

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

1.- "Ultimate" (Disco volador)

Es un juego colectivo en el que compiten dos equipos de 10 jugadores/as cada uno.

Su característica fundamental (y su gran aportación) radica en que el arbitraje lo realizan los propios jugadores, está prohibido el contacto físico de dos miembros de distintos equipos y es muy apropiado para la construcción de equipos mixtos.

El objetivo fundamental (y el concepto de consecución de punto o gol) es la recepción del disco (frisbee) en la zona de gol del equipo contrario.

Se juega en un campo rectangular de 100 metros de largo por 35 metros de ancho y dividido en tres zonas, dos externas de 25 metros al final de cada extremo del campo (zonas de ensayo) y una interna de 50 metros. Evidentemente se hace relación a estas medidas sólo con un carácter orientativo, pues al desarrollar este deporte alternativo en un centro escolar, debemos adaptarnos a las medidas del campo existente.

Inicio del juego:

Cada equipo se sitúa en su zona de ensayo y el equipo que va a defender lanza el disco a campo contrario. A partir de allí se inician los lanzamientos y recepciones entre jugadores/as de un mismo equipo para conseguir el tanto, o intercepciones por parte del otro equipo, para evitarlo.

El tiempo de juego puede ser variable, por lo general se juegan dos tiempos de 20 minutos.

Reglas del juego:

- Está prohibido andar o correr con el disco en la mano, aunque es posible pivotar.
- No se puede retener el disco sin lanzarlo más de 15 segundos.
- Si se realiza un lanzamiento y el disco sale fuera o cae al suelo, es falta del equipo cuyo lanzador lo haya tocado por última vez.
- Las faltas se sacan en la zona donde se producen, salvo que se hayan cometido en la zona de ensayo, en cuyo caso se sacará del punto más próximo fuera de ella.
- Si un disco es lanzado y lo cogen dos jugadores/as de equipos contrarios, su posesión es para el equipo que realizó el lanzamiento.
- Está prohibido tocar a un contrario y en caso de que sea el jugador que tiene en su poder el disco, la distancia mínima de acercamiento es de 1 metro.
- Cuando un equipo consigue un ensayo (gol, punto ,etc.) se cambia de campo y saca realizando un lanzamiento al equipo contrario para que se comience una posesión.
- El disco (frisbee) solo puede ser interceptado en el aire.
- Las faltas las sanciona el jugador/a que las comete.

Instalaciones y material

Campo de balonmano, fútbol sala o baloncesto; en su defecto patio grande .
Disco volador de plástico (existen una gran gama de calidades).