

EL ULTIMATE FRISBEE EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE

THE ULTIMATE FRISBEE IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF EDUCATIONAL INSTITUTION SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE

Cristian Camilo Chocontá Gracia

Investigador del programa Ciencias del Deporte, Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, U.D.C.A.

E-mail: cristian.cg.9214@gmail.com

Álvaro José Gracia Díaz

Licenciado en Educación Física. Especialista en teoría, métodos y técnicas de la investigación social. Magister en Docencia Universitaria y Dr. (Ph. D) en Pedagogía y Didáctica de la Educación Física.

E-mail: algradi333@hotmail.com

RESUMEN

La incorporación del Ultimate Frisbee en la institución, se llevó a cabo por el plan de trabajo y la hoja de vida que presentó el practicante de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A) para realizar su práctica profesional I, donde se hace saber que es un jugador de Ultimate activo y está en las capacidades adecuadas de dar a conocer este deporte a toda la institución.

El Ultimate Frisbee en las clases de Educación física, es un recurso muy válido para el desarrollo del currículo de la Educación física, favoreciendo la educación integral del alumno. Las acciones que se desarrollan favorecen no solo el desarrollo motor del estudiante, sino que además, tiene

una riqueza en cuando a la mejora en el ámbito actitudinal y conceptual.

Palabras Clave: *Ultimate Frisbee, Educación Física, Actividad Física, deporte no convencional, Frisbee, cualidades físicas, habilidades motrices básicas y habilidades condicionales.*

ABSTRACT

The incorporation of Ultimate Frisbee in the institution, the work plan and the resume submitted by the practitioner at the University of Applied and Environmental Sciences (UDCA) for their practice I know where it is held that he is a player of Ultimate active and is in the right skills to publicize this sport the whole institution.

The Ultimate Frisbee in physical education classes is a very valid for the development of physical education curriculum resource, promoting education of the student. The actions developed favor not only the engine of student development, but also has a wealth of when to improved attitudinal and conceptual level.

Key words: *Ultimate Frisbee, Physical Education, Physical Activity, unconventional sport, Frisbee, physical qualities, basic motor skills and conditional skills.*

INTRODUCCIÓN

En esta institución se lleva a cabo un proyecto de Educación Física, donde el año de estudio se divide en dos para conocer deportes que lleven una afinidad, tanto en su juego como en sus reglas y que no sean convencionales a los que se enseñan en otras instituciones, es decir: en **primaria** se enseñan las habilidades motoras y básicas para que los estudiantes tengan un óptimo rendimiento en los diferentes deportes.

En **sexto** se divide en principios de gimnasia y gimnasia artística, en **séptimo** se divide en tenis de campo y bádminton, en **octavo** se divide el atletismo en pruebas de campo y pruebas de pista, en **noveno** se divide en beisbol y sóftbol, en **décimo** se ve los deportes convencionales como fútbol, voleibol, baloncesto y fútbol sala, pero por el lado técnico - táctico y en **once** se hace una tutoría de cómo se realiza una clase de educación física con parámetros y seguimientos, para que luego ellos, realicen las clases y enseñando deportes diferentes que nunca se han implementado en la institución.

Con ésto La Salle aprobó la incorporación del Ultimate Frisbee, dejando el último periodo del año para que los estudiantes del grado 702, 805, 1003, 1004 y 1102 conocieran y practicasen este deporte no convencional, que es uno de los de mayor masificación tanto a nivel nacional como a nivel internacional.

El Ultimate presenta gran variedad de acciones motrices y numerosas prácticas asociadas. Virostao (1993) habla de alrededor de muchas acciones técnicas posibles con el frisbee (diferentes lanzamientos, agarres, pases y recepciones, entre otros.), a lo que habría que añadir los desplazamientos, saltos y giros, entre otros, propios de un deporte

colectivo de carácter sociomotriz y dotado de situaciones cambiantes que provocan incertidumbre.

