

A decorative graphic consisting of a 4x3 grid of 12 identical elements. Each element is a dark red five-pointed star centered within a white circle, which is itself centered within a dark red square. The grid is composed of alternating dark red and white squares, creating a checkerboard pattern. On the right side of the grid, there is a white rectangular text box with a dark red border. The text inside the box is as follows:

**Manual Ultimate  
e Desportos de Disco  
nas Escolas**

---

Apresentação a cargo da  
Associação Portuguesa de  
Ultimate e Desportos de Disco  
(APUDD)

# Ultimate

## Modelo de iniciação nas Escolas

Depois de 18 anos o “meu” filho mais velho cresceu, aprendeu, amadureceu, sofreu de dores de crescimento e resolveu sair de casa... Existe um misto de emoções, pois como qualquer Pai, não existe muita vontade de ver o seu filho partir... por outro lado, sei e acredito no seu valor, nas suas qualidades e no bem que poderá fazer à nossa sociedade e ao desporto em geral. Espero que continue a crescer de uma forma equilibrada e sustentada como fez até aqui. Cabe a agora à sociedade interpretar o seu potencial, mais concretamente os meus colegas de profissão, para que o recebam e que lhe deem o melhor rumo possível. Sempre que se sintam com dúvidas ou com sugestões, poderão sempre contactar o seu “Pai” para em conjunto podermos dar um futuro melhor.

O COI (Comité Olímpico Internacional) reconheceu a modalidade a 2 de Agosto de 2016 em Lausanne. Com mais esta vitória, o Ultimate promete continuar a crescer e a evoluir.

Com a ajuda do Desporto Escolar, estamos certos que a modalidade ganhará outra visibilidade, e que as gerações mais jovens poderão ter acesso a um desporto coletivo evasivo, carregado de Fair play, valores, conhecimento, respeito e principalmente divertimento, efetuado sempre de forma amigável e fraterna. Para



que este espírito exista e permaneça entre todos os jogadores, o Ultimate possui algumas ferramentas que são diferentes de alguns desportos coletivos.

O SOTG – Spirit of the Game será possivelmente uma das ferramentas “mais úteis” do Ultimate. A pontuação atribuída a cada equipa pelo espírito demonstrado ao longo dos jogo, proporciona um prémio à que tiver maior pontuação nos finais dos campeonatos. Este prémio tem sempre uma dimensão superior ao atribuído à equipa que fica classificada na primeira posição. O fundamental mesmo é competir, sim, mas dentro das regras e sem conflitos.

O Ultimate Internacionalmente tem mostrado ao mundo a sua força, como foi o exemplo do jogo realizado entre crianças Palestínianas e Israelitas, onde o divertimento e o prazer de jogar ficaram acima de qualquer problema político.

*O Ultimate... é isto e muito mais!*

**José Amoroso**

*(Presidente APUDD - Associação Portuguesa Ultimate e Desporto de Disco)*

## **Prefácio**

Resiliência é talvez a palavra mais gasta neste arranque de milénio. Está na moda usá-la, embora raras vezes no sentido certo. Mas percebe-se quase sempre a ideia de quem a escolhe: é a rúcula dos substantivos, servindo para deixar um gosto intenso numa frase que tem de saber a força. Na salada que é este texto, servido como entrada do livro que tem nas mãos, tenho de usar resiliência para falar do autor. José Amoroso podia muito bem ser o “inventor” da resiliência propriamente dita e esta publicação é a prova física disso mesmo. Segundo o dicionário, a palavra da moda significa “capacidade de superação e de recuperar de adversidades”. Este livro é isso tudo, a que se acrescenta uma boa dose de sonho.

Através dele, José Amoroso reforça o plano que traçou para levar mais longe a missão e ambição de espalhar a paixão pelo ultimate frisbee e pelos desportos de disco por todo o lado - sobretudo nas escolas de Portugal.

Já em 2001, acabado de regressar do Erasmus que fez Bélgica - onde descobriu o ultimate frisbee - traçara como objetivo colocar a modalidade nos currículos escolares. Ia ser uma luta contra “moínhos de vento”, sabia-o. Mas - lá está - resiliência não lhe falta e essa luta benévola continua, sem tréguas, desde então.

O livro que agora é lançado é uma importante ferramenta nesse percurso. É um trabalho praticamente sem par a nível mundial, onde o autor sistematiza os princípios do jogo e da sua aprendizagem. É um manual precioso para todos, professores ou outros que queiram ensinar ultimate frisbee.

Quase 20 anos depois de ter tido o primeiro contacto com o jogo, o José Amoroso continua a demonstrar a “capacidade de superação e de recuperar de adversidades”. Depois de fundar um clube que, em tempos de crise do associativismo, é um case-study sociológico, Leiria Flying Objects, e de ter formado centenas de professores de todo o país, assumiu responsabilidades na Associação Portuguesa de Ultimate e Desportos de Disco (APUDD).

Como presidente da APUDD tem pugnado pela credibilização das modalidades de disco e pelo seu reconhecimento oficial. Só ele sabe o que tem feito para que uma associação de rudimentares hábitos funcione com outro nível de profissionalismo para que dê o decisivo passo de se transformar em federação, contrariando a inércia e conformismo muitas vezes cultivados voluntariamente pela comunidade do ultimate nacional.

Mas além dos obstáculos internos, há outros a que José Amoroso não tem virado a cara. Desde logo entre os seus pares, os professores de educação física, uma comunidade raramente entusiasmada pela mudança e, salvo honrosas exceções, pouco interessada a arriscar e inovar.

Também o próprio sistema de ensino e as instituições que o regem oferecem resistências ao sonho de José. São difíceis de perceber, perante a bondade de um desporto que é impregnado de fair-play como nenhum outro, que incentiva ao limite a inclusão, que transporta para o jogador a imprescindível responsabilidade da arbitragem e que dispensa investimentos milionários em escolas. Perante isto, só se pode dizer que tem sido muito escassa a abertura dos responsáveis para equiparar o ultimate a demais modalidades.

Nada, contudo, lhe trava a força de vontade. Esta edição de “Programa Ultimate e Desportos de Disco nas Escolas”, revista e alargada ao disc golf e ao disc dog, está aqui para o provar. Que ajude o ultimate e os desportos de disco a chegar ainda mais longe. Portugal precisa e o Zé merece-o.

**Manuel Leiria**

*(Vice-Presidente para a Promoção)*

# Programa Ultimate nas Escolas

Dossier do Professor



## Índice

10	<b>1. O que é o Ultimate</b>
12	<b>2. Regras da Modalidade</b>
12	2.1. As 10 principais regras para começar a jogar
14	2.2. Regras Oficiais do Ultimate 2017 da WFDF
42	2.3. Sinais Gestuais - "Hand Signals"
50	2.4. Definições
56	<b>3. Características Gerais e Específicas da Modalidade</b>
57	3.1. MU – Mini Ultimate – APUDD/LFO
65	3.2. EBSU – Ensinos Básico e Secundário de Ultimate - APUDD
72	<b>4. Aspectos Específicos</b>
72	4.1. Lançamentos
75	4.2. Receções
76	4.3. Stack Horizontal e Vertical (Ataque)
77	4.4. Forçar Linha Lateral/Forcing Side line//Forçar a direito/ Straight (defesa)
78	<b>5. Metodologia de Ensino</b>
78	5.1. O que ensinar
79	5.2. Domínio Técnico
84	5.3. Progressões Pedagógicas
88	<b>6. O SOTG</b>
88	6.1. O que é o SOTG
90	6.2. Para que serve
92	6.3. Valores morais e educativos em torno do Ultimate
98	6.4. Funções do Capitão de Espírito
104	6.5. O Plano Nacional de Ética no Desporto – IPDJ
108	6.6. O Plano Nacional do Desporto para Todos - IPDJ
116	6.7. O Comité Olímpico de Portugal
120	<b>7. Unidade Didática</b>
127	<b>8. Planos de Aula</b>
162	<b>9. Avaliação</b>
162	9.1. Critérios de Avaliação
164	9.2. Lançamentos MTA/SCF
166	<b>10. Outras modalidades com o uso de um Disco // OverAll</b>
166	10.1. Estilo Livre
168	10.2. Lançamentos MTA /SCF
169	10.3. DOC
170	10.4. Golfe com Disco/Disc Golf
185	10.5. Dog Frisbee
186	10.6. Discatio
192	<b>11. Bibliografia</b>
193	<b>12. Ficha Técnica</b>

# 1. O que é o Ultimate

## **Sem árbitro**

Promove o auto-controlo e aquisição de uma consciência desportiva

## **Desporto Promotor de hábitos de vida Saudável**

Praticável ao ar livre, como na Praia, Jardins ou em locais Indoor

# Ultimate

## **Jogado com Fair Play**

Com ajuda do SOTG, revela-se como uma modalidade com potencial ao nível da socialização e no combate ao bullying

## **Que se joga com 1 Disco**

Acessível;  
Económico

## **Desporto Coletivo**

Misto;  
Masculino;  
Feminino

## **É um Desporto Evasivo**

Rico ao nível do trabalho em torno das capacidades motoras coordenativas e condicionais

# 2. Regras da Modalidade

## 2.1. As 10 principais regras para começar a jogar:

**1. Terreno** - com forma retangular com “zona final ou de marcação ou endzone” em cada final. No regulamento o campo tem as medidas de 75m por 25m, cada “endzone” tem 15 metros de comprimento (Praia).

**2. Início do jogo** - cada ponto tem início com as duas equipas alinhadas nas suas respectivas linhas “endzone”. A equipa que defende lança o disco para a equipa que ataca. O regulamento permite 5 jogadores em campo de cada equipa em campo.

**3. Pontuação** - cada vez que a equipa que está a atacar completa um passe na “endzone” da equipa que está a defender, a equipa que ataca pontua. O jogo é reiniciado depois de cada ponto pela equipa que pontua.

**4. Movimentos do disco** - pode-se avançar com o disco em todas as direções completando um passe para um colega de equipa. Os jogadores não podem andar nem podem correr com o disco na mão. A pessoa que tem a posse do disco tem 10 segundos para passar o mesmo. A pessoa que defende o portador do disco conta em voz alta o tempo.

**5. Troca de posse** - quando um passe não é completado (sai fora do terreno de jogo, cai, é bloqueado ou interceptado), a equipa que defendia fica automaticamente em posse do disco e começa o ataque.

**6. Substituições** - as substituições são permitidas depois da marcação de um ponto ou através de um desconto de tempo provocado por uma ofensa às leis do jogo.

**7. Sem contacto** - Não é permitido nenhum tipo de contacto entre jogadores. Bloqueios e écrans não são permitidos. A falta acontece quando existe contacto.

**8. Faltas** - Quando um jogador inicia o contacto com outro jogador a falta acontece. Se a falta cometida acaba com a posse do disco, este deverá continuar onde a posse do disco foi interrompida e a contagem dos 10 segundos reiniciada.

Se o jogador que comete a falta discordar com a chamada da falta, o disco (e os jogadores) voltam à posição imediatamente anterior.

**9. Auto-arbitragem** - Os jogadores são responsáveis pelas suas próprias faltas e pela chamada das mesmas. Os jogadores resolvem as suas próprias disputas.

**10. Espírito de jogo** - Companheirismo e o fair-play. É encorajado o espírito competitivo, mas jamais ultrapassando o respeito entre jogadores, o cumprir das regras, pelo simples prazer de jogar.

Regras integrais em: <http://portugal-ultimate.org/website/desportosedisco/regras-de-ultimate-frisbee/>

## 2.2. Regras Oficiais do Ultimate 2017 da WFDF



### Introdução

O Ultimate é um desporto de equipa sete-contra-sete jogado com um disco. É jogado num campo retangular, com aproximadamente metade da largura de um campo de futebol, e uma área de finalização (end-zone) em cada extremidade. O objetivo de cada equipa é pontuar, o que acontece quando um jogador recebe um passe na área de end-zone adversária. Um jogador que esteja na posse do disco não pode correr, mas pode passá-lo em qualquer direção a qualquer companheiro de equipa. Sempre que um passe não é concluído, ocorre um turnover, e a equipa adversária fica na posse do disco para tentar pontuar na end-zone contrária.

Os jogos disputam-se, normalmente, até se atingir os 15 pontos e têm a duração aproximada de 100 minutos. O Ultimate é um desporto auto-arbitrado e sem contacto físico. O Espírito do Jogo orienta o modo como os jogadores arbitram o jogo e se comportam em campo.

### 1. Espírito do Jogo

1.1. O Ultimate é um desporto sem contacto físico e autoarbitrado. Todos os jogadores são responsáveis por aplicar e respeitar as regras. O Ultimate apoia-se no Espírito do Jogo, que atribui a cada jogador a responsabilidade pelo 'fairplay'.

1.2. Parte-se do princípio que nenhum jogador quebrará as regras intencionalmente. Por isso, não existem penalizações graves para as infrações, existindo antes um método de retomar o jogo de modo a simular o que teria acontecido caso a transgressão não tivesse ocorrido.

1.3. Os Jogadores devem ter presente o facto de estar a agir como árbitros em qualquer discussão entre as equipas. Nessas situações, os jogadores devem:

- 1.3.1. Saber as regras;
- 1.3.2. Ser imparciais e objetivos;
- 1.3.3. Ser honestos;
- 1.3.4. Explicar o seu ponto de vista de modo claro e sucinto;
- 1.3.5. Dar aos adversários uma oportunidade razoável de se explicarem;

1.3.6. Resolver as disputas o mais depressa possível utilizando linguagem apropriada;

1.3.7. Assinalar faltas de uma forma consistente durante o jogo;

1.3.8. Assinalar falta apenas quando esta é suficientemente grave para afetar o resultado da ação.

1.4. A competitividade no jogo é encorajada, mas sem nunca sacrificar o respeito mútuo entre jogadores, respeito pelas regras do jogo, ou o simples prazer de jogar.

1.5. As seguintes ações são consideradas exemplos de um bom espírito de jogo:

1.5.1. Informar um companheiro de equipa que assinalou uma falta indevida ou injustificada ou que cometeu uma falta ou violação das regras;

1.5.2. Anular a marcação de uma falta quando se constata que ela foi desnecessária;

1.5.3. Elogiar um adversário por boas jogadas ou bom espírito;

1.5.4. Apresentar-se ao adversário;

1.5.5. Reagir com calma perante provocações ou diferenças de opinião.

1.6. As seguintes ações são violações claras do espírito do jogo e devem ser evitadas por todos os participantes:

1.6.1. Jogadas perigosas e comportamento agressivo;

1.6.2. Faltas intencionais ou outras violações intencionais das regras;

1.6.3. Intimidar ou fazer troça dos adversários;

1.6.4. Comemorações desrespeitosas após pontuar;

1.6.5. Assinalar faltas como retaliação por faltas assinaladas pelo adversário;

1.6.6. Pedir a um adversário para passar o disco.

1.7. As equipas são os guardiões do Espírito do Jogo, e devem:

1.7.1. Assumir a responsabilidade de ensinar as regras do jogo e bom espírito aos seus jogadores;

1.7.2. Disciplinar os jogadores que exibam mau espírito; e

1.7.3. Dar um 'feedback' positivo às outras equipas sobre como devem melhorar a sua adesão ao Espírito do Jogo.

1.8. Caso um jogador principiante cometa uma infração por ignorância das regras, os jogadores mais experientes deverão explicar-lhe essa infração.

1.9. Um jogador experiente, que aconselhe sobre as regras e oriente as decisões no Campo de Jogo, pode supervisionar jogos

que envolvam principiantes ou jogadores mais novos.

1.10. As regras devem ser interpretadas pelos jogadores diretamente envolvidos na jogada, ou pelos jogadores com melhor perspetiva sobre a mesma. Com exceção do capitão, os jogadores que não estão a jogar devem evitar envolver-se. No entanto, os jogadores podem pedir ajuda a não jogadores para clarificar regras e para ajudar os jogadores a fazer a chamada correta.

1.11. Os jogadores e os capitães são os únicos responsáveis pela marcação de faltas.

1.12. Se, após discussão, não se chegar a acordo, ou não for claro:

1.12.1. Sobre a interpretação da jogada, ou;

1.12.2. O que teria ocorrido na jogada o disco deve ser devolvido ao último jogador que lançou o disco

## **2. Campo de Jogo**

2.1. O campo de jogo consiste num retângulo com as dimensões e zonas conforme a Figura 1, e deve ser plano, livre de obstáculos e proporcionar uma segurança razoável aos jogadores.

2.2. O perímetro do campo de jogo é marcado pela linha de perímetro que consiste em duas (2) linhas laterais ao longo do comprimento e duas (2) linhas finais ao longo da largura.

2.3. A linha de perímetro não faz parte do campo de Jogo.

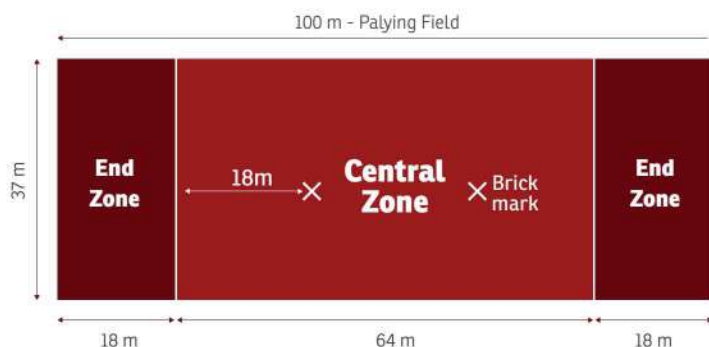
2.4. As linhas de end-zone são as linhas que separam a zona de jogo das zonas de finalização e fazem parte da zona de jogo.

2.5. A marca de brick é a intersecção de duas (2) linhas cruzadas de um (1) metro, na zona de jogo, a dezoito (18) metros de cada linha de end-zone, e a igual distância de cada linha lateral.



2.6. Oito objectos flexíveis e coloridos (Ex.: cones de plástico) marcam os cantos da zona de jogo e das zonas de finalização.

2.7. As zonas circundantes do campo de jogo devem ser mantidas livres de quaisquer objectos móveis. Se o desenrolar do jogo for de algum modo impedido ou dificultado por não jogadores ou objectos estranhos num raio de três (3) metros das linhas, qualquer jogador obstruído ou lançador na posse do disco pode assinalar uma “Violação”.



### 3. Equipamento

3.1. Pode ser utilizado qualquer disco desde que seja aceite pelos dois capitães de equipa.

3.2. A WFDF pode ter uma lista de discos aprovados e recomendados para utilização.

3.3. Cada jogador tem que estar equipado de forma a identificar a sua equipa.

3.4. Nenhum jogador pode usar vestuário ou equipamento que o possa prejudicar ou possa prejudicar os outros jogadores

### 4. Pontos, Finalizações e Jogo

4.1. Um jogo consiste num certo número de pontos. Cada ponto termina com uma finalização.

4.2. Um jogo termina e é ganho pela primeira equipa a marcar quinze (15) pontos.

4.3. Um jogo divide-se em dois (2) períodos, chamados meios tempos. O intervalo entre os meios tempos tem lugar quando uma das equipas marcar oito (8) pontos.

4.4. O primeiro ponto de cada meio tempo começa no início dessa parte.

4.5. Após uma finalização, se não for intervalo ou o final do jogo:

- 4.5.1. O próximo ponto começa de imediato; e
- 4.5.2. As equipas trocam a end-zone que estão a defender; e
- 4.5.3. A equipa que pontuou passa a defender e cabe-lhe a ela fazer o Pull.

