



**EL DISC GOLF**

**EN LAS ESCUELAS**

2020

**REDACTADO POR**  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE  
DISC GOLF



## ÍNDICE

|       |                                                                  |    |
|-------|------------------------------------------------------------------|----|
| 1     | PRESENTACIÓN.....                                                | 2  |
| 1.1   | APTITUDES FÍSICAS.....                                           | 2  |
| 1.2   | VALORES DEPORTIVOS.....                                          | 2  |
| 2     | OBJETIVOS DEL DOSIER .....                                       | 4  |
| 3     | ACTIVIDADES EN CENTROS ESCOLARES .....                           | 5  |
| 3.1   | SESIONES DE PRÁCTICA .....                                       | 5  |
| 3.1.1 | TALLER DE PRECISIÓN .....                                        | 6  |
| 3.1.2 | LANZAMIENTOS DE APROXIMACIÓN Y MINI-<br>RONDAS.....              | 7  |
| 3.1.3 | TALLER DE TRUCOS .....                                           | 8  |
| 3.2   | ENCUENTROS ENTRE CENTROS .....                                   | 8  |
| 3.3   | TALLER DE DISC GOLF.....                                         | 9  |
| 3.4   | ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR Y<br>JORNADAS/CAMPEONATOS ESCOLARES ..... | 10 |
| 3.5   | UNIDADES DIDÁCTICAS.....                                         | 10 |

## 1 PRESENTACIÓN

El disc golf se presenta como una gran oportunidad para trabajar tanto aptitudes físicas como valores personales de los niños y los jóvenes. Su incorporación en la programación de Educación Física, tanto de primaria como de secundaria, y su posible implementación como actividad extraescolar, se convierten en una herramienta muy importante para apoyar y fundamentar el trabajo de estos valores en edad escolar.

### 1.1 APTITUDES FÍSICAS

A modo esquemático, el disc golf nos permite trabajar cualidades físicas básicas como la fuerza o la resistencia, además de aptitudes como la motricidad, la coordinación o el equilibrio.

- Fuerza: lanzamiento de los discos a largas distancias.
- Resistencia: completar los 18 hoyos del circuito a través del campo de juego.
- Coordinación y equilibrio: trabajando la técnica de lanzamiento.



### 1.2 VALORES DEPORTIVOS

Además de los aspectos motrices y físicos que se trabajan, el disc golf se presenta como un deporte en el que estas cualidades confluyen con valores deportivos como el



compañerismo, la concentración, la disciplina, el juego limpio, el respeto, la solidaridad o la constancia. Algunos escenarios donde entran en juego estos aspectos son:

- **Respeto:** por el medio ambiente ya que el terreno de juego es el medio natural, y por los compañeros.
- **Juego limpio:** al ser un deporte auto-arbitrado (aunque existen árbitros que actúan en caso de ser solicitados, los jugadores son responsables de conocer el reglamento y aplicarlo correctamente, así como de llevar el tanteo).
- **Constancia y disciplina:** el disc golf es uno de esos deportes en los que cuanto más se trabaja, más se mejora. Para ello es fundamental tener constancia y disciplina en los entrenamientos.
- **Concentración:** juego individual, donde se compite contra uno mismo. Tu resultado es responsabilidad de uno mismo.



*Alumnos del IES Fleming en una jornada en el campo de disc golf del Parque de Invierno en Oviedo.*

Este documento está basado en la experiencia y el trabajo desarrollado durante varios años por el equipo directivo de la **Asociación Española de Disc Golf** junto con la ayuda de varios clubes asociados, consiguiendo implementar con éxito cada uno de los pasos y niveles que en este documento se proponen. Esperamos que la propuesta sea de utilidad para su aplicación por parte de aquellas escuelas que quieran promocionar la práctica de nuestro deporte en sus ámbitos geográficos y de aquellos centros educativos que quieran trabajar los valores personales a través del deporte.

## 2 OBJETIVOS DEL DOSIER

El objetivo del dossier es doble:

- a) **Presentar** al alumnado **el disc golf** para su iniciación deportiva en la modalidad.
- b) Incorporar y consolidar el disc golf en **los centros escolares** (tanto de primaria como de secundaria).

Para el primero de los objetivos, nuestra propuesta consiste en:

- Reseña histórica sobre la aparición de los deportes de disco en general y del disc golf en particular.
- Introducción de los deportes de disco volador en España.
- Explicación de los conceptos básicos del disc golf.
- Organización y competición en el disc golf.