También, se habla de la importancia del frisbee con un balón, la principal cualidad del balón es el rebote y la del frisbee es el giro. Existen otras modalidades con las cuales se puede entrenar el Ultimate Frisbee, como es el Discathón ideal para el desarrollo de la resistencia y el Disc Golf para desarrollar la precisión en los lanzamientos.

Las acciones físicas y juegos que se pueden llevar a cabo con un disco volador de por medio son numerosas, dinámicas, enriquecedora, atractivas e interesantes para los estudiantes de una institución educativa.

El Ultimate Frisbee es un deporte de equipo, que se engloba, junto con otras disciplinas, en el ámbito de la Federación Mundial de Disco Volador, siendo el disco volador (o frisbee), el elemento común en todas, pero, siempre que se haga de forma consciente y deliberada, teniendo claro en todo momento los resultados que se desean conseguir en los estudiantes de Instituciones Educativas.

JUSTIFICACIÓN

Siempre se habla del deporte escolar, pero no todos los deportes que se practican en la escuela, o en edad escolar, ya sea en contextos extraescolares como dentro de la propia institución educativa, pueden ser calificados de formativos o educativos. Que prime más lo formativo, recreativo y social, entre otros, que lo competitivo.

Hay que romper la hegemonía del modelo deportivo de alto rendimiento, que predomina en muchos de nuestros ámbitos, que a menudo sólo se centra en el resultado, lo cual, deja fuera de la práctica deportiva a muchas personas.

Debemos buscar formas deportivas que hagan realidad el concepto de Deporte para todos, entendido como un deporte participativo, donde pueda incluirse cualquiera, en un proceso continuo donde se desean alcanzar objetivos recreativos, de desarrollo personal, de salud, formativos y de bienestar social, entre otros.

El Ultimate fomenta unos valores que se consideran positivos y dignos de su fomento, tanto para niños y jóvenes, como para cualquier persona adulta. Lo que más puede llamar la atención a los nuevos descubridores de este deporte, y que justifican su potencial educativo, es que se trata de un deporte mixto, donde no existe la figura mediadora del árbitro o juez y que predomina la idea de juego limpio y deportividad por encima de todo.

Existen varios ítems con los que el Ultimate se diferencia de los demás deportes:

- La igualdad de sexos, porque el Ultimate Frisbee es una de las pocas disciplinas deportivas, que incluye una división mixta, es decir, hombres y mujeres forman un mismo equipo, con ello, se intenta fomentar la coeducación y una sociedad más igualitaria.
- El respeto por el contrario y el fair play, porque en ninguna competición de Ultimate Frisbee tanto a nivel nacional como internacional, existe la figura del árbitro. Una característica única del Ultimate, es que el arbitraje lo hacen los jugadores. El Ultimate es un deporte de no contacto y auto arbitrado, por lo que, todos los jugadores son responsables de conocer y cumplir las reglas.

Todo ello puede favorecer, como afirma Monjas (2004) "intentar educar en el deporte y no para el deporte, conseguir que los alumnos aprendan y se eduque a través del deporte: que respeten las normas, que

trabajen en equipo, y que tengan una actitud crítica ante conductas y actuaciones negativas (discriminación, violencia, ...), que sean conscientes de las dimensiones sociales que envuelven al deporte, que mejoren motrizmente...", resaltando la importancia de usar el deporte como elemento formativo que posibilite el cambio de los usos no adecuados que del mismo se puedan cometer.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Presentar un deporte no convencional como lo es el Ultimate Frisbee en la Institución Educativa San Juan Bautista de la Salle de Zipaquirá.

Objetivos Específicos

- Desarrollar actividades lúdicas y demostrativas a la Institución del Ultimate Frisbee para tener una idea de lo que este deporte.
- Examinar comportamientos y aptitudes referentes al deporte.
- Adquirir nuevas herramientas para el desarrollo personal y emocional, por medio de la filosofía del Ultimate Frisbee.
- Llevar control de cada estudiante en su aprendizaje del Ultimate Frisbee.

