



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

“EL FRISBEE EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA”

AUTORÍA ISAAC CASTAÑO PRADOS
TEMÁTICA JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen:

El uso del Frisbee en las clases de Educación Física es un recurso muy válido para el desarrollo del currículo en Educación Física, favoreciendo la educación integral del alumno. Las acciones que se desarrollan favorecen no solo el desarrollo motor del alumnado sino que además tiene una riqueza en cuanto que permite mejoras en el ámbito actitudinal y conceptual.

Palabras clave:

- Frisbee.
- Juego.
- Deporte alternativo.
- Ultimate.

1. INTRODUCCIÓN.

El hecho de introducir el Frisbee en las clases de Educación Física viene determinado por el efecto positivo que deja en el alumnado pues permite mejoras en el ámbito motriz, actitudinal y conceptual.

El Frisbee se clasifica dentro de los Juegos y Deportes Alternativos ya que no se hacen habitualmente en las clases de Educación Física. La inserción del Frisbee en las clases es un gran desafío para el docente pues el alumnado habitualmente muestra recelo y rechazo a lo desconocido. “¿Frisbee?” “¿Eso que es?” Están habituados a los juegos y deportes más convencionales, los deportes colectivos más conocidos como el fútbol, el baloncesto, etc.

Es por ello que cuando el docente inicia al alumnado en el uso del Frisbee ha de hacerlo de lo simple a lo complejo, llevando a cabo actividades y juegos básicos bien planificados y organizados. Tiene que resultarles fáciles, motivantes, atrayentes y divertidas. De lo contrario, no conseguirá sus



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

objetivos. Si lo consigue, no solo permitirá la mejora del desarrollo integral de su alumnado, sino que éstos serán capaces de trasladar el Frisbee a su ocio y tiempo libre.

2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL FRISBEE.

La historia del Frisbee comenzó cuando a unos jóvenes norteamericanos no se les ocurrió mejor manera de divertirse que tirarse unos a otros la base de los moldes de las tartas, fabricadas por la empresa Frisbee Pie Company. Esto sucedió en Bridgeport (California) alrededor del año 1903.

Sin embargo, su introducción y su popularidad se debieron a la práctica de esta actividad por parte de los soldados en las bases militares tras la II Guerra Mundial. Pero no fue hasta 1946, cuando Walter Frederick Morrison patentó el primer Frisbee propiamente dicho. Lo llamó “Pluto Platter”. No tuvo mucho éxito pues al estar construido de baquelita se rompía muy fácilmente, cada vez que se caía al suelo.

A partir de aquí se fueron desarrollando los Frisbees pero no fue hasta 1950 cuando la empresa norteamericana Wham – O, quien compró la patente a Morrison, la que dio con la clave. Empezó a construirlo de plástico por lo que no era tan fácil que se rompiera. Este cambio de material propició la popularidad y divulgación del uso del Frisbee.

Con el paso de los años, se fueron creando reglas, juegos y deportes que utilizan el Frisbee como material, logrando que su uso se extendiera por todo el planeta.

3. ¿QUÉ ES EL FRISBEE?

Es el término utilizado para referirse a los discos voladores que se lanzan y se reciben con la mano. A partir del lanzamiento – recepción del Frisbee se puede llevar a cabo infinidad de juegos y deportes alternativos.



Hay diferentes tipos de discos voladores, pudiendo variar, además de en el precio, en el tamaño, peso, material en el que está fabricado, etc. El más común, a nivel escolar, es el Frisbee semirrígido que está fabricado en polipropileno, teniendo un peso que ronda los 100 – 120 gramos y con un diámetro de unos 20 – 25 cm.

El Frisbee tiene una forma redonda y suele ser flexible. Normalmente vienen dibujados con colores chocantes, llamativos, como son el amarillo, el verde, el rojo, etc. Esto se hace así no por estética, por gusto, sino porque gracias a ese colorido permite su rápida visión mientras éste está volando por el aire.

Aunque generalmente los Frisbees son de plástico, al comienzo de su práctica y sobre todo en las primeras edades de primaria es aconsejable el uso de Frisbees de goma espuma para con ello evitar accidentes por golpes, etc.

