

País: Colombia		Departamento: Antioquia	Municipio: Venecia
Institución Educativa: San José de Venecia		Nombre del docente: Liris Yojana Márquez Angel	
Nombre: Estrategia de apoyo para los procesos de aprendizaje en casa, atendiendo a las recomendaciones del MEN en la prevención y contención del COVID 19			
Grado o Nivel	Área o Asignatura	Tema	Duración
10° y 11°	Educación física	Ultimate	3 horas
Criterios de desempeño			
conocer las reglas del Ultimate			
Metodología			
Metodología taller será la estrategia utilizada para el desarrollo de los contenidos			
Evaluación	<u>ACTIVIDAD EVALUATIVA</u>		
mapa conceptual del Ultimate, hoja de block			

ULTIMATE

ACTIVIDAD 1

Consigna en el cuaderno la siguiente introducción.

Introducción

El Ultimate es un deporte practicado siete contra siete (7) jugando con un disco volador (Frisbee). Se juega en un campo rectangular, con medidas aproximadas a la mitad del ancho de un campo de fútbol y con una zona de gol en cada extremo. El objetivo de cada equipo es anotar gol teniendo a uno de sus jugadores atrapando un pase dentro de la zona de gol que se está atacando. Un lanzador no podrá correr con el disco, pero podrá lanzarlo en cualquier dirección y a cualquiera de sus compañeros de equipo. Cada vez que un pase no sea completado, ocurre un cambio de posesión "turnover", y el otro equipo podrá tomar el disco para anotar en la zona de gol opuesta. Generalmente los partidos se juegan a diecisiete (17) goles y duran alrededor de cien (100) minutos. El Ultimate es un deporte auto-arbitrado y de no-contacto. El Espíritu de Juego guía como los jugadores resuelven el juego y su comportamiento dentro de este.

ACTIVIDAD 2

De manera clara y coherente sintetiza las siguientes normas de juego.

1. Espíritu de Juego

- 1.1 El Ultimate es un deporte de no-contacto y auto-arbitrado. Todos los jugadores son responsables de administrar y adherirse a las reglas. El Ultimate descansa sobre el Espíritu de Juego que pone la responsabilidad del juego limpio y justo sobre cada jugador.
- 1.2 Se cree que ningún jugador incumplirá las reglas intencionalmente; por lo cual no hay penalidades severas a las infracciones, en cambio si un método para resumir la jugada de manera que se simule lo que probablemente habría ocurrido si no hubiese existido infracción.
- 1.3 Los jugadores deben ser conscientes del hecho que están actuando como mediadores en todo arbitraje entre equipos. Los jugadores deben:
 - 1.3.1 Saber las reglas;
 - 1.3.2 Ser justos a conciencia y objetivos;
 - 1.3.3 Ser honestos;
 - 1.3.4 Explicar sus puntos de vista de forma clara y concisa;
 - 1.3.5 Permitir a los oponentes una oportunidad razonable para hablar;
 - 1.3.6 Resolver las discusiones lo más pronto posible; usando un lenguaje respetuoso.
 - 1.3.7 Realizar llamados de manera consistente a lo largo del juego.
 - 1.3.8 Solo hacer un llamado cuando la falta o violación es suficientemente importante como para hacer una diferencia en el resultado de la acción.
- 1.4 Se fomenta la competencia de alto nivel, pero esto nunca debe sacrificar el respeto mutuo entre los jugadores, la adherencia a las reglas del juego acá acordadas, o el simple hecho de disfrutar del mismo.
- 1.5 Las siguientes acciones son ejemplo de buen espíritu:
 - 1.5.1 Informar a un compañero de equipo que ha realizado un llamado errado o innecesario, u ocasionado una falta o violación.
 - 1.5.2 Retractarse de un llamado cuando usted crea que este no fue necesario.
 - 1.5.3 Felicitando a un oponente por una buena jugada o por buen espíritu.
 - 1.5.4 Presentándose a su oponente; y
 - 1.5.5 Reaccionando calmadamente ante desacuerdos o provocaciones.
- 1.6 Las siguientes acciones son violaciones claras del Espíritu de Juego y deben ser evitadas por todos los participantes:
 - 1.6.1 Jugadas peligrosas y conducta agresiva;
 - 1.6.2 Faltas intencionales u otras intenciones por violar las reglas;
 - 1.6.3 Provocar o intimidar a los oponentes;
 - 1.6.4 Celebrando de forma irrespetuosa después de una anotación; 1.6.5 Realizando llamados en represalia a un llamado del oponente; y 1.6.6 Pedir un pase al oponente.
- 1.7 Los equipos son guardianes del Espíritu de Juego, y deben:
 - 1.7.1 Tomar la responsabilidad de enseñar a sus jugadores las reglas y el buen espíritu de juego;
 - 1.7.2 Disciplinar a los jugadores que demuestren poco espíritu de juego; y
 - 1.7.3 Dar retroalimentación constructiva a otros equipos sobre cómo mejorar su adherencia al Espíritu de Juego.