MARCO TEÓRICO

Generalidades del Ultimate Frisbee:

El ultimate nació aproximadamente en 1967, debido a la creatividad de algunos estudiantes de secundaria en New Jersey quienes, al juego con frisbee, le mezclaron

otros deportes como el fútbol americano y el baloncesto. El estudiante David Laiwant lo denominó ultimate, como la máxima experiencia deportiva.

En nuestro país ha tenido gran acogida a partir de 2001, con la creación de la Asociación Colombiana de Ultimate frisbee. Se juega con un disco volador o frisbee, que es un plato plástico de 175 gramos. Se utiliza en un espacio abierto delimitado por conos o líneas, sus medidas reglamentarias son de 47 metros de ancho por 110 metros de largo dividido en dos zonas de gol a los extremos de 23 m cada una y una zona central de 64 metros que es el espacio de juego.

Generalmente, se juegan dos tiempos de 45 minutos cada uno, consiste en hacer la mayor cantidad de puntos utilizando pases y recepciones y cumpliendo el siguiente reglamento, que es juzgado por los mismos deportistas, porque no hay árbitros. De allí, toma su nombre de "juego limpio".

- Los jugadores pueden desplazarse libremente sobre toda la superficie de juego incluyendo la zona de gol.
- Un punto es marcado, cuando se realiza un pase correcto a un compañero que está situado en la zona de gol del adversario.
- El frisbee debe trasladarse únicamente por pases; el lanzador no puede correr con él.
- El frisbee puede estar en manos del jugador máximo diez segundos.
- No se puede hacer auto pase; es decir, el lanzador no puede recepcionar el frisbee cuando él mismo lo haya lanzado.
- Un pase es incompleto, cuando el frisbee es interceptado por un jugador del equipo adversario; cuando toca el piso antes de ser atrapado por el receptor y cuando entra en contacto con un objeto fuera del terreno de la cancha.

- El contacto corporal es prohibido entre los jugadores (atacantes y defensas).
- Se debe jugar con respeto a la integridad y control de las acciones defensivas, lo que se conoce como espíritu de juego.
- Los otros jugadores deben permanecer a una distancia mínima de tres metros del portador del frisbee.

Características del deportista:

Somatotipo: En el ultimate frisbee existen dos posiciones: manejador o handler, y el cortador; el biotipo varía según el requerimiento o la posición en la cual se desempeñe el jugador en el campo; el biotipo hace referencia a las características morfológicas y fisiológicas que debe poseer un jugador para desarrollar el deporte en un alto nivel competitivo (Díaz, J., 2009).

Handler: Un manejador debe tener una talla promedio, no es necesaria la altura; debe ser una persona inteligente y muy calmada, que debe estar enfocada en el juego; su técnica de lanzamiento debe ser casi perfecta, porque son los armadores de todo el juego y el trabajo de sus cortadores debe estar recompensado por un buen pase. Se podría decir, que nuestro somato tipo adecuado será: meso-hecto morfo o meso-endo morfo (Tejada, C., 2006).

Cortador: Los jugadores de ultimate se caracterizan por su velocidad, un cortador debe ser un jugador veloz, potente, que tendrá que reaccionar muy rápido ante situaciones de corta duración, debe ser alto, con brazos largos; debe ser muy seguro de sus movimientos y muy inteligente a la hora de realizar desplazamientos, su mente debe estar enfocada en el juego, porque cualquier equivocación podría provocar la pérdida del partido. Según lo anterior, concluimos que nuestro jugador deberá ser: meso-meso morfo (Bernal, J., 2004).

Técnica del Ultimate Frisbee:

Los lanzamientos

- Backhand o lanzamiento de revés: es la forma tradicional en que todos aprendemos a lanzar un frisbee.
- Forehand: agarre similar al anterior, pero se toma con dos dedos por la parte de adentro, uno recargado a la orilla parte de adentro con los dedos extendidos.
- Hammer: es un agarre con el pulgar sobre el disco, dedo índice y corazón, formando una V debajo del disco los demás dedos flexionados, este lanzamiento se realiza por encima del hombro.

