

**UNIDAD DIDÁCTICA**

**ULTIMATE**

---

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓN  | 3  |
| 2. CONTENIDOS  | 4  |
| 3. OBJETIVOS   | 5  |
| 4. METODOLOGÍA   | 5  |
| 5. SECUENCIACIÓN DE LAS SESIONES. MATERIALES CURRICULARES DE CADA SESIÓN | 6  |
| 6. COMPETENCIAS BÁSICAS QUE SE TRABAJAN EN LA UNIDAD DIDÁCTICA           | 20 |
| 7. EVALUACIÓN. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN                 | 20 |
| 8. EN LA CLASE DE INGLÉS   | 21 |

# ULTIMATE UNIT

## **1. Introducción. Características de este deporte.**

El ultimate es un deporte vivo de invasión que se practica con un disco volador o *frisbee*. A finales de los 60, un grupo de jóvenes estudiantes del Columbia High School de Maplewood (Nueva Jersey) modificaron las reglas del *frisbee football* eliminando aquellas relativas a correr con el disco en posesión, las líneas de golpeo y los *downs* inspirándose en otros deportes colectivos como el baloncesto, el hockey o el fútbol europeo. Esas reglas iniciales fueron evolucionando hasta que en 1970 decidieron asentárselas editando el primer reglamento de ultimate.

A nuestro entender, este juego deportivo se compone de una serie de características que lo configuran, tanto como un recurso didáctico interesante para la iniciación de los deportes de invasión en educación física como un ejemplar de deporte colectivo por propio derecho que permite elaborar una unidad específica si se contempla su reglamento adulto. Destacamos los siguientes elementos pedagógicos de este deporte para su inclusión en el currículo:

1. En primer lugar, el hecho de que no se pueda robar el disco de las manos del adversario minimiza el número de contactos físicos entre contendientes lo que, a su vez, incide en la disminución de focos de discusión y conflicto entre los jugadores.

2. En segundo lugar, dado que el poseedor del disco no puede avanzar y dispone de un tiempo limitado debe focalizar su atención en buscar líneas de pase hacia sus compañeros, quienes a su vez procurarán desmarcarse constantemente. Igualmente, el defensa sólo tiene que interceptar o impedir los pases; no necesita cerrar el paso al atacante o quitarle el móvil de las manos. Por todo ello, observamos gran continuidad en el juego, incluso entre debutantes, un constante flujo en donde compañeros y adversarios se mueven con objetivos contrapuestos. Esta idea de flujo incide positivamente en la motivación de los estudiantes infantiles y adolescentes proporcionándoles excitación y diversión.

3. La participación de los miembros de cada equipo es equitativa, evitándose los excesos de protagonismo derivados del uso del *dribling* o avance con posesión del móvil común en muchos otros deportes de invasión. En definitiva, se limitan los individualismos propios de los principiantes en los deportes territoriales, que cebados por el ansia de balón y de progresar hacia la meta contraria, se aventuran a progresar por el campo sin contar con sus compañeros.

4. En cuanto a la complejidad motriz, la habilidad requerida para el lanzamiento de revés (extensión de muñeca y codo) es relativamente fácil de aprender por lo que desde muy pronto se pueden sugerir actividades lúdicas globales y tareas eminentemente tácticas en consonancia con el modelo comprensivo. Además, se requiere la misma habilidad tanto para pasar como para anotar. Dado que a nivel técnico, táctico y reglamentario el ultimate es un

juego deportivo más simple que otros de su misma categoría (baloncesto, fútbol, hockey...) es factible utilizarlo para enseñar conceptos tácticos básicos y transferirlos a otros deportes más complejos promoviendo su transferencia horizontal.

5. Esta modalidad no precisa de un equipamiento específico como porterías o canastas..., y se puede jugar en cualquier tipo de instalación o espacio con tal de que sea liso y esté despejado.

6. Si bien la ejecución eficaz de las habilidades específicas realizadas con posesión del móvil (pase o tiro) es importante, el requerimiento del juego hace especial hincapié en las conductas sin balón (apoyo, marcaje, cortes, desmarques...). Esto crea un ambiente de equipo que también considera a los jugadores menos habilidosos que se esfuerzan y corren oportunamente durante el juego.

Por otro lado, en cuanto al material necesario, sugerimos construir los discos volantes de manera fácil y económica a partir de cartón y cintas adhesivas, según las pautas recogidas en la ficha nº 1. Ciertamente, los discos bien contruidos vuelan con bastante precisión, aunque no planean tanto como los *frisbees* comercializados. Sin embargo, este hecho representa una ventaja coyuntural puesto que habitualmente los profesionales de la educación física trabajamos en espacios limitados en donde varios grupos de alumnos evolucionan simultáneamente. Además, esta dinámica de elaborar y reciclar materiales es un guiño a la creatividad y la genialidad, y da pie a abordar y explorar diversas modalidades de otras categorías deportivas; por ejemplo, el juego polaco del ringo, el herrón o el *ringeisbol*.