4.6. Podem ser utilizadas variações da estrutura básica tendo em conta a realização de competições especiais, o número e idade dos jogadores e/ou o espaço disponível. (Ex.: Em praia, jogar 5x5)

### 5. Equipas

5.1. Cada equipa deve colocar um máximo de sete (7) e um mínimo de cinco (5) jogadores em campo durante cada ponto.

5.2. Uma equipa só pode fazer substituições (ilimitadas) após a marcação de um ponto e antes de ser dada sinalização de estar pronta para o Pull.

5.3. Cada equipa deve nomear um capitão para a representar.

## 6. Começar um Jogo

6.1. Os capitães das duas equipas sorteiam qual a equipa que primeiro escolhe:

6.1.1. Se quer receber ou executar o Pull inicial; ou

6.1.2. Qual das end-zone quer defender.

6.2. Cabe à outra equipa escolher a opção restante.

6.3. No início da segunda parte faz-se a troca destas escolhas.

## 7. O Pull

7.1. No início de cada partida, após o intervalo ou após cada ponto, o jogo começa com um lançamento, chamado "pull".

7.1.1. As equipas devem preparar-se para o pull sem atrasos significativos.

7.2. O pull só pode ser executado após ambas as equipas comunicarem que estão prontas. Quem faz o pull e pelo menos um jogador da equipa atacante deverá levantar uma mão acima da cabeça.

7.3. Uma vez a postos, e até que o pull seja lançado, todos os jogadores atacantes devem ter um pé na linha da end-zone que defendem, e não devem trocar de posição entre si.

7.4. Todos os defesas têm que estar completamente dentro da end-zone que defendem quando o pull é lançado.

7.5. Se uma equipa violar as regras 7.3 ou 7.4, a equipa adversária pode assinalar essa violação (off-side) antes da equipa receptora tocar no disco. O pull deverá ser repetido o mais rapidamente possível.

7.6. Assim que o disco é lançado, todos os jogadores são livres de se movimentar em qualquer direcção.

7.7. Depois de um pull, os jogadores da equipa defensiva só

podem tocar no disco depois de um membro da equipa atacante lhe ter tocado ou do disco ter tocado no chão.

7.8. Se um jogador da equipa atacante, dentro ou fora do campo, tocar no disco antes deste tocar o chão, e a equipa atacante não o conseguir receber, isso é um 'turnover'.

7.9. Se um jogador da equipa atacante agarrar o pull, o lançador deve estabelecer o pivô no ponto mais próximo, dentro do campo, onde o agarrou, mesmo que seja dentro da sua end zone.

7.10. Se o disco tocar inicialmente no campo de jogo e não sair, o lançador deve estabelecer o pivô no local onde o disco parou, mesmo que seja dentro da sua end zone.

7.11. Se o disco tocar inicialmente no campo de jogo e depois sair de campo sem ser tocado por um atacante, o lançador deve estabelecer o pivô no local da linha de perímetro onde o disco saiu de campo, ou no ponto mais próximo da zona central, se sair na end zone defensiva.

7.11.1. Se o disco for tocado por um atacante e rolar para fora de campo, o lançador deve estabelecer o pivô no local onde o disco saiu, mesmo que seja na sua end-zone.

7.12. Se o disco sair de campo sem tocar primeiro no campo ou num jogador atacante, o lançador pode estabelecer o pivô na marca de brick mais próxima do limite da sua end-zone, ou no local da zona de jogo mais próximo do ponto de saída do disco (Secção 11.7). A opção brick tem que ser assinalada antes do disco ser recolhido, devendo qualquer jogador atacante erguer um braço acima da cabeça e chamar o brick.

## 8. Estado do Disco

8.1. O disco diz-se morto e não são possíveis turnovers, nas seguintes situações:

8.1.1. Após o início de um ponto, até que o pull seja lançado,

8.1.2. Após o pull ou após um turnover até que o disco seja levado até ao local onde o lançador deve estabelecer o pivô, e até o lançador estabelecer o pivô; ou

8.1.3. Após ser assinalada qualquer paragem de jogo, e até que o disco seja repostado em jogo.

8.2. Um disco que não está morto diz-se vivo.

8.3. Um jogador não pode transferir a posse de um disco morto a outro jogador.

8.4. Qualquer jogador pode tentar parar um disco que role ou deslize após tocar no chão.

8.4.1. Se, ao tentar parar um disco, um jogador alterar significativamente a posição do mesmo, a equipa adversária pode solicitar que o jogo recomece no local onde houve contacto com o disco.

8.5. Após um turnover, e após um Pull, a equipa que obteve a posse do disco deve continuar o jogo sem demora.

8.5.1. Um jogador atacante deve-se deslocar a andar ou mais depressa para tomar posse do disco e estabelecer o pivô.

8.5.2. Para além de 8.5.1, após um turnover, o lançador deve colocar o disco em jogo dentro dos seguintes limites de tempo, se o disco não ficar out-of-bounds, e a localização do disco for:

8.5.2.1. Na zona central - dentro de dez (10) segundos após o disco parar.

8.5.2.2. Numa end zone - dentro de vinte (20) segundos após o disco parar.

8.5.3. Se a equipa atacante violar a regra 8.5, a equipa defensiva pode emitir um aviso verbal (“Delay of Game”) ou pode assinalar uma “Violação”.

8.5.4. Se o lançador estiver a três (3) metros do ponto de pivô e, após o aviso verbal, continuar a violar a regra 8.5, o defesa pode dar início à contagem.

## 9. A Contagem

9.1. O defesa faz uma contagem ao lançador anunciando “Stalling” e contando em seguida de um (1) a dez (10). O intervalo entre cada número deve ser de pelo menos um (1) segundo.

9.2. A contagem deve ser claramente ouvida pelo lançador

9.3. O defesa só pode começar e continuar a contagem quando:

9.3.1. O disco está vivo (exceto se especificado em contrário);

9.3.2. Se estiver a menos de três (3) metros do lançador ou do ponto de pivô correto, se o lançador se tiver movido; e

9.3.3. Todos os defesas estiverem a ocupar as suas posições legais (Secção 18.1).

9.4. Se o defesa se afastar mais de três (3) metros do lançador, ou se o papel de defesa for assumido por um jogador diferente, a contagem recomeça em um (1).

9.5. Após o jogo ser interrompido, a contagem é repostada da seguinte maneira:

9.5.1. Após uma transgressão da defesa não contestada, a contagem recomeça em um (1);

9.5.2. Após uma transgressão do ataque não contestada, a contagem recomeça no máximo em nove (9).

9.5.3. Após um Stall-out contestado, a mesma recomeça no máximo em oito (8).

9.5.4. Em todas as outras chamadas, a contagem recomeça no máximo em seis (6).

9.6. Recomeçar uma contagem “no máximo em n”, em que “n” é determinado por 9.5.2 ou 9.5.4, significa

9.6.1 Se “x” é o número anunciado antes da interrupção, a contagem recomeça com o menor de “Stalling x mais um” ou por “Stalling n”.

## 10. O Check (Pôr o disco em Jogo)

10.1. Sempre que o jogo for interrompido durante um ponto devido a um time-out, falta, “violation”, turnover contestado, turnover especificado, finalização contestada, interrupção técnica, por lesão, ou discussão, o mesmo deve ser retomado o mais depressa possível com um check. O check só pode ser atrasado devido à discussão de uma chamada.

10.2. Posicionamento dos jogadores após uma chamada (Excepto time-out ou outra especificada):

10.2.1. Se o jogo pára antes da execução do passe, todos os jogadores devem regressar às posições que ocupavam quando a chamada foi feita;

10.2.2. Se o jogo pára depois de executado um passe, então:

10.2.2.1. Se o disco é devolvido ao lançador, os jogadores deverão regressar ao local onde estavam quando o disco foi lançado, ou quando foi feita a chamada, se ocorreu antes;

10.2.2.2. Se a jogada se mantiver, os jogadores deverão voltar ao local onde estavam quando o disco foi agarrado ou quando o disco caiu ao chão.

10.2.2.3. Se outro jogador que não o lançador ganha a posse do disco como resultado de uma chamada não contestada, todos os jogadores deverão voltar ao lugar que estavam quando ocorreu a chamada.

10.2.3. Todos os jogadores devem permanecer imóveis nessa posição até o disco ser repostado em jogo.

10.3. Todos os jogadores podem prolongar brevemente uma pausa no jogo para corrigir equipamento deficiente, mas o jogo não pode ser interrompido para esse fim.

10.4. O jogador que reiniciar a partida tem que se certificar primeiro junto do adversário mais próximo se a sua equipa está a postos.

10.4.1. Se houver um atraso desnecessário no reiniciar do jogo, o jogador opositor pode dar um aviso de “Delay of Game” e,

se o atraso continuar, pode executar o check dizendo “Disc In”, sem a certificação do adversário.

10.5. Para recomeçar o jogo:

10.5.1. Quando o lançador tem o disco:

10.5.1.1. Se o disco estiver ao alcance de um defesa, este deverá tocar nele e dizer “Disc In”, ou “Stalling”;

10.5.1.2. Se o disco não estiver ao alcance de um defesa, o lançador deverá tocar com ele no chão e dizer “Disc In”.

10.5.2. Quando o disco está no chão, o defesa mais próximo do disco deverá dizer “Disc In”.

10.6. Se o lançador tentar fazer um passe antes do check, ou for assinalada uma violação da regra 10.2., esse passe não conta independentemente de estar completo ou incompleto e o disco regressa à posse do lançador.

## 11. Fora de Campo (Out-of-bounds)

11.1. Todo o campo de jogo é considerado dentro dos limites do campo (In-bounds). As linhas de perímetro não fazem parte do campo de jogo e, por isso, estão fora de campo. Todos os não-jogadores pertencem à zona fora de campo.

11.2. A zona Out-of-bounds é composta pela área fora do campo de jogo e em tudo o que esteja em contacto com essa área, excepto os jogadores defensivos, que estão sempre in-bounds, e podem fazer jogadas ao disco.

11.3. Um jogador atacante que não esteja fora de campo está dentro dos limites do campo.

11.3.1. Um jogador, quando salta, mantém o seu estado de em campo/fora de campo até entrar em contacto com o campo ou a área fora de campo.

11.3.2. Um lançador com posse do disco que entre em contacto com o campo de jogo e depois toque numa área fora do campo, continua a estar in-bounds.

11.3.2.1. Se o lançador abandonar o campo de jogo, tem que estabelecer o ponto pivô no local do campo de jogo onde atravessou a linha de perímetro (excepto se estiver em vigor a regra 14.2).

11.3.3. O contacto entre jogadores não implica a passagem da situação de estar fora ou dentro de campo de um jogador para o outro.

11.4. Um disco está em jogo desde que esteja vivo, ou no início ou recomeço do jogo.

11.5. Um disco fica out-of-bounds quando entra em contacto com a área fora de campo ou com um jogador atacante que esteja fora de campo. Um disco na posse de um jogador atacante tem o mesmo estatuto dentro/fora de campo que esse jogador. Se mais do que um jogador atacante partilhar a posse do disco, o disco é considerado out-of-bounds se um deles também estiver fora de campo.

11.6. O disco pode voar fora da linha de perímetro e regressar ao campo de jogo, e qualquer jogador pode sair do campo para jogar o disco

11.7. O local onde o disco saiu do campo é considerado o local onde o disco esteve pela última vez antes de entrar em contacto com um jogador ou com uma área fora do campo:

11.7.1. Parcial ou totalmente sobre o campo de jogo; ou

11.7.2. Em contacto com um jogador que esteja dentro do campo.

11.8. Se o disco estiver out-of-bounds e a mais de três (3) metros do ponto de pivô, pode ser apanhado por não jogadores. No entanto, o lançador tem que transportar o disco nos últimos três (3) metros de distância até ao campo de jogo.

## 12. Receptores e Posicionamento

12.1. Um jogador “recebe” o disco quando consegue estabelecer um controlo sistemático do mesmo sem este estar a girar.

12.2. Se o jogador perder o controlo do disco devido a um contacto posterior com o solo, com um companheiro de equipa, ou com um adversário em posição legal, considera-se que a recepção do disco não ocorreu.

12.3. As seguintes situações são consideradas turnovers fora de campo e não se considera ter ocorrido qualquer recepção:

12.3.1. O receptor está out-of-bounds quando entra em contacto com o disco; ou

12.3.2. Após receber o disco, o primeiro contacto do receptor com o solo é out-of-bounds estando ainda na posse do disco.

12.4. Após uma recepção, esse jogador passa a ser o lançador.

12.5. Se jogadores atacantes e defensivos receberem o disco simultaneamente, a posse do disco permanece na equipa atacante.

12.6. Quando um jogador ocupa uma posição, tem o direito de permanecer nessa posição e não deve ser tocado por nenhum jogador adversário.

12.7. Todos os jogadores têm o direito de ocupar qualquer posição no campo que não esteja a ser ocupada por um jogador adversário, desde que não entrem em contacto uns com os outros ao assumir essa posição.

12.7.1. Quando o disco está no ar, um jogador não se pode movimentar de maneira a impedir que um adversário tome um caminho desocupado para o disco (obstrução).

12.8. Todos os jogadores devem tentar evitar o contacto com outros jogadores, e não existe nenhuma situação que justifique um contacto. “Tentar jogar o disco” não é um motivo válido para

entrar em contacto com outros jogadores.

12.9. Contactos acidentais, que não afectem o resultado de uma jogada ou ponham em perigo outros jogadores, podem ocorrer quando dois ou mais jogadores se deslocam para o mesmo ponto em simultâneo. Os contactos acidentais devem ser evitados mas não são considerados falta.

12.10. Os jogadores não podem usar os braços ou as pernas para impedir o movimento dos adversários.

12.11. Nenhum jogador pode auxiliar a movimentação de outro jogador nem usar partes do equipamento para ajudar a tocar no disco.

### 13. Turnovers

13.1. Um turnover transfere a posse do disco de um equipa para a outra e ocorre quando:

13.1.1. O disco entra em contacto com o solo quando ainda não está na posse de um jogador atacante (um “down”);

13.1.2. Um passe é interceptado por um jogador adversário (uma “intercepção”);

13.1.3. O disco fica fora do campo de jogo (um “Out-of-bounds”); ou

13.1.4. Durante o pull, a equipa atacante toca no disco antes deste entrar em contacto com o solo, e falha a recepção do mesmo (um “dropped pull”).

13.2. Um turnover transfere a posse do disco de um equipa para a outra e resulta numa paragem do jogo quando:

13.2.1. Ocorre uma falta atacante não contestada;

13.2.2. O lançador não lança o disco antes que o seu marcador comece a dizer a palavra dez (“ten”) da contagem (Um “stall-out”);

13.2.3. O disco é entregue por um jogador atacante a um colega de equipa sem nunca ter deixado de estar em contacto com ambos os jogadores (um “hand-over”);

13.2.4. O lançador desvia intencionalmente um passe para si próprio (uma “deflecção”);

13.2.5. Ao tentar um passe, o lançador volta a entrar em contacto com o disco após o seu lançamento e antes deste ser tocado por outro jogador (um “toque duplo”); (

13.2.6. Um atacante ajuda intencionalmente o movimento de um colega de equipa para agarrar um passe; ou

13.2.7. Um atacante usa uma parte do equipamento para auxiliar na captura de um passe.

13.3. Se um jogador acha que ocorreu um turnover tem que o chamar imediatamente. Se o opositor discordar da decisão pode chamar um “contest”. Se, depois de discutirem o assunto entre si, os jogadores não chegarem a acordo, o disco é devolvido ao último lançador.

13.4. Se ocorrer uma contagem tão rápida, em que a equipa atacante não tenha oportunidade de chamar “fast-count ou contagem rápida” antes do fim da contagem, a jogada prossegue como se a equipa tivesse assinalado um “contested stall-out” (9.5.3).

13.4.1. Se o lançador contesta um stall-out mas também tenta fazer um passe, e o mesmo for incompleto, prevalece o turnover e a jogada continua.

13.5. Após um turnover, qualquer jogador atacante pode ficar de posse do disco, excepto:

13.5.1. Após um turnover de “intercepção”, caso em que o jogador que fez a intercepção tem que manter a posse do disco;

13.5.2. Após uma falta de recepção atacante, caso em que o jogador que sofreu a falta tem que ficar com a posse do disco.

13.6. Se o jogador com a posse do disco após um turnover deixar cair o mesmo intencionalmente ou o pousar no solo, esse jogador tem que restabelecer a posse e o jogo é retomado com um “check”.

13.7 Quando ocorre um turnover, o local do mesmo é onde:  
13.7.1. O disco se imobilizou ou foi apanhado por um jogador atacante; ou  
13.7.2. O jogador que fez a intercepção se imobiliza; ou  
13.7.3. O lançador se encontrava, nos casos de 13.2.2., 13.2.3., 13.2.4. e 13.2.5.; ou  
13.7.4. O atacante se encontrava, nos casos de 13.2.6. e 13.2.7.;  
13.7.5. Ocorreu a falta ofensiva incontestada na recepção.

13.8. Se o local do turnover é out-of-bounds, ou o disco tocou numa área out-of-bounds depois do turnover, o lançador tem que repor o disco em jogo no sítio da zona de jogo mais perto do local onde o mesmo saiu do campo (Secção 11.7.).

13.8.1. Se a regra 13.8 não se aplicar, o pivô deve ser estabelecido de acordo com 13.9., 13.10. ou 13.11..

13.9. Se o turnover ocorrer na zona de jogo, o lançador deve repôr o disco em jogo nesse local.

13.10. Se o local do turnover for na end-zone atacante, o lançador deve repôr o disco em jogo no ponto da linha de end-zone mais próximo.

13.11. Se o local de turnover for na end-zone que a equipa atacante defende, o lançador é livre de escolher onde quer repôr o disco em jogo:

13.11.1. No local de turnover, permanecendo no local de turnover ou simulando um passe; ou

13.11.2. No ponto da linha de end-zone mais próximo do local do turnover, deslocando-se para esse ponto a partir do local do turnover.

13.11.2.1. Antes de agarrar o disco, o jogador que vai fazer o lançamento pode assinalar a opção da linha de end-zone levantando um braço.

13.11.3. A decisão do local onde por o disco em jogo é determinada por movimentação imediata, ausência de movimentação ou

por assinalar a opção da linha de end-zone, e não pode ser alterada

13.12. Se, após um turnover, o jogo continuar acidentalmente, o mesmo deverá ser interrompido e o disco deve ser reposto no local do turnover, os jogadores devem regressar às posições que ocupavam quando o turnover ocorreu e o jogo deverá ser retomado com um “check”.

#### **14. Pontuação**

14.1. Considera-se ter existido uma finalização quando um jogador em jogo recebe um passe válido e que o seu primeiro ponto de contacto com o solo após receber o disco está totalmente dentro da end-zone que está a atacar (de acordo com 12.1., 12.2.).

14.1.1. Se um jogador acha que foi feita uma finalização pode dizer “goal” e o jogo pára. Após uma finalização ser contestada ou anulada, o jogo tem que ser retomado com um check e a chamada é considerada ter ocorrido na altura da recepção do passe.

14.2. Se um jogador na posse do disco ultrapassar por completo a linha de end-zone sem finalizar de acordo com a regra 14.1., o mesmo deverá repôr o disco em jogo no ponto da linha de end-zone mais próximo.

14.3. O momento da finalização é quando é efectuado o primeiro contacto com a end-zone após a recepção do disco.

#### **15. Faltas, Infracções e Violações**

15.1. Uma quebra das regras resultante de um contacto não-acidental entre dois ou mais jogadores de equipas adversárias é uma falta.

15.2. Uma quebra das regras de Marcação ou de Travel constitui uma infracção. As infracções não implicam a interrupção do jogo.

