejos de la canasta y sólo coge tu disco cuando seas el más lejano de la canasta.

## 10.5. Disc Dog

Hay muchas versiones de este deporte.

Lanzar y traer: el lanzador lanza el disco lo más lejos posible para que su perro lo vuelva a traer, en un campo rectangular de 45x25 metros. El objetivo es hacer el mayor número de lanzamientos posibles en 60 segundos.

Freestyle: movimientos acrobáticos con el disco. Se valoran los diferentes tipos de lanzamientos, la destreza y la dificultad de los movimientos. Así como la destreza del perro al atrapar el disco, su concentración y energía. Algunas ligas tienen movimientos obligatorios durante las rutinas, y el tiempo puede variar entre 90 y 120 segundos dependiendo de la liga.

Cuadrúpedo: consiste en lanzar el disco lo más lejos posible y el perro debe cogerlo antes de que toque el suelo. No hay límites de tiempo, incluye 3 lanzamientos por ronda y el lanzamiento más corto de la serie de 3 lanzamientos es eliminado.

En general, se permite que más de un perro compita. Los discos tienen que ser certificados para el uso con perros y aceptados por la liga en la que se esté jugando.

Hay muchas ligas de Disc Dog y básicamente, sólo unas pocas reglas cambian. USDDN, UFO, AWI, SKYHOUNDZ son las ligas más conocidas. Estas ligas tienen competiciones locales, nacionales, europeas y mundiales.

Se permite cualquier raza de perro, por lo que hay razas que se adaptan mejor al deporte. Como todavía están en crecimiento y para proteger su bienestar físico, a los perros sólo se le permite competir a partir de los 14 meses en competiciones de lanzar y traer, y a partir de los 18 meses en Freestyle. Un perro se considera adulto a los 18 meses. Hay 3 o 4 jueces en una competición de lanzar y traer. Dos jueces de línea: uno comprueba que el lanzador no pisa la línea cuando lanza, y el otro comprueba dónde coge el disco el perro; uno para tomar nota de los discos cogidos y otro para controlar el tiempo.

El Freestyle también tiene 4 jueces: uno para comprobar la parte humana del equipo, los lanzamientos, postura y control; un segundo juez para el perro, evaluar su comportamiento, destreza y velocidad. Un tercero evalúa al lanzador y perros juntos; y un cuarto controla el tiempo y el número de discos lanzados y atrapados.

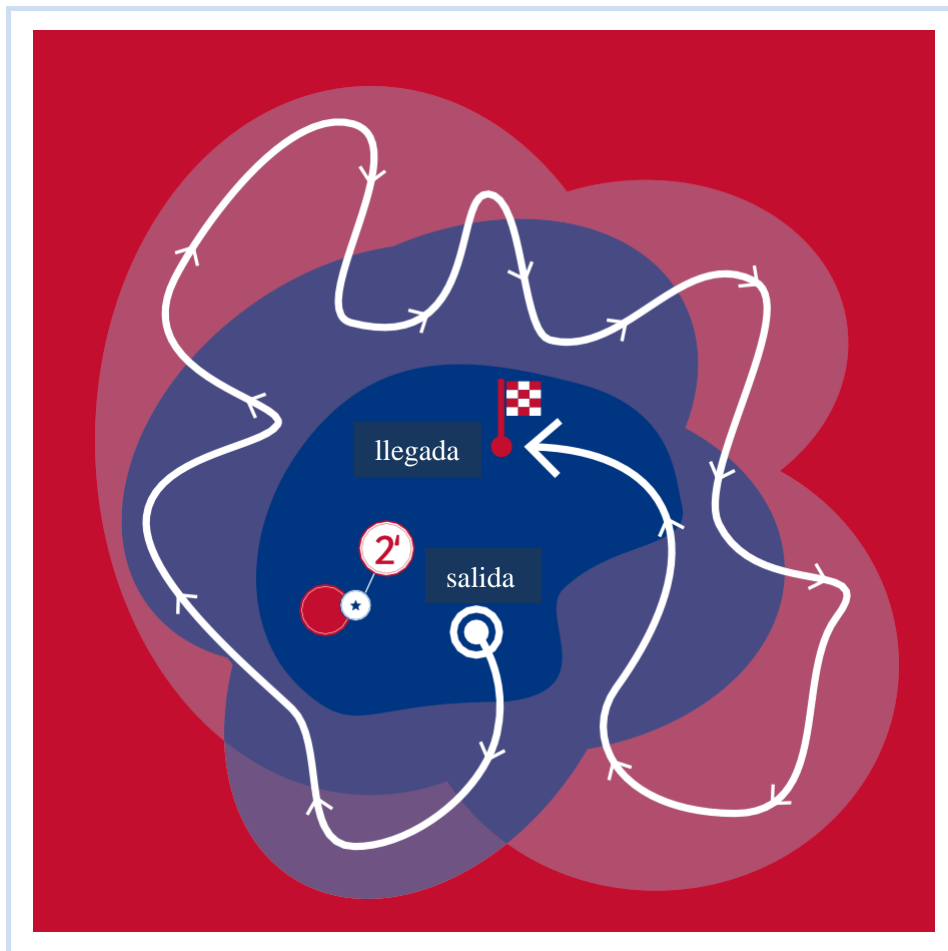
En el Cuadrúpedo, normalmente sólo se usan 2 jueces: uno para comprobar que el lanzamiento se hace antes de pisar en la línea y otro para comprobar dónde coge el disco el perro y tomar nota.

