



DEPORTE JOVEN

Ultimate Frisbee





INTRODUCCIÓN

El Ultimate Frisbee es un deporte colectivo, generalmente mixto, que se juega con un disco volador y se basa en el respeto y la autorregulación, ya que es autoarbitrado. En el ámbito educativo destaca por ser inclusivo, dinámico y fácilmente adaptable. Favorece el desarrollo físico, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos, y promueve valores como la cooperación, el juego limpio y la autonomía del alumnado.

HISTORIA DEL FRISBEE

El frisbee nació casi como una broma. Todo empezó cuando estudiantes en Estados Unidos se lanzaban moldes de pasteles de una pastelería llamada Frisbe Pie Company, solo por diversión y para pasar el rato. Años después, alguien pensó: “¿Y si hacemos un disco que vuele mejor?” Así nació el disco volador, un juguete pensado simplemente para jugar y divertirse.

Pero lo que empezó como un juego sin reglas fue creciendo. En los años 60 y 70, estudiantes universitarios transformaron ese disco en algo más organizado: nació el ultimate frisbee. Aparecieron reglas, equipos, partidos entre escuelas y universidades, y hasta torneos nacionales.

Hoy, el frisbee sigue siendo diversión, pero el ultimate es un deporte serio, con estrategia, competencia y mucho espíritu de equipo. Lo mejor es que nunca perdió su esencia: jugar, correr y pasarlo bien... pero ahora, compitiendo de verdad.



PROGRESIÓN DE CONTENIDOS

1

TÉCNICA

Lanzamientos básicos
Recepciones
Pivotaje

2

TÁCTICA

Espacios
Ataque/ defensa
Juego en equipo

3

AUTO-ARBITRAJE

Reglamento básico
Resolución de llamadas
Espíritu de Juego



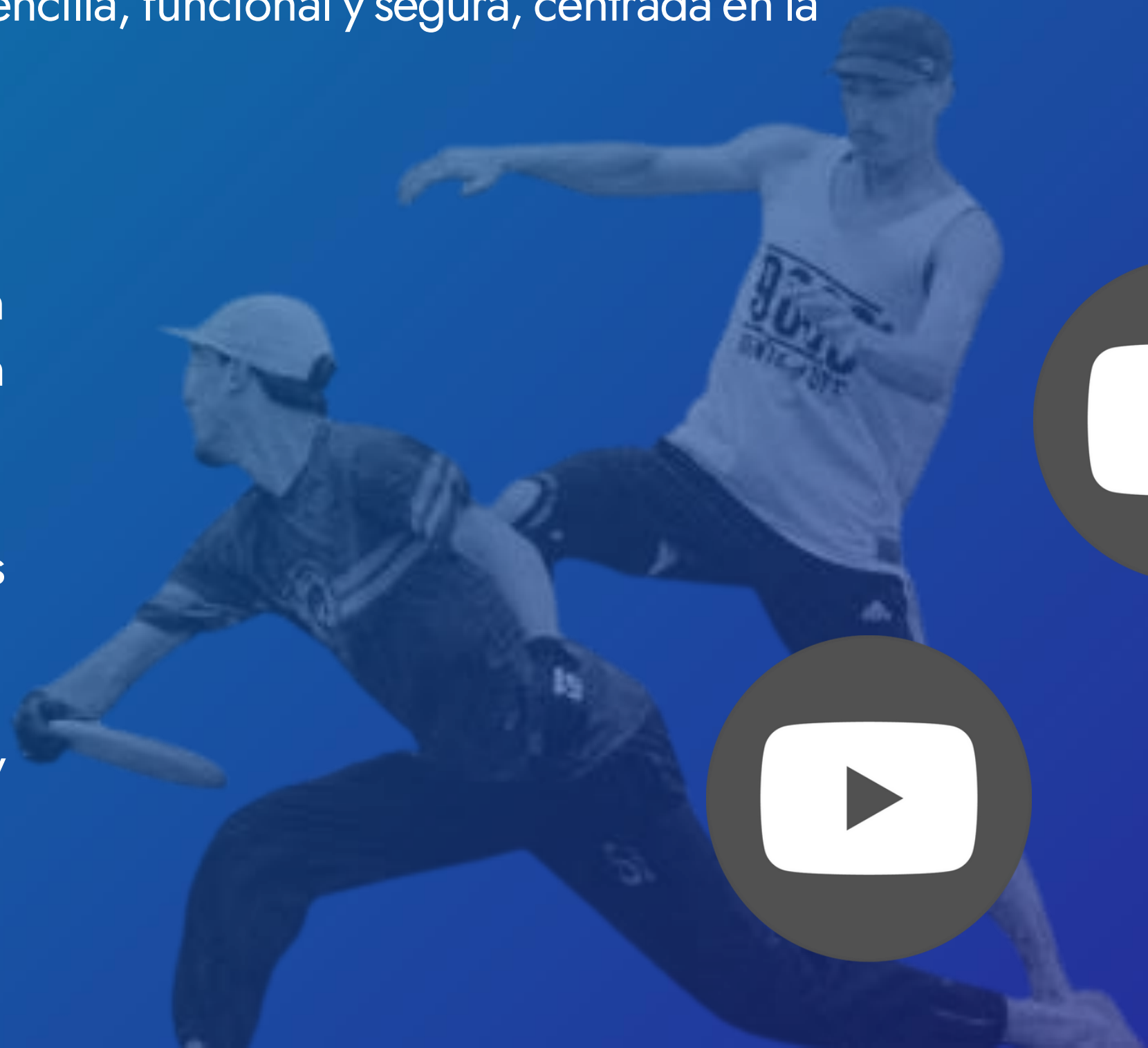
ASPECTOS ESPECÍFICOS: TÉCNICA

Para el contexto educativo se propone una progresión sencilla, funcional y segura, centrada en la toma de decisiones.

1.1. LANZAMIENTOS

Los lanzamientos permiten mantener la posesión del disco y avanzar hacia la zona de gol. En iniciación se trabajan principalmente:

- Backhand (revés): Lanzamiento básico y más utilizado. Fácil de aprender y muy estable.
- Forehand (3 dedos): Lanzamiento rápido y eficaz para romper marcas defensivas.