15.3. Todas as outras quebras das regras são violações.

15.4. Só o jogador que sofreu a falta é que a pode assinalar dizendo “falta” ou “foul”.

15.5. Só o lançador é que pode chamar uma infracção na marcação, assinalando-a verbalmente pelo respectivo nome. Qualquer adversário pode marcar uma infracção de “travel”.

15.6. Qualquer jogador adversário pode chamar uma violação, assinalando-a verbalmente pelo respectivo nome ou dizendo “Violation”, excepto se a regra em causa estipular outra coisa.

15.7. Quando uma falta ou violação é chamada o jogo é interrompido, os jogadores devem parar de jogar comunicando visivelmente ou audivelmente a paragem assim que estiverem cientes da chamada e todos os jogadores devem fazer eco das chamadas no campo. Se o jogo tiver sido interrompido para uma discussão sem que nenhuma chamada tenha sido feita, será considerado que foi feita uma chamada quando a discussão começar.

15.8. As chamadas devem ser assinaladas assim que ocorre a transgressão.

15.9. Se um jogador interromper incorrectamente o jogo depois de ter interpretado mal a marcação de uma falta, por desconhecer as regras, ou não fizer a chamada imediatamente após a falta:

15.9.1. Se o adversário ganhar ou manter a posse do disco, mantem-se a jogada subsequente;

15.9.2. Se o adversário não ganhar ou manter a posse do disco, o disco deve voltar ao lançador que tinha a posse do disco antes da chamada.

15.10. Se um jogador da equipa contra a qual uma falta, infracção ou violação foi assinalada discordar da sua marcação, pode dizer “Contest”.

15.11. Se o jogador que assinalou a “Falta”, “Violação” ou “Contestação” achar que ela foi desnecessária ou indevidamente chamada, pode retirá-la dizendo “Retracted”. O jogo recomeça com um check.

## **16. Continuação do Jogo após uma Falta ou Violação**

16.1. Sempre que é assinalada uma falta ou violação, o jogo é imediatamente interrompido, não sendo possível haver nenhum turnover. (Excepto nas situações indicadas em 15.9., 16.2. e 16.3.)

16.2. No entanto, se a falta ou violação for assinalada:

16.2.1. Contra o lançador e ele tentar fazer um passe de seguida, ou

16.2.2. Quando o lançador está a fazer o lançamento, ou

16.2.3. Quando o disco está no ar, o jogo continua até ser estabelecida a posse do disco.

16.2.4. Uma vez estabelecida a posse:

16.2.4.1. Se a equipa que assinalou a falta ou violação ganhar ou manter a posse do disco em resultado do passe, o jogo continua. Os jogadores que detectarem esta situação devem dizer “play on” para demonstrar que esta regra foi invocada;

16.2.4.2. Se a equipa que assinalou a falta ou violação não ganhar ou manter a posse do disco em resultado do passe, o jogo tem que ser interrompido;

16.2.4.2.1. Se a equipa que assinalou a falta ou violação considerar que a posse foi afectada pela mesma, o disco é devolvido ao lançador para um check (excepto se a respectiva regra estipular outra coisa);

16.3. Independentemente da altura em que é assinalada uma falta, se os jogadores envolvidos de ambas as equipas acharem que a falta ou violação não afectou o resultado da jogada, o mesmo mantem-se. A esta regra não se sobrepõe nenhuma outra.

16.3.1. Se a jogada resultou numa finalização, esta mantem-se.

16.3.2. Se a jogada não resultou numa finalização, os jogadores envolvidos podem compensar qualquer desvantagem causada pela



falta, violação ou chamada e recomeçarão a jogar com um check.

## 17. Faltas

### 17.1. Jogo Perigoso:

17.1.1. É considerado jogo perigoso e tratada como falta, qualquer conduta perigosa ou irresponsável que ponha em perigo a integridade física dos outros jogadores, independentemente de ter ou não ocorrido qualquer contacto. A esta regra não se sobrepõe nenhuma outra. Se não for contestada, deverá ser tratada como as outras faltas relevantes da secção 17

### 17.2. Faltas Defensivas na Recepção (pela defesa):

17.2.1. Uma Falta Defensiva na recepção ocorre quando um defesa entra em contacto com um recetor antes, durante ou imediatamente após uma tentativa de receber o disco.

17.2.2. Após uma falta defensiva na recepção não contestada, o recetor ganha a posse do disco no local em que ocorreu a falta. Se a regra 14.2. se aplicar, o disco é considerado morto até que seja estabelecido o pivô no ponto mais próximo da end-zone. Se a falta for contestada, o disco é devolvido ao lançador

### 17.3. Faltas Force-out:

17.3.1. Uma Falta Force-out ocorre quando um recetor apanha o disco no decorrer de um salto e sofre uma falta de um defesa antes de tocar no solo, e esse contacto faz com que o recetor:

17.3.1.1. Entre em contacto com o solo fora do campo de jogo em vez de dentro dele; ou

17.3.1.2. Entre em contacto com o solo no campo de jogo em vez de na end-zone atacante.

17.3.2. Se o recetor tivesse entrado em contacto com o solo na end-zone atacante, é considerada a finalização;

17.3.3. Se a falta force-out for contestada, o disco é devolvido ao lançador se o recetor tiver entrado em contacto com o solo fora do campo, caso contrário o disco fica na posse do recetor.

### 17.4. Faltas Defensivas na marcação:

#### 17.4.1. Uma Falta Defensiva na marcação ocorre quando:

17.4.1.1. Um defesa está ilegalmente posicionado (Secção 18.1.), e entra em contacto com o lançador; ou

17.4.1.2. Um defesa entra em contacto com o lançador, ou existe contacto resultante de ambos os jogadores se movimentarem para uma zona não ocupada, antes do lançamento.

17.4.1.3. Se a Falta Defensiva na marcação ocorre antes do lançamento do disco e não durante o movimento de lançamento, o lançador pode optar por chamar uma infração de contacto, chamando "Contact". Após uma chamada de infração de contacto, o jogo não pára e a contagem recomeça em stall um (1).

### 17.5. Faltas Strip:

17.5.1. Uma Falta Strip ocorre quando um defesa faz com que o recetor ou lançador deixe cair o disco depois de ganhar a sua posse.

17.5.2. Se a recepção tivesse resultado em finalização, e a falta não for contestada, é assinalada a finalização.

### 17.6. Faltas Ofensivas na Recepção:

17.6.1. Uma Falta Ofensiva na Recepção ocorre quando um recetor entra em contacto com um defesa antes, durante ou imediatamente após uma tentativa de receber o disco.

17.6.2. Se a falta não for contestada, o resultado é um turnover, e o defesa deve estabelecer o pivô onde ocorreu a falta.

17.6.3. Se o passe tiver sido completado e a falta for contestada, o disco é devolvido ao lançador.

### 17.7. Faltas Ofensivas no Lançamento (pelo Lançador):

17.7.1. Uma Falta Ofensiva de Lançamento ocorre quando o lançador entra em contacto com um defesa que se encontra numa posição válida.

17.7.2. Um contacto acidental que ocorra durante a finalização do lançamento não é motivo suficiente para a marcação de uma falta, mas deve ser evitado.

### 17.8. Faltas por Bloqueio:

17.8.1. Uma Falta por Bloqueio ocorre quando um jogador assume uma posição tal que um adversário em movimento não consegue evitar o contacto e deve ser tratada como uma falta na recepção ou uma falta indirecta (a que se aplicar).

### 17.9. Faltas Indirectas:

17.9.1. Uma Falta Indirecta ocorre quando se verifica um contacto entre um receptor e um defesa que não afecta directamente a tentativa de apanhar o disco.

17.9.2. Se não for contestada, o jogador que sofreu a falta pode compensar qualquer desvantagem de posição causada pela mesma.

### 17.10. Faltas Mútuas:

17.10.1. Se forem assinaladas faltas por jogadores atacantes e defensivos na mesma jogada, o disco é devolvido ao lançador.

17.10.2. Contacto não acidental que ocorre quando dois ou mais jogadores adversários se dirigem a um único ponto simultaneamente, devem ser considerados faltas mútuas.

## 18. Infrações e Violações

### 18.1. Infrações de Marcação

18.1.1. As infrações de Marcação incluem o seguinte:

18.1.1.1. “Fast-Count” (Contagem Rápida) – quando o defensor/marcador:

18.1.1.1.1. Dá início à contagem antes do disco estar vivo,

18.1.1.1.2. Não dá início, ou reinício, à contagem com a palavra “Stalling”,

18.1.1.1.3. Faz uma contagem com intervalos inferiores a um segundo,

18.1.1.1.4. Não reduz ou recomeça a contagem quando o deve fazer, ou,

18.1.1.1.5. Não dá início à contagem a partir do número correto;

18.1.1.2. “Straddle” – a linha entre os pés do marcador

contem o ponto de pivot do lançador;

18.1.1.3. “Disc Space” – qualquer parte do corpo do defesa está a uma distância, inferior ao diâmetro de um disco, do tronco ou parte central do lançador. No entanto, se esta situação for causada apenas pelo movimento do lançador, não constitui uma infração;

18.1.1.4. “Wrapping” – uma linha entre as mãos ou braços do marcador contem o tronco ou qualquer parte do corpo do defesa que está acima do ponto de pivô do lançador. No entanto, se esta situação for causada apenas pelo movimento do lançador, não constitui uma infração;

18.1.1.5. “Double Team” – um jogador da defesa que não é o marcador encontra-se a três (3) metros ou menos do ponto de pivô do lançador sem estar a defender outro jogador atacante. Contudo, passar a correr por esta área não é double team;

18.1.1.6. “Vision” – o marcador usa qualquer parte do seu corpo para tapar intencionalmente a visão do lançador;

18.1.2. Uma infração na marcação pode ser contestada pela defesa, e nesse caso o jogo é interrompido;

18.1.3. Após a chamada de uma infração na marcação, listada em 18.1.1. que não seja contestada, o defesa deve continuar a contagem no número dito antes da chamada menos um (1);

18.1.4. O marcador só pode recomeçar a contagem quando todas as posições inválidas tiverem sido corrigidas. Fazer o contrário constitui uma infração defensiva subsequente.

18.1.5. Em vez de chamar uma infração na marcação, o lançador pode chamar uma violação (“Violation”) e o jogo é interrompido se:

18.1.5.1. A contagem não for iniciada no número correto;

18.1.5.2. Não houver contagem;

18.1.5.3. Houver uma infração na marcação flagrante;

18.1.5.4. Houver uma sucessão de infrações na marcação.

18.1.6. Se o lançador chamar uma infração na marcação, ou uma violação, e tentar fazer um passe antes, durante ou após a chamada e o passe não for recebido, o turnover mantém-se. No entanto, se o disco voltar ao lançador por uma violação diferente,

a contagem deve ser ajustada de acordo com essa chamada.

#### 18.2. Infrações de Travel:

18.2.1. O lançador pode tentar fazer um passe em qualquer altura desde que esteja totalmente dentro dos limites do campo ou tenha estabelecido o ponto de pivô dentro do campo;

18.2.1.1. Um jogador que salte de dentro do campo e agarre o disco no ar fora de campo, pode fazer um passe antes de entrar em contacto com o solo;

18.2.2. Depois de apanhar o disco e de entrar em contacto com o solo dentro do campo, o lançador tem que reduzir a velocidade o mais depressa possível sem mudar de direção, até ter estabelecido um ponto de pivô;

18.2.2.1. O lançador pode libertar o disco enquanto reduz a velocidade desde que mantenha o contacto com o campo de jogo durante o movimento de lançamento;

18.2.3. O lançador só pode mudar de direção se estabelecer um “ponto pivô”, em que uma parte do seu corpo permanece em contacto permanente com um certo ponto do campo de jogo, designado por “ponto pivô”;

18.2.4. Um lançador que esteja no chão ou de joelhos não necessita de estabelecer um pivô;

18.2.4.1. Se se levantar, isso não é travel, desde que estabeleça o pivô nesse ponto;

18.2.5. Ocorre uma infração de travel quando:

18.2.5.1. O lançador estabelece o pivô num ponto incorreto do campo de jogo;

18.2.5.2. O lançador muda de direção antes de se imobilizar ou de libertar o disco;

18.2.5.3. O lançador não consegue reduzir o seu movimento com rapidez suficiente;

18.2.5.4. O lançador não consegue manter o pivô estabelecido até lançar o disco;

18.2.5.5. O lançador não consegue manter-se em contacto com o campo de jogo durante o movimento de lançamento; ou

18.2.5.6. Um recetor intencionalmente toca no disco para o poder agarrar noutra local;

18.2.6. Após uma infração de travel não contestada, o jogo prossegue sem ser interrompido;

18.2.6.1. O lançador estabelece um pivô no ponto correto, que é indicado pelo jogador que assinalou o travel. Isto deve ocorrer sem atraso por parte dos jogadores envolvidos;

18.2.6.2. A contagem é interrompida e o lançador não pode lançar o disco até o pivô ser estabelecido no ponto correto;

18.2.6.3. O marcador tem que dizer “Stalling” antes de reiniciar a contagem;

18.2.7. Se, após uma infração de travel mas antes de corrigir o ponto de pivô, o lançador fizer um passe completo, a equipa defensiva pode assinalar “Travel violation”. O jogo é interrompido e o disco é devolvido ao lançador. O lançador tem que estabelecer o pivô no local apropriado. O jogo recomeça com um check;

18.2.8. Se, após uma infração de travel, o lançador fizer um passe incompleto, o jogo deverá continuar;

18.2.9. Após uma infração de travel contestada em que o lançador não tenha lançado o disco, o jogo é interrompido.

#### 18.3. Violações “Pick”

18.3.1. Se um jogador que estiver a defender um atacante for impedido de se movimentar em direção a/com esse jogador por outro jogador, esse defesa pode assinalar “Pick”. (Nota);

18.3.1.1. O defesa pode atrasar a chamada do Pick até dois (2) segundos, para se certificar que a obstrução iria afetar a jogada.;

18.3.2. Se o jogo for interrompido, o jogador que sofreu a obstrução pode ocupar a posição que ocuparia se não tivesse ocorrido a obstrução;

18.3.3. Todos os jogadores devem tentar evitar a ocorrência de picks;

18.3.3.1. Durante a paragem os jogadores devem acordar o ajustamento de posições para evitar potenciais picks.

#### 19. Paragens

19.1. Paragem por Lesão

19.1.1. Uma paragem por lesão (“Injury”) pode ser chamada

pelo jogador lesionado ou por um colega de equipa;

19.1.2. Se algum jogador tiver um ferimento aberto ou a sangrar, a interrupção do jogo é obrigatória e esse jogador deverá ser imediatamente substituído e só poderá regressar ao jogo após o ferimento ter sido tratado e o sangue estancado;

19.1.3. Se a lesão não tiver ocorrido por contacto com um adversário, o jogador pode optar por ser substituído ou por pedir um time-out.;

19.1.4. Se a lesão for consequência de um contacto com um adversário, o jogador pode escolher entre ficar ou ser substituído;

19.1.5. Se o jogador lesionado tiver apanhado o disco e o tiver deixado cair devido à lesão, esse jogador manterá a posse do mesmo;

19.1.6. A paragem por lesão é considerada na altura da lesão, a menos que o jogador lesionado opte por continuar a jogada antes de chamar a paragem por lesão;

19.1.7. Se o disco estiver no ar quando é chamada a paragem por lesão, o jogo continua até que o passe seja agarrado ou o disco caia ao solo. Se a lesão não resultar de uma falta, a continuação ou o turnover mantém-se e o jogo recomeça após a paragem.

## 19.2. Paragem Técnica

19.2.1. Qualquer jogador pode solicitar uma paragem técnica se detectar qualquer situação que ponha em risco a integridade física dos outros jogadores;

19.2.2. O lançador pode solicitar uma paragem técnica durante o jogo para substituir um disco danificado;

19.2.3. Depois de uma paragem técnica:

19.2.3.1. Se a chamada não afectou a jogada, a continuação ou o turnover mantém-se e o jogo recomeça nesse ponto;

19.2.3.2. Se a chamada afectou a jogada, o disco volta ao lançador.

19.3. Se um jogador for substituído, devido a uma lesão ou a uma paragem técnica por equipamento ilegal, a equipa adversária pode optar por também substituir um jogador.

19.3.1. O jogador substituto assume na totalidade o lugar (posição, posse, contagem, etc.) do jogador que vai substituir.

## 20. Time-Outs (Pausas)

20.1. O jogador que pede um “time-out” tem que fazer um T com as 2 mãos ou com uma das mãos e o disco e dizer “time-out” de maneira a ser ouvido pelos jogadores da equipa adversária.

20.2. Cada equipa tem direito a dois (2) “time-outs” por cada meio tempo.

20.3. Após o início de um ponto e antes do pull que se segue, qualquer jogador de qualquer uma das equipas pode solicitar um time-out. O time-out prolonga o período de tempo entre o início do ponto e o pull que se segue em setenta e cinco (75) segundos.

20.4. Após o pull, só o lançador com um ponto de pivô estabelecido é que pode solicitar um time-out. O time-out começa quando é formado o T e dura setenta e cinco (75) segundos. Após esse time-out:

20.4.1. Não são permitidas substituições, excepto por lesão;

20.4.2. O jogo recomeça no mesmo ponto de pivô;

20.4.3. O lançador deverá ser o mesmo;

20.4.4. Todos os outros atacantes devem então escolher as posições que entenderem no campo;

20.4.5. Após os atacantes terem ocupado as respectivas posições, os defesas podem ocupar as posições que entenderem;

20.4.6. A contagem permanece a mesma a não ser que o defesa tenha sido trocado.

20.5. Se o lançador tentar assinalar um time-out após a sua equipa já ter esgotado os seus time-outs, o jogo é interrompido. O marcador deverá acrescentar dois (2) segundos à contagem antes de recomeçar o jogo com um check. Se isto resultar numa contagem de dez (10) ou superior, é considerado um “stall-out turnover”.

### 2.3. Sinais Gestuais - "Hand Signals"



1. Falta/"Foul"



2. Violação/"Violation"



3. Finalização/"Goal"



4. Contestado/"Contest"

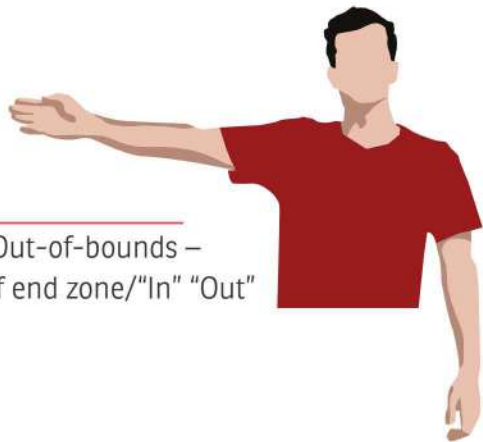


5. Não contestado/"Uncontested"



6. Retirada/Play on/"Retracted"/"Play On"

7. In/Out-of-bounds –  
Out of end zone/"In" "Out"



8. Disc down/"Down"



9. Disc up/"Up"



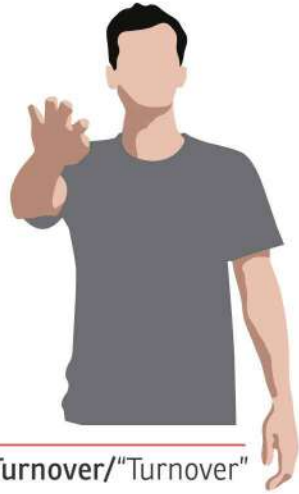
11. Travel/"Travel"



10. Pick/"Pick"



12. Marking Infraction/  
"Fast Count"/"Straddle" /  
"Disc Space"/"Wrapping"/  
"Double/Team" "Vision"



13. Turnover/"Turnover"



15. Off side/"Off side"



14. Timing Violation/  
"Stall Out" "Violation"



17. Spirit of the Game Stoppage/  
"Spirit of the Game Stoppage"



16. Time-out/"Time-out"/  
"Technical"



18. Paragem/"Injury"



19. 4 men, 3 women stopped/  
"4 Men"



20. 3 men, 4 women/  
"4 Women"



22. Match Point/"Match Point"  
Offence/Defense"



21. Play has



23. Who made the call/  
"Called by



## 2.4. Definições

### Acto de lançar

Ver Movimento de Lançamento.