## 10.6. Discathon

Se juega con 2 discos, los alumnos tienen que moverse a través de un circuito de 800-1200 metros, haciendo diferentes lanzamientos: se lanza el disco 1 y sólo pueden lanzar el disco 2 cuando están cerca del disco 1 (menos de 1,5 metros); se recoge el disco 1 y corre donde ha caído el disco 2 para poder lanzar el disco 1 desde ahí. Y así sucesivamente.

El circuito lo determinan los discos, no el alumno.

El alumno que completa el recorrido en el menor tiempo, gana.



## LECCIÓN DE SUGERENCIA *SESIÓN EXTRA*

TEMA DE LA LECCIÓN: Lanzamientos

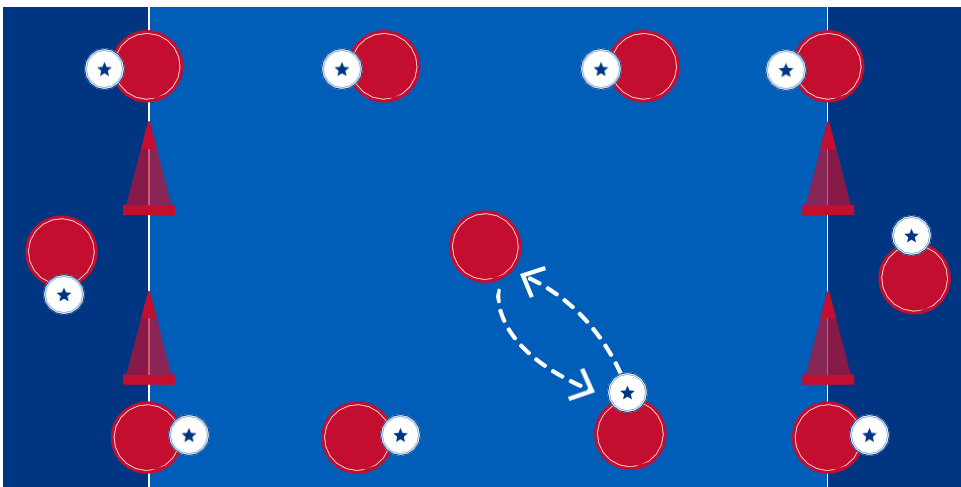
DURACIÓN: 50 minutos

OBJETIVOS DE LA LECCIÓN: Mejorar los lanzamientos; eventos de campo; estrategias para mejorar las habilidades técnicas en Ultimate.

### DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

#### Calentamiento

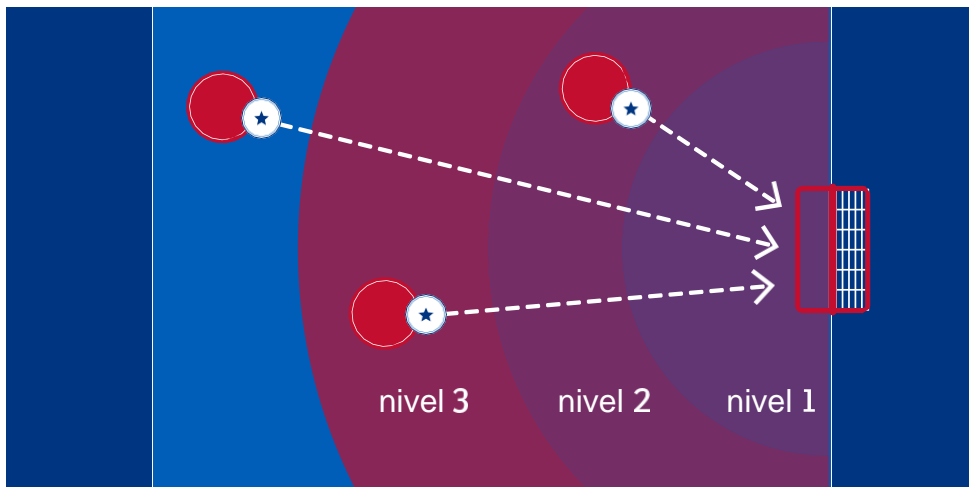
Los alumnos andan o corren continuamente por el área. Cada estudiante tiene un disco. - El profesor nombra a los alumnos uno a uno y el alumno nombrado tendrá que parar y pasar el disco al profesor mientras los demás siguen corriendo. El alumno debe esperar a que sea seguro lanzar. El profesor atrapa el disco, lo vuelve a lanzar al estudiante y el estudiante nombra a otra persona que no haya sido nombrada (*Cada alumno debe lanzar el disco al profesor al menos una vez*).