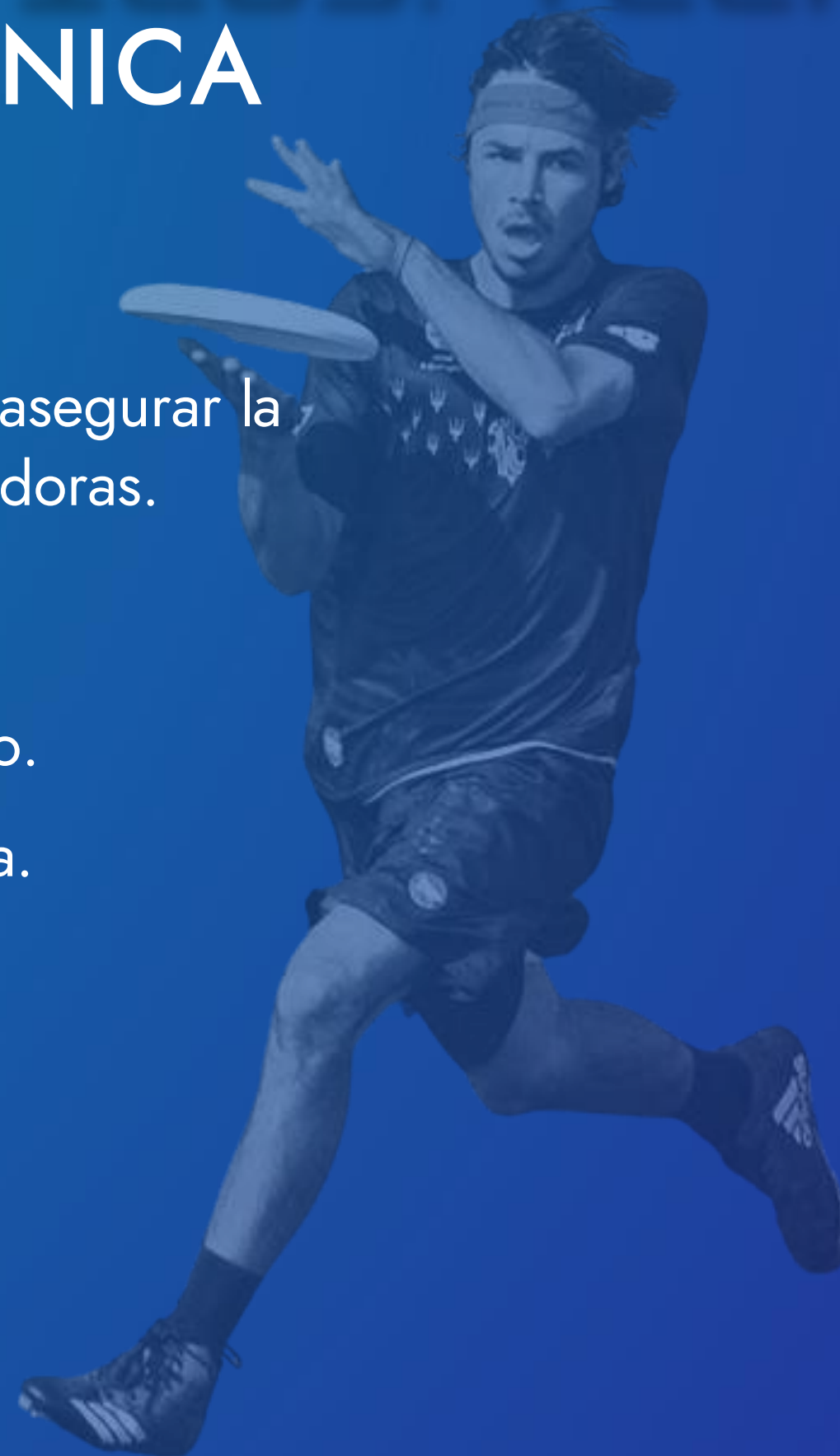
ASPECTOS ESPECÍFICOS: TÉCNICA

1.2.RECEPCIÓN

La recepción es una habilidad clave para asegurar la continuidad del juego y la **seguridad** de sus jugadores y jugadoras.

Principios básicos:

- Uso de ambas manos, priorizando la protección del rostro.
- Recepciones a la altura del pecho o por encima de la cabeza.
- Atención a la trayectoria del disco.
- Asegurar la posesión antes de pensar en el siguiente pase.



ASPECTOS ESPECÍFICOS: TÁCTICA

1.3. ORGANIZACIÓN OFENSIVA:

LÍNEA HORIZONTAL Y VERTICAL

Para facilitar el juego colectivo se introducen estructuras simples:

Stack vertical.

Participantes alineados en el centro, facilitando espacios laterales.

Stack horizontal.

Participantes distribuidos de lado a lado, generando espacios profundos y cercanos.

* Se presentan como ideas de espacio, no como sistemas rígidos. El objetivo es entender dónde moverse, no memorizar posiciones.