## **2. Contenidos de educación física + inglés (cuadro resumen)**

Los contenidos abordados durante la unidad didáctica de ultimate en relación a los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios fueron los siguientes:

### **a. Contenidos técnicos:**

- Cambios de dirección (por delante del cuerpo, entre las piernas, por la espalda y de pivote).
- Pase (revés y derecha)
- Posición defensiva.

### **b. Contenidos tácticos:**

- Marcaje al hombre con balón.
- Marcaje al hombre sin balón (triángulo defensivo).
- Finta de recepción para el desmarque.

### **c. Contenidos del reglamento:**

- Fuera de banda (reinicio).
- Puntuación.
- Pasos.
- Dobles.
- Falta personal.
- Acción de pivote.
- 5 segundos de posesión.

## **3. Objetivos didácticos**

### **Cognitivos:**

El alumno será capaz de comprender y articular soluciones (*qué hacer*) a problemas tácticos y explicar cómo y cuándo ejecutar las habilidades específicas del baloncesto requeridas y los movimientos comunes a los deportes de invasión en ataque y en defensa.

### **Psicomotores:**

1. El alumno mostrará competencia durante la participación en juegos deportivos modificados aumentando su rendimiento con respecto a la toma de decisión y la ejecución de las habilidades y movimientos en ataque y defensa.

### **Afectivos:**

1. El alumno será capaz de exhibir un comportamiento personal responsable tanto en las tareas de aprendizaje como en el contexto de juego.

Trabajando de manera independiente sin requerir un control constante del profesor.

2. El alumno será capaz de exhibir un comportamiento social responsable tanto en las tareas de aprendizaje como en el contexto de juego.

Trabajando de manera cooperativa con los compañeros independientemente de su nivel de habilidad.

## **4. Metodología**

Al igual que en la primera unidad didáctica dirigida a la enseñanza del baloncesto, en esta unidad también emplearemos e integraremos los tres de los modelos de iniciación deportiva ya descritos: el modelo de Sport Education, el modelo comprensivo y el aprendizaje cooperativo.

**5. Secuenciación de las sesiones. Materiales curriculares de cada sesión.  
Temporalización**

| <b>Sesión</b> | <b>Actividades y tareas</b>   |
|---------------|---|
| 1ª            | Supervisión de los discos contruados, selección y evaluación<br>Formación de equipos (6 mixtos x 4 jugadores). Elección de país al que se representa. Explicación del funcionamiento y roles.<br>Juegos de familiarización<br>Tarea para el próximo día: Mascota e información del país                                     |
| 2ª            | Distribución de roles (capitán, encargado del material, jugadores)<br>Colgar información de cada país tablón de anuncios<br>Calentamiento por equipos (general)<br>Primer partido de la primera ronda (presentación de equipos, primera parte, descanso, entrenamiento y segunda parte)<br>Resultados y reflexiones finales |
| 3ª            | Distribución de roles (capitán, encargado del material, jugadores)<br>Calentamiento por equipos (general y específico)<br>Segundo partido de la primera ronda (presentación de equipos, primera parte, descanso, entrenamiento y segunda parte)<br>Resultados y reflexiones finales   |
| 4ª            | Distribución de roles (capitán, encargado del material, jugadores)<br>Calentamiento por equipos (general)<br>Tercer partido de la primera ronda (presentación de equipos, primera parte, descanso, entrenamiento y segunda parte)<br>Resultados y reflexiones finales   |
| 5ª            | Distribución de roles (capitán, encargado del material, jugadores)<br>Calentamiento por equipos (general y específico)<br>Cuarto partido de la primera ronda (presentación de equipos, primera parte, descanso, entrenamiento y segunda parte)<br>Resultados y reflexiones finales  |
| 6ª            | Distribución de roles (capitán, encargado del material, jugadores)<br>Calentamiento por equipos (general y específico)<br>Quinto partido de la primera ronda (presentación de equipos, primera parte, descanso, entrenamiento y segunda parte)<br>Resultados y reflexiones finales  |
| 7ª            | Basketball circuit  |
| 8ª            | Primer partido de la segunda ronda (primera parte, descanso, entrenamiento y segunda parte)<br>Resultados y reflexiones finales   |
| 9ª            | Segundo partido de la segunda ronda (presentación de equipos, primera parte, descanso, entrenamiento y segunda parte)<br>Resultados y reflexiones finales   |
| 10ª           | Tercer partido de la segunda ronda (presentación de equipos, primera parte, descanso, entrenamiento y segunda parte)<br>Resultados y reflexiones finales  |
| 11ª           | Cuarto partido de la segunda ronda (presentación de equipos, primera parte, descanso, entrenamiento y segunda parte)<br>Resultados y reflexiones finales  |
| 12ª           | Quinto partido de la segunda ronda (presentación de equipos,  |

|                 |   |
|-----------------|---|
|                 | primera parte, descanso, entrenamiento y segunda parte)<br>Resultados y reflexiones finales |
| 13 <sup>a</sup> | Examen teórico. Autoevaluación (Shelf-assessment)   |
| 14 <sup>a</sup> | Evaluación en situación real de juego. Fiesta final.  |