### Afectar a jogada

Uma transgressão das regras afecta uma jogada se o resultado da jogada específica fosse significativamente diferente se essa transgressão não tivesse ocorrido.

### Auto-check

Acção levada a cabo pelo lançador quando toca com o disco no solo para recomear o jogo sempre que não há nenhum jogador defensivo ao seu alcance.

### Brick

Qualquer pull que aterre inicialmente fora dos limites do campo sem ter sido tocado pela equipa receptora.

### Campo de jogo

Área que inclui a zona de jogo e as zonas de finalização, excluindo as linhas de perímetro.

### Chamada de linha

Qualquer chamada relacionada com o local onde o disco ficou fora dos limites do campo, ou a posição de um jogador relativamente às linhas de perímetro ou à linha de end-zone. As chamadas de linha estão associadas a: “fora dos limites”, “finalização” e “fora de jogo”.

### Check (pôr em jogo)

Acção de um jogador defensivo que toca no disco para recomear o jogo.

### Contacto accidental

Qualquer contacto que não seja de natureza perigosa e não afecte o resultado do jogo.

### Contacto com o solo

Contacto de qualquer jogador com o solo directamente relacionado com uma manobra ou acontecimento específico, incluindo a aterragem ou a recuperação de um desequilíbrio (ex.: salto, mergulho, inclinação ou queda).

### Defesa

Qualquer jogador cuja equipa não esteja de posse do disco.

### Entrar em contacto

Qualquer movimento em direcção a um adversário em posição legal (a sua posição estacionária ou prevista com base na sua velocidade e direcção), que resulta num contacto não accidental inevitável.

### Estabelecer um pivô

Após um turnover é definido o ponto pivô, e o lançador estabelece um pivô colocando aí uma parte do seu corpo (em geral o pé). Depois de receber um passe, um lançador tem que estabelecer um pivô depois de se imobilizar se quiser então movimentar-se. Estabelece o pivô mantendo uma parte do corpo em contacto permanente com um ponto específico do campo de jogo.

### Fora dos limites (out of bounds)

Tudo o que não faz parte do campo de jogo, incluindo as linhas de perímetro.

### Guarda

Um defesa está a guardar um atacante quando se encontra a três metros desse atacante e está a reagir a ele.

### Homem

Qualquer pessoa que não seja mulher.

### **Intercepção**

Quando um jogador da equipa defensiva apanha um lançamento feito pelo jogador da equipa atacante.

### **Jogada**

Tempo que decorre entre o início do Pull e o momento imediatamente antes da finalização. A jogada pode ainda ser interrompida pela marcação de uma falta, infracção etc. e nesse caso recomeçará com um check (pôr em jogo).

### **Jogador**

Uma das catorze (14) pessoas que participam no jogo que está a decorrer.

### **Jogador atacante**

Um jogador cuja equipa está na posse do disco.

### **Lançador**

É o atacante que está na posse do disco ou o jogador que acabou de o lançar antes de ter sido determinado o resultado do lançamento.

### **Lance**

Disco que vai no ar após qualquer movimento de lançamento do mesmo, incluindo após uma falsa tentativa e um disco que tenha sido deixado cair intencionalmente, resultando numa perda de contacto entre o lançador e o disco. Um passe é equivalente a um lance.

### **Linha**

Fronteira que define as áreas de jogo. Num campo sem linhas marcadas, a fronteira é definida por uma linha imaginária que fica entre os dois marcadores de campo com a mesma espessura. As linhas não são extrapoladas para além dos marcadores mencionados.

### **Linha de finalização**

A linha que separa a zona de jogo de cada zona de finalização.

### **Linhas de perímetro**

Linhas que separam a zona de jogo ou zona de finalização, da área fora dos limites. Não fazem parte do campo de jogo.

### **Marcador**

Jogador defensivo que está a fazer a contagem ao lançador.

### **Melhor perspectiva**

O ângulo de visão mais completo à disposição de um jogador que inclui a posição relativa do disco, do campo, dos jogadores e dos defesas de linha envolvidos na jogada.

### **Movimento de lançamento**

O lançamento é o movimento ascendente que o lançador imprime ao disco para este voar e que resulta num lançamento. Os pivôs e os “wind-ups” não fazem parte do acto do lançamento.

### **Mulher**

Qualquer pessoa que seja considerada como tal segundo o regulamento em vigor do Comité Olímpico Internacional.

### **Não-jogador**

Qualquer pessoa, incluindo um membro da equipa, que não esteja a jogar.

### **Onde o disco se imobiliza**

Refere-se ao sítio onde o disco é apanhado, onde se imobiliza naturalmente ou é impedido de rolar ou deslizar.

### **Paragem do jogo**

Qualquer paragem do jogo devido a falta, infracção, discussão ou time-out em que seja necessário recorrer a um check ou auto-check para recomeçar o jogo. O disco só pode ser sujeito a um turnover se se aplicar a regra da continuação.

### **Pivô**

Movimento em qualquer direcção enquanto se mantém uma parte do corpo em contacto com um único ponto do campo de jogo, designado por ponto pivô.

### **Ponto pivô**

Ponto no campo de jogo onde o lançador tem que estabelecer um pivô após um turnover, ou onde já foi estabelecido um pivô. Um lançador não pode estabelecer um ponto pivô se não se tiver imobilizado e não tiver rodado.

### **Posição válida**

Posição estacionária estabelecida pelo corpo de um jogador excluindo braços e pernas estendidos que podem ser evitados por todos os jogadores adversários quando são levados em conta o tempo e a distância.

### **Posse do disco**

Contacto prolongado com controlo de um disco imobilizado. Apanhar um passe é equivalente a estabelecer a posse desse passe. A perda da posse devido a contacto com o solo relacionado com a recepção de um passe nega a posse a esse jogador até esse ponto. Um disco na posse de um jogador é considerado como fazendo parte desse mesmo jogador. A equipa do jogador que se encontra na posse do disco ou cujos jogadores possam apanhar o disco é considerada a equipa que detém a posse do mesmo.

### **Pull**

Lance que é feito por uma equipa à outra e que dá início ao jogo, após o intervalo ou após uma finalização.

### **Reclamação**

Declaração claramente audível de que ocorreu uma falta, uma infracção ou uma lesão. Podem ser utilizados os seguintes termos: Falta, Movimento, designação específica da Infracção de Marcação, Violação (ou nome específico da Violação), Contagem, Técnica e Lesão.

### **Receptores**

São todos os jogadores atacantes excepto o lançador.

### **Terreno**

São todos os objectos suficientemente sólidos incluindo relva, cones de marcação, equipamento, água e não-jogadores, excluindo todos os jogadores e as roupas que têm vestidas, partículas aéreas e precipitação.

### **Turnover**

Qualquer acontecimento que resulte na mudança da equipa que está na posse do disco.

### **Zona de finalização**

Uma das duas áreas no limite do campo onde as equipas podem marcar um golo se apanharem o disco aí.

### **Zona de finalização atacante**

Zona de finalização onde a equipa em causa está a tentar pontuar nessa altura.

### **Zona de finalização defensiva**

Zona de Finalização onde a equipa em causa está a tentar impedir que a equipa adversária marque.

### **Zona de jogo**

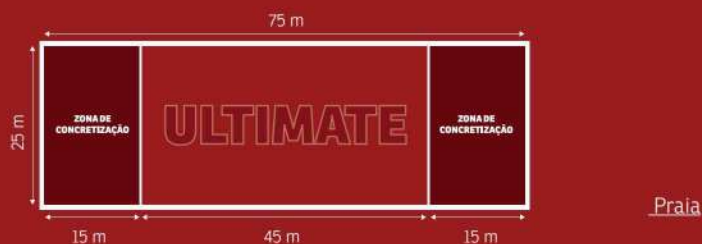
Área do campo de jogo incluindo as linhas de golo mas excluindo as zonas de finalização e as linhas de perímetro.

# 3. Características Gerais e Específicas da Modalidade

## Número de Jogadores

O número de jogadores varia consoante o tipo de variante (Relva - 7x7; Praia - 5x5; Indoor - 5x5 ou 4x4) bem como escalão.

## Espaço de Jogo



## 3.1. MU – Mini Ultimate – APUDD/LFO

(Projeto Escolas - Regras oficiais de Mini Ultimate - MU)

### Introdução ao Mini Ultimate - MU

Depois de alguns estudos, de alguma informação proveniente de diferentes realidades, concluímos que o Mini Ultimate pode facilmente ser introduzido nas nossas escolas sem grandes problemas logísticos. Na estruturação deste regulamento técnico foram analisadas modalidades como o mini andebol e o mini basquetebol, desportos igualmente evasivos que nos permitiram perceber como melhor adaptar a modalidade de Ultimate a esta realidade.

### Regras oficiais de Mini Ultimate- MU

Aprovadas pela Associação Portuguesa de Ultimate para serem aplicadas em todos os eventos realizados no País a menos que a APUDD produza um regulamento específico, ou autorize alteração que beneficiem a atividade e a criança.



### Regra nº. 1 - MU

#### Artº. 1º. – Definição de jogo

O MU é um jogo baseado no Ultimate adaptado a crianças entre os 6 e os 12 anos, divididos em 3 escalões:

- Sub 8 – 6 e 7 anos a 31 Dez do ano letivo/ época
- Sub 10 – 8 e 9 anos a 31 Dez do ano letivo / época
- Sub 12 – 10 e 11 anos a 31 Dez do ano letivo/ época

#### Artº. 2º. - Finalidade

O MU é um jogo desportivo coletivo que é realizado entre duas equipas de 3 jogadores cada uma. O objetivo de cada equipa é agarrar o disco na zona de concretização da equipa contrária e evitar que esta faça o mesmo na sua, respeitando sempre as regras do jogo.

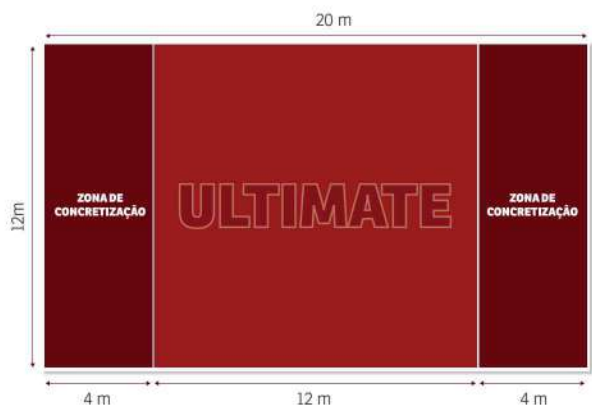
#### **Regra nº. 2 – Instalações e material**

##### Artº. 3º. – Terreno de jogo

As dimensões do terreno de jogo são:

- Comprimento: 20 metros
- Largura: 12 metros
- Zona de concretização: 4 metros

São permitidas dimensões superiores e mesmo inferiores com a condição de se respeitarem as proporções.



##### Artº. 4º. – Linhas de marcação

As linhas dum campo de MU são idênticas às de um campo normal de Ultimate

Estão traçadas:

- As linhas laterais e finais
- As linhas de zona final (zona de concretização)

##### Artº. 5º. – O Disco

Deve ser circular, poderá ser de borracha, esponja ou de plástico:

- Diâmetro: de 20 a 25 cm
- Peso: de 110 a 130 gramas



#### **Regra nº. 3 – As equipas**

##### Artº. 6º. – As equipas

Cada equipa é formada por 6 jogadores, um dos quais é o capitão:

- 3 jogadores em campo
- 3 substitutos (obrigatórios)

##### Artº. 7º. – O equipamento

Os jogadores da mesma equipa devem vestir camisolas da mesma cor e cada jogador deve ter colocado um número na frente e nas costas da camisola.



#### **Regra nº. 4 – Os oficiais de jogo**

##### Artº. 8º. – O marcador e cronometrista

Preenche o boletim de jogo, no qual inscreve, ao lado dos nomes e dos números dos jogadores de cada equipa, os pontos conseguidos por cada um deles, as assistências para ponto, e as “defesas”.

#### **Regra nº. 5 – O jogo**

##### Artº. 9º. – Tempo de jogo

O jogo constará de 2 partes de 15 minutos cada uma, separada por um intervalo de 5 minutos.

O cronometrista conta o tempo de jogo sem nenhuma interrupção, salvo casos excepcionais a assinalar pelos capitães de equipa.

##### Artº. 10º. – Contagem de pontos

Cada disco intercetado dentro da zona de concretização – 1 ponto  
O jogo termina com a primeira equipa a chegar aos 7 pontos.

O resultado final só poderá ter 1 vencedor e um vencido não havendo empate entre as 2 equipas participantes.

No caso de empate no final do tempo regulamentar, devemos ver qual a equipa que efetua o último ponto, vencendo assim o encontro.

#### **Regra nº. 6 – Substituição de jogadores**

##### Artº. 11º. – As substituições

Cada jogador deve participar obrigatoriamente nas duas partes. Só são autorizadas substituições no final de cada ponto, salvo quando um jogador se tenha lesionado.

É permitido 1 desconto de tempo por cada parte, de 30 segundos cada.

#### **Regra nº. 7 – Regras técnicas**

##### Artº. 12º. – Forma de jogar com o disco

Tanto o MU como no Ultimate joga-se com as mãos. Pode-se passar em qualquer direção, dentro dos limites descritos nas regras do jogo.

Dar socos ou pontapés no disco é uma violação às regras (exce-

ção feita, quando se utilizam os pés para efetuar “cortes”, permitidos pela WFDF).

##### Artº. 13º. – Progressão com o disco

Um jogador não pode correr com o disco. Um jogador portador do disco poderá utilizar um pé fixo (pé pivot).

##### Artº. 14º. – Rotação

Um jogador que recebe o disco parado ou que depois de receber para legalmente, tem direito a fazer uma rotação.

Rodar é deslocar um pé ao redor de outro enquanto este permanece em contacto com o solo (pé pivot).

##### Artº. 15º. – Regra dos 5 segundos

O Jogador portador do disco não pode conservar o disco em seu poder mais de 5 segundos. (Exceção feita quando o seu defensor direto não conta em voz alta).

As violações a esta regra têm como penalização a perda da posse do disco.

#### **Regra nº. 8 – Violações e penalizações**

##### Artº. 16º. – As violações

Depois de uma violação o disco é repostado no mesmo local onde foi efetuada a falta por um jogador adversário daquele que cometeu a infração.

##### Artº. 17º. – Reposição do disco em jogo

O jogador tem 5 segundos para repor o disco a partir do momento em que este é posto à sua disposição.

Durante a reposição o jogador adversário deverá estar à distância de um disco entre os 2 jogadores.

#### **Regra nº. 9 – Regras e conduta**

##### Artº. 18º. – Regras de conduta

No MU, como no Ultimate, os jogadores deverão demonstrar continuamente, um bom espírito de correção e desportivismo.

Numa modalidade que é reconhecida pela ausência de árbitros, todo o jogador que se mostrar desrespeitoso ou incorreto poderá ser substituído se o Professor sentir que será melhor.

No MU, como no Ultimate não são permitidos contactos.

Os jogadores que sejam atacantes ou defensores devem evitar os contactos com os adversários.

Nunca se deve esquecer que o adversário é um companheiro de jogo.

#### Artº. 19º. – Regra geral sobre os contactos

Quando há contacto entre 2 adversários, devemos perceber se este, foi cometido voluntariamente ou não, e tomar as decisões convenientes.

#### Artº. 20º. – Responsabilidade do contacto

Quando há o contacto entre 2 adversários, o jogador que o provocou com intenção ou que não conseguiu evitá-lo, cometerá falta e deverá assumir a mesma.

#### Artº. 21º. – Faltas do defensor

Obstrução/Pick – é o bloqueio com interposição do corpo que impede a progressão dum adversário que se encontra na posse do disco, ou mesmo sem estar na posse do mesmo.

Segurar – é o contacto pessoal com um adversário que impede a sua liberdade de movimentos.

Empurrar – é provocar contacto estando a marcar um adversário sem estar colocado entre o disco e a zona de concretização.

#### Artº. 22º. – Faltas do atacante

Passagem à força é o contacto ocasionado por um atacante com um defensor situado no seu caminho ou com 2 adversários entre os quais tente passar sem ter espaço.

#### Artº. 23º. – Faltas e penalizações

A falta surge quando um jogador contacta fisicamente com um adversário.

Se a falta for efetuada ao atacante na posse do disco e o disco for lançado: se o disco for agarrado pelo destinatário, o jogo poderá prosseguir.

#### **Comentários às regras**

O MU é um jogo que deve ser para as crianças uma diversão, uma distração, um prazer.

Embora deva obedecer a certas regras indispensáveis, há que evitar a aplicação demasiado rígida desta, para que não desconcerte ou desanime a criança. Esta tem de aprender a respeitar o regulamento do jogo, mais pelo desejo de melhorar

A competição é o centro de partilha de conhecimentos, é uma forma de ensino fundamental para a vida e uma preparação para a vida adulta.

O regulamento do jogo deve interpretar-se com alguma flexibilidade, conciliando-se o vigor de algumas regras indispensáveis com uma maior liberdade nas aplicações de outras, respeitando sempre o crescimento da criança.

#### **Comentário /regra 1**

No MU o maior prémio é o do Fair Play que terá SEMPRE uma dimensão maior que a do 1º classificado.

#### **Comentário/regra 2**

É obrigatório estar sempre pelo menos um elemento feminino em campo.

#### **Comentário/regra 3**

As dimensões do campo são adaptadas à realidade.

Contudo, este poderá ser alterado em função das necessidades de cada organização.

#### **Comentário/ regra 4**

É obrigatório o mesmo número de jogadores por equipa, para evitar abusos e permitir colocar em campo todas as crianças em igual período de tempo.

#### **Comentário/ regra 5**

Todos os jogadores terão de jogar 1 parte completa. No MU a vitória não é o objetivo principal,

Não são autorizadas substituições no decorrer do ponto, salvo quando um jogador se tiver lesionado.

#### **Comentário/ regra 6**

Os Professores concederão uma importância especial às regras do comportamento.

O MU é um poderoso meio de educação, no qual as virtudes morais, os princípios éticos e o “fair play” adquiridos nesta idade, repercutirão no comportamento do indivíduo pela vida fora.

Há que saber julgar os contactos acidentais fruto do entusiasmo pela disputa do disco e pela falta de domínio corporal ou de técnica.

Para proteger a integridade dos participantes, sempre que uma ação se apresenta mais dura, o contacto deverá ser punido.

Ensinar às crianças desde o início é conduzi-las no caminho correto para enormes progressos no jogo e na vida.

#### **Conclusão**

Deve-se praticar o Mini Ultimate Frisbee observando as regras de uma forma pacífica e através do respeito mútuo. É preferível a camaradagem, um sorriso, a amabilidade e a correção que o autoritarismo, a discórdia, a contestação e as incorreções.

Estas regras pretendem ilustrar a maneira divertida, o convívio, a alegria e o desejo de voltar a jogar MU apanágio deste grande desenvolvimento a nível Internacional.