ASPECTOS ESPECÍFICOS: TÁCTICA

Vertical

DIVIDIR

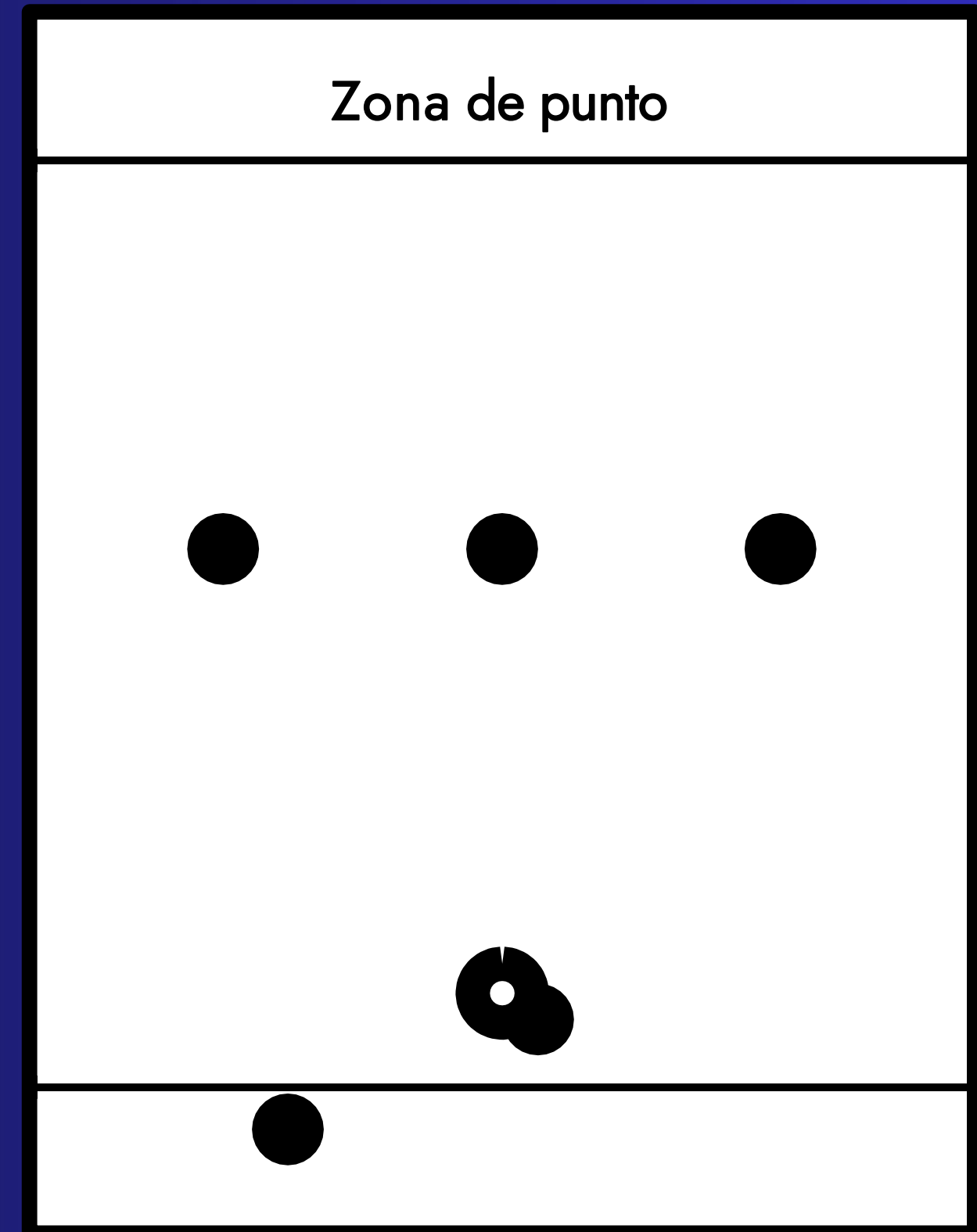
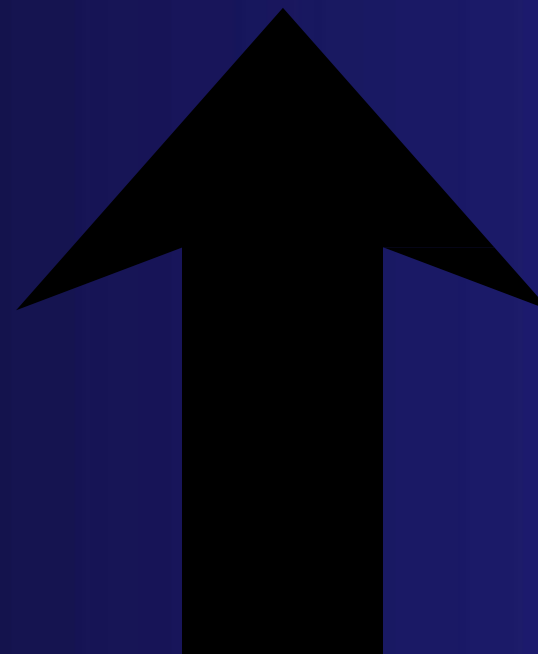
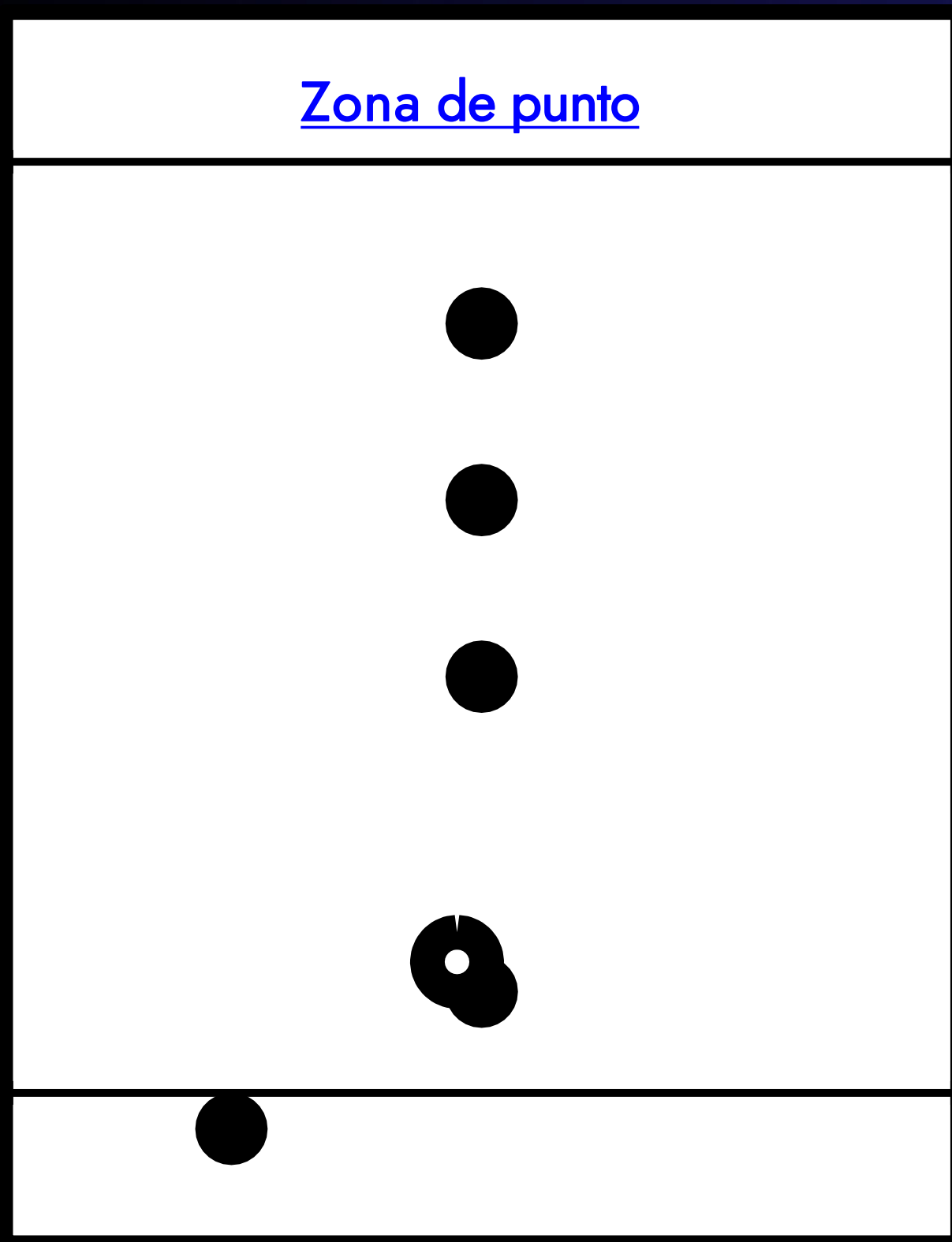
EL CAMPO EN PARTES IGUALES