## 6. Materiales curriculares de cada sesión

### Ficha 1. DIRECTIONS FOR MAKING A RINGO

1. Use cardboard boxes, a box cutter or scissors, and any other kitchen utensils (plates, glasses, trays) that can be used for tracing circles. You will also need bubble wrap or cotton balls and brightly colored adhesive tape.
2. To make a ringo you need two kitchen plates: one medium sized plate (about 20 cm in diameter) and one small plate or large glass (about 16 cm in diameter). On the cardboard, using the plates, trace two concentric circles and cut them out carefully as not to cut yourself with the box cutter. Repeat that again, so that you have two identical circles that can be joined to give consistency to the ringo.
3. Cut the bubble wrap in long strips of 3-4 cm in width. Set them aside. Next, tape the two circles together, making sure that they are as homogeneous as possible.
4. Finally, wrap the whole ring with adhesive tape. Wrap evenly and make sure not to leave any wrinkles. Use a variety of bright colors and be creative.



Fig. 1. *Awaken your creativity thinking up other shapes for your ringo.*

Now that you have learned to make a very simple ringo, I suggest you take one step further and make another model using your creativity. You can use the same materials and directions described above. Now you only need

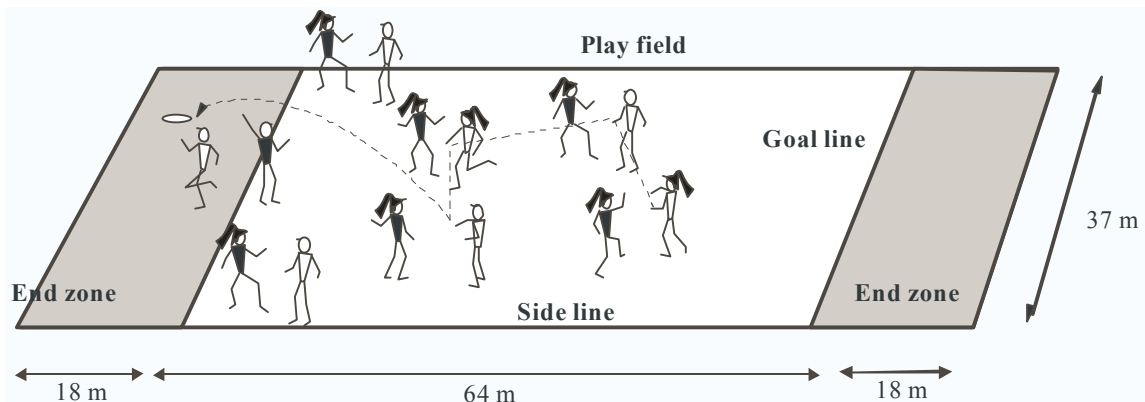
your imagination and a bit of skill. You should take into account that the object you are making, besides being able to fly, should be solid enough to use as a toy. Pad all the edges well to cushion catches.

## ULTIMATE

**Ultimate** is a competitive non-contact team sport played with a disc most commonly weighing 175 g. The object of the game is to score points by passing the disc into the opposing endzone, similar to American football. Players may not run while holding the disc. The game was invented in 1968 as an evening pastime. Ultimate is distinguished by the Spirit of the Game, the principles of fair play, sportsmanship, and the joy of play.

### Ultimate in Ten Simple Rules

1. **The Field.** A rectangular shape with endzones at each end. A regulation field is 64 meters by 37 meters, with endzones 23 meters deep. Normally, ultimate is played outdoors on a grassy surface. In Europe, competitive Indoor Ultimate is played five-a-side on team handball fields (roughly 40 m x 20 m in size) with lines as boundaries and a safety zone of at least 1 meter around the court.



The outdoor ultimate field

2. **Initiate Play.** Each point begins with both teams lining up on the front of their respective endzone line. The defense throws ("pulls") the disc to the offense. A regulation game has seven players per team.

3. **Scoring.** Each time the offense completes a pass in the defense's endzone, the offense scores a point. Play is initiated after each score.



4. **Movement of the Disc.** The disc may be advanced in any direction by completing a pass to a teammate. Players may not run with the disc. They must establish a pivot foot until after their throw, and they may not catch their own throw unless it has been touched in the air by an opponent. The person with the disc ("thrower") has ten seconds to throw the disc. This period is known as the "stall", and each second is counted out by the defender (a *stall count*).

5. **Change of possession.** When a pass is not completed the defense immediately takes possession of the disc and becomes the offense. Common reasons for changes of possession include:

**Drops** - The player on offense accidentally drops the disc onto the ground.

**Blocks** - A defender deflects the disc in mid flight, causing it to hit the ground.

**Interceptions** - A defender catches a disc thrown by the offense.

**Out of Bounds** - The disc lands out of bounds, hits an object out of bounds or is caught by a player who lands or leapt from outside the playing field.