#### Parte principal

Juego con lanzamientos de distancia y precisión – se pueden usar las porterías y líneas de las pistas polideportivas.

- La progresión tiene formato de competición (*se empieza cerca de la portería y tras 3 lanzamientos correctos, incrementar la distancia*)



## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### Parte principal (Continuación)

Partido de DDC: Campo de Doble Disco – El objetivo es colocar 2 discos en el campo contrario de forma que los oponentes tengan la posesión de los 2 discos simultáneamente.

- Crea una progresión 1x1 con 2 discos.

- Áreas aproximadas de 12x12 metros separadas por 15 metros.

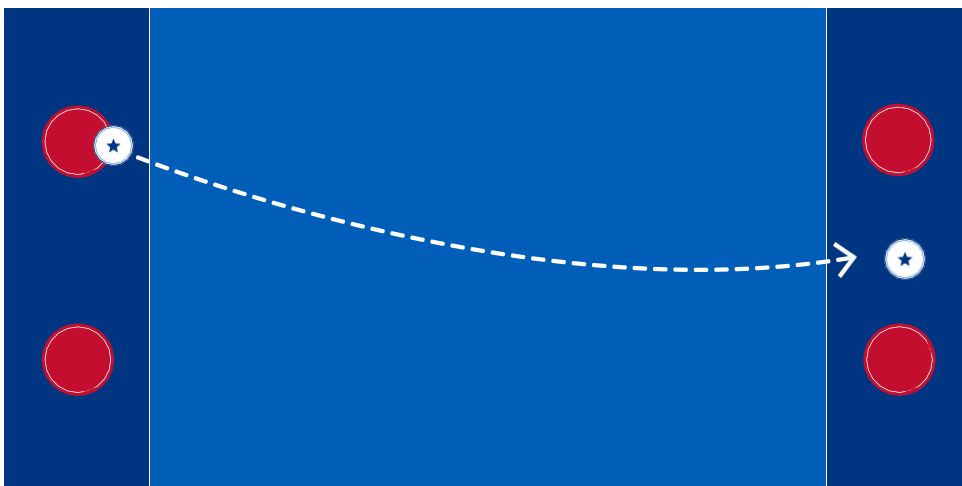
*(área oficial: 13x13 metros separados 17metros)*

- Un equipo marca un punto cuando el disco aterriza en el área del contrario.

*(y se queda dentro del área; si rueda fuera, el que gana el punto es el equipo que recibía el disco)*

- Un equipo marca 2 puntos cuando 2 jugadores del equipo oponente tocan los 2 discos a la vez.

- Se pueden crear versiones 3x3 en pistas de baloncesto o balonmano.



Juego de Freestyle – Se desafía a los estudiantes a crear lanzamientos y recepciones.  
(el profesor puede sugerir esto en un nivel inicial e ir subiendo la dificultad)

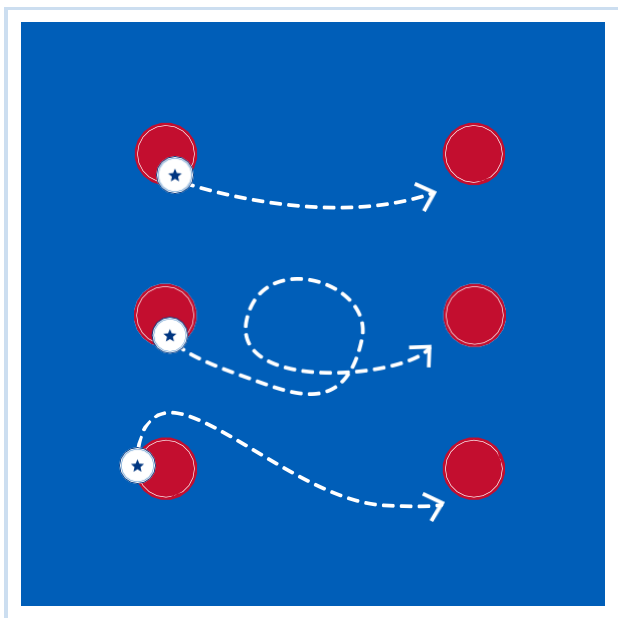
- Juego de ‘Simón dice’.