No tienen porqué ser Frisbees de plástico o de goma espuma los que se utilicen en las clases de Educación Física. Muchas veces se afrontan las clases de Educación física con falta de recursos de materiales, debido a la falta de dineros. Por ello se puede adquirir Frisbees más baratos, más ligeros si queremos que pesen menos, etc.

Y si se quiere se puede hasta crear uno su propio Frisbee reutilizando materiales, reciclando... Ante la ausencia de material propio o bien por el placer de reemplazar, cambiar y crear, se puede tener Frisbees sin necesidad de gastar dinero.

Se puede aprovechar materiales deteriorados, abandonados o infrutilizados y reciclarlos. Por ejemplo se puede crear en clase de Educación Física un Frisbee con cartones, papeles de colores, tijeras y pegamento. ¿Cómo? Se coge una caja de cartón, le hacemos un círculo con un rotulador (previamente le podemos hacer el círculo con un compás), y lo cortamos. Así tenemos ya un círculo de cartón. Acto seguido recortamos el papel de color a medida del círculo de cartón, lo pegamos y lo recortamos. Ya tenemos nuestro Frisbee con material alternativo, de fabricación propia.



Cuando se fabrica un Frisbee “propio” en clase de Educación Física hay que tener en cuenta unos principios de seguridad y uso:

- Han de estar diseñados con materiales que no impliquen peligro alguno para el alumnado.
- Han de evitarse las formas puntiagudas y cortantes.
- Las dimensiones se pueden adaptar según las características del alumnado que los vayan a utilizar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

Claro está que no es lo mismo un Frisbee comercial de plástico que uno creado por nosotros. No vuelan igual ya que la calidad del vuelo, además de depender del material, depende de la correcta relación entre su peso y tamaño. Eso es lo que nos propician diferentes calidades de vuelo. Por eso, aunque dos Frisbees sean del mismo material, y no así su tamaño y peso, no vuelan igual.

En definitiva, el disco volador es un medio de gran utilidad para el Maestro de Educación Física, ya que es un elemento muy beneficioso a la hora de programar y ejecutar las acciones docentes.

4. ¿POR QUÉ UTILIZAR ACTIVIDADES CON EL FRISBEE EN LAS CLASES DE E. F?

Son muchas las razones por las que se aconseja su utilización, entre las que cabe destacar:

- Es un material asequible económicamente.
- Las instalaciones son fáciles de improvisar.
- Son fáciles de aprender.
- Favorece la coeducación.
- Es una alternativa a los deportes convencionales.
- Lo que se aprende se puede transferir a otras actividades.
- Es un nuevo recurso didáctico educativo que tiene muchas aplicaciones.
- Entra de lleno en los contenidos del núcleo de juegos y deportes de Educación Primaria.
- Su utilización en las actividades de recreación y tiempo libre.

5. ¿PARA QUÉ JUGAMOS?

La práctica de actividad física mediante el juego con el Frisbee apoya notablemente la educación integrar del alumnado, mejorando sus cualidades físicas y sus capacidades en tres ámbitos:

a) Ámbito motriz:

- La coordinación dinámica general.
- El equilibrio dinámico.
- La coordinación óculo – manual.
- La percepción espacio temporal.
- Las habilidades básicas y genéricas.
- La resistencia aeróbica – anaeróbica.
- La velocidad de reacción.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

- La velocidad de traslación.
- Dominio y relación del cuerpo con los objetos que se ponen en juego.
- Disociación de los segmentos corporales y la lateralidad.

b) Ámbito Actitudinal:

- Relaciones interpersonales entre los alumnos. y entre éstos y el profesor.
- La comunicación e inserción social.
- La cooperación y el trabajo en grupo.
- La coeducación.
- Estimula la sana competencia.
- Propicia el disfrute y la diversión de los participantes.
- Interrelación con el entorno próximo.

c) Ámbito Conceptual:

- Conocimiento de reglas y técnicas básicas.
- Análisis e interpretación del juego.
- Comprensión de estrategias de decisión.
- Conocimiento de lugares para practicar estas actividades.
- Capacidad de observación.

6. ¿DÓNDE JUGAMOS?

Los Juegos y Deportes Alternativos que se llevan a cabo con el Frisbee se pueden realizar en infinitud de lugares ya que adaptando las actividades se pueden realizar en cualquier tipo de terreno, aunque siempre es más recomendable los terrenos blandos frente a los terrenos duros. Eso sí, hay que evitar que en el terreno de juego haya obstáculos que puedan provocar accidentes.