**Stalls** - The stall count of ten expires before the player on offense throws the disc.

Whenever a pass is not completed, the disc changes possession; that is, the defense immediately becomes the offense. After a change of possession, the offense must throw the disc from where it first touched the ground, or where it first traveled out of bounds.

6. **Substitutions.** Players not in the game may replace players in the game after a score and during an injury timeout.

7. **Non-contact.** No physical contact is allowed between players. Picks and screens are also prohibited. A foul occurs when contact is made.

8. **Fouls.** When a player initiates contact on another player a foul occurs. When a foul disrupts possession, the play resumes as if the possession was retained. If the player committing the foul disagrees with the foul call, the play is redone.

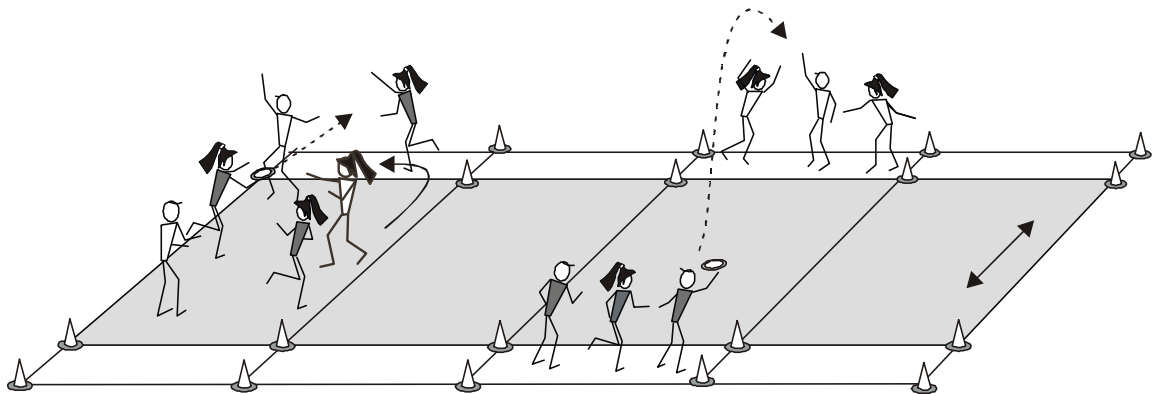
9. **Self-Refereeing.** Players are responsible for their own foul and line calls. Players resolve their own disputes.

10. **Spirit of the Game.** Ultimate stresses sportsmanship and fair play. Competitive play is encouraged, but never at the expense of respect between players, adherence to the rules, and the basic joy of play.

### MODIFIED ULTIMATE RULES

These are the game modifications I suggest for playing ultimate in PE class:

- There must be four little play fields designed in the court. Use tape and cones to point out the boundaries and the end zones.
- 2 teams of 3 players are on the field. The fourth is out and come in each 2 minutes.
- Each game lasts 8 minutes. The clock does not stop and there are no timeouts.
- The ceiling, lights, baskets, etc. are out of bounds.



## SKILLS CUES

### Basic vocabulary

Shoulder: Hombro

Arm: Brazo

Knee: Rodilla

Leg: Pierna

Wrist: Muñeca

Hand: Mano

Disc: Disco volador

Throw: Lanzamiento

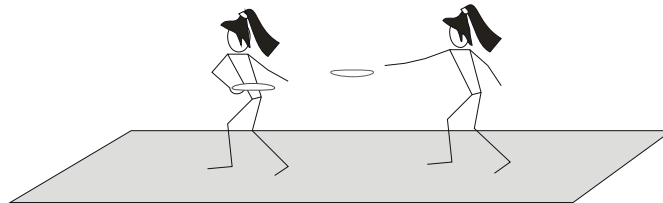
Release: Soltar

Spin: Efecto

There are two main throws: the forehand and the backhand. Here are some useful advices on these throws.

### 1. The Backhand Throw

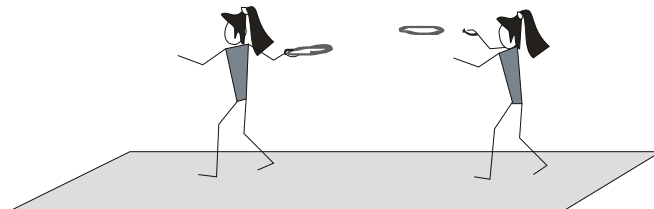
- If you're right handed, stand with your right shoulder toward your target; left handers should stand with their left shoulder facing the target.
- Spread your feet about hip width apart, so that you have a more stable platform to throw from. Flex your knees slightly, so that your body is not rigid.
- Bring your arm backwards, so that the disc is next to your rear leg and you feel your weight shift slightly back.