Horizontal

Zona de punto

Ataque

Zona de punto



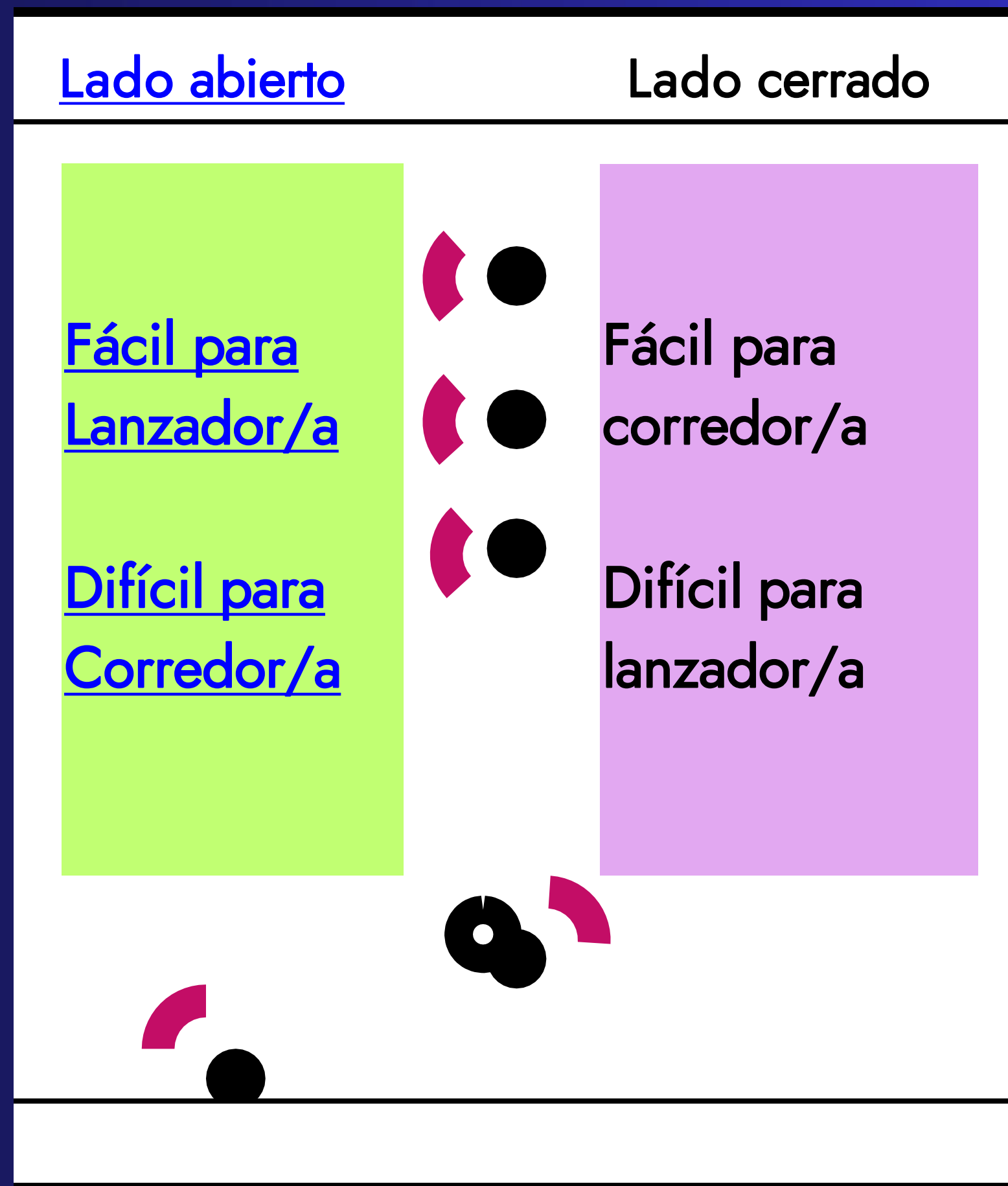
ASPECTOS ESPECÍFICOS: TÁCTICA

Forzar un lado (defensa)

- 1º- Bloquear un lado a los lanzadores/as, generando un lado abierto y otro cerrado.
- 2º- Intentar interceptar pases por el lado abierto

La defensa se basa en:

- Interceptar el disco en el aire
- Conteo de posesión al lanzador/a.
- Presión sin contacto físico
- Juego limpio y autocontrol



Diseño de 14 Sesiones — Ultimate Frisbee

Programa educativo para ESO y Bachillerato (marzo—mayo)

Sesión 1 — Primer contacto con el Ultimate

Objetivo: Conocer el disco y el espíritu del juego.
Contenidos: Agarre básico, lanzamiento backhand estático, recepción básica.
Tareas: Pases por parejas y tríos. Juegos de precisión.
Juego: Mantener la posesión sin marcar punto.
Spirit: Respeto y disfrute.