El poder realizar estas actividades en cualquier tipo de terreno es una gran ventaja para el docente de Educación Física pues pueda programar y llevar a cabo lo programado en cualquier lugar.

Por ejemplo, se puede dar el caso de que en el centro educativo se organice una excursión a la playa o al parque. ¿Qué actividades se pueden llevar a cabo allí? Pues el docente puede diseñar Juegos y Deportes Alternativos con el Frisbee allí mismo, aprovechando el medio natural para la realización de Educación Física. Adapta el terreno de juego a las dimensiones que se crean oportunas y se echa un partido al Ultimate, por ejemplo. La arena de la playa y el césped del parque son buenos terrenos blandos.

7. ¿A QUÉ JUGAMOS?

El uso del Frisbee en las clases de Educación Física tiene una infinidad de posibilidades de juegos como pueden ser los juegos individuales o de habilidades, juegos de lanzamiento – recepción, de cooperación, de puntería... así como juegos colectivos o de equipo. De cada juego o deporte alternativo que se realice con el Frisbee, se puede llevar a cabo a su vez, multitud de variantes. Ello dependerá del tamaño del grupo de alumnos, del espacio del que dispongamos, de la imaginación que le eche el docente y el alumnado, etc.

La esencia del Frisbee está en los lanzamientos y en las recepciones del mismo. Por ello, es importantísimo conocer y ejecutar todos los tipos de lanzamientos y recepciones posibles. Lo cual permitirá al alumnado la posibilidad de controlar el disco, darle la dirección deseada, así como su altura, su velocidad... En definitiva, poder hacer volar el disco según los intereses y necesidades de cada uno.

8. TÉCNICAS FUNDAMENTALES.

Dentro de las técnicas fundamentales que el alumnado debe de aprender, desarrollar y ejecutar son las formas de coger el Frisbee, las formas de recepcionar y los tipos de lanzamiento.

8. 1. ¿Cómo se coge el Frisbee?

Hay muchas formas de coger el Frisbee. Esto sería lo primero que debe aprender el alumnado ya que si no coge correctamente será imposible realizar el posterior lanzamiento. Lo ideal es que no se les de el trabajo echo, que no se les diga como se agarre al principio, que vayan indagando. Para después explicarles, paso a paso, los agarres más usados. Éstos son los siguientes:

- Primer agarre:

La forma más normal de coger el disco volador es el agarre clásico, el cual es el más fácil. Para ello se coloca el dedo pulgar sobre la parte superior del Frisbee, el dedo índice extendido a lo largo del borde y los dedos restantes situados en la parte inferior del disco.



- Segundo agarre:

Es el realizado con el dedo índice y corazón por dentro del Frisbee.



- Tercer agarre:

Colocando el pulgar por dentro.



- Cuarto agarre:

Colocando el índice por dentro y el pulgar por fuera.



8. 2. ¿Cómo se lanza el Frisbee?

Hay muchas formas de lanzar el disco volador, entre las que cabe destacar:

- Lanzamiento de revés clásico:

Para este lanzamiento se ha de coger el disco con el agarre clásico, colocando el cuerpo de lado, hombro derecho en la dirección de lanzamiento, llevando el brazo ejecutor hacia el hombro contrario y mediante una extensión rápida del mismo con flexión seca de muñeca, lanzarlo a la dirección deseada.



- Lanzamiento de revés flotante:

Este lanzamiento es idéntico al anterior salvo que el brazo se extiende hacia arriba con lo que el Frisbee sube hacia arriba formando un ángulo con el suelo. Según la inclinación que se le de, permanecerá en alto para caer, descendiendo verticalmente o en retroceso.



- Lanzamiento de revés con rebote:

Se realiza igual que el revés clásico con la variación de que el brazo ejecutor se dirige hacia el suelo para que el Frisbee impacte contra el mismo y rebote.



- Lanzamiento de espalda:

De espaldas, extensión del brazo ejecutor pudiendo girar la cintura – cabeza para mirar o no.



- Lanzamiento entre las piernas:

Para este tipo de lanzamiento, el brazo ejecutor ha de meterse por entre las piernas ya sea levantando una pierna al aire, estando las dos en el suelo o en el aire mediante un salto.