- 1.8 En caso de que un jugador novato cometa una infracción por desconocimiento de las reglas, los jugadores más experimentados están en la obligación de explicarle la infracción.
- 1.9 Un jugador experimentado, que ofrezca consejos sobre las reglas y guíe el arbitraje en el campo, podrá supervisar juegos que involucren principiantes y jugadores jóvenes.
- 1.10 Las reglas deben ser interpretadas por los jugadores directamente involucrados en la jugada, o por los jugadores que tengan la mejor perspectiva de la misma. Aquellos no-jugadores, a excepción del capitán, deben abstenerse de involucrarse. Sin embargo, los jugadores pueden buscar el punto de vista de los no-jugadores para aclarar las reglas y para asistir a los jugadores a hacer el llamado correcto a un llamado de "disco caído" ("Down") y llamadas de línea.
- 1.11 Los jugadores y los capitanes son los únicos responsables de hacer llamados.
- 1.12 Si después de la discusión los jugadores no llegan a un acuerdo sobre lo ocurrido en la jugada, el disco deberá regresar al último lanzador no-discutido.

2. El Campo de Juego

- 2.1. El campo de juego es un rectángulo con las dimensiones y áreas que se muestran en la Figura
- 2.2. Las líneas del perímetro rodean el campo de juego y consisten en dos (2) líneas laterales a lo largo y dos (2) líneas finales a lo ancho.
- 2.3. Las líneas perimetrales no forman parte del campo de juego.
- 2.4. Las líneas de gol son aquellas líneas que separan el campo de juego central de las zonas de gol, y forman parte del campo de juego central.
- 2.5. La marca del "Brick" es una intersección de dos (2) líneas cruzadas de un (1) metro de largo sobre el campo de juego central, ubicada en medio de las líneas laterales y a dieciocho (18) metros de cada línea de gol.
- 2.6. Ocho (8) objetos de colores brillantes y flexibles (tal como conos plásticos) marcan las esquinas del campo de juego central y de las zonas de gol.
- 2.7. El entorno inmediato del campo de juego se mantendrá libre de objetos móviles. Si el juego se ve obstaculizado por no-jugadores u objetos dentro de los tres (3) metros de la línea de perímetro, cualquier jugador obstruido o lanzador en posesión puede llamar "Violación"

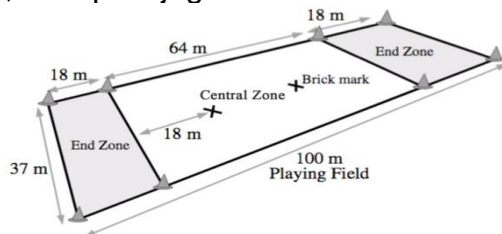


Figure 1

3. Equipo

- 3.1. Cualquier disco aceptado por ambos capitanes podrá ser usado.
- 3.2. La WFDF mantendrá una lista de discos recomendados y aprobados para su uso.

3.3. Cada jugador debe usar un uniforme que distinga a su equipo.

3.4. Ningún jugador debe usar prendas de vestir o accesorios que puedan herir de manera razonable al portador o a otros jugadores.

4. Punto, Gol y Juego

4.1. Un Juego consiste en un número de puntos. Cada punto finaliza con la anotación de un Gol.

4.2. Un Juego finaliza y es ganado por el equipo que primero anote diecisiete (17) goles.

4.3. Un Juego está separado en dos (2) períodos, llamados “mitades”. La mitad de tiempo ocurre cuando uno de los equipos primero anota nueve (9) goles.

4.4. El primer punto de cada período comienza justo con el inicio de esa mitad.

4.5. Después que un gol es anotado, y el juego no se ha ganado o no se ha alcanzado la mitad de tiempo:

4.5.1. El siguiente punto comienza inmediatamente; y

4.5.2. Los equipos intercambian las zonas de gol que estaban defendiendo; y 4.5.3. El equipo que anotó pasa a defender y realiza el siguiente saque (pull).

4.6 Una variación a la estructura básica podrá ser aplicada para adaptarse a competencias especiales, número de jugadores, edad de los jugadores o espacio disponible.

5. Equipos

5.1. Cada equipo debe colocar un máximo de siete (7) y un mínimo de cinco (5) jugadores en el campo durante cada punto.

5.2. Un equipo podrá realizar sustituciones (ilimitadas) solo después de anotado un gol y antes del siguiente saque o “pull”, excepto que sea por lesión (Sección 19).

5.3. Cada equipo debe nominar a un capitán para representar el equipo.

5.3. Cada equipo debe nominar a un capitán para representar el equipo.

6. Iniciando un Juego

Los capitanes de los dos equipos determinan de manera justa, cuál equipo escoge primero entre:

6.1.1. Ya sea recibir o lanzar el saque (pull) inicial; o

6.1.2. Cual zona de gol van a defender.

6.2. Al otro equipo se le da la opción restante.

6.3. Al inicio de la segunda mitad, estas opciones iniciales se intercambian.

ACTIVIDAD EVALUATIVA

- Mapa conceptual sobre el Ultimate