- Bring your arm forward with some force, shift your weight forward and take a slight step ahead with your front foot. This will add force to the throw, so that your arm doesn't have to do all the work.
- The final two components, release point and wrist snap forward.
- The point in the motion at which you release the disc will determine where the disc goes: left, right or straight ahead.
- Continue your arm motion after the disc jumps off your finger. Known as "following through", this will help direct the disc towards its target.

## 2. The Forehand Throw

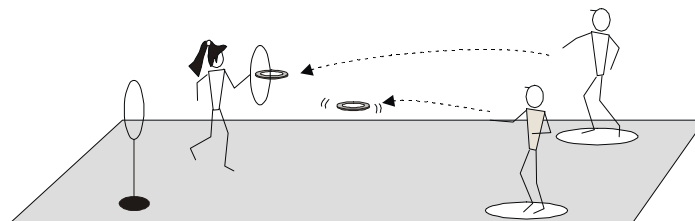
- If you're right handed, stand with your left shoulder forward, your torso turned slightly towards your target. Left handers stand with their right shoulder forward, torso turned slightly towards the target.



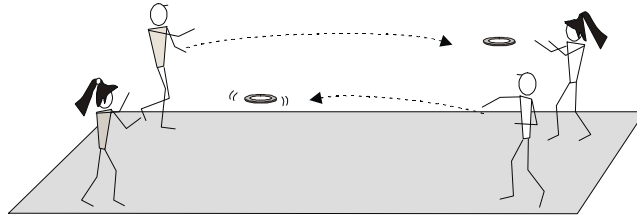
- Keep your feet shoulder width apart and your arm behind your rear leg. Flex your knees again, so that your body's not rigid.
- Bring your arm backwards, so that the disc is next to your rear leg and you feel your weight shift slightly back.
- In this throw, most of your force will actually come from the wrist snap and weight transfer, as your arm will move only a short distance.
- Bring your arm forward with considerable force. Try to release the disc just after your wrist crosses your rear leg.
- Snap your wrist quite firmly as you release. This throw will not be successful unless the disc has good spin. Following through is not necessary or desirable in this instance.

### DRILLS AND ACTIVITIES

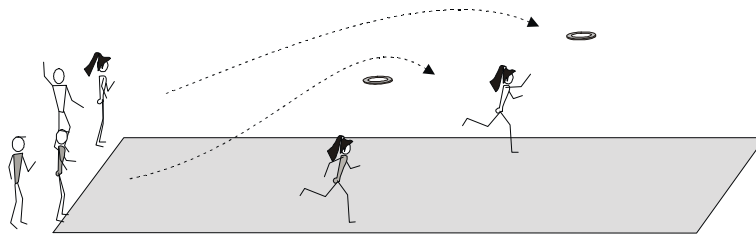
1. Un jugador sujeta un aro a un metro de altura, aproximadamente. Los demás deben realizar lanzamientos de derecha y de revés tratando de encestar. Cuando se consiguen diez *encestes*, un jugador cambia su función con el central. Cada lanzador tiene un evaluador que supervisa cómo realiza el tiro.



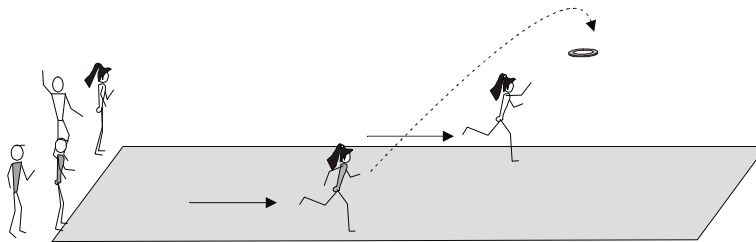
2. Pases por parejas. El juego consiste en realizar pases y recepciones. Cada vez que se coge el ringo al menos con un pie dentro del aro, se da un paso hacia atrás. Si no se recibe en el interior se adelanta el aro un paso. ¿Qué pareja conseguirá enviarse pases desde mayor distancia? Explorar formas diferente de pasar el ringo.



4. Cada grupo se coloca detrás de una línea de fondo, el primero con el ringo. A la señal, los primeros lanzan el ringo y corren tras él para recogerlo al vuelo. Deberán realizar un recorrido de ida y vuelta lanzando el ringo tantas veces como sea necesario hasta llegar al punto de partida, respetando la norma de que no pueden correr más de 2 pasos con el ringo en posesión. Al volver, deben pasar el ringo en mano al siguiente compañero para que éste realice la prueba, y así sucesivamente. Vence el equipo que termine antes el relevo. Si el ringo cae al suelo, el jugador infractor lo recoge y continúa el juego.



5. Consiste en pasar el ringo al compañero hasta el otro extremo de la pista corriendo en paralelo sin que se caiga al suelo y sin dar más de 2 pasos con él en las manos. ¿Qué pareja lo realizará más rápido y con menos pases?