Las recepciones

- Trampa o hotcake: con las dos manos, una sobre la otra, a manera de aplauso se aprisiona el disco.
- Dos manos a la orilla: como su nombre lo indica las manos buscan las orillas del disco, con variantes de acuerdo a la trayectoria del disco, si vuela bajo se colocan los dedos de las manos bajo el disco y los pulgares arriba, si el vuelo es por arriba de la cabeza, se invierte la posición de las manos la presión se debe realizar con todos los dedos.
- Una mano: se busca la orilla del disco, aprisionándolo con toda la mano, esta recepción es poco recomendada, porque el disco puede rebotar en la palma de la mano.
- La horizontal o aventada: es el lanzamiento horizontal del cuerpo, que realiza el atleta para atrapar o bloquear el disco, este quizá es el gesto técnico más espectacular del ultimate.
- Durante la posesión del frisbee no se puede cambiar de pie de pivote.

Espíritu de juego:

Existe un compromiso que condiciona la conducta, las expresiones y el comportamiento de los participantes durante el desarrollo del juego, éste es el espíritu de juego. Ésta es la principal característica que ha venido trascendiendo desde los fundadores y que hoy se dice llamar "la filosofía del ultimate frisbee". Éste principio se postula como la gran diferencia de éste con los demás deportes de conjunto. Se basa en la reproducción del espíritu deportivo y el juego limpio o fair play.

Parinella y Col. (2004), manifiestan este compromiso como un sinónimo de juego limpio, que convoca a todos los jugadores con la responsabilidad de desempeñar las normas sin ayuda de árbitros. Este aspecto, es una característica especial que ha permitido que los jugadores de ultimate frisbee se constituyan como una comunidad que tiene como principal actividad de ocio compartir este deporte.

El espíritu de juego, es el compromiso que se hace mientras se desarrolla el juego para jugar sin agredir al otro. Además, asume el diálogo como principal mediador en los casos de falta o sanciones durante el juego (Tejada, 2007).

Estos mecanismos de autorregulación pretenden demostrar en el desarrollo del juego, méritos limpios que cada jugador vivencia, para que el equipo ganador obtenga de forma transparente el triunfo. Es así, como sus participantes juegan y disfrutan estar en ocio y de esta forma se promueve la objetividad entre los unos y los otros tras la comunicación sincera y solidaria para el desarrollo natural del juego (Tejada, 2007). He aquí, la particularidad, porque el disfrute que, durante el momento de ocio, proporciona la práctica de éste deporte, es el aspecto que hace que las decisiones se acuerden

rápidamente y se ponga en escena la sinceridad, la tolerancia, el respeto y la solidaridad.

Sin embargo, las acciones que se presentan durante el juego se pueden entender mal, por ejemplo un tropiezo, un roce, un cuerpo a cuerpo, un choque, entre otras, donde el jugador deberá analizar la situación junto con sus compañeros, antes de dar una respuesta agresiva inmediata, por lo tanto, el jugador debe ejercer autocontrol en su comportamiento.

Cuando la situación de sanción se reconoce se resuelve rápidamente, como se mencionó y el sancionado asume lo que manifieste el reglamento, pero, cuando no se reconoce la situación se entra a concertar, inicialmente entre el sancionado y el sancionador, reconstruyendo las acciones o gestos de la jugada, de manera que se utilicen argumentos desde el reglamento y la comunicación colectiva de los demás jugadores para establecer un acuerdo que permita resolver la situación de manera objetiva.

Este momento del juego, permitirá que los participantes reconozcan en los comentarios de sus compañeros la veracidad del juicio y, por lo tanto, quien tuvo la razón.

También, existen situaciones de juego, donde los argumentos se presentan de tal forma, que no permiten llegar a una sanción a favor o en contra, entonces, inevitablemente se establece un acuerdo que permita poner en igualdad de condiciones la situación de juego. Se puede elegir la repetición de la jugada o devolver la jugada, haciendo que el frisbee se entregue al jugador que tuvo posesión antes de que ocurriera la jugada dudosa.