- Lanzamiento de Cow Boy:

Aquí, la mano del brazo ejecutor se lleva hacia el costado del mismo lado con un giro del codo. En esta posición se lleva a cabo una extensión del brazo, extendiendo la muñeca mediante un golpe seco. Es como si un pistolero desenfundara su pistola.



- Lanzamiento de pulgar lateral:

Para este lanzamiento hay que coger el Frisbee con la yema del pulgar y el talón de la mano presionando el borde interno. El resto de los dedos por el borde externo. El hombro – brazo y pierna del brazo ejecutor ha de estar en dirección contraria al lanzamiento, y mediante un extensión lateral del brazo, con rotación del tronco y golpe seco de muñeca, lanzar el disco en la dirección deseada.



En los lanzamientos es importante que se trabaje la lateralidad del alumnado. Aunque se tenga un brazo predominante hay que trabajar los dos. Se pueden dar circunstancias en los Juegos y Deportes Alternativos que sea preciso lanzar tanto con una mano, como con la otra.

8. 3. ¿Cómo se recepciona el Frisbee?

A la hora de recepcionar el disco volador hay que tener en cuenta la altura a la que vuela el mismo. Son dos las formas de recepcionar:

- Primera recepción:

Cuando el lanzamiento va por encima de la cintura del receptor, éste lo recepcionará con el dedo pulgar mirando hacia abajo.



- Segunda recepción:

Para un lanzamiento por debajo de la cintura del receptor, éste ha de recibirlo con el dedo pulgar mirando hacia arriba.



Ambas recepciones se pueden llevar a cabo tanto con una sola mano, como con las dos a la vez. Es más, cuando ya se ha pasado por la iniciación, el alumnado puede llevar a cabo otras formas distintas, a lo normal, de recepcionar el disco volador, como puede ser el hacerlo por entre las piernas, por la espalda, con un solo dedo – el índice –, etc. Al igual que en los lanzamientos, en la recepción hay que trabajar la lateralidad del alumnado.

La recepción es más importante de lo que a simple vista parece, pues tras una buena recepción se podrá hacer un buen lanzamiento, un buen pase, etc. Por lo que se llevan a cabo secuenciaciones de enlaces “recepción – lanzamiento”. Por ejemplo, si el disco se captura con el pulgar hacia arriba se puede enlazar en el mismo instante con cualquier lanzamiento de revés.

Por tanto es muy importante que a la vez que se practica los lanzamientos se haga también con las recepciones.

9. PROPUESTA DE ALGUNOS JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS EN LOS QUE SE PUEDE UTILIZAR EL FRISBEE.

Son muchos los Juegos y Deportes Alternativos, tanto en su vertiente individual o parejas como en los colectivos. Algunas ejemplificaciones son las siguientes:

○ Descripción de la 1ª Ejemplificación.

“Tiro a la Botella”:

Este es un juego individual, aunque también haciendo una variante se puede hacer colectivo.

Se colocan cinco botellas de plástico, separadas unas de otras. Se trata de que cada jugador se coloque a una distancia de unos cinco metros y tire el Frisbee con la intención



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

de tirar la botella. Se dispondrá de un tiro para cada botella. Gana aquel jugador que tire más botellas. Se puede variar la distancia de tiro según se crea oportuno, según las edades y pericia del alumnado.

○ **Descripción de la 2ª Ejemplificación.**

“El Quema Frisbee”:

Antes que nada habría que delimitar el terreno de juego en una especie de rectángulo. El fin de este juego es sumar más puntos que el equipo contrario. Para ello los jugadores de un mismo subgrupo se irán pasando el Frisbee y cuando un jugador esté al lado de un jugador rival, deberá recibir un pase y tocar al rival con el Frisbee. En el momento que el jugador toca a un rival con el Frisbee, éste debe estar cogido con la mano. No la puede lanzar. Por cada toque se sumará un punto.

Otra forma de sumar puntos es que un jugador, con la posición del Frisbee, vaya desplazándose para poder tocar directamente a un rival, sin necesidad de pase. Pero esto es solo posible una vez que el Frisbee haya pasado por todos los compañeros con anterioridad.