## PLAYERS' CONTRACT

Date: \_\_\_\_\_

I, (player name) \_\_\_\_\_ a player on the team called \_\_\_\_\_, promise that I will follow these principles:

- I won't argue with the captain or the referee.
- I will work hard to improve my skills.
- I will do my best during the match.
- I will listen to my captain during practices and games.
- I will remember that the opposing team is not my enemy. I will respect my opponents and shake hands after the game.
- I will help my teammates when they need it, both during practices and games.
- I will encourage all my teammates even when they make mistakes.
- I will always respect and follow the rules and keep myself under control.
- I will perform non-playing roles as best I can.

Signature \_\_\_\_\_

Sport: \_\_\_\_\_

## STUDENTS ROLES

### **Captain:**

- To lead the warming up. To read aloud the information and control mates performance
- To represent the team in ceremonies (e.g., coin-toss).
- To lead his team in post-game rituals (e.g., shake hands with opponents).
- To help solve any within-team problems
- To give the teacher back the results of games

### **Equipment manager:**

- To collect and to return team equipment (loof for + place + collect)

### **Player:**

- To listen and to keep eye contact with the speaker (captain)
- To make a good effort trying to learn the rules and to put the activities in practice.
- To play hard and fairly
- To try to do his best

**ULTIMATE CHAMPIONSHIP**

**Team 1**

**Country** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**Team 2**

**Country** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**Team 3**

**Country** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**Team 4**

**Country** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**Team 5**

**Country** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**Team 6**

**Country** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_



**FIRST ROUND/ SECOND ROUND**

| <b>Results<br/>1<sup>st</sup> match</b> |
|---|
| 1-2 ( - ) / ( - )                       |
| 3-4 ( - ) / ( - )                       |
| 5-6 ( - ) / ( - )                       |

| <b>Results<br/>2<sup>nd</sup> match</b> |
|---|
| 1-4 ( - ) / ( - )                       |
| 2-6 ( - ) / ( - )                       |
| 3-5 ( - ) / ( - )                       |

| <b>Results<br/>3<sup>th</sup> match</b> |
|---|
| 1-6 ( - ) / ( - )                       |
| 4-5 ( - ) / ( - )                       |
| 2-3 ( - ) / ( - )                       |

| <b>Resultados<br/>4<sup>th</sup> match</b> |
|--|
| 1-5 ( - ) / ( - )                          |
| 6-3 ( - ) / ( - )                          |
| 4-2 ( - ) / ( - )                          |

| <b>Resultados<br/>5<sup>th</sup> match</b> |
|--|
| 1-3 ( - ) / ( - )                          |
| 5-2 ( - ) / ( - )                          |
| 6-4 ( - ) / ( - )                          |

| <b>Equipos</b> | <b>1<sup>st</sup><br/>match</b> | <b>2<sup>nd</sup><br/>match</b> | <b>3<sup>th</sup><br/>match</b> | <b>4<sup>th</sup><br/>match</b> | <b>5<sup>th</sup><br/>match</b> | <b>Points<br/>1<sup>st</sup>round</b> | <b>Total<br/>points</b> |
|----------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| <b>1.</b>      | /                               | /                               | /                               | /                               | /                               |                                       |                         |
| <b>2.</b>      | /                               | /                               | /                               | /                               | /                               |                                       |                         |
| <b>3.</b>      | /                               | /                               | /                               | /                               | /                               |                                       |                         |
| <b>4.</b>      | /                               | /                               | /                               | /                               | /                               |                                       |                         |
| <b>5.</b>      | /                               | /                               | /                               | /                               | /                               |                                       |                         |
| <b>6.</b>      | /                               | /                               | /                               | /                               | /                               |                                       |                         |

| <b>Clasification</b> |
|----------------------|
| <b>1.</b> _____      |
| <b>2.</b> _____      |
| <b>3.</b> _____      |
| <b>4.</b> _____      |
| <b>5.</b> _____      |
| <b>6.</b> _____      |

**SELF ASSESSMENT****UNIT: ULTIMATE**

Name \_\_\_\_\_ Class \_\_\_\_\_

I hope you answer these questions honestly. The answers to this self-assessment won't be considered for your marks. Try to assess yourself circling from 1 to 5 the following statements, knowing that:

1= Totally disagree, 2= Disagree, 3= I don't mind, 4= Agree, and 5= Totally agree

I'd like to keep on practising this sport \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

I'm interested in this sport \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

I think I'm good at this sport \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

I feel satisfied with the lessons given \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

I think I've improved my level \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

I've done my best practising this sport \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

I've followed the rules properly \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

I encouraged other class-mates during the game \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

I've helped my opponents when difficulties have arisen \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

I've shown respect for my opponents without using  
bad language or improper behaviour \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

I've tried to resolve conflicts respecting others \_\_\_\_\_ 1 2 3 4 5

What aspects should I improve in my behaviour in the following lessons?