Sesión 2 — Lanzar y recibir en movimiento

Objetivo: Mejorar coordinación y control.
Contenidos: Backhand en movimiento, recepciones en desplazamiento.
Tareas: Circuitos de pase y carrera.
Juego: 3x3 sin defensa activa. Spirit:
Comunicación verbal positiva.

Sesión 3 — Introducción al forehand

Objetivo: Ampliar recursos de lanzamiento.
Contenidos: Agarre y gesto de forehand.
Tareas: Trabajo por parejas.
Juego: 3x3 con limitación de lanzamientos.
Spirit: Paciencia y apoyo.

Sesión 4 — Normas básicas en juego

Objetivo: Comprender reglas esenciales.
Contenidos: Pivotaje, no correr con el disco, conteo.
Tareas: Situaciones guiadas. Juego: Partido condicionado. Spirit: Honestidad en las llamadas.

Sesión 5 — Ataque y espacios

Objetivo: Entender el desmarque.

Contenidos: Cortes simples, ocupación del espacio.
Tareas: Pase y corte.
Juego: 4x4 con espacios marcados.
Spirit: Respeto colectivo.

Sesión 6 — Defensa sin contacto

Objetivo: Defender de forma segura. Contenidos:
Posición defensiva, distancia legal. Tareas: 1x1 defensivo.
Juego: 4x4 con defensa individual.
Spirit: Autocontrol.

Sesión 7 — Introducción al juego real

Objetivo: Integrar técnica y normas.
Contenidos: Continuidad, turnover.
Tareas: Secuencias ataque-defensa.
Juego: Partido 5x5 adaptado.
Spirit: Aceptación del error.

Sesión 8 — Organización ofensiva

Objetivo: Jugar en equipo.
Contenidos: Stack vertical.
Tareas: Simulación de cortes.
Juego: 5x5 guiado.
Spirit: Cooperación.

Sesión 9 — Transiciones

Objetivo: Reaccionar tras pérdida o robo.
Contenidos: Cambio de rol.
Tareas: Juegos de reacción.
Juego: Partido continuo.
Spirit: Actitud positiva.

Sesión 10 — Comunicación en el juego

Objetivo: Mejorar comunicación.

Contenidos: Llamadas básicas y señales. Tareas:
Juegos con comunicación obligatoria. Juego:
Partido con observadores.
Spirit: Comunicación respetuosa.

Sesión 11 — Resolución de conflictos

Objetivo: Gestionar desacuerdos.
Contenidos: Llamadas de falta.
Tareas: Simulación de conflictos.
Juego: Partido con paradas.
Spirit: Diálogo calmado.

Sesión 12 — Autonomía

Objetivo: Jugar sin intervención docente.
Contenidos: Autogestión.
Tareas: Organización autónoma.
Juego: Partido completo.
Spirit: Responsabilidad.

Sesión 13 — Consolidación

Objetivo: Reforzar aprendizajes.
Contenidos: Repaso general.
Tareas: Entrenamiento libre.
Juego: Partido largo.
Spirit: Reconocimiento del grupo.

Sesión 14 — Jornada final

Objetivo: Celebrar el proceso.
Contenidos: Juego real.
Tareas: Partidos entre equipos.
Juego: Formato torneo amistoso.
Spirit: Círculo de Spirit.

NORMATIVA BÁSICA

NORMAS DEL ULTIMATE (INICIACIÓN)

- No correr con el disco
- Conteo para lanzador/a (cuenta de 10 segundos que su defensa debe hacer en voz alta) Falta (contacto que impida el desarrollo natural de la jugada)
- Cambio de posesión (el disco cae al suelo o roba la defensa y pasa a ser del otro equipo)
- Punto (se atrapa el disco recibéndolo dentro de la zona de punto)
- Doble marca (las y los lanzadores no podrán ser marcados por más de un jugador/a)



REGLAS OFICIALES DEL ULTIMATE FRISBEE



NORMATIVA BÁSICA

NO CORRER CON EL DISCO

No está permitido correr con el disco (travel).

Después de coger el disco en carrera, debes pararte lo antes posible.

Una vez parado, debes mantener un pie fijo, pero puedes mover el otro: esto se conoce como pivotar.

REGLA DE LOS 10 SEGUNDOS

El lanzador o lanzadora tiene 10 segundos para lanzar el disco, si tiene un defensor/a contando a menos de 3 metros.

El defensor o defensora puede colocarse enfrente de ti (recuerda: sin contacto) y contar en alto hasta diez en intervalos de un segundo.