(ej: debajo de la pierna lanza con la mano derecha y coge con la mano izquierda).

- Intenta crear la mayor variedad posible de movimientos para mostrarlos al resto

(ej: tienes 3 minutos para crear todas las variantes de lanzamiento posibles)

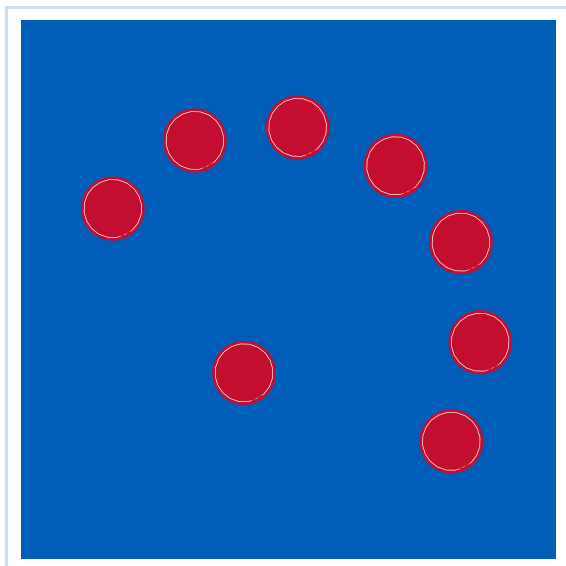
- Los alumnos pueden elegir una canción de 2-3 minutos para su demostración.



## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### **Vuelta a la calma**

Al final, se anima a los equipos a hablar sobre los juegos y a discutir aspectos que se necesitan mejorar en cuanto a lanzamientos o técnica. Reflexionar sobre las ventajas de la cooperación.



# Bibliografía

---

- AMOROSO, J. (2005). “*Ultimate Frisbee, a sua origem e o seu desenvolvimento*”.  
Revista Horizonte / mayo-junio volumen XX, n.º119
- AMOROSO, J. & Varregoso, I. (2014). *Ultimate Frisbee – a sport for Schools*. Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, 1 (5), 2014, p. 49-54.
- AMOROSO, J. & Varregoso, I. (2015). *Ultimate Frisbee – Um desporto em contacto com a natureza*. E – Balonmano.com. Revista de Ciencias del deporte/Journal of sport science // ISSN: 1885 - 7019 // Vol: 11
- BACCARINI, M. & Booth, T. (2008). *Essential ultimate. Teaching, coaching, playing. Campaign, Illinois*: Human Kinetics.
- DANNA, M. & POYNTER, D. (1978). *Frisbee Players Handbook.*, Parachuting Publications.
- JOHNSON, Stencil E. D. (1975). *Frisbee: A Practitioner’s Manual and Definitive Treatise*, Workman Publishing Company, New York
- RODDICK D. (1989). *The discourse: A manual for students and teachers of the frisbee disc arts* - Wham-O Inc. San Gabriel, California.
- VLOET, (2006). *Ética e fair play, novas perspetivas, novas exigências. (Ethics and fair play, new perspectives, new demands.)* Lisbon: Confederação do Desporto de Portugal (Portuguese Sports Confederation), p.179-200.
- TIPS,C. & RODDICK, D. (1979). *Frisbee Sports & Games*. Celestial Arts.

# Aviso legal

---

## **Título**

Ultimate y deportes con disco volador en la escuela.  
Manual para profesores de educación física (Primaria y Secundaria).

## **Editor**

WFDF - World Flying Disc Federation

## Todos los derechos reservados

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopia u otro, sin el permiso previo del editor. © 2024

## **Autor**

José Amoroso

## **Colaboración**

Bruno Gravato João  
Sousa Lopes Leonel  
Mourão Manuel  
Leiria Nuno Fontes  
Silva Rui Pires

## **Propiedad de**

WFDF - World Flying Disc Federation

## **Traducción al castellano**

Eduardo González Lozano  
Natalia Gómez Medina  
Rubén Linares Alcolea

## **Diseño gráfico e ilustraciones**

Rui Lobo

## **Producido por**

WFDF - World Flying Disc Federation  
E-ISBN: 978-972-8415-17-4  
DOI: <https://doi.org/10.25766/a7pc-pv90>





*#FRISBEELIFESTYLE*