---



---

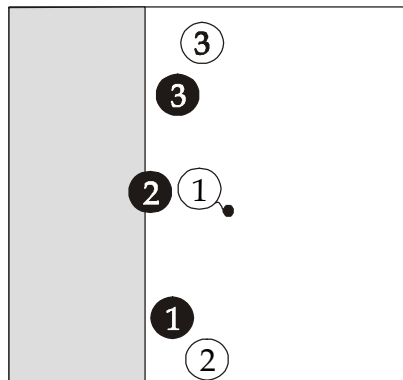


---

## EXAMEN DE ULTIMATE

Nombre y apellidos \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_

1. Could you explain how to do the *backhand throw* in english?
2. Draw a field of ultimate and indicate the lines and areas of the field that you know.
3. ¿Cómo se inicia el juego en ultimate?
4. Y, ¿cómo se consigue marcar un punto en ultimate?
5. Explica al menos tres formas de cambiar la posesión del disco.
6. Explica en qué consiste una defensa individual.
7. Analiza tu nivel de juego (puntos fuertes y débiles a nivel técnico y táctico) y tu implicación durante las clases recibidas de baloncesto.
8. ¿Está permitido el contacto físico en ultimate? ¿y los bloqueos?
9. ¿Cuál es la característica más destacada del arbitraje en ultimate?
10. Señala la respuesta correcta con un círculo. Si un jugador ① se encuentra parado atacando con el disco en la posición señalada en el gráfico. ¿Cuál consideras la opción más acertada?
  - 10.1. Regatear a su adversario para entrar en la zona contraria y marcar un gol.
  - 10.2. Ralentizar el juego. Esperar pacientemente a que sus compañeros se desmarquen para pasarles.
  - 10.3. Pivotar tratando de entrar en la zona para marcar
  - 10.4. Sus compañeros deben meterse rápidamente en la zona y desmarcarse para que él pueda pasarles.



## **- Competencia en la comunicación lingüística**

### **a) Leer y escribir**

- Comprensión escrita de unas instrucciones sobre los movimientos y s las reglas del juego *Ultimate*
- Comprender y elaborar un contrato de jugador comprometiéndose a un “juego limpio” y a respetar las reglas del juego.
- Asociación de instrucciones escritas con su correspondiente representación gráfica.

### **b) Escuchar, hablar y conversar**

- Comprensión oral de unas instrucciones sobre los movimientos y sobre las reglas del juego *Ultimate*.
- Reconocimiento de tipos de movimientos en las reglas del juego.
- Comprensión y elaboración de un cuestionario de auto-evaluación

### **c) Conocimiento de la lengua**

#### **FUNCIONES DEL LENGUAJE / ESTRUCTURAS-GRAMÁTICA**

- Las instrucciones (el imperativo)

#### **VOCABULARIO**

- Los deportes y las aficiones
- Las partes del cuerpo (*wrist, shoulder, waist,, torso,...*)
- Las preposiciones de movimiento (*forward, backwards, through,...*)
- Los verbos de movimiento y específico de los deportes (*jog, sprint, bounce, jump, stretch, snap, throw,...*)
- Los materiales de un gimnasio ( *disc, baskets, whistle, mat, ring...*)

### **d) Aspectos socio-culturales**

- La historia del juego *Ultimate* y sus reglas.
- La importancia del juego limpio y el respeto a las reglas del juego.

## **Evaluación. Criterios de evaluación y de calificación**

### **1. Criterios de evaluación.**

1. Comprender los problemas tácticos en ataque y defensa del baloncesto.
2. Mostrar competencia durante la participación en juegos modificados.

3. Implicarse activamente y de forma autónoma en las tareas y roles encomendados.

4. Comportarse de manera responsable y motivada durante la participación en las tareas de aprendizaje y en los partidos.

## 2. Instrumentos y criterios de calificación

Cognitivos (20% de la nota).

- Trabajo para casa de la sesión 1.
- Participación en las fases de preguntas-respuestas.
- Examen teórico en el que se incluyen algunas preguntas en inglés y se da la opción de respuestas abiertas en inglés.

Psicomotores y procedimentales (40 % de la nota).

- Evaluación del nivel durante el juego de los partidos del campeonato.
- Observación del profesor durante las sesiones y en las fases de juego.
- Progresión de las valoraciones y del compromiso en la realización del circuito deportivo.

Afectivos, personal y social (40 % de la nota).

- Hoja de autoevaluación y coevaluación del comportamiento.
- Desempeño de los roles (jugador, árbitro...) mediante la observación del profesor.
- Respeto de reglas y compañerismo.

### - En el aula de inglés

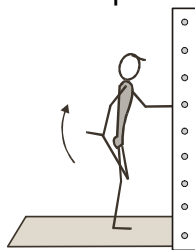
a) Una actividad que se puede utilizar en la clase de lengua extranjera y que se encuentra en directa conexión con el tema de esta unidad didáctica es la realización de unos ejercicios de calentamiento para el juego del *Ultimate*. Para ello, los alumnos **escucharán** al profesor impartiendo **unas instrucciones básicas de calentamiento** y tratarán de seguirlas, trabajando así la comprensión oral. A continuación, ya con **la lectura de estos ejercicios** se reforzará la comprensión escrita. Con esta actividad se trabajará el uso del imperativo para las instrucciones y los alumnos se familiarizarán con los verbos de movimiento como *stretch, spread, jog, run,....* y las diferentes partes del cuerpo. Finalmente los alumnos pueden **escribir su propia tabla de calentamiento**.