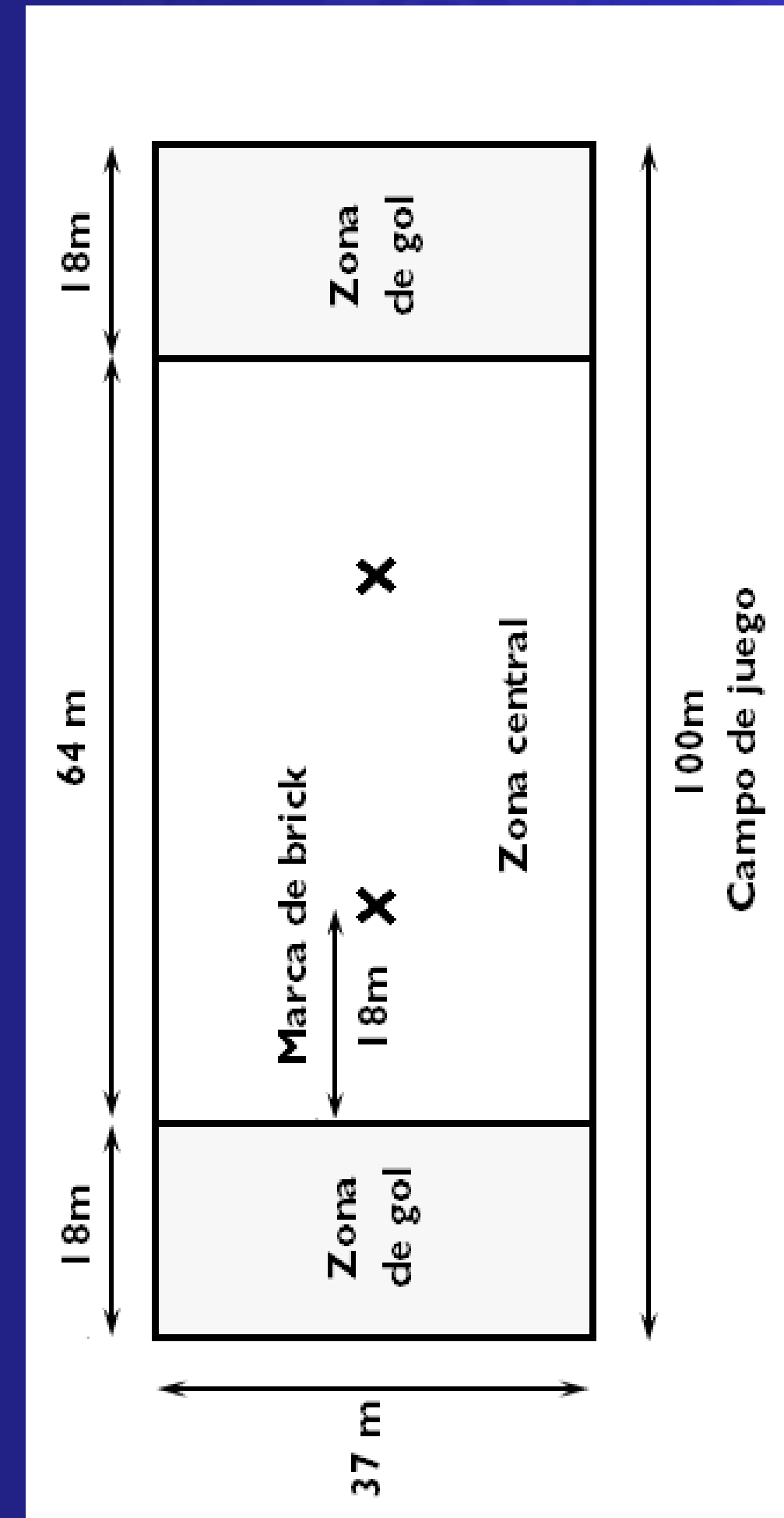
NORMATIVA BÁSICA

EL SAQUE (PULL)

Cada punto empieza con un lanzamiento desde línea de gol del equipo defensor (pull). Todos los jugadores y las jugadoras deben permanecer en su zona hasta que el disco sea lanzado. Al principio del partido se sortea qué equipo lanzará el primer pull, y, por tanto, comenzará en el rol de defensa el punto.

Después de marcar un punto se para el juego. El equipo que ha marcado se queda en la zona en la que ha anotado y lanza el pull convirtiéndose así en el equipo que defiende. De esta manera, los equipos cambian la dirección de ataque en cada punto.

Si el pull cae fuera del campo, el o la lanzadora puede elegir empezar desde el punto de la banda por donde salió el disco, o desde la marca de 'brick' más cercana a su propia zona.



NORMATIVA BÁSICA

DENTRO Y FUERA DEL CAMPO

Un disco está dentro del campo cuando el receptor/a se encuentra dentro del campo en el momento en el que coge el disco. Si el receptor o receptora coge el disco saltando en el aire y su primer punto de contacto ocurre fuera del campo, se considera fuera. Las líneas laterales no forman parte del campo.

Si el receptor/a coge el disco dentro del campo pero la inercia le hace salir de él, se considera dentro del campo y debe volver al punto por el que saliste después de coger el disco.

Un lanzador o lanzadora en posesión del disco si puede pisar fuera con el pie que mueve al pivotar.

La jugada continúa desde el lugar por donde abandonó el terreno de juego, el lanzador o lanzadora debe entrar su pié de pivote al campo.

NORMATIVA BÁSICA



CAMBIOS DE POSESIÓN (TURNOVERS)

El equipo atacante pierde la posesión del disco (turnover) si se le cae el disco al suelo, si lo cogen fuera del campo, o si el disco es interceptado por un jugador o jugadora defensiva.

Los cambios de posesión también suceden cuando:

- La marca llega a 'diez' antes de que el disco sea lanzado. (stallout) El disco es dado de un jugador/a a otro sin ser lanzado. (handover)
- La lanzadora o lanzador coge un pase propio sin que hubiera tocado antes a otro jugador/a. (autopase)
- El equipo en ataque intenta coger un pull pero se le cae el disco. (drop-pull)



Tras un cambio de posesión, el otro equipo debe inmediatamente reanudar el juego en el punto donde el disco paró o fue cogido sin parar el juego.

NORMATIVA BÁSICA

PUNTUACIÓN

Marcas un gol si coges el disco en la endzone que estás atacando.

Si estás en el aire, tu primer punto de contacto debe ser la zona.

Si tu pie toca la línea de gol, no es un gol, puesto que las líneas no pertenecen a la zona de gol.

Después de un gol, la jugada se para y los equipos intercambian las zonas que estaban defendiendo.

El primer equipo en anotar 15 goles en un tiempo límite de 90 minutos gana (pero esto puede cambiar en función del nivel de la competición).



EN NUESTRO CASO (DEPORTE JOVEN): EL EQUIPO QUE LLEGUE PRIMERO A 7 PUNTOS O EL QUE CONSIGA ANOTAR MÁS GOLES EN UN TIEMPO LÍMITE DE 20 MINUTOS.

AUTOARBITRAJE

Aquí tenéis las señas actualizadas:



Reglas del Ultimate
Señales de manos



1. Faltas



2. Wicket



3. Gol



12. Interrupción de marca



13. Cambio de posesión



14. Violación de tiempo



15. Fuera de juego



4. No aceptada ('Corral')



5. Aceptada



6. Interrupción / Continúa el juego



7. Dentro/Fuera de los límites



16. Tiempo muerto



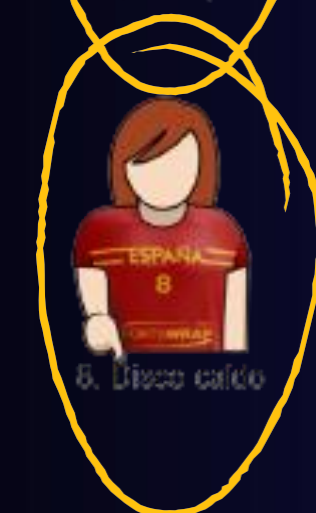
17. Parada por PTG



18. Parada



19. 4 chicos, 3 chicas



8. Disco caído



9. Disco arriba



10. Obstrucción ('Pick')



11. Paseo ('Travel')



20. 3 chicos, 4 chicas



21. El juego se ha detenido



22. Punto de partido



23. Quién hizo la llamada

AUTOARBITRAJE

TIPOS DE LLAMADA

SE DETIENE EL JUEGO CUANDO:

- Hay contacto en el lanzamiento/recepción
- Hay obstrucción (pick)
- Hay llamadas de fuera (porque el jugador/a ha cogido el disco fuera de los límites del campo)
- Hay doble marca (double-team)
- Hay una violación del reglamento (mala reanudación del juego tras una llamada)
- La cuenta de la defensa llega a 10 sin que el o la atacante haya soltado el disco (stallout)

NO SE DETIENE EL JUEGO CUANDO:

- Conteo rápido (el infractor o infractora debe bajar en dos el conteo de posesión)
- Disc Space (Debe haber un disco de espacio entre lanzador/a y su marca)
- Pasos (el infractor o infractora debe volver inmediatamente a donde recibió el disco y continuar el juego)
- Si una infracción por la que no se detiene el juego no se corrige en el momento, se llama "violación" (violation) y la jugada se detiene.

AUTOARBITRAJE

REANUDAR EL JUEGO PARADO

EL CHECK

Cuando el juego es detenido por una llamada, todos los jugadores y jugadoras del campo deben detenerse o volver al lugar donde estaban cuando se llamó.

Tras resolver la llamada, el juego no podrá reanudarse hasta que el defensa más cercano al disco lo toque llamando "check", en ese instante se reanuda el juego.

AUTOARBITRAJE

CÓMO RESOLVER UNA LLAMADA



Cuando un jugador o jugadora hace una llamada en el campo, debe señalizarlo y el resto de jugadores/as deben detenerse lo antes posible, incluso volver a donde estaban en el momento de la misma.

El o la jugadora que haya hecho la llamada y su infractor/a tendrán 1 minuto para exponer su punto de vista de la jugada y ponerse de acuerdo en cómo resolverla, pueden preguntar a los y las jugadoras cercanos sobre su punto de vista, pero **deben resolver siempre los implicados**.

Pueden haber tres resoluciones posibles:



AUTOARBITRAJE

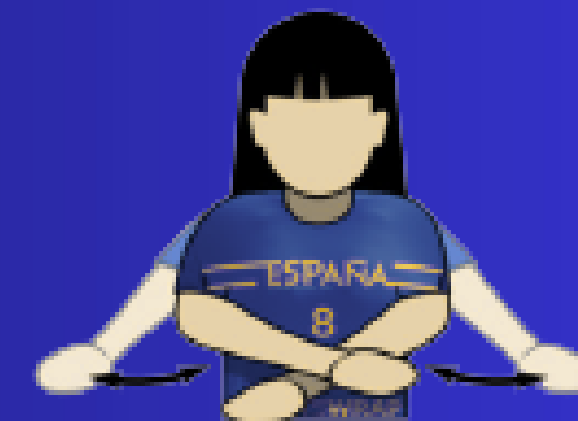
RESOLUCIÓN DE FALTA



Falta aceptada



Falta contestada



Falta retractada

**último lanzador /a que jugó el disco.*

AUTOARBITRAJE

RESOLUCIÓN DE FALTA

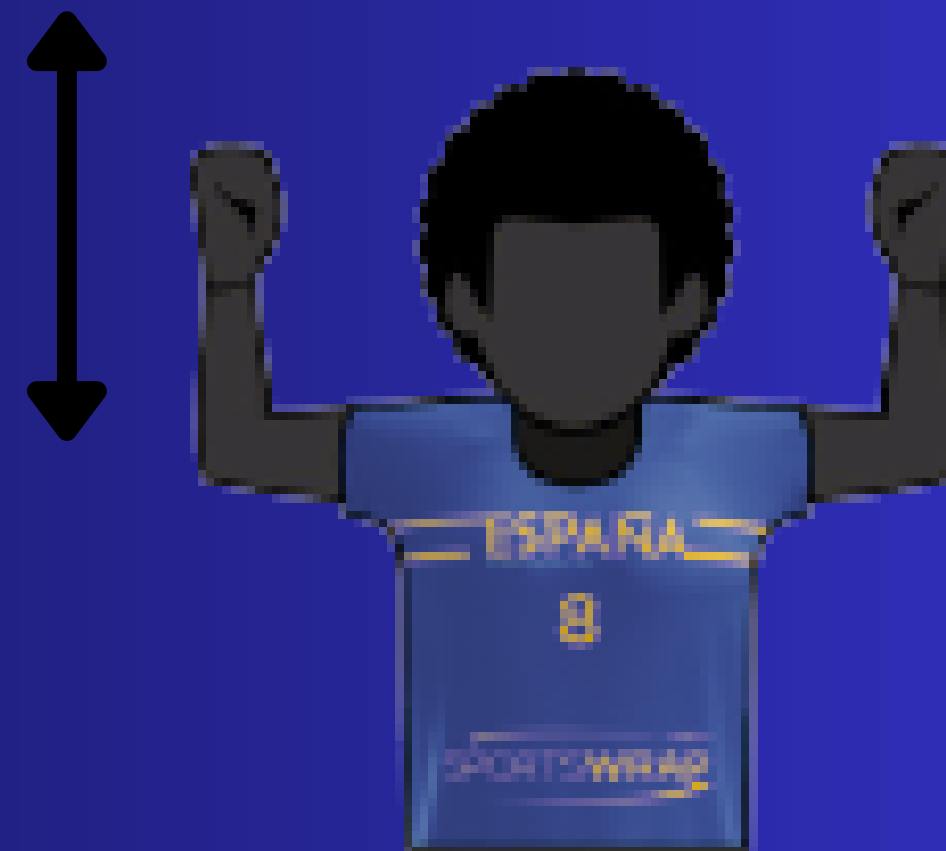
EL PICK (Obstrucción)

¿Cuándo ocurre?

Cuando un/a **defensa** debe modificar su carrera para evitar un contacto con cualquier jugador/a en el campo.

¿Cómo se resuelve?

Los jugadores y las jugadoras deben volver a la posición que tenían antes de la llamada y reanudar el juego con conteo en 0.