Esta última situación, retrocede las posiciones de los catorce jugadores haciendo que cada uno de ellos, se ubique en el lugar

del campo de juego que tenían cuando se llamó a falta, es decir, se inicia la jugada, sin ninguna ventaja en espacio y tiempo entre los competidores.

Por lo tanto, en esta situación cada jugador tiene la responsabilidad de regresar al lugar exacto que tenía. Este mecanismo, también se conoce como devolver la jugada.

Actividad Física: es un concepto amplio, Astrand (2010), menciona que es cualquier movimiento corporal, en el que la energía empleada es mayor frente a la que tenemos en reposo y se relaciona con términos del esfuerzo físico, por ejemplo: el hacer ejercicio, el trabajo en el que se desempeña, el entrenamiento, el juego, el ocio, abarca el deporte y la educación física.

Habilidad motriz: sistema de movimientos coordinados en función de un resultado o una intención. Las habilidades nacen al combinar patrones de movimiento, que introducen el trabajo segmentado y global del cuerpo, es necesaria para hacer acciones (López, 2001).

Valor: Desde Jiménez (2008), afirma que los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento para realizarnos como personas. Son creencias, que nos ayudan a preferir y elegir alguna cosa y no otras, además pueden ser un recurso de satisfacción.

Actitud: es un fenómeno psicosocial intrapersonal conformado a partir de la interacción del sujeto con el ambiente (Gutiérrez, 2003). Por lo que, puede decirse que las actitudes orientan e impulsan un comportamiento, se condiciona la conducta, esto le aporta al desarrollo de la personalidad.

Iniciación deportiva: Generalidades sobre la iniciación deportiva, considerada como un proceso de enseñanza, a través del

cual, el individuo aprende los rudimentos de un deporte y llega a ser capaz de practicarlo a un nivel básico, puede aplicarse a individuos de cualquier edad (Villamón, 1999).

Estilos de enseñanza:

En cuanto al estilo o método de enseñanza encontramos una variedad que depende su aplicabilidad según la actividad, el grupo y el desempeño o proceso en el que se encuentren los estudiantes, Delgado (1991) los clasifica de la siguiente manera:

- ESTILOS TRADICIONALES: Mando Directo, modificación MD y Asignación de tareas.
- ESTILOS INDIVIDUALIZADORES: Trabajos por grupos, Programas individuales y Enseñanza programada.
- ESTILOS PARTICIPATIVOS: Enseñanza Recíproca, Grupos Reducidos y Micro enseñanza.
- ESTILOS SOCIALIZADORES.
- ESTILOS COGNOSCITIVOS: Descubrimiento guiado, resolución de problemas.
- ESTILOS CREATIVOS O DE LIBRE EXPRESIÓN.

MARCO REFERENCIAL

El Ultimate Frisbee, es uno de los deportes con mayor masificación a nivel nacional, que ha tenido mucho auge en las instituciones educativas, como deporte principal en el área de Educación Física, como ya sabemos, que el ultimate frisbee es potencia a nivel universitario, se ha venido investigando sobre este deporte, sus cualidades y dificultades, sus efectos en el entrenamiento deportivo, por lo que es un deporte que une las mayoría de habilidades condicionales, un deporte que necesita mucho rendimiento físico y psicológico, es por eso, que existe un material

muy corto, pero muy contundente a la hora de investigar sobre este deporte.

En Medellín, el profesor **Cristiam Paul Tejada Otero**, Licenciado en Educación Física de la Universidad de Antioquia (Medellín, Colombia), miembro del grupo de investigadores de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte GRICAFDE, en el instituto Universitario de Educación Física de la misma universidad. Profesor de Ultimate Frisbee en el instituto de Deportes y Recreación de Medellín INDER, es uno de los Pilates en cuanto a este deporte, sus publicaciones son:

- Ultimate Frisbee. Cartilla guía (2006), libro digital disponible en línea.
- Ultimate Frisbee, el deporte de conjunto que hizo diferencia por su espíritu de juego, disponible en línea.
- Salto y velocidad Frecuencial en la selección Colombia de Ultimate frisbee.
- Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento (2009), libro digital disponible en línea.