- **Listen to these instructions and follow them** (try not to make a lot of noise!!)

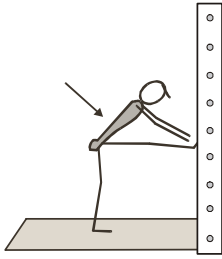
- a) Jog around your table
- b) Make circles with your left hand
- c) Stretch your right leg for 6 seconds
- d) Complete 4 sit-ups
- e) Complete 3 push-ups
- f) Run to the blackboard
- g) Sprint to the teachers table
- h) Move backwards
- i) Move onwards
- j) .....

- **Now, read these instructions for a general warm-up. Make sure you know what they mean and try to follow them. The pictures will help you.**

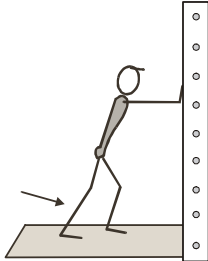
1. Run on the spot for 20 seconds.
2. Jog around the playing area for 2 minutes.
3. Sprint 10 seconds and jog 30 seconds. Repeat several times.
4. Jog backward and forward around the court.
5. Run side to side with crossover steps.
6. Jog on the spot. "Kick" your own buttocks and bring your knees higher in front of you.
7. Jumping lines. Find a line and jump to and for sideways. Feet must be together and cannot touch the lines. 10 times.
8. Make circles with arms, knees, waist, ankles... Change direction.
9. Stretch the quadriceps for 20 seconds. Both legs.



10. Stretch the hamstrings for 20 seconds. Both legs.

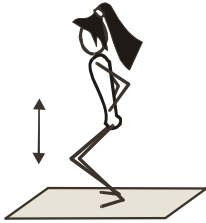


11. Stretch the gastrocnemius (calf) for 20 seconds. Both legs.



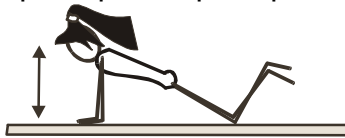
12. Stretch the lower back for 20 seconds.

13. Perform semi-knee bends, repeat them 10 times.



14. Complete sit-ups. Between 10-15 times.

15. Complete push-ups. Up to 10 times with knees on the floor.



**- Write your own list of exercises for warming-up. Use the imperatives and use a dictionary for the parts of the body you don't know.**

b) Otra actividad para el aula de inglés será un ejercicio de **lectura comprensiva** de un deporte ( el *FLOORBALL*), en el que tendrán que responder unas preguntas relativas al mismo y realizar un ejercicio de opciones múltiples.

## FLOORBALL

Traditionally, football, rugby and basketball have been the most popular sports all over the world. In the last ten years new sports have appeared. One of them is Floorball.

Floorball, also known as Uni-hockey is becoming very popular in Britain and the USA. It was created in the XIX century in Sweden and the World Floorball Federation is in this country.

Floorball is an indoor team sport. There are five field players and a goalkeeper in every team and both teams can substitute the players as many times as they want. This sport is played in a « field » similar to an ice hockey court (40 metres long, 20 metres wide) surrounded by a « rink ». A rink is a series of plastic or wooden boards 17 centimetres high.

The equipment you need is very basic and cheap : just a light plastic stick and a soft ball. Although it's a very fast and dynamic sport, players don't need any protective equipment because body contact is not permitted. It's a very safe sport.

There are about 1.5 million floorball players in the world and the number is increasing rapidly.

**Answer these questions about the text :**

1. When and where was Floorball created ?
2. What kind of sport is Floorball ?
3. What other name does floorball receive ?
4. Is Floorball an outdoor game ?
5. How many players are there in a Floorball game?
6. How many substitutions can be made ?
7. How long is the Floorball field ?
8. What is a « rink » ?
9. What equipment do you need to play Floorball ?
10. Is it expensive ?
11. How many players are there in the world nowadays ?

**Now, choose the correct option :**

**1. The most popular sports in the world are ....**

- a) tennis, basketball and rugby
- b) Football, rugby and basketball
- c) Football, golf and basketball

**2. In every Floorball team there are .... players**

- a) 6
- b) 5
- c) 4

**3. The Floorball field is similar to a ..... court**

- a) Hockey
- b) Ice hockey
- c) Uni-hockey



**4. The boards for the rink are made of ....**

- a) plastic
- b) wood
- c) plastic or wood

**5. Floorball is not a dangerous sport because ....**

- a) players wear protective equipment
- b) there isn't any body contact
- c) the sport is not fast

**6. The number of Floorball players is ...**

- a) increasing quickly
- b) decreasing rapidly
- c) increasing slowly