**Os jogos devem terminar com as duas equipas abraçadas e deverão formar um círculo. Devem conversar, sobre os aspetos positivos e negativos do jogo.**

### **3.2. EBSU – Ensinos Básico e Secundário de Ultimate - APUDD**

(Projeto Escolas - Regras oficiais de Ensino Básico / Secundário Ultimate nas escolas - EBSU)

#### **Introdução ao Ultimate nos Ensinos Básico e Secundário - EBSU**

Depois de alguns estudos e de alguma informação proveniente de diferentes realidades, concluímos que o EBS Ultimate pode facilmente ser introduzido nas nossas escolas sem grandes problemas logísticos. Na estruturação deste regulamento técnico foram analisadas modalidades como o mini andebol e o mini basquetebol, desportos igualmente evasivos que nos permitiram perceber e melhor adaptar a modalidade de Ultimate a esta realidade.

#### **Regras oficiais de Ultimate nos Ensinos Básico e Secundário - EBSU**

Aprovadas pela Associação Portuguesa de Ultimate para serem aplicadas em todos os eventos realizados no País, a menos que a APUDD produza um regulamento específico, ou autorize alteração que beneficie a atividade e os jovens.

#### **Regra nº. 1 - EBSU**

##### *Artº. 1º. - Definição de jogo*

O EBSU é um jogo baseado no Ultimate adaptado a jovens entre os 13 e os 18 anos, divididos em 2 escalões:

- Sub 15 – que vai até aos 15 anos efetuados até 31 Dez da época em questão
- Sub 18 – para todos os que tem mais de 15 anos

##### *Artº. 2º. - Finalidade*

O EBSU é um jogo desportivo coletivo que é realizado entre duas equipas de 4/5 jogadores cada uma. O objetivo de cada equipa é agarrar o disco na zona de concretização da equipa contrária e evitar que o mesmo suceda na sua, respeitando sempre as regras do jogo.



## **Regra nº. 2 – Instalações e material**

### *Artº. 3º. – Terreno de jogo*

As dimensões do terreno de jogo são:

- Comprimento: 40 metros
- Largura: 20 metros
- Zona de concretização: 6 metros

São permitidas dimensões superiores e mesmo inferiores, com a condição de se respeitarem as proporções.

### *Artº. 4º. – Linhas de marcação*

As linhas dum campo de EBSU são idênticas às de um campo normal de Ultimate Frisbee

Estão traçadas:

- As linhas laterais e finais
- As linhas de zona final (zona de concretização)

### *Artº. 5º. – O disco*

Deve ser circular, poderá ser de plástico:

- Diâmetro: de 20 a 25 cm
- Peso: de 140 a 175 gramas

## **Regra nº. 3 – As equipas**

### *Artº. 6º. – As equipas*

Cada equipa é formada por 8 a 10 jogadores, um dos quais é o capitão:

- 4/5 jogadores em campo
- 4/5 substitutos (obrigatórios)

### *Artº. 7º. – O equipamento*

Os jogadores da mesma equipa devem vestir camisolas da mesma cor e cada jogador deve ter colocado um número na frente e nas costas da camisola

## **Regra nº. 4 – Os oficiais de jogo**

### *Artº. 8º. – O marcador e cronometrista*

Preenche o boletim de jogo, no qual inscreve, ao lado dos nomes

e dos números dos jogadores de cada equipa, os pontos conseguidos por cada um deles, as assistências para ponto, e as “defesas”.

## **Regra nº. 5 – O jogo**

### *Artº. 9º. – Tempo de jogo*

O jogo constará de 2 partes de 20 minutos cada, separada por um intervalo de 5 minutos.

O cronometrista conta o tempo de jogo sem nenhuma interrupção, salvo casos excecionais a assinalar pelos capitães de equipa.

### *Artº. 10º. – Contagem de pontos*

Cada disco intercetado dentro da zona de concretização – 1 ponto.

O jogo termina com a primeira equipa a chegar aos 11 pontos.

O resultado final só poderá ter 1 vencedor e um vencido não havendo empate entre as 2 equipas participantes.

No caso de empate no final do tempo regulamentar, é jogado mais um ponto, e assim encontrado o vencedor.

## **Regra nº. 6 – Substituição de jogadores**

### *Artº. 11º. – As substituições*

Cada jogador deve participar obrigatoriamente nas duas partes. Só são autorizadas substituições no final de cada ponto, salvo quando um jogador se tenha lesionado.

É permitido 1 desconto de tempo por cada parte de 30 segundos cada.

## **Regra nº. 7 – Regras técnicas**

### *Artº. 12º. – Forma de jogar com o disco*

Tanto o EBSU como no Ultimate Frisbee joga-se com as mãos.

Pode-se passar em qualquer direção, dentro dos limites descritos nas regras do jogo.

Dar socos ou pontapés no disco é uma violação às regras (exceção feita, quando se utilizam os pés para efetuar “cortes”, permitidos pela WFDF).

Artº. 13º. – Progressão com o disco

Um jogador não pode correr com o disco. Um jogador portador do disco poderá utilizar um pé fixo (pé pivot).

Artº. 14º. – Rotação

Um jogador que recebe o disco parado ou que depois de receber para legalmente, tem direito a fazer uma rotação. Rodar é deslocar um pé ao redor de outro enquanto este permanece em contacto com o solo (pé pivot).

Artº. 15º. – Regra dos 7 segundos

O Jogador portador do disco não pode conservar o disco em seu poder mais de 7 segundos. (Exceção feita quando o seu defensor direto não conta em voz alta).

**Regra nº. 8 – Violações e penalizações**

Artº. 16º. – As violações

Depois de uma violação o disco é repostado no mesmo local onde foi efetuada a falta, por um jogador adversário daquele que cometeu a infração.

Artº. 17º. – Reposição do disco em jogo

O jogador tem 7 segundos para repor o disco a partir do momento em que este é colocado à sua disposição.

Durante a reposição, o jogador adversário deverá estar à distância de pelo menos um disco do jogador na posse do mesmo.

**Regra nº. 9 – Regras e conduta**

Artº. 18º. – Regras e conduta

No EBSU, como no Ultimate, os jogadores têm de dar mostras continuamente do melhor espírito de correção e desportivismo. Numa modalidade que é reconhecida pela ausência de árbitros, todo o jogador que se mostrar desrespeitoso ou incorreto deve ser substituído e não deve jogar mais nesse jogo.

No EBSU, como no Ultimate, não são permitidos contactos. Os jogadores que sejam atacantes ou defensores devem evitar

os contactos com os adversários. Nunca se deve esquecer que o adversário é um companheiro de jogo.

Artº. 19º. – Regra geral sobre os contactos

Quando há contacto entre 2 adversários, devemos perceber se este foi cometido voluntariamente ou não, e tomar as decisões convenientes.

Artº. 20º. – Responsabilidade do contacto

Quando há contacto entre 2 adversários, o jogador que o provocou com intenção ou que não conseguiu evitá-lo, cometerá falta e deverá assumir a mesma.

Artº. 21º. – Faltas do defensor

Obstrução/Pick – é o bloqueio com interposição do corpo que impede a progressão dum adversário que se encontra na posse do disco, ou mesmo sem estar na posse do mesmo.

Segurar – é o contacto pessoal com um adversário que impede a sua liberdade de movimentos.

Empurrar – é provocar contacto estando a marcar um adversário sem estar colocado entre o disco e a zona de concretização.

Artº. 22º. – Faltas do atacante

Passagem à força é o contacto ocasionado por um atacante com um defensor situado no seu caminho ou com 2 adversários entre os quais tente passar sem ter espaço.

Artº. 23º. – Faltas e penalizações

A falta surge quando um jogador contacta fisicamente com um adversário.

Se a falta for ao atacante na posse do disco e o disco for lançado: Se o disco for agarrado pelo destinatário, o jogo poderá prosseguir.

### **Comentários às regras**

O EBSU deverá ser uma diversão para os jovens, uma diversão, um prazer.

Embora deva obedecer a certas regras indispensáveis, há que evitar a aplicação demasiado rígida desta, para que não desconcerte ou desanime os Jovens.

Devem aprender a respeitar o regulamento do jogo, mais pelo desejo de melhorar.

A competição é o centro de partilha de conhecimentos, é uma forma de ensino fundamental para a modalidade e uma preparação para a vida.

O regulamento do jogo deve interpretar-se com alguma flexibilidade, conciliando-se o vigor de algumas regras indispensáveis com uma maior liberdade nas aplicações de outras, respeitando sempre o crescimento dos jovens.

### **Comentário/regra 1**

No EBSU o maior prémio é o do Fair Play que terá SEMPRE uma dimensão maior que a do 1º classificado.

### **Comentário/regra 2**

É obrigatório estar sempre pelo menos um elemento feminino em campo.

### **Comentário/regra 3**

As dimensões do campo que se apresentam são adaptadas à realidade.

Contudo, este é adaptado em função das necessidades de cada organização.

### **Comentário/regra 4**

É obrigatório o mesmo número de jogadores por equipa, para evitar abusos e permitir colocar em campo todas as crianças em igual período de tempo.

### **Comentário/regra 5**

Todos os jogadores terão de jogar 1 parte completa. No EBSU a vitória não é o objetivo principal.

Não são autorizadas substituições no decorrer do jogo, salvo quando um jogador se tiver lesionado.

### **Comentário/regra 6**

Os Professores concederão uma importância especial às regras do comportamento.

O EBSU é um poderoso meio de educação, no qual as virtudes morais, os princípios éticos e o “fair play” adquiridos nesta idade, repercutirão no comportamento do indivíduo pela vida fora.

Há que saber julgar os contactos acidentais fruto do entusiasmo pela disputa do Disco, e pela falta de domínio corporal ou de técnica.

Para proteger a integridade dos participantes, sempre que uma ação se apresenta mais dura, o contacto deverá ser punido.

Ensinar os jovens desde o início é conduzi-los no caminho correto para enormes progressos no jogo e na vida.

### **Conclusão**

Deve-se praticar o EBS Ultimate observando as regras de uma forma pacífica e através do respeito mútuo. É preferível a camaradagem, um sorriso, a amabilidade e a correção que o autoritarismo, a discórdia, a contestação e as incorreções.

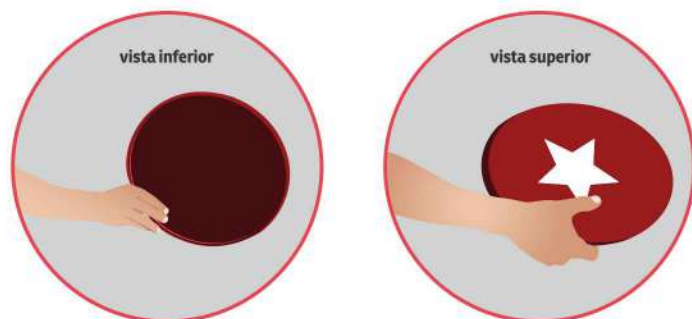
Estas regras pretendem ilustrar a maneira divertida, o convívio, a alegria e o desejo de voltar a jogar Ultimate e ter o privilégio de contribuir para o desenvolvimento a nível Internacional.

**Os jogos devem terminar com as duas equipas abraçadas e deverão em círculo conversar sobre o jogo, referindo os principais aspetos positivos e negativos.**

# 4. Aspectos Específicos

## 4.1. Lançamentos

### Backhand (Pegas)

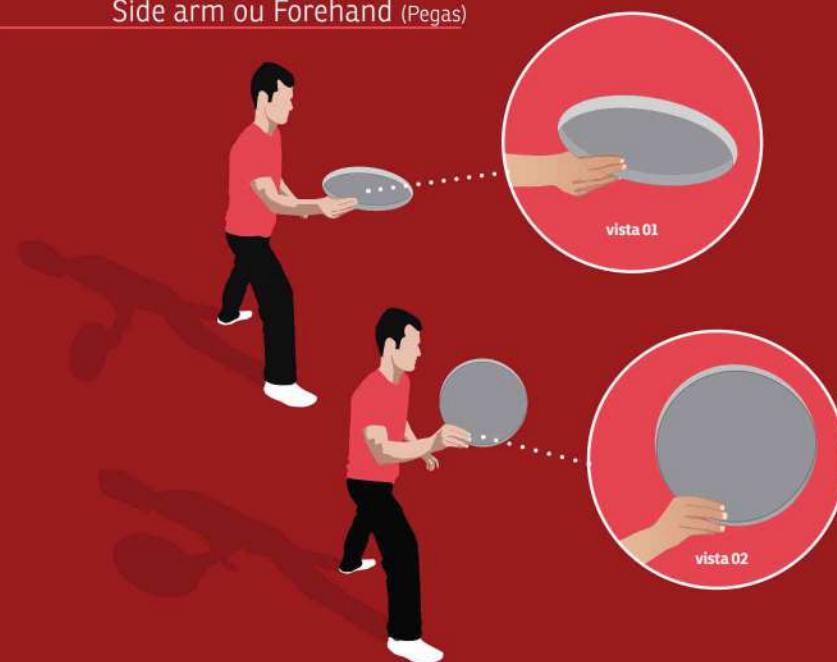


### Backhand (Movimento completo)



72

### Side arm ou Forehand (Pegas)

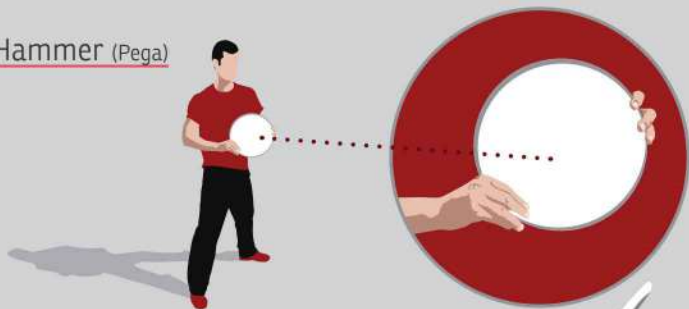


### Side arm ou Forehand (Movimento completo)

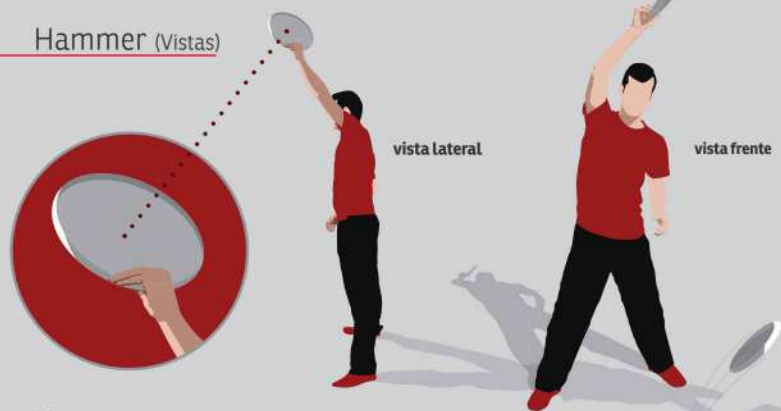


73

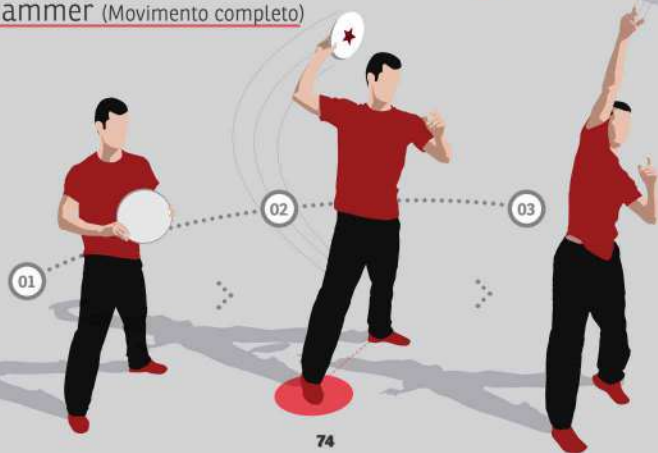
### Hammer (Pega)



### Hammer (Vistas)



### Hammer (Movimento completo)



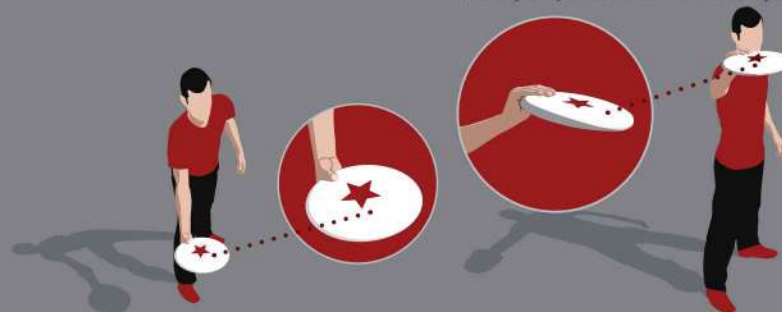
## 4.2. Receções



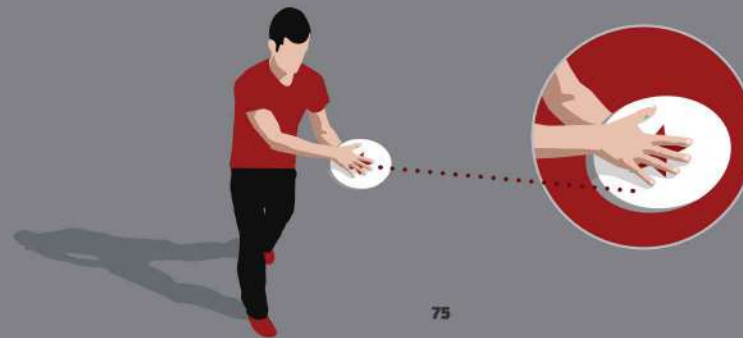
### Receções Básicas

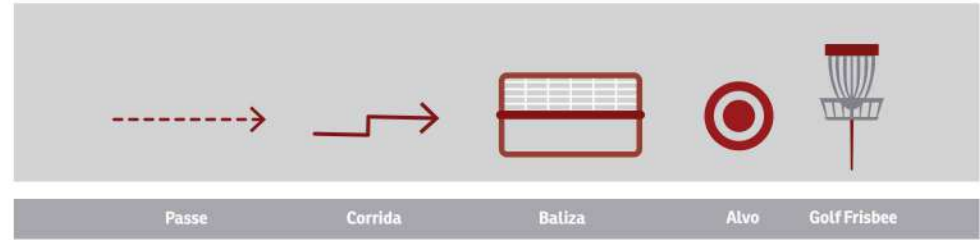
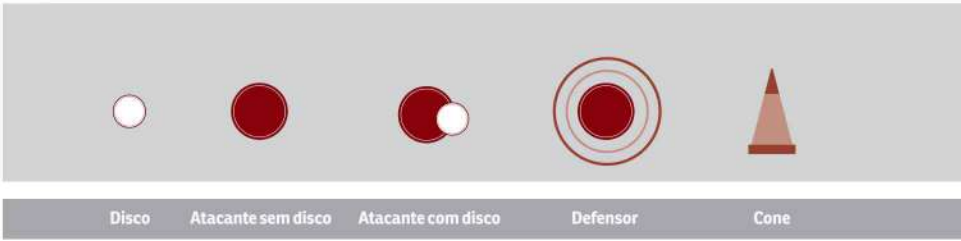
Palma da mão direcionada para cima, polegar elevado  
(Receção efetuada abaixo da cintura)

Palma da mão direcionada para baixo, polegar apontar para baixo  
(Receção efetuada acima da cabeça)



Pancake preferencialmente utilizada, sendo mais segura  
(Receção efetuada entre a linha da cabeça e da cintura)

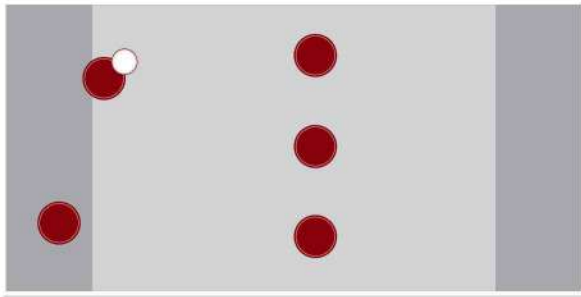




### 4.3. Stacks Horizontal e Vertical (Ataque)

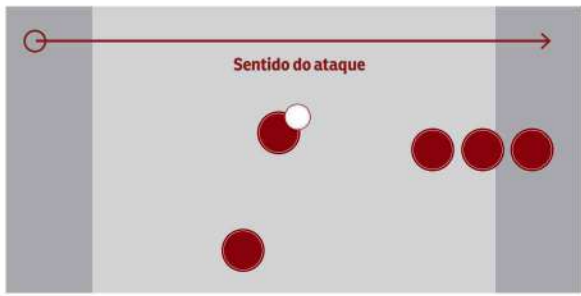
#### Horizontal

Utilizada quando estamos a dar início e longe da zona final adversária.



