



UNIVERSIDAD DE CHILE  
FACULTAD DE MEDICINA

## PROGRAMA OFICIAL DE CURSO FORMACIÓN GENERAL

**Nombre del curso:** Ultimate

**Código** : FG00000501050

**Línea de formación:** Arte, Deporte y A. Física

**Semestre** : 1º

**Año** : 2010

**Número de créditos:** 2

**Horas de trabajo presenciales y no presenciales:** 30 Hrs presenciales y 30 Hrs no presenciales.

**Nº Alumnos estimado** : 20

**ENCARGADO/A DE CURSO:** Matías Ossa C.

DOCENTES PARTICIPANTES	Unidad Académica	Nº de horas directas
Matías Ossa Cox	Escuela de Kinesiología	30

**Propósito formativo:**

Pertenece a la formación común, su propósito es movilizar competencias en el ámbito de la actividad física y el deporte como un espacio formativo del estudiante universitario, que promueve

**Competencia(s) del curso :**

Integrar la actividad física como hábito de vida saludable.

Identificar los fundamentos técnicos y tácticos del Ultimate y ejecutarlos.

Conocer y aplicar el reglamento.

**Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:**

**Ejecutar fundamentos técnicos del Ultimate: lanzamiento del disco, lectura de la trayectoria y recepción del disco, formación de “stack” en el ataque y aplicación de la “fuerza” durante la defensa, demostrando conocer los conceptos básicos que se pasaron durante el curso**

**Jugar un partido de Ultimate, aplicando los conceptos técnicos y tácticos vistos durante el curso.**

**El alumno deberá auto evaluarse, tomando en cuenta su participación, responsabilidad y evolución durante el curso.**

**Requisitos de aprobación y asistencia : VER REGLAMENTO DE FACULTAD**

**El curso requiere de 100% de asistencia, con posibilidad de recuperar 2 inasistencias. En el caso de no presentarse a una prueba, se deberá presentar un certificado médico.**

**PLAN DE TRABAJO****Resultados de aprendizaje esperados**

- 1 Conocer y aplicar el reglamento y los conceptos técnicos básicos del Ultimate.
- 2 Lanzar con precision, “leer” la trayectoria de vuelo de éste y atrapar con seguridad.
- 3 Comprender y aplicar la formacion de “stack” en el ataque
- 4 Comprender y aplicar el concepto de “fuerza” en la defensa
- 5 Comprender y aplicar el “Espíritu del Juego”®
- 6 Conocer y aplicar los fundamentos tácticos tales como las posiciones y funciones de cada jugador.
- 7 Utilizar el Ultimate como medio para la práctica de una vida activa y saludable.

**Estrategias metodológicas**

**Prácticas: familiarización con el disco. Trabajos con disco y el compañero, reforzando los fundamentos básicos del deporte. Juego.**

**Teóricas: Reglamento del Ultimate; Estrategias básicas de juego en ataque y defensa.**

	<b>Informe final del curso y autoevaluación. 10%</b>
<b>Recursos</b>	<b>Cancha de pasto, juegos de petos (dos diferentes); conos para demarcación de la cancha. Discos</b>

### PLAN DE CLASES

<i>Fecha</i>	<i>Horario</i>	<i>Lugar</i>	<i>Actividades principales</i>	<i>Profesor(es)</i>
7 abr	14:30 – 16:00	Cancha Campus Occidente	Descripción del deporte. Familiarización con el disco. Juego.	Matías Ossa C.
14 y 21 abr	14:30 – 16:00	Cancha Campus Occidente	Ejercicios con disco; juego reducido ("hot box" y otros)	Matías Ossa C.
28 abr; 5, 12 y 19 mayo	14:30 – 16:00	Cancha Campus Occidente	Estrategia de juego; "stack" y "fuerza"; defensa con marca individual	Matías Ossa C.
26 mayo, 2 y 9 jun	14:30 – 16:00	Cancha Campus Occidente	Defensa por zonas, "copa"	Matías Ossa C.
16, 23, 30 jun; 7 jul	14:30 – 16:00	Cancha Campus Occidente	Realidad de juego.	Matías Ossa C.
22 y 29 jul	14:30 – 16:00	Cancha Campus Occidente	Partido, evaluación final. Informe y autoevaluación	Matías Ossa C.