En cuanto al segundo objetivo, nuestro foco de atención se centra en conseguir que el **profesorado de educación física** (elemento clave y fundamental para el desarrollo del deporte) descubra y reconozca las posibilidades y aplicaciones de la metodología y los valores utilizados y potenciados por este deporte, para su exportación y aplicación al resto de actividades desarrolladas en su materia. En este sentido, las sesiones de prueba que ofrecemos en las escuelas nos permiten tanto la difusión del deporte entre los jóvenes como el **descubrimiento por parte de los docentes** de las herramientas que nos ofrece en el ámbito de la educación en valores.

Por este motivo es necesaria la elaboración y actualización de recursos didácticos que favorezcan la implementación del disc golf en las escuelas, creando todo tipo de herramientas que faciliten el desarrollo de las actividades en este ámbito. Sería interesante también conseguir o facilitar la adquisición de discos de buena calidad, para que la experiencia con los alumnos sea lo más fiel y positiva posible.

A continuación se detallan las diferentes actividades llevadas a cabo como parte del plan y los recursos elaborados.

## 3 ACTIVIDADES EN CENTROS ESCOLARES

### 3.1 SESIONES DE PRÁCTICA

Para introducir los distintos talleres mencionados en el apartado III, se proponen dos sesiones de entre 60' y 90' desarrolladas en el centro educativo, durante la hora de EF de un determinado grupo de clase. La primera de las sesiones tiene como objetivo presentar el deporte y explicar sus **características diferenciadoras** (unos 15') y llevar a cabo unos **ejercicios prácticos** para familiarizarse con el **tiro** y la **anotación del tanteo**: lanzamientos cortos y lanzamientos de aproximación.



La segunda sesión se convierte en una(s) ronda(s) puntuadas en la cual nos centraremos en la potenciación de los **valores en el juego y aplicación de las técnicas básicas** de lanzamiento dependiendo del tiro que realicemos (técnica de pateo, lanzamiento de derechas, de revés, técnica de lanzamiento de salida en carrera...). Desviando la atención del resultado, nos enfocamos en dar refuerzos positivos y reconocimiento a cualquier conducta asociada a un buen espíritu deportivo, muestras de deportividad y ejemplos de acciones justas y objetivas, además de ejemplos claros de asimilación de los conceptos.

Acabamos las rondas con tiempo suficiente para hacer una pequeña reunión y explicar que en el disc golf los árbitros tienen poca presencia, que no importancia. Se explicará que la responsabilidad recae principalmente sobre los propios jugadores:

- Llevando el tanteo de forma justa, objetiva y correcta, sin hacer trampas,

- Conociendo, cumpliendo y haciendo cumplir el reglamento en su totalidad y sin excepciones.

En ocasiones se hace necesaria la presencia de un árbitro para resolver situaciones donde no está clara una única interpretación y para resolver dudas técnicas acerca de las características del campo.

A continuación, se detallan algunas de las actividades propuestas.

### 3.1.1 TALLER DE PRECISIÓN

Una de las actividades más sencillas de organizar y que da muy buenos resultados es el **taller de precisión**. Se trata de diseñar una prueba en la cual los participantes muestren su precisión en el lanzamiento del disco a canasta, objetivo final del deporte, haciendo que pasen a turnos para efectuar el número de lanzamientos que estipulemos.



En nuestro caso, facilitamos las canastas homologadas por la PDGA y los discos.

Para hacer la actividad, colocamos la canasta y marcas en el suelo, formando una especie de pasillo y señalando así los 3 m, 5 m, 7 m y 10 m. Los participantes se colocan en fila en un lado. Cuando llega su turno les facilitamos 4 discos y se empieza a lanzar desde los 3 m y, cada vez que consiguen encestar, pasan a la distancia superior.

Cuando se quedan sin discos les pedimos que recuerden en qué marca se han quedado (también se puede llevar un registro entregándoles una tarjeta de un determinado color). Pueden pasar tantas veces como quieran, incorporándose siempre a la cola que se ha formado y cuando les vuelve a tocar, se reincorporan en la misma distancia que se quedaron en el turno anterior.

Para incentivar la participación se puede ofrecer algún obsequio por llegar a una distancia en concreto, o un premio para el participante que consiga encestar desde la mayor distancia.

De forma paralela, se puede montar una zona con un par de formadores que enseñen la técnica básica de los lanzamientos.