El Ministerio de Educación Nacional, presenta a la comunidad educativa la nueva versión del modelo **Postprimaria Rural**, en su propósito de disminuir las brechas educativas del país, en cuanto a permanencia y calidad en todos los niveles, una guía con el fin de dar una enseñanza básica y general, de algunos deportes convencionales y no convencionales donde encontramos el Ultimate Frisbee.

Postprimaria rural cuenta con un Manual de implementación en el que se presenta el enfoque pedagógico y alternativas didácticas, que se pueden aplicar en cada área curricular. Éstas son una herramienta de apoyo para el docente, porque le facilita, con ayuda de su creatividad e iniciativa personal, promover una educación pertinente para el estudiante de la zona rural y urbano marginal, e incrementar el interés por ampliar su

escolaridad, hasta alcanzar la culminación del ciclo básico.

Este modelo, es una oportunidad para impulsar la participación activa de los estudiantes como ciudadanos colombianos, toda vez, que con ello, se contribuye a ampliar sus posibilidades de vida digna, productiva y responsable, lo que repercutirá en la construcción de una sociedad colombiana más justa y con mayores posibilidades de desarrollo humano.

METODOLOGÍA

*Enfoque pedagógico **constructivista**.*

En este modelo, el conocimiento se construye, se promueve la actividad mental constructiva del estudiante, él es una persona única, pero, pertenece a un contexto social que influye en él. No solo la escuela lo forma, interviene la comunidad, la familia y los entornos en donde se desenvuelve.

Cabe la idea entonces de preguntarse, qué tipo de sujeto queremos formar como docentes, qué aspecto queremos trabajar o si lo que buscamos es una formación integral, en donde el desarrollo de la clase parte del diálogo entre estudiante y maestro.

Permitimos que la experiencia, en este modelo, facilite el aprendizaje, por lo tanto, la propuesta, se presenta como innovadora y accesible, a un nuevo conocimiento en donde los estudiantes apropiarán aportando al desarrollo de pensamiento y de creatividad.

Hay autores representativos de este modelo, por ejemplo Piaget (1969), que habla de lo genético en cuanto al desarrollo mental y su aprendizaje por asimilación del entorno, Vygotsky (1985) toma el constructivismo desde lo social, en donde el aprendizaje es por la interacción, y Ausbel (1976) desde lo disciplinario, donde el aprendizaje es significativo, por experiencias previas.

Partiendo de estos criterios podemos dimensionar el modelo pedagógico constructivista y direccionar la propuesta respecto a los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, que mejor se acomoden al grupo y al entorno.

La estrategia de enseñanza, que se llevará a cabo se tratará de una estrategia participativa a la vez que instructiva. Instructiva para orientar al alumnado en su proceso de aprendizaje y participativa, porque serán los alumnos los que aprendan a divertirse construyendo su propio material.

El estilo de enseñanza, hace referencia a la interacción entre el profesor y el alumno. Así, basándonos en el tipo de estrategia a seguir, el estilo de enseñanza será directivo, y más concretamente, un estilo de enseñanza asignación de tareas, donde se tendrá como objetivo principal que los alumnos adquieran un nivel más elevado de autonomía. Por otro lado, utilizaremos la resolución de problemas, para que el alumno experimente e investigue el material seleccionado.

En cuanto a las técnicas de enseñanza, veremos:

- Información Inicial: se realizará a través de las explicaciones y demostraciones que llevará a cabo el profesor.
- Conocimiento de los resultados: se irá dando retroalimentación a lo largo de toda la actividad.

Organización de la clase:

- La organización de la clase, se especificará en cada una de las sesiones.

Interacciones socio-afectivas:

- Profesor-alumnos: explicaciones y demostraciones colectivas iniciales.

- Profesor-alumno: explicaciones, correcciones y demostraciones individuales.
- Alumnos-alumnos: interacciones diversas entre ellos durante el desarrollo de las actividades.