#### Vertical

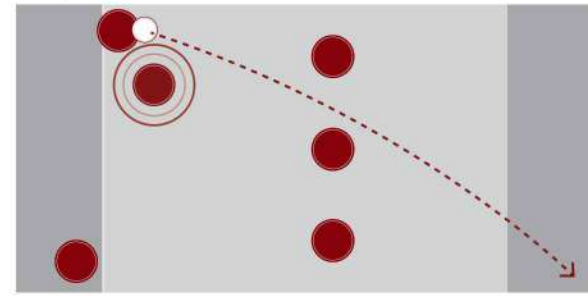
Habitualmente utilizada a partir do meio campo adversário, ou próximos da Zona final adversária.



### 4.4. Forçar Linha Lateral/Forcing Side Line// Forçar a direito/Straight (defesa)

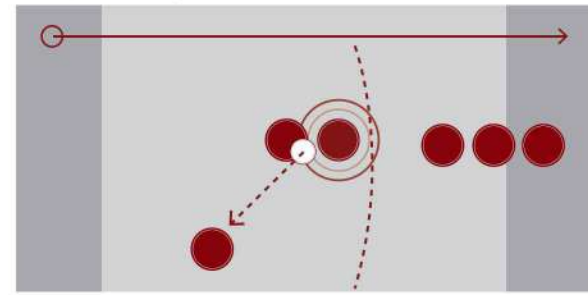
#### Forçar linha / Forcing side line

A força aplicada na defesa não permite que o portador do disco /handler, consiga colocar o disco interiormente.



#### Forcing straight

A força aplicada na defesa apenas permite o portador do disco jogar para a direito, neste caso para trás.



# 5. Metodologia de Ensino

## 5.1. O que ensinar

A proposta apresentada requer o conhecimento antecipado dos princípios de jogo de Ultimate.

Princípios de jogo:

### 1.º Princípio

#### ATAQUE

##### PROGRESSÃO

Relacionado com a rapidez com que se procura uma linha de passe disponível.

Utilização do Flow ou do Give and go sempre que possível.

#### DEFESA

##### RECUPERAÇÃO

Relacionado com rapidez com que se procura alguém para defender

### 2.º Princípio

#### ATAQUE

##### MANUTENÇÃO DA POSSE E EQUILÍBRIO (POSICIONAL)

Independentemente dos canais de progressão estarem bloqueados, haverá sempre uma linha de passe “Reset” para que a manutenção esteja garantida. Existe assim a necessidade que a equipa mantenha sempre o equilíbrio e efetue os ajustes atempadamente.

#### DEFESA

##### CONTENÇÃO DO ATAQUE

Relacionado com tapar os canais de progressão mais diretos para a zona final. Obrigar à lateralização do jogo, normalmente envolve colocar o maior número de pessoas entre o disco e a zona final. Pode acontecer antes do referido na explicação do 1º princípio.

78

### 3.º Princípio

#### ATAQUE

##### CONCRETIZAÇÃO

Criação de momentos de superioridade numérica no ataque, que provocam desequilíbrios à força utilizada na defesa e consequente fragilidade defensiva, mesmo que momentânea, suficiente para pontuar.

#### DEFESA

##### PRESSÃO

Tem a ver com criação momentânea de situações de superioridade numérica defensiva e encurtamento do espaço de jogo através da colocação de forças específicas (forehand, backhand, straight).

## 5.2. Domínio Técnico

### Corrida sem Disco e Fake/Finta

#### FATORES PRINCIPAIS

- Comunicação;
- Lançamento efetuado para a frente do recetor;
- Receber o mais afastado do corpo possível, protegendo imediatamente o disco;

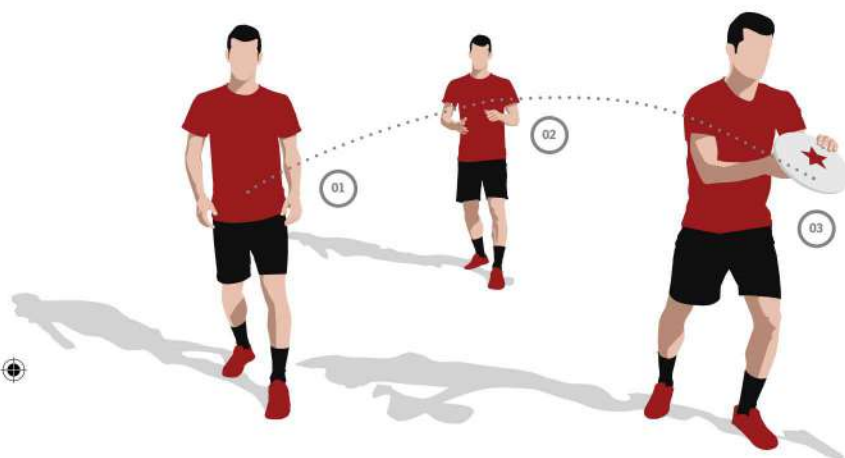
- Manutenção do contacto visual com o disco até estar completamente seguro;
- Acelerar para o disco;
- Velocidade de execução por parte dos 2 intervenientes.



79

### ERROS COMUNS

- Receber o disco parado;
- Correr de costas /lateralmente;
- Efetuar uma leitura deficiente sobre a trajetória do disco;
- Não evitar o adversário.



### Passê e Receção

#### FATORES PRINCIPAIS

- Comunicação ;
- Lançamento efetuado para a frente do recetor;
- Receber o mais afastado do corpo possível, protegendo imediatamente o disco;
- Manutenção do contacto visual com o disco até este estar completamente seguro;
- Acelerar para o disco;
- Velocidade de execução por parte dos 2 intervenientes.







#### ERROS COMUNS

- Falta de comunicação;
- Lançamento efetuado para um jogador parado;
- Corpo tenso na altura do lançamento/recepção do disco;
- Não olhar para o disco.

### Give and Go (Passe e sai)

#### FATORES PRINCIPAIS

- Comprometimento do defesa com a ação realizada pelo portador do disco (defesa sem reação);
- Quem recebe o disco deverá estar preparado para receber e devolver;
- Corrida imediata do lançador para o espaço aberto.



82

#### ERROS COMUNS

- Realização passe com a técnica errada, comprometendo a ação;
- Lançamento efetuado sem qualquer tipo de preparação de ambas as partes;
- Quem recebe o disco perde o contacto visual com o lançador inviabilizando a sua continuidade.



### Defesa Individual

#### FATORES PRINCIPAIS

- Distribuição do peso do corpo;
- Peso sobre a ponta dos pés mas colocados assimetricamente, com diferenciação (um apoio sempre mais avançado do que o outro);
- Centro de gravidade baixo;
- Manter sempre o contacto visual

#### ERROS COMUNS

- Perder contacto visual com o atacante;
- Colocação dos pés paralelos;
- Estar demasiado tempo parado;
- Peso dos pés colocado sobre os calcanhares;
- Posição demasiado alta.



83

### 5.3. Progressões Pedagógicas

#### Princípio de Jogo Manutenção e Posse - Passe e Recepção (Sem movimentação)

##### MATERIAL

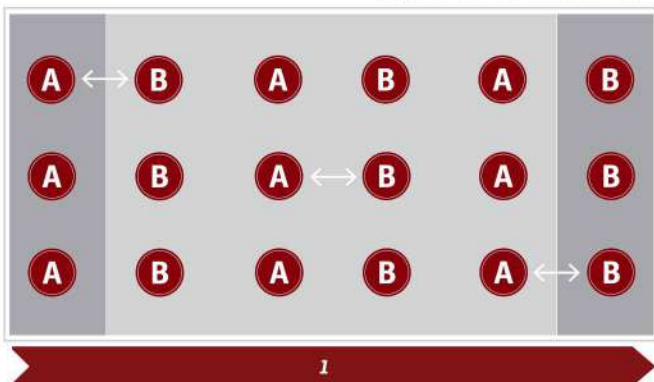
- Cones;
- 1 disco para cada 2 jogadores.

##### TEMPO

- 10 minutos.

##### DESCRIÇÃO

- Turma organizada em grupos de 2 elementos;
- Lançamentos e Recepção. Preocupação da realização correta da técnica (backhand e Forehand) 20 lançamentos de cada técnica.



#### Princípio de Jogo Progressão/Manutenção e Equilíbrio/ Concretização - Passe e Recepção (Com movimentação)

##### MATERIAL

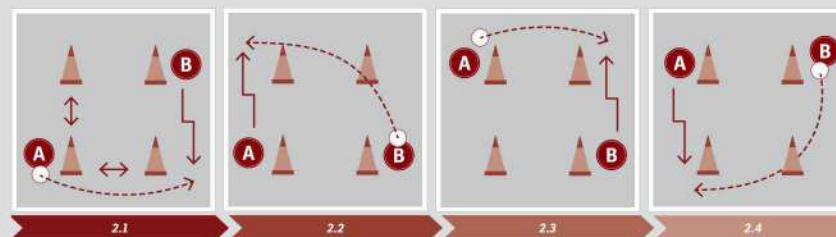
- 4 Cones para 2 jogadores;
- 1 disco para cada 2 jogadores.

##### TEMPO

- 10 minutos.

##### DESCRIÇÃO

- O portador do disco lança forehand (dentro); O recetor do disco efetua uma mudança de direção e recebe o disco à frente e com o disco protegido (2.1);
- O portador do disco efetua forehand; O recetor do disco efetua uma mudança de direção e recebe o disco à frente e com o disco protegido (2.2);
- O portador do disco lança em backhand; O recetor do disco efetua uma mudança de direção e recebe o disco à frente e com o disco protegido (2.3);
- O portador do disco lança em backhand; O recetor do disco efetua uma mudança de direção e recebe o disco à frente e com o disco protegido (2.4).



#### Princípio de Jogo Contenção do ataque - Passe e Recepção com um Defesa (Com movimentação de um jogador)

##### MATERIAL

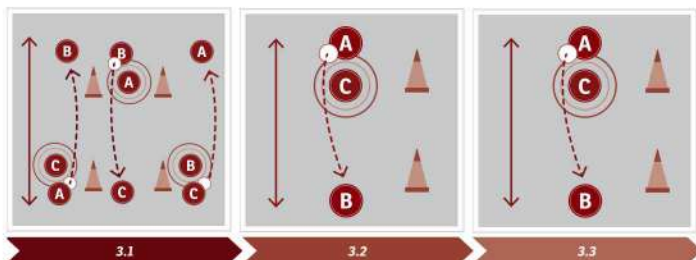
- 2 Cones para 3 jogadores;
- 1 disco para cada 3 jogadores.

##### TEMPO

- 10 minutos.

##### DESCRIÇÃO

- 2 atacantes e 1 defensor;
- Apenas pode ser utilizadas a técnica de backhand;
- O defensor deverá contar em voz alta até 7. Os atacantes deverão lançar de pois de 4 e antes de 7;
- Utilização do pé pivot.



Ex. Sinistrómano

### Princípio de Recuperação/Contenção do ataque/ Pressão- Passe e Recepção com um Defesa

(Com movimentação dos 3 jogadores)

#### MATERIAL

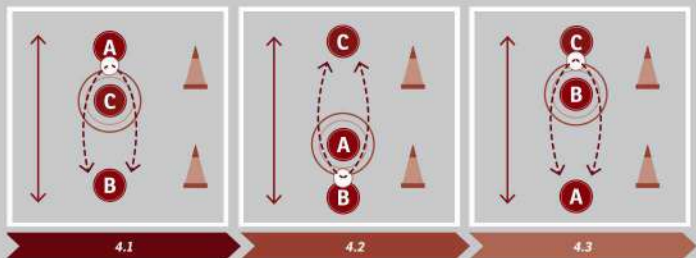
- 2 Cones para 3 jogadores;
- 1 disco para cada 3 jogadores.

#### TEMPO

- 10 minutos.

#### DESCRIÇÃO

- 2 atacantes e um defensor. Após o passe, o lançador desloca-se para defender quem acabou de receber o disco (4,1);
- Apenas podem ser utilizadas as técnicas de backhand e forehand;
- O defensor deverá contar em voz alta até 7. Os atacantes deverão lançar antes de 7;
- Utilização do pé pivot.



86

### Princípio de Jogo TODOS - Jogo dos 3 passes

(Com movimentação dos 3 jogadores)

#### MATERIAL

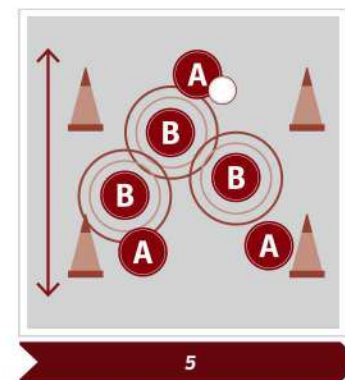
- 4 Cones para 6 jogadores;
- 1 disco para cada 6 jogadores.

#### TEMPO

- 10 minutos.

#### DESCRIÇÃO

- 3X3. O objetivo é efetuar passes consecutivos sem perder a posse do disco;
- Apenas podem ser utilizadas as técnicas de backhand e forehand;
- O defensor deverá contar em voz alta até 7. Os atacantes deverão lançar antes de 7.



5

87

# 6. O SOTG

## Spirit of the game

### 6.1. O que é o SOTG

Podemos afirmar que se trata de um estado de espírito positivo, consciente, repleto de fair play.

É fundamental ter um conhecimento assertivo sobre as regras, sobre a forma de estar em campo, em ser-se justo, possuir autocontrolo e capacidade de comunicar, independentemente do adversário.

\_\_\_\_\_  
Dia

\_\_\_\_\_  
Nome da nossa equipa

**FOLHA DE PONTUAÇÃO DO ESPÍRITO DE JOGO** Nome da Equipa Adversária

Toda a sua equipa deve estar envolvida na votação sobre a equipa adversária! Colocar um círculo num quadrado em cada uma das cinco linhas, somam-se os pontos para determinar a pontuação SOTG da equipa adversária.

	Pobre	Insuficiente	Bom	Muito Bom	Excelente
<b>1. Conhecimento das Regras e sua utilização</b> Exemplos: Os adversários interpretaram mal as regras despropositadamente. Mantiveram os limites de tempo. Quando desconheciam as regras, revelavam veracidade na vontade de aprender	0*	1	2	3	4*
<b>2. Faltas e contacto físico</b> Exemplos: Evitaram faltas, contactos e jogadas perigosas.	0*	1	2	3	4*
<b>3. Imparcialidade</b> Exemplos: Pediram desculpas em situações onde era necessário, informou companheiros de equipa sobre as chamadas erradas / desnecessárias. Apenas chamaram faltas reais.	0*	1	2	3	4*
<b>4. Atitude positiva e autocontrolo</b> Exemplos: Foram educados. Jogaram com intensidade adequada, independentemente da pontuação. Deixaram uma impressão geral positiva durante e depois do jogo.	0*	1	2	3	4*
<b>5. Comunicação</b> Exemplos: Comunicaram respeitosamente. Eles ouviram. Eles mantiveram a discussão dentro do tempo estabelecido.	0*	1	2	3	4*

**Súmula dos resultados**

Resumindo os resultados de cada categoria a um número final e escrevê-lo para essas caixas (o resultado final deve ser compreendido entre 0 e 20).

II

**Pontos totais no espírito**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Comentários**

Se a equipa aferiu 0\* ou 4\* em qualquer categoria, por favor, explicar em poucas palavras o que aconteceu. Elogios, e feedback negativos serão transmitidos para as equipas de forma apropriada.

**WFDF** | **BULA**  
WORLD FLYING DISC FEDERATION | BEACH ULTIMATE



## 6.2. Para que serve

Como o Ultimate é um desporto coletivo Auto arbitrado, torna-se essencial ensinar/educar todos os seus praticantes para que o jogo seja jogado dentro das regras.

A medição dos valores atribuídos ao Espírito do Jogo ajudam na compreensão das regras, todo o jogador ganha uma consciência desportiva diferente.

Por esta razão, um sistema de pontuação do Espírito de Jogo foi desenvolvido.

No fim do jogo, os jogadores avaliam a equipa adversária, bem como a sua própria equipa, sobre os cinco princípios do jogo:



1. Será que sabem e cumpriram as regras?
2. Será que evitaram o contato físico?
3. Os adversários foram imparciais?
4. Será que evidenciaram autocontrole e uma atitude positiva?
5. Será que comunicaram corretamente e de uma forma respeitadora?

O resultado do SOTG é considerado mais importante do que o 1º lugar na comunidade de jogadores de Ultimate!

### 6.3. Valores morais e educativos em torno do Ultimate

Todas as formações aferidas, todos os artigos científicos publicados, o próprio reconhecimento do COI - Comité Olímpico Internacional, são uma fundamentação válida para a aplicabilidade do Ultimate nas Escolas, não só como desporto, mas como enriquecimento ao nível social e da cidadania.