### 3.1.2 LANZAMIENTOS DE APROXIMACIÓN Y MINI-RONDAS.

Otra opción, si disponemos de un espacio suficiente en la escuela o un campo físico instalado en la localidad, es hacer una actividad dividida en 2 partes.

1. **Taller de lanzamientos:** los formadores realizan unos lanzamientos de prueba para que los participantes visualicen la actividad. Se forman grupos para lanzar a un mismo objetivo desde distintos ángulos y distancias, mostrándoles la técnica básica de los lanzamientos de revés y de derecha.
2. Después de 10-15' de práctica, se propone hacer una **mini-ronda** con un número determinado de hoyos, incorporando despacio las normas básicas del deporte y puntuando según las normas de la PDGA. Es importante acabar los partidos formando un grupo para recordar en qué consiste el tanteo.

Si disponemos de espacio suficiente, podemos tener un circuito de formación para desarrollar la primera actividad, y un circuito de mini-ronda para la segunda actividad. Una vez acabada una ronda, iniciar otra con los participantes que estaban practicando.



## 3.1.3 TALLER DE TRUCOS

Se diseñan varias zonas para efectuar lanzamientos diferentes como alcanzar un cono situado sobre una mesa, lanzar a una cesta de baloncesto (fija o portátil), o hacer rebotar el disco contra el suelo y colarlo en un cubo/cesto...

Podemos dar un obsequio a quien consiga materializar al menos 2-3 de los trucos (trick shots en la jerga del disc golf) propuestos.

Si es posible, se recomienda instalar una TV en la cual proyectemos imágenes de trick-shots espectaculares, como los protagonizados por el alemán Simon Lizotte, que generarán la admiración y expectación necesaria para convertir la actividad en una fantástica atracción.

## 3.2 ENCUENTROS ENTRE CENTROS

Para el **cierre de la temporada de formación** realizada en los centros escolares, se organiza en horario escolar o en fin de semana, según acuerdo, una jornada en la que se invita a participar a todos los colegios e institutos en los cuales se han llevado a cabo las sesiones de prueba. Una instalación como un parque municipal, con permiso del Ayuntamiento, es el lugar ideal para llevarla a cabo, o un campo fijo para las localidades que ya lo tengan instalado.

Se organiza un torneo/campeonato en el que, por encima de todo, se ponga énfasis en los valores, con la recomendación de utilizar de forma constante refuerzos positivos ante conductas de adhesión al **principio de deportividad**, primer punto del reglamento, y también, por qué no, ante buenos lanzamientos tácticos.



*Ronda de alumnos de instituto en el Campo de Disc Golf del Parque Purificación Tomás, Oviedo.*

Este tipo de jornadas suelen generar una gran predisposición entre el alumnado y sus responsables, que viven muy de cerca la responsabilidad deportiva y el juego limpio de nuestro deporte, y por norma general quedan cautivados por él. **Es un buen momento para aprovechar y lanzar la propuesta** de unas posibles extraescolares en los centros en los cuales más haya calado la actividad.

### 3.3 TALLER DE DISC GOLF

Se trata de una actividad dirigida a un grupo grande de alumnos, pudiendo ser acompañados por familiares y/o amigos. Se organiza durante una mañana entera y en un campo de disc golf o en instalaciones amplias al aire libre para las localidades que aún no tengan instalaciones fijas con canastas. Es recomendable hacerlo al acabar la unidad didáctica, ya que el alumnado tendría la capacidad de aplicar sus conocimientos para poder introducir el deporte al nuevo público.

## 3.4 ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR Y JORNADAS/CAMPEONATOS ESCOLARES

El último paso en la incorporación del disc golf en las escuelas y los institutos sería la organización de actividades extraescolar, con la consecuente creación de un equipo escolar.

En caso de conseguir este objetivo en diferentes centros de la zona, el siguiente paso natural sería la organización de encuentros inter-centros y, llegado el momento, de una liga escolar de ámbito local o comarcal.

## 3.5 UNIDADES DIDÁCTICAS

Como material de apoyo, hemos diseñado unas unidades didácticas a modo de anexo a este dossier.

Estas unidades pueden servir de base para el desarrollo y adaptación de una futura unidad didáctica que se adecue por completo al programa de educación física del centro o bien, puede entenderse y utilizarse, si se ajusta, como una unidad didáctica lista para su aplicación.

La finalidad básica es introducir el deporte, darlo a conocer a los alumnos y con él inculcar los valores que presenta a la vez que se trabajan aspectos propios de la educación física.