

**U.D.: CONOCEMOS EL ULTIMATE**

**SESIÓN 3**

**Eje de la sesión:** Desmarques. Buscamos los espacios libres.

**Grupo:** 5º y 6º.

**Tiempo:** 55 minutos

**Fecha:**

PARA EMPEZAR...	ASAMBLEA INICIAL: recordatorio sesión anterior (pase y recepción del frisbee, qué hacer con el frisbee en la mano, qué hacer cuando no tengo frisbee...) y presentación de los contenidos a trabajar: <ul style="list-style-type: none"><li>- El desmarque.</li></ul>
EN MARCHA...	<p><b>1º Quitar la cola.</b> Cada alumno posee una “cola” (pañuelo) que lleva sujeta en el pantalón. A la señal, deberá robar el mayor número de colas de sus compañeros y evitar que le roben las suyas. No está permitido robar colas mientras un compañero está colocándose las suyas tras haberlas robado.</p> <p><b>2º Los 5 pases con ringo.</b> Formamos grupos de unas 3-4 personas cada uno (dependiendo del tamaño del grupo-clase). Dos grupos se enfrentarán, de modo que el grupo poseedor del frisbee deberá conseguir hacer 5 pases sin que el grupo contrario les robe el frisbee. Si hacen 5 pases, conseguirán 1pto.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Variante:</i> si los alumnos han adquirido una mayor destreza en los pases y recepciones de frisbees, podremos aumentar el número de pases a 10.</li></ul> <p>Parada de reflexión-acción para reflexionar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Qué hacer cuando poseo el frisbee (si puedo pasar a un compañero desmarcado, le paso; si no puedo pasar, espero y mantengo la posesión, etc.).</li><li>- Qué hacer cuando no poseo el frisbee (busco un espacio libre para poder recibir el frisbee).</li></ul> <p><b>3º Los 10 pases + quitar la cola o el frisbee.</b> Mismos grupos que en el juego anterior (3x3 - 4x4). El grupo poseedor debe conseguir hacer 10 pases seguidos, y el otro equipo evitarlo. Ahora sólo se puede robar la cola al poseedor del ringo, en cuyo caso la posesión pasará al equipo contrario en el punto donde se produjo el robo de la cola. De esta manera incidimos sobre dos aspectos tácticos fundamentales en los que poder reflexionar.</p> <p><i>Parada de reflexión-acción para comentar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Táctica ofensiva: desmarque y búsqueda de espacios libres para recibir el frisbee cómodamente.</li></ul> <p><b>4º Situación real en grupos reducidos: 3x3 4x4</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Variante: Me cambio de equipo: mismas normas del Ultimate pero el jugador que anota se cambia al equipo contrario.</li></ul>
YA PARA TERMINAR... -	ASAMBLEA FINAL: recordatorio sobre lo aprendido en la sesión, reflexionamos sobre la importancia del desmarque y de la búsqueda de espacios libres. También recordamos que en la siguiente sesión trabajaremos la forma de avanzar y anotar puntos en el Ultimate.