- Escola Básica 2,3 de Rates (2002/2003)
- Universidade Lusófona (2002/2003)
- III Congresso Desporto Escolar (Estádio do Dragão, Porto, 2004)
- Escola Básica 2,3 da Batalha (2003/2004)
- Escola Secundária Marquesa de Alorna (2003/2004)
- Escola Básica 2,3 dos Marrazes (2004/2005)
- Externato Dom Fuas Roupinho. Nazaré (2008)
- Escola Superior de Desporto de Rio Maior (2008/2009)
- Maia Saudável, pela games & fun em colaboração com a Universidade do Porto (2009, formação acreditada)
- Innovation and Sports, pela games & fun em colaboração da Universidade do Porto (2010, formação acreditada)
- Monageer National School, Enniscorthy, Irlanda (2013)
- 18th Public Primary School of Patras, Patras, Grécia (2013)
- Dia Aberto da Escola 2,3 de Marrazes (2013)
- Workshop agrupamento de escolas de Moimenta de Beira (2013)
- UBI, Covilhã (2013, formação acreditada)
- Ludo Apta, Leiria (2013)
- Aldeia do Desporto do Região de Leiria, Leiria (2013)
- Circolo Didattico Amatuzio, Bojano, Itália (2013)
- Escola Guilherme Stephens,

- Marinha Grande (2014)
- Colegio de Educacion Infantil “Nuestra Señora de peñarroya, Argamasilla de Alba, Espanha (2014)
- Dia Aberto da Escola 2,3 de Marrazes (2014)
- Férias da Páscoa dos Corvos do Lis, na Cruz d’Areia e Escola Correia Mateus (2014)
- Férias da Páscoa do Lis Tiger Club, Boa Vista (2014)
- Férias da Páscoa da Casa-Museu João Soares, Cortes (2014)
- Kestelli Serife EczacibasiOrtakulu, Izmir, Turquia (2014)
- Maglegaardsskolen, Copenhaga, Dinamarca (2014)
- Comemorações dos 40 anos do 25 de Abril, Leiria (2014)
- Eu Desportivo (Associação Fazer Avançar), Leiria (2014)
- Festand Batalha (2014)
- Escola Correia Mateus, Leiria
- Formação LFO Lubrigaz Skoda (2014)
- Colégio Conciliar Maria Imaculada, Leiria
- Formação LFO Lubrigaz Skoda (2014)
- Escola Guilherme Sephens, Marinha Grande - Formação LFO Lubrigaz Skoda (2014)
- Arena Desporto, Praia do Pedrógão, Leiria (2014)
- Missão Dulombi, Guiné (2014)
- Festa do Desporto Região de Leiria, Leiria (2014)
- Escola Dr. José Saraiva, Leiria - Formação LFO Lubrigaz Skoda (2014)

- Szent Imre Katolikus Általános Iskola és Jó Pásztor Óvoda, Hungria (2014)
- Czestochowa, Polónia (2014)
- Escola Secundária Afonso Lopes Vieira, Leiria - Formação LFO Lubrigaz Skoda (2014)
- Festival a Porta, Leiria (2014)
- Dia do Desporto, Batalha (2014)
- Escola Secundária Domingos Sequeira, Leiria
- Formação LFO Lubrigaz Skoda (2014)
- Colégio Dinis de Melo, Amor, Leiria
- Formação LFO Lubrigaz Skoda (2015)
- Primary School, CEIP Pedro Rodriguez Pérez, Cieza, Espanha (2015)
- Vallilan Ala
- Asteen koulu , Helsínquia, Finlândia
- 6th Primary School of Egaleo, Atenas, Grécia (2015)
- Istituto Comprensivo Statale "Masaccio", San Giovanni Valdarno, Itália (2015)
- Scoala Gimnaziala n°13, Sibiu, Roménia (2015)
- Kecsckemeti Foiskola Petofi

- Sandor Gyakorlo Altalanos Iskola es Gyakorlo Ovoda, Kecsckemeti, Hungria (2015)
- Naujenes prirmsskolas izglitibas iestade Rukitis, Daugavpils Letónia (2015)
- Workshop de Ultimate - Instituto Politécnico do Porto (2015)
- Workshops (Grupo 110)
- DSDE -1º CEB – Funchal (2015)
- Workshop curta duração, Desporto Escolar - PNED – APUDD – Marinha-Grande (DEZ 2015)
- Workshop, curta duração, Desporto Escolar – PNED – APUDD – Aveiro (FEV 2016)
- Ação de Formação (Semana Nacional de Formação de Desporto Escolar – Póvoa de Varzim) (Junho 2016)
- Workshop Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes (ISMAT) – Portimão (Março 2018)
- Workshop Escola Secundária Padre António Vieira – Lisboa (Janeiro 2018)
- Workshop Escola Secundária D. Pedro V - Lisboa (Janeiro 2018)

- Workshop Escola Secundária Vergílio Ferreira Lisboa - (Março 2018)
- Workshop na Escola Secundária de Seia (Fevereiro 2018)
- Workshop Semana Nacional de desporto Escolar – Braga (Junho 2018)
- Participação através da Confederação de Desporto de Portugal – Desporto para todos – Holanda (Agosto 2018)
- Workshop 100% aventura – Évora (Setembro 2018)
- Participação na Semana Europeia do Desporto – IPDJ – JAMOR (Setembro 2018)
- Workshop Escola Superior de Educação de Coimbra (Janeiro 2019)
- Workshop Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel em Coimbra (Março 2019)



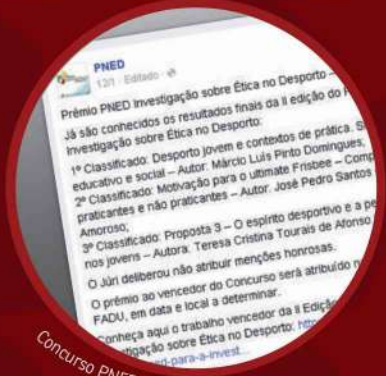
Reconhecimento da WFDF pelo comité Olímpico Internacional



Artigo Científico 2



Artigo Científico 1



Concurso PNED





## 6.4. Funções do Capitão de Espírito

WFDF Abril de 2015

*É encorajado o espírito competitivo, mas nunca à custa da falta de respeito entre os jogadores, do cumprimento das regras e da alegria básica do jogo.*

### Responsabilidade do Capitão de Espírito:

A sua responsabilidade está para lá do que se passa em campo. Reunir-se com o Capitão de Espírito da equipa adversária e oficiais de jogo, alguns minutos antes do início dos jogos. É um ótimo começo de forma amigável.

Comunicar com o capitão de espírito da equipa adversária, prevenindo algum possível acontecimento. Partindo da experiência, é preferível antecipar do que resolver possíveis problemas. Desta forma pretende-se evitar que um jogo possa correr “mal” especialmente quando as duas equipas têm pontos de vista e expectativas diferentes.

Ajudar os companheiros de equipa a resolver questões relacionadas com o espírito de jogo fora do campo / entre pontos e depois dos jogos

Insira e entregar as pontuações de espírito de forma célere para os organizadores do torneio ou para a mesa de pontuação. Entregar as folhas de espírito em 20 minutos é muito importante para o sistema funcionar.

Efetuar uma cópia de todas as pontuações atribuídas de espírito de jogo como backup.

Se houver algum problema sério durante o jogo, deverá conversar com Diretor de espírito de jogo ou com o seu (s) assistente (s) o mais rapidamente possível após o jogo.

*(Em torneios internacionais)*

Ajude sua equipa a estar atenta às diferenças culturais. Por exemplo, poderá existir algumas barreiras de comunicação / idioma. Algumas culturas sorriem outras imitem sons / comemoram por diferentes razões.

Garanta que sua equipa esteja acreditada através ao nível das regras.

### Usando o sistema de pontuação Spirit

Existem cinco princípios do Espírito:

- 1) Conhecimento das regras;
- 2) Evitar o contato físico;
- 3) Justo;
- 4) Atitude positiva;
- 5) Comunicação.

*Poderá fazer o download 4-Games SOTG Scoring-Sheet 2014 no site do WFDF*

Pontuação de Espírito é um trabalho de equipa! Incentive todos os jogadores a utilizar os dedos para “votar” na pontuação que eles acham que deve ser aferida em cada categoria. Pessoas com opiniões dispares (0s, 4s ou talvez 1s e 3s) devem falar sobre o porquê de votarem desse modo. Outros jogadores podem então ajustar sua pontuação e, em seguida, obtemos uma média.

Poderá utilizar Exemplo de Comportamentos para orientação sobre pontuação.

A utilização de Jogos divertidos após o término do jogo são ótimos, mas não devem contribuir para a pontuação do Espírito de jogo.

Não dê pontuações de espírito inferiores como forma de retaliação ou protesto (por exemplo, com base em encontros anteriores com essa equipa, boatos ou reputação). Em caso de dúvida, o Capitão dos Espírito deve encorajar fortemente seus companheiros de equipa a justificar a pontuação pela folha Exemplo de Comportamentos.

Lembre-se: um “2” é uma pontuação normal. A pontuação total normal é entre 8 e 13

Por favor, esclareça pontuações externas de 0 ou 4 com comentários. Isso poupa muito tempo ao diretor de espírito e seu (s) assistente (s).

Qualquer pontuação de espírito inferior ou igual a 7, ou superior ou igual a 14, ou 0s ou 4s em várias categorias ou/em vários jogos poderá dar origem a justificação com o Diretor de espírito de jogo e as equipas envolvidas.

Se uma equipa tiver várias pontuações baixas e não melhorar, ou tiver uma pontuação particularmente baixa, o TRG (Grupo de Regras de Torneio) será informado.

Uma equipa que consistentemente obtiver pontuações com 15 ou superior será contactada pelo Diretor Espírito de jogo, pois isso é considerado um resultado não padronizado (excepcionalmente elevado) e geralmente indica que o sistema de pontuação não está a ser utilizado com a devida precisão.

Lembre-se de que o seu último jogo contará para as pontuações médias finais do espírito, e pode influenciar o prémio para o SOTG na cerimónia de entrega de prémios, deverá fazer um esforço para entregar a última pontuação o mais rapidamente possível.

## BE CALM/FIQUE CALMO

*No calor do jogo, lembre seus colegas de equipa para ficarem calmos:*

### BREATH

Respire

### EXPLAIN WHAT YOU THINK HAPPENED

Explique o que você pensa que aconteceu

### CONSIDER WHAT THEY THINK HAPPENED

Considere o que eles pensam que aconteceu

### ASK FOR ADVICE

Peça conselhos

### LISTEN

Ouçã

### MAKE THE CALL

Opõe



*(lembre-se, os jogadores têm 30 segundos para resolver qualquer problema antes que o disco retorne ao lançador)*

## Time-Out do Espírito de jogo

Se o Capitão do Espírito de uma equipa acredita que uma ou ambas as equipas não estão seguindo o espírito do jogo, elas podem chamar “Paragem do Espírito do Jogo”. Isso só pode ser chamado:

Após uma chamada que interrompe a reprodução ou qualquer outra interrupção, antes do *check in* do disco.

Após o final de um ponto e antes do Pull subsequente.

Durante esta paragem, nenhuma das equipas poderá participar de discussões a nível tático.

Todos os membros de ambas as equipas formarão um “Círculo de Espírito” no meio do campo com todos os membros das duas equipas.

Separadamente do Círculo de espírito, os dois capitães do Espírito discutirão todos os assuntos atuais com a adesão ao SOTG, juntos irão determinar ações para corrigir esses problemas e, assim, transmitirão o acordo no círculo efetuado pelas duas equipas.

As paragens através do SOTG não afetam os descontos de tempo disponíveis.

O tempo utilizado com a Interrupção do SOTG será adicionado ao tempo do jogo. Os capitães de espírito que iniciaram a paragem do jogo, irão transmitir o tempo gasto com a paragem na mesa de jogo, para que os oficiais do jogo possam reajustar ao tempo de jogo.

Após o término do tempo limite, as equipas podem organizar a sua equipa e reiniciar o jogo como se efetua através de um desconto de tempo normal..



### Círculo de espírito

Os Círculos de espírito são altamente encorajados e idealmente utilizados para lidar com questões do Espírito, discutir situações de jogo e / ou elogiar a equipa adversária pelo jogo demonstrado. Tenha a mente aberta, seja honesto e sincero, mas não abusivo. Use a oportunidade para aprender e educar.

Lembre-se: a perspectiva do capitão adversário pode não refletir inteiramente a impressão coletiva da sua equipa sobre o jogo. O que o capitão diz num Círculo de espírito pode ser diferente do resultado de espírito que sua equipa vota após o jogo.



Imediatamente após o Círculo de espírito é um bom momento para os Capitães e Capitães de espírito compartilharem impressões sobre o jogo, para ajudar e aconselhar mutuamente sobre o que correu bem e o que poderá ser melhorado no futuro.

***Por favor, esteja atento às diferenças culturais.***

Baseado no excelente artigo de **Rueben Berg**:  
<https://bit.ly/2VWZ9lG>

## 6.5. O Plano Nacional de Ética no Desporto – IPDJ

### O Plano Nacional de Ética no Desporto

O Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED) é uma iniciativa governamental promovida pelo Senhor Secretário de Estado do Desporto e Juventude. É dinamizado pelo IPDJ/Gabinete de Coordenação do PNED.

### Objetivos Gerais:

O PNED tem por objetivo promover iniciativas que permitam assimilar e/ou vivenciar os valores éticos no âmbito da prática desportiva/Desporto, tais como a verdade, a cooperação, o respeito, a solidariedade, a tolerância, a interajuda, entre outros.

Implementação: Direções Regionais do IPDJ, Parceiros, Embaixadores e Provedor da Ética no Desporto; Desporto Escolar

### Eixo Formação/Educação



Ações de sensibilização – Para pais/alunos/atletas/animadores  
Nas escolas e clubes – Gratuitas (de 45 minutos)  
Formação acreditada para professores (Oficinas de formação)  
Bandeira da Ética no Desporto: criação de sistema de acredita-

ção para clubes

relativamente aos valores éticos (em preparação).

Projeto piloto Cartão Branco – Federação de andebol, basquetebol, patinagem  
e futebol, Voleibol, Rugby e Desporto Escolar

### Nos Concursos/Investigação:

Ética na Vida e no Desporto - Para alunos do ensino secundário com publicação no jornal A Bola dos textos premiados em parceria com o jornal A Bola, Direção-Geral de Educação e COP.

Prémio PNED para Investigação sobre Ética no Desporto, em parceria com o Conselho de Reitores das Universidades Portuguesas, Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnico e FADU.

Apresentação de trabalhos de 1- 31 de março (prémio 2 mil eu)



## O QUE É?

Disciplina

Honradas

A Bandeira da Ética consiste na certificação e promoção dos valores éticos no desporto e assenta nos seguintes pressupostos:

- ↳ Construção de um **programa de certificação nacional** na área da ética desportiva e educação para os valores no desporto;
- ↳ Uma **conceção compatível** e aplicável a todas as modalidades desportivas;
- ↳ Uma **metodologia** que garanta processos justos, transparentes e de autogestão;
- ↳ A capacidade de **gerar reconhecimento** para iniciativas desportivas que apostam na temática da ética e valores no desporto.

Atividade



Fair-Play

Fly

A Ética Desportiva promove um desporto assente em valores e baseado no Fair-Play. Um desporto justo, leal, "limpo" e respeitador, combatendo as problemáticas associadas (Doping, Corrupção, Violência, Discriminação, entre outras).

## O PROCESSO DE CERTIFICAÇÃO

- 1º **Registrar-se em** [bandeiradaetica.ipdj.gov.pt](http://bandeiradaetica.ipdj.gov.pt)
- 2º **Escolher "submeter candidatura"** e preencher o formulário.

- ↳ Após a **submissão da candidatura**, esta será analisada e avaliada pelo PNEd, com pareceres das direções regionais do IPDJ e governos autónomos da Madeira e Açores numa perspetiva técnica, sendo posteriormente submetida à aprovação do Conselho Diretivo do IPDJ, I.P.
- ↳ **As entidades, projetos e iniciativas certificadas** poderão utilizar a **marca de qualidade** "Bandeira da Ética" em todos os seus processos de comunicação interna e externa no decorrer da validade da mesma.
- ↳ A **certificação** da Bandeira da Ética **tem a validade de dois ANOS**, a contar da data em que é emitida, não sendo renovável automaticamente.



[bandeiradaetica.ipdj.gov.pt](http://bandeiradaetica.ipdj.gov.pt)



## 6.6. O Plano Nacional do Desporto para Todos - IPDJ



### 1. Enquadramento conceptual

#### 1.1. Enquadramento conceptual

O Programa Nacional do Desporto para Todos (PNDpT) foi elaborado de acordo com as orientações internacionais do movimento Desporto para Todos (DpT) e adota a definição consagrada na Carta Europeia do Desporto, designadamente na alínea a) do n.º 1 do artigo 2.º que determina: “[E]ntende-se por “desporto” todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.

O Conselho da Europa define DpT como “[a] prática de uma atividade desportiva, informal ou formal, podendo ser regular ou não destinada a todas as pessoas, sem exceção, que deve exigir um esforço, esforço este que deve ser adaptado às diferentes dimensões do ser humano, na sua diversidade” (adaptado da “Carta Europeia de Desporto para Todos” do Conselho da Europa 1975).

#### 1.2. Orientações internacionais

São vários os instrumentos internacionais onde se encontram

vertidas as determinações, orientações e recomendações em matéria da promoção do desporto enquanto instrumento de educação, formação, desenvolvimento desportivo e promoção da saúde que estão na base do PNDpT:

- União Europeia, nomeadamente as Orientações para a Atividade Física e o Relatório sobre a Dimensão Europeia do Desporto;
- Comissão Europeia, a partir dos resultados do Eurobarómetro do Desporto e da Atividade Física, do Annual Report of EU Platform on Diet, Physical Activity and Health, do Livro Branco sobre o Desporto e do Plano de Ação Pierre de Coubertin;
- Conselho da Europa, designadamente a Carta Europeia do Desporto;
- Organização Mundial da Saúde, designadamente no que se refere à criação e implementação da HEPA Europe - European Network for the Promotion of Health-enhancing Physical Activity, ao Plano de Ação para a Prevenção de Doenças não Comunicáveis, à Prevenção da Mortalidade Associada a Doenças Crónicas, à promoção do desporto em meios urbanos, à estratégia global para a alimentação, atividade física e saúde e os resultados do estudo Health Behaviour in School-aged Children, (HBSC/ons);
- Nações Unidas, vertidas nos objetivos para o terceiro milénio;
- UNESCO, na sua Carta da Educação Física e Desporto;
- Comité Olímpico Internacional, principalmente as suas recomendações para o Desporto para os Jovens;
- Conselho dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros sobre a Promoção da Saúde Através da Atividade Física.

A nível supranacional, deve ter-se em conta a Carta Europeia do Desporto do Conselho da Europa, na qual, o respetivo artigo 1.º, sob a epígrafe “Objetivos da Carta”, determina que “[o]s Governos, com vista à promoção do desporto como fator importante do desenvolvimento humano, tomarão as medidas necessárias para

a aplicação das disposições da presente Carta, de acordo com os princípios enunciados no Código da Ética no Desporto”.

Estas medidas deverão ser tomadas a fim de dar a cada indivíduo a possibilidade de praticar desporto, nomeadamente “[a] ssegurando a todos os jovens a possibilidade de beneficiar de programas de educação física para desenvolver as suas aptidões desportivas de base” e “[a]ssegurando a cada um a possibilidade de praticar desporto e de participar em atividades físicas e recreativas num ambiente seguro e saudável, e em cooperação com os organismos desportivos apropriados (...)”.

Sublinhe-se, de igual modo, os artigos 1.º e 2.º da Carta Europeia do Desporto para Todos do Conselho da Europa, nos termos dos quais, “[T]odos têm direito à prática do Desporto” e “[O] desporto, como importante fator de desenvolvimento humano, deve ser encorajado e mantido, de forma apropriada, pelos poderes públicos”.

Salienta-se, igualmente, o disposto na Carta Internacional da Educação Física e do Desporto da UNESCO, em particular o respetivo artigo 1.º, com a epígrafe “[A] prática da educação física e do desporto é um direito fundamental de todos”, no qual há a reter as seguintes indicações:

- “1.1 [T]odas as pessoas humanas têm o direito à educação física e ao desporto, indispensáveis ao desenvolvimento da sua personalidade. O direito ao desenvolvimento das aptidões físicas, intelectuais e morais, através da educação física e do desporto, deve ser garantido, tanto no quadro do sistema educativo, como nos outros aspetos da vida social”;
- “1.2 [T]odas devem ter a possibilidade de praticar educação física, de melhorar a sua condição física e de atingir o grau de aptidão desportiva correspondente às suas capacidades, em conformidade com a tradição desportiva do respetivo país”;
- “1.3 [D]evem ser dadas condições especiais aos jovens, inclusive às crianças em idade pré-escolar, aos idosos e às pessoas com deficiência, a fim de permitir o desenvolvimento integral da sua personalidade, através de programas de educação física

e de desporto adaptados às suas necessidades”.