El equipo rival puede interceptar el pase del equipo que tiene la posición del Frisbee, con lo que se cambiarían las tornas. Si el Frisbee sale del rectángulo de juego o se cae al suelo, será el otro equipo que tenía que interceptar el pase, el que tenga la posición del Frisbee. Una vez que se consiga punto, será el otro subgrupo el que tenga la posición del Frisbee. Gana el subgrupo que sume más puntos. Así continuamente hasta que el docente crea conveniente su finalización.

○ **Descripción de la 3º Ejemplificación.**

“El Ultimate”:

El Ultimate es el Deporte Alternativo por excelencia. Es el que más éxito y popularidad tiene dentro de las actividades que se pueden llevar a cabo con el Frisbee.

Es un Deporte Alternativo de movimientos rápidos, de habilidad, con carácter competitivo, en el que no existe contacto entre los jugadores y que se desarrolla entre dos equipos, los cuales tienen el mismo número de participantes. Es por tanto un deporte colectivo, en donde solo hace falta un Frisbee aunque se pueden emplear más materiales, según las necesidades del Docente.

Existe hasta Federaciones, ligas oficiales, con reglamentaciones oficiales, con medidas de las superficies, con un tiempo de juego determinado... pero el Docente de Educación Física no tiene la obligación de seguir las reglamentaciones oficiales que dictan las Federaciones. Puede y debe adaptarse a sus necesidades, a sus posibilidades. El Docente ha de determinar el espacio de juego, la duración, sus propias reglas, el número de jugadores, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

Respecto al espacio de juego hay que decir que se puede utilizar cualquier tipo de superficie, se puede jugar en cualquier lugar: pista deportiva, playa, parque... y con las medidas que se crean oportunas. Sea cual sea la superficie de juego, el campo de juego ha de estar formado por una zona rectangular llamada “zona de juego” y por dos “zonas de gol”, una a cada extremo de la zona de juego. Un posible terreno de juego sería el siguiente:

<u>Zona de Gol</u>	Zona de Juego	Zona de Juego	<u>Zona de Gol</u>
--------------------	---------------	---------------	--------------------

En el campo de juego no hace falta que estén dibujadas las líneas. Se pueden delimitar el espacio de muchas formas. Por ejemplo: usando conos de colores, etc.

El objetivo del Ultimate es ganar puntos mediante la obtención de goles. Para ello los jugadores de un mismo equipo deben de ir pasándose el Frisbee, con la intención de dar un pase a un compañero, estando éste dentro de la zona de gol. El equipo ganador es aquel que consiga meter más goles al equipo contrario.

En este Deporte Alternativo no se puede desplazar aquel jugador que tenga el Frisbee en sus manos. Se tiene que quedar parado, pudiendo pivotar con una sola pierna. Sus compañeros sí que pueden correr, pero al recibir el disco volador mediante un pase, se tienen que detener. Los oponentes no pueden arrebatarse el Frisbee directamente de las manos. Han de interceptar un pase. Una vez que el disco es mandado a la zona de gol y no es recibido a la primera dicho disco no podrá ser recogido por ningún miembro de ese equipo, con lo que pasará al equipo contrario, siendo ahora ellos los atacantes. Lo mismo pasará si algún equipo manda el Frisbee fuera de los límites del terreno de juego.

Esta actividad se puede llevar a cabo con una gran diversidad de reglas y de variantes. Una posible variante sería jugar con dos Frisbees a la vez.

10. CONCLUSIÓN.

El uso del Frisbee en las clases de Educación Física es muy recomendable, ya que es un material que permite obtener muchos beneficios para el alumnado de Educación Primaria.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

Además, es aplicable a todas las edades de la Educación Primaria. Donde las actividades que se pueden llevar a cabo con él, son integradoras, permitiendo inclusive sus adaptaciones al alumnado con Necesidades Educativas Especiales.

En Definitiva, el Frisbee es un material que merece la pena pues favorece la educación integral y la salud. Si a todo eso le sumamos que el alumnado se divierte, ¿Qué más le podemos pedir al Frisbee?

11. BIBLIOGRAFÍA.

Marqués Escámez, J. L. (1997). *Iniciación a juegos y deportes alternativos*. Madrid: Editorial Escuela Española, S. A.

Torres Guerrero, J. (1999). *La actividad física para el ocio y el tiempo libre*. Granada: Proyecto Sur de Ediciones, S. L.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Isaac Castaño Prados.
- Centro, localidad, provincia: Motril (Granada).
- E-mail: erchokeroisaac@hotmail.com