CUESTIONARIO DE NORMAS – ULTIMATE FRISBEE (INICIACIÓN)

Este cuestionario tiene como objetivo comprender y aplicar las normas básicas del Ultimate Frisbee, así como las señales de comunicación utilizadas en el campo de juego.

PARTE 1. Verdadero o Falso

- 1. Se puede correr con el disco en la mano. ■ V ■ F
- 2. El disco cambia de posesión si cae al suelo. ■ V ■ F
- 3. El Ultimate se juega con árbitros. ■ V ■ F
- 4. El contacto físico está permitido. ■ V ■ F
- 5. Un jugador puede reconocer su propia falta. ■ V ■ F

PARTE 2. Situaciones de juego

- 1. Recibes el disco y sigues corriendo varios pasos. ¿Qué deberías hacer?
- 2. Dos jugadores chocan al intentar atrapar el disco. ¿Cómo se resuelve la situación?
- 3. El disco sale fuera del campo tras un pase. ¿Qué ocurre?

PARTE 3. Señales de comunicación en el campo

A continuación se incluirán las imágenes oficiales de las señales de comunicación. Relaciona cada señal con su significado.

Señal de falta:

Señal de falta contestada:

Señal de no hay falta:

Señal de turnover:

Señal de gol:

Spirit of the Game (SOTG)

SPIRIT OF THE Game:



RECOGNIZE IT, DISPLAY IT

¿QUÉ ES?

Filosofía
Valores
Autogestión
Respeto y comunicación

CÍRCULO DE SPIRIT

Normas básicas Duración
máxima: 3 minutos Participación
equilibrada de
ambos equipos
Se lleva a cabo al final de cada
partido sin excepción



RÚBRICA

Adaptado al contexto Alumnado /
Profesorado Autoevaluación y
coevaluación Propuesta de criterios

Spirit of the Game (SOTG)

¿QUÉ ES?

El Ultimate Frisbee se construye en torno al Espíritu de Juego, el cual delega sobre cada jugador o jugadora la responsabilidad de aplicar el juego limpio.

Arbitran los propios jugadores.

Los y las jugadoras son los únicos responsables de administrar las reglas y regirse a ellas, incluso en los campeonatos del mundo.

Es importante tener en cuenta que respetar el Espíritu de Juego es igual o incluso más importante que respetar las normas del juego. Es un pilar fundamental del deporte y un aspecto muy valorado por la comunidad del Ultimate.

Spirit of the Game (SOTG)

CÍRCULO DE ESPÍRITU

Una reunión en círculo de los y las participantes de un partido, tras el final del mismo, alternando jugadores y jugadoras de ambos equipos para mezclarse. En él, se valoran:

- El espíritu de juego que han tenido los equipos durante el partido y el desarrollo del mismo.
- Aspectos positivos y negativos de ambos equipos.

Ambos equipos presentarán un/a portavoz para hablar durante el círculo, normalmente empieza el equipo perdedor del partido.

También es momento de felicitar actos deportivamente limpios y honestos, así como reconocer el esfuerzo o la estrategia y corregir las conductas antideportivas.

Spirit of the Game (SOTG)

RÚBRICA

En el caso del Deporte Joven, se llevará a cabo la puntuación del SOTG por medio de un formulario de google que se les compartirá al principio de cada una de las jornadas. Cada uno de los equipos puntuará al otro por medio de una rúbrica que evalúa cinco aspectos del partido. Cada aspecto tendrá que puntuarse del 0 al 4.

1. Conocimiento y uso de las normas
2. Faltas y contacto físico
3. Imparcialidad
4. Actitud positiva y autocontrol
5. Comunicación

 [RÚBRICA DE SOTG](#)

Spirit of the Game (SOTG)

RÚBRICA

GUÍA PARA JUGADORES Y JUGADORAS

- El sistema fue diseñado de acuerdo bajo la expectativa de que los equipos generalmente muestran un buen espíritu normal. Por lo tanto, el punto de partida en cada categoría es "Bueno", lo que equivale a 2 puntos. Para cada partido, determine si el otro equipo fue mejor, peor, o igual a lo esperado en un partido estándar y marque en consecuencia ([ejemplos de valoración](#)).

Spirit of the Game (SOTG)

RÚBRICA

GUÍA PARA JUGADORES Y JUGADORAS

- Céntrate en cada aspecto y contesta solamente en función del mismo. No trabajes con una puntuación global como objetivo y vayas puntuando el resto para alcanzar este objetivo. Puede haber veces en las que no ocurra nada reseñable en un partido. En ese caso, cada categoría debe puntuarse con 2 puntos. Una puntuación final de 10 es considerada normal, Espíritu Bueno.

Spirit of the Game (SOTG)

RÚBRICA

GUÍA PARA JUGADORES Y JUGADORAS

- *Los equipos que no lleguen a una nota mínima en la puntuación del SOTG al final de la jornada serán automáticamente descalificados de la misma y no tendrán opción a clasificarse para la siguiente jornada.*

CÍRCULO DE SPIRIT – ULTIMATE FRISBEE

Equipos: _____ vs _____

Fecha: _____

1. Un aspecto positivo del otro equipo:

Equipo A → Equipo B:

Equipo B → Equipo A:

2. Algo que podemos mejorar para el próximo partido:

Equipo A:

Equipo B:

3. Cierre común: saludo final entre equipos.

Duración máxima recomendada: 3 minutos.

CÍRCULO DE SPIRIT – ULTIMATE FRISBEE

Equipos: _____ vs _____

Fecha: _____

1. Un aspecto positivo del otro equipo:

Equipo A → Equipo B:

Equipo B → Equipo A:

2. Algo que podemos mejorar para el próximo partido:

Equipo A:

Equipo B:

3. Cierre común: saludo final entre equipos.

Duración máxima recomendada: 3 minutos.

DEPORTE JOVEN Ultimate Frisbee



¡Mucha suerte a todos los equipos!

Recuerda, si tu centro es activo en redes sociales, les animamos a sacar alguna foto del alumnado realizando las actividades y a publicarla en sus perfiles.

Si utilizan el hashtag **#DeporteJoven** o nos etiquetan **@DXTenerife**, nos encantará compartir sus publicaciones y ayudarles en su difusión.