ASPECTOS DE GESTIÓN

Cronograma

ACTIVIDADES	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación carta a la institución.																				
Carta de aceptación a la institución.																				
Entrega Plan de Trabajo.																				
Propuesta de trabajo a la institución.																				
Ultimate Frisbee en la Salle.																				
Dar a conocer el deporte.																				
Familiarización con el deporte.																				
Principios técnicos del deporte.																				
Evaluación de la técnica (Lanzamientos y Recepciones).																				
Principios de táctica del deporte.																				
Test de Resistencia específico del deporte.																				
Evaluación teórica final del deporte																				

Recursos

- **Recursos didácticos empleados serán:** verbales, para dar las pertinentes explicaciones y visuales, para demostrar alguna de las actividades.
- **Recursos espaciales:** cancha de fútbol o coliseo cubierto.
- **Recursos materiales:** frisbees, aros, balones, conos, platillos, cronómetro y silbato.

Ejecución

Para la ejecución de las clases, el practicante cuenta con los implementos necesarios para la práctica deportiva y a su vez algunos materiales fueron prestados por la universidad para que fuera más lúdica y agradable la sesión.

Este proyecto se ejecutó por medio de un formato de plan clase creado por la Universidad de Ciencias Aplicadas y

Ambientales (U.D.C.A.), con el cual, se llevaba un seguimiento de los estudiantes y la clase, la estructuración y la recopilación de ésta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Astrand (2010). *Manual de actividad física*. Madrid: Universidad de Pontevedra.
- Ausubel, D. (1976). *Teoría del aprendizaje significativo*. Pamplona (España): Editorial Paidós.
- Bernal, J. (2004). *"Juegos y deporte con Frisbee"*. Sevilla: Wanceulen.
- Delgado, M. (1991). *Estilos de enseñanza en educación física*. Granada (España): ICE.
- Díaz, J. (2009). *"Unidad didáctica: juguemos con el frisbee"*. Buenos Aires: EFDeportes.
- Díaz, L. (1999). *"La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas"*. Barcelona: Paidós
- Espada, M., Campos, A., González, M. y Calero, J. (2010). *"El deporte escolar según la titularidad de los centros educativos"*. *Tendencias Pedagógicas*.
- Gutiérrez, M. (2003). *El valor del deporte en la educación integral del ser humano*. Madrid (España): *Revista Educación y Deporte*.
- Jiménez, C. (2008). *El valor de los valores en las organizaciones*. Caracas (Venezuela): Una edición de Cograf Comunicaciones.
- López (2001). *Las habilidades motrices básicas*. Valladolid (España): Universidad de Valladolid.
- Monjas, M. (2004). *Programa de enseñanza y habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y adolescentes*. Madrid: CEPE (1ª ed., 7ª imp.).
- Monjas, R. y Ponce, A. (2012). *La transmisión de valores, a través de la práctica deportiva. Un estudio de caso: La transferencia entre el programa de deporte escolar de la ciudad de Segovia y el deporte federado*. Valladolid (España): Universidad de Valladolid.
- Parinella y col. (2004). *Ultimate Frisbee – Viref – Medellín: Universidad de Antioquia*.
- Piaget, J. (1969). *"Psicología y pedagogía"*. Barcelona: Ariel.
- Sánchez, B. (1989). *"Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte"*. Madrid: Gymnos.
- Villamón, M. (1999). *La iniciación deportiva en la escuela*. ISBN 84-923084-0-0, p. 89 – 102.
- Virostao, A. (1993). *"Iniciación al disco volador"*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Vygotsky, L. (1985). *Teoría del constructivismo social*. Buenos Aires: Editorial Pléyade.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Tejada, C. (2006). *"Ultimate Frisbee. Cartilla guía"* Medellín (Colombia): (libro digital).
- Tejada, C. (2009). *"Ultimate Frisbee"*. *Metodología del Entrenamiento, Medellín (Colombia): Cartilla Digital*.