



Ajuntament de Lleida

ESCOLA MUNICIPAL D'ULTIMATE FRISBEE

L'Ultimate Frisbee és un esport d'invasió en que dos equips intenten dur un disc volador a la zona d'anotació de l'equip contrari. En expansió a Espanya, està entrant amb força en centres educatius pels valors que aporta.

Té 5 característiques principals: Es juga amb un disc volador, és mixte, sense contacte, autoarbitrat i els equips segueixen un codi de comportament anomenat Esperit de Joc.

Si a totes aquestes característiques úniques hi sumem que tothom pot començar a jugar des d'un nivell inicial similar, ens trobem amb una activitat física completa i plaent que demostra que un esport és molt més que la competició.

A més de les principals tècniques de llançament i tàctiques del joc, descobrirem "l'Esperit de Joc", un codi d'honor no escrit que insta als participants a actuar de forma educada i respectuosa amb els companys i rivals i que insta a respectar i no utilitzar les normes de joc en benefici propi. L'Esperit de Joc, a part de valorar l'equip amb més fair play, és el fil conductor de tots els valors intrínsecs l'Ultimate.

OBJECTIUS GENERALS

1. Oferir un esport alternatiu on tots els jugadors parteixin del mateix nivell.
2. Fomentar la coeducació mitjançant un esport mixt.
3. Establir transferències positives entre l'Esperit de Joc de l'ultimate i la vida dels practicants.
4. Incrementar l'activitat física dels participants.
5. Transmetre els valors positius intrínsecs de l'activitat física.



Ajuntament de Lleida

CONTINGUTS ESPECÍFICS

Els continguts específics que es treballarien durant l'activitat son els següents:

Tècnics

Llançaments	Recepcions	Desplaçaments
Backhand Flick Hammer Push Pass Pizza	Pancake Piça Layout	Cursa Fintes

Tàctics

Ofensius	Defensius	Mixtes
Stack Horitzontal Stack Vertical	Defensa individual Defensa zona mur	Costat obert Costat tancat

Físics

Capacitats físiques bàsiques			
Força	Velocitat	Resistència	Flexibilitat
Autocàrregues Habilitats bàsiques Jocs	De desplaçament De reacció Gestual	Aeròbica Mixta Anaeròbica	Dinàmic Estàtic

Coordinació i equilibri
(lateralitat, estructuració espai-temps, coordinació óculo-manual)

Habilitats bàsiques			
Desplaçaments	Salts	Girs	Manipulacions
Marxa Cursa	Multisalts Salt vertical	Coordinació amb cursa	Llançaments Recepcions Passades



Ajuntament de Lleida

A qui va adreçada l'escola

A tots els nens i nenes nascuts des de l'1 de gener del 2014 al 31 de desembre del 2010

Tècnics de l'escola

1 tècnic de la Regidoria d'Esports amb col·laboració del Club Ultimate Marracos Lleida.

Material necessari

- Ampolla d'aigua
- Roba esportiva

Dia, horari i lloc de l'activitat

Dimecres de 18:00h a 19:30h a l'Escola Joan XXIII.

Dos torns:

- Del 2 d'octubre al 29 de gener.
- Del 3 de febrer al 29 de maig.

Preu de l'activitat

41.80€ el torn