O Livro Branco sobre o Desporto, numa tentativa de definir o papel social deste fenómeno, delimita a sua finalidade em quatro grandes linhas:

- servir para melhorar a saúde pública graças à atividade física;
- ser uma ferramenta de educação e formação privilegiada;
- servir para favorecer a inclusão social, a integração e a igualdade de oportunidades;
- e servir para a prevenção e a luta contra o racismo e a violência.

Já o Relatório sobre a dimensão europeia do Desporto da EU insta os Estados-Membros a:

- Garantirem que o desporto passe a integrar os currículos de todos os tipos de escolas e salienta a importância de encorajar a participação nos desportos a todos os níveis de ensino, desde a mais tenra idade, incluindo escolas, universidades e comunidades locais, que devem ser encorajadas a dispor de instalações desportivas dotadas de equipamento adequado;
- Recomenda à Comissão que incentive as pessoas idosas à prática desportiva, na medida em que esta contribui para promover a interação social e de níveis elevados de saúde;
- Salienta que o desporto é, em todas as idades, uma importante área de grande potencial para aumentar o nível de saúde geral dos Europeus e exorta, por conseguinte, a EU e os Estados-Membros a facilitarem a prática desportiva e a promoverem um estilo de vida saudável, explorando, para o efeito, as oportunidades propiciadas pelo desporto, reduzindo, assim, as despesas com os cuidados de saúde;
- Melhorar a saúde através do desporto uma vez que o exercício é um dos mais importantes fatores de saúde na sociedade moderna. O sedentarismo e os níveis reduzidos de participação em atividades desportivas apresentam consequências negativas para a saúde dos cidadãos europeus porque aumenta o risco de excesso de peso e obesidade e de um vasto leque de doenças graves. Esses efeitos negativos têm um impacto ne-

gativo sobre o orçamento da saúde e a economia dos Estados-Membros em geral.

Após um longo período de reflexão e trabalho no seio da família europeia foi aprovada em 2013, no Conselho de Educação, Juventude, Cultura e Desporto (EYCS), do Conselho da União Europeia, a Recomendação, n.º 15575/13, para a implementação nos Estados-Membros da UE de programas de promoção da saúde pelo desporto (HEPA).

A 25 de novembro de 2013 o Conselho da União Europeia recomendou a promoção trans-setorial das atividades desportivas benéficas para a saúde. Tendo em consideração o artigo 292.º, conjugado com os artigos 165.º e 168.º do Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia (TFUE), e considerando (i) os benefícios da atividade desportiva ao longo da vida, em particular para as crianças, população ativa e idosos, (ii) a contribuição do desporto para o comprimento dos objetivos definidos na Estratégia Europa 2020, (iii) a reduzida prática desportiva na Europa apesar dos esforços desenvolvidos por alguns Estados-Membros na promoção do HEPA e (iv) atendendo à importância do binómio desporto Vs. Saúde, exorta os Estados-Membros à promoção do desporto em domínios prioritários, a identificar em cada país, de acordo com estratégias nacionais bem definidas cujos resultados serão remetidos, sistematicamente, ao quadro de acompanhamento do projeto HEPA na UE e do qual se fará reporte ao Conselho de três em três anos.

A aposta prioritária na saúde, na educação e formação, bem como no desenvolvimento desportivo está bem expressa no Parecer do Comité Económico e Social Europeu sobre a Comunicação ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões sobre “Desenvolver a Dimensão Europeia do Desporto”.

As orientações ao nível da UE para o desporto no horizonte 2020 centram-se, precisamente, na máxima: “Sport, Health and Participation”.

Paralelamente, organizações como a Organização Mundial de

Saúde (OMS) estão a direcionar os seus esforços para os problemas de saúde derivados do sedentarismo. A OMS encontra-se a preparar uma estratégia europeia para o exercício que será acompanhado de um kit de ferramentas com exemplos de boas práticas.

O PNDpT é um programa do Governo de Portugal que pretende implementar e operacionalizar estas recomendações internacionais, em particular seguindo as orientações do Conselho da União Europeia sobre o projeto HEPA.

## 2. Desporto para Todos

O DpT é o fulcro do sucesso do Desporto Europeu moderno. Os países europeus mais desenvolvidos investiram no DpT durante décadas porque compreenderam a sua relevância.

O DpT é um vetor estruturante e corresponde a um dos objetivos estratégicos do XXI Governo Constitucional da República Portuguesa: “[i]ncrementar a prática desportiva contribuindo para uma população portuguesa mais saudável”. Trata-se de uma medida do eixo estrutural “Desporto de Base”, que incorpora os objetivos e metas do grassroots sport, integrando a filosofia do HEPA Europe, operacionalizado segundo a missão assente em três grandes pilares e segundo uma estrutura multidimensional visando a promoção e desenvolvimento desportivo, promoção da saúde e a educação para e pelo Desporto.

Os conteúdos específicos do desporto e os contextos sociais de cada atividade desportiva configuram-se como um meio privilegiado de integração, transmissão de valores e regras, definição de objetivos, desenvolvimento e orientação das crianças e jovens, mas transferíveis para os restantes segmentos da população.

O Desporto tem a sua expressão máxima no alto rendimento mas também concorre para a promoção da saúde de crianças, jovens, adultos e idosos, de forma intergeracional e inclusiva, abrangendo populações clínicas ou com deficiência, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para um envelhecimento ativo.



### **3. Missão e Objetivos do Programa Nacional de Desporto para Todos**

O Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) constitui um vetor estruturante do plano de desenvolvimento desportivo nacional.

Conforme já referido, este Programa é uma medida do eixo estrutural “Desporto de Base”, que incorpora os objetivos e metas do denominado grassroots sport pretendendo constituir uma ferramenta que conduza a uma maior diversidade de oferta desportiva, seja organizada, não organizada (informal/espontânea) ou seja um desporto popular.

Um programa de promoção do DpT pode auxiliar no desenvolvimento da sociedade, dos indivíduos e até contribuir para a sustentabilidade do desporto.

Como referia Pierre de Coubertin o “Desporto é parte da herança dos Homens”.

### **Objetivos gerais**

São objetivos gerais do PNDpT:

- Melhorar a cultura desportiva nacional;
- Melhorar a participação desportiva em termos transversais;
- Contribuir para melhorar a capacidade funcional e desportiva;
- Contribuir para o desenvolvimento cognitivo pelo desporto;
- Combater o sedentarismo e a doenças mais prevalentes como a obesidade, as doenças cardíaco e cerebrovasculares, a diabetes, o cancro e as doenças do foro reumatológico;
- Aumentar a informação pública sobre os benefícios do desporto;
- Criar oportunidades de igual acesso à prática desportiva;
- Promover o diálogo intersectorial encorajando as sinergias entre diferentes os setores públicos e privados;
- Promover o diálogo intergeracional com vantagens recíprocas para a cidadania;
- Promover a inclusão e integração social;
- Promover a dignidade do cidadão portador de deficiência;
- Promover o desporto contribuindo para o alargamento da sua base de recrutamento;
- Promover a diversidade desportiva;
- Identificar o impacto destas políticas na saúde pública.

## 6.7. O Comité Olímpico de Portugal

### VALORES OLÍMPICOS ASSOCIADOS AO ULTIMATE

#### Programa de Educação Olímpica

O Programa de Educação Olímpica é um programa de Formação do Comité Olímpico de Portugal que promove o Olimpismo, os Jogos Olímpicos, o gosto pela prática desportiva e os hábitos de vida saudável, através dos Valores Olímpicos: EXCELÊNCIA, AMIZADE e RESPEITO.



#### Objetivos

O Programa tem como objetivos contribuir para a formação dos alunos, através de uma abordagem motivante e divertida, para a transmissão de conhecimentos e competências sobre o Movimento Olímpico, os seus Valores, Símbolos, Modalidades e Atletas.

#### Conteúdos Pedagógicos

São disponibilizados em formato digital diversos conteúdos pedagógicos e materiais de suporte sob a forma de aulas temáticas, textos complementares, fichas de atividades, materiais gráficos e vídeos.



Os conteúdos foram desenvolvidos para que possam ser utilizados nas diversas áreas disciplinares, como: História, Geografia, Artes, Música, Educação Física, Línguas, Ciências e Matemática.

Os conteúdos do Programa de Educação Olímpica estão validados pela Direção-Geral de Educação.



### Implementação

No contexto do Programa de Educação Olímpica, são sugeridas diversas atividades que incluem, não só os trabalhos de sala de aula, mas também palestras temáticas, interação com Atletas Olímpicos, experimentação de modalidades, apoio à dinamização de festas desportivas e visitas à Sede do Comité Olímpico de Portugal.

Ainda neste âmbito, o Comité Olímpico de Portugal está disponível para a apresentação e formação inicial dos professores com o objetivo de apresentar o Programa, os seus conteúdos e a metodologia mais adequada.



### Portal de Educação Olímpica

O Portal de Educação Olímpica é uma plataforma onde os professores registados têm acesso aos conteúdos pedagógicos disponibilizados pelo Programa e podem partilhar as atividades realizadas nas escolas e os trabalhos dos seus alunos.

Todas as informações, conteúdos e materiais de suporte estão disponíveis em: [www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt)

### Como fazer parte

Poderá fazer parte da rede de escolas do Programa de Educação Olímpica diretamente através da sua escola ou via Município.

Para esse efeito, poderá solicitar mais informações e o seu pedido de inscrição diretamente no Portal de Educação Olímpica, por telefone: 213 617 260, ou enviar-nos um email para: [edu.olimpica@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:edu.olimpica@comiteolimpicoportugal.pt)

Poderá também aceder diretamente ao Formulário de Inscrição no Programa:



# 7. Unidade Didática



## 1.º Ciclo - ULTIMATE

### 7.1 NÍVEL INTRODUTÓRIO

#### *PRINCÍPIOS DE JOGO*

##### **1.ª Sessão**

Progressão; Manutenção da posse e equilíbrio.

##### **2.ª Sessão**

Progressão; Manutenção da posse e equilíbrio.

##### **3.ª Sessão**

Progressão vs Recuperação; Manutenção da posse e equilíbrio. vs contenção.

##### **4.ª Sessão**

Progressão vs Recuperação; Manutenção da posse e equilíbrio vs contenção; Concretização vs Pressão

##### **5.ª Sessão**

Progressão vs Recuperação; Manutenção da posse e equilíbrio vs contenção  
Concretização vs Pressão

#### *OBJETIVOS DA AULA*

##### **1.ª Sessão**

Deslocamentos; Lançamentos; Desenvolver a noção de orientação no espaço; Fair Play.

##### **2.ª Sessão**

Deslocamentos; Lançamentos; Receções; Melhorar a coordenação dinâmica geral; Fair Play; Conhecimento das regras e SOTG.

##### **3.ª Sessão**

Controlo do disco;

Deslocamentos;  
Concretização de ponto;  
Conhecimento das regras e SOTG

##### **4.ª Sessão**

Controlo do disco; Deslocamentos; Concretização de ponto;  
Conhecimento das regras e SOTG.

##### **5.ª Sessão**

Controlo do disco; Deslocamentos; Concretização de ponto;  
Conhecimento das regras e SOTG.

#### *TÉCNICAS*

##### **1.ª Sessão**

Manipular o Disco; Corrida, mudanças de velocidade e de direção.

##### **2.ª Sessão**

Manipular o Disco; Corrida, mudanças de velocidade e de direção.

##### **3.ª Sessão**

Passes e receção;  
Situações de 1x1 e 2x1

##### **4.ª Sessão**

Manipular o Disco; Corrida, mudanças de velocidade e de direção; Passes e receção.

##### **5.ª Sessão**

Jogo reduzido 2x2; 3x3

### TIPOLOGIAS DE EXERCÍCIOS

#### **1.ª Sessão**

Jogos Lúdicos; Estações; Estafetas.

#### **2.ª Sessão**

Jogos Lúdicos; Estações; Estafetas

#### **3.ª Sessão**

Jogos Lúdicos; Estações; Estafetas

#### **4.ª Sessão**

Jogos Lúdicos; Estações; Estafetas.

#### **5.ª Sessão**

Jogos Lúdicos; Estações; Estafetas.

### ANTECIPAÇÃO DE FALHAS

#### **1.ª Sessão**

Dificuldades em perceber para onde correr para receber o disco.

#### **2.ª Sessão**

Dificuldades em receber o disco; No lançamento de forehand; De perceber para onde correr para receber o disco.

#### **3.ª Sessão**

Receber o disco parados; lançar o disco demasiado rápido; Falta de "leitura" de jogo; Jogo anárquico.

#### **4.ª Sessão**

Receber o disco parados; lançar o disco demasiado rápido; Falta de "leitura" de jogo; Jogo anárquico.

#### **5.ª Sessão**

Receber o disco parados; lançar o disco demasiado rápido; Falta de "leitura" de jogo; Jogo anárquico.

### REGRAS

#### **1.ª Sessão**

Mini Ultimate (MU)

#### **2.ª Sessão**

Mini Ultimate (MU)

#### **3.ª Sessão**

Mini Ultimate (MU)

#### **4.ª Sessão**

Mini Ultimate (MU)

#### **5.ª Sessão**

Mini Ultimate (MU)

### **PROPOSTA DE PERIODIZAÇÃO DA UNIDADE DIDÁTICA EM 12 SESSÕES**

#### 1.º CICLO – NÍVEL INTRO.

#### **1.ª Sessão**

2 vezes

#### **2.ª Sessão**

2 vezes

#### **3.ª Sessão**

2 vezes

#### **4.ª Sessão**

3 vezes

#### **5.ª Sessão**

3 vezes

## **2.º Ciclo - ULTIMATE**

### **7.2 NÍVEL ELEMENTAR**

#### PRINCÍPIOS DE JOGO

#### **6.ª Sessão**

Progressão; Manutenção da posse e equilíbrio.

#### **7.ª Sessão**

Progressão vs Recuperação; Manutenção da posse e equilíbrio vs contenção; Concretização vs Pressão.

#### **8.ª Sessão**

Progressão vs Recuperação;

Manutenção da posse e equilíbrio vs contenção; Concretização vs Pressão.

#### **9.ª Sessão**

Progressão vs Recuperação; Manutenção da posse e equilíbrio vs contenção; Concretização vs Pressão.

#### OBJETIVOS DA AULA

#### **6.ª Sessão**

Deslocamentos; Lançamentos; Receções; Melhorar a coordenação dinâmica geral; Fair Play; Conhecimento das regras e SOTG.

#### **7.ª Sessão**

Controlo do disco; Deslocamentos; Concretização de ponto; Conhecimento das regras e SOTG.

#### **8.ª Sessão**

Controlo do disco; Deslocamentos; Concretização de ponto; Conhecimento das regras e SOTG.

#### **9.ª Sessão**

Controlo do disco; Deslocamentos; Concretização de ponto; Conhecimento das regras e SOTG.

#### TÉCNICAS

#### **6.ª Sessão**

Manipular o Disco; Corrida, mudanças de velocidade e de direção; Passe e receção; Defesa a direito.

#### **7.ª Sessão**

Manipular o Disco; Corrida, mudanças de velocidade e de direção; Passe e receção; Defesa a forçar linha.

#### **8.ª Sessão**

Passe e receção; Corrida, mudanças de velocidade e de direção.

#### **9.ª Sessão**

Manipular o Disco; Corrida, mudanças de velocidade e de direção; Passe e receção.

### TIPOLOGIAS DE EXERCÍCIOS

#### **6.ª Sessão**

Passe e recepção; Situações de 2X1; 2x2 e 3x3

#### **7.ª Sessão**

Passe e recepção; Situações de 2X1; 2x2 e 3x3

#### **8.ª Sessão**

Passe e recepção; Situações de 1X1; 2X1; Formas jogadas

#### **9.ª Sessão**

Jogo dimensões EBSU

### ANTECIPAÇÃO DE FALHAS

#### **6.ª Sessão**

Não efetuar “cortes” desnecessários; Utilização de corrida intermitente.

#### **7.ª Sessão**

Falta de comunicação entre o portador do disco e o recetor; No 2X1 Não há comprometimento do defesa.

#### **8.ª Sessão**

Falta de comunicação entre o por-

tador do disco e o recetor;

No 2X1 Não há comprometimento do defesa;

Lançamentos longos.

#### **9.ª Sessão**

O portador do disco procura sempre efetuar ponto no 1º passe; Falta de comunicação geral; Corridas com demasiadas mudanças de direção.

### REGRAS

#### **6.ª Sessão**

EBS Ultimate (EBSU)

#### **7.ª Sessão**

EBS Ultimate (EBSU)

#### **8.ª Sessão**

EBS Ultimate (EBSU)

#### **9.ª Sessão**

EBS Ultimate (EBSU)

### **PROPOSTA DE PERIODIZAÇÃO DA UNIDADE DIDÁTICA EM 12 SESSÕES**

#### 2.º CICLO – NÍVEL INTRO.

##### **1.ª Sessão**

1 vez

##### **2.ª Sessão**

1 vez

##### **3.ª Sessão**

1 vez

##### **4.ª e 5.ª Sessão**

1 vez

#### 2.º CICLO – NÍVEL ELEMENTAR

##### **6.ª Sessão**

2 vezes

##### **7.ª Sessão**

2 vezes

##### **8.ª Sessão**

2 vezes

##### **9.ª Sessão**

2 vezes

## **3.º Ciclo - ULTIMATE**

### **7.3 NÍVEL AVANÇADO**

#### PRINCÍPIOS DE JOGO

##### **10.ª Sessão**

Progressão vs Recuperação; Manutenção da posse e equilíbrio vs contenção; Concretização vs Pressão.

##### **11.ª Sessão**

Progressão vs Recuperação; Manutenção da posse e equilíbrio vs con-

tenção; Concretização vs Pressão.

##### **12.ª Sessão**

Progressão vs Recuperação; Manutenção da posse e equilíbrio vs contenção; Concretização vs Pressão.

#### OBJETIVOS DA AULA

##### **10.ª Sessão**

Saber utilizar a Stack vertical e horizontal no ataque; Defender individualmente e utilizar trocas defensivas sempre que necessário; Comunicar.

##### **11.ª Sessão**

Saber utilizar a Stack vertical e horizontal no ataque; Defender

individualmente e utilizar trocas defensivas sempre que necessário; Comunicar.

##### **12.ª Sessão**

Saber utilizar a Stack vertical e horizontal no ataque; Defender individualmente e utilizar trocas defensivas sempre que necessário; Comunicar.

#### TÉCNICAS

##### **10.ª Sessão**

Controlar o Disco; Corrida, Formação da Stack mudanças de velocidade e de direção; Passe e recepção.

##### **11.ª Sessão**

Controlar o Disco; Corrida, Formação da Stack mudanças de velocidade e de direção; Passe e recepção.

##### **12.ª Sessão**

Controlar o Disco; Corrida; Formação da Stack, Variação da stack mediante a localização relativamente à zona final mudanças de velocidade e de direção; Passe e recepção.

#### TIPOLOGIAS DE EXERCÍCIOS

##### **10.ª Sessão**

Formas jogadas 2X2; 3X3

##### **11.ª Sessão**

Formas jogadas 2X2; 3X3

##### **12.ª Sessão**

Formas jogadas 2X2; 3X3; (EBSU)

### ANTECIPAÇÃO DE FALHAS

#### 10.<sup>a</sup> Sessão

Dificuldade em formar a stack, rapidamente; Não recuperam após o “corte”; Não definem atempadamente o tipo de defesa a utilizar.

#### 11.<sup>a</sup> Sessão

Dificuldade em formar a stack, rapidamente; Não recuperam após

o “corte”; Não definem atempadamente o tipo de defesa a utilizar.

#### 12.<sup>a</sup> Sessão

Falta de comunicação entre o portador do disco e o receptor; No 2X1 não há comprometimento do defesa. Lançamentos longos.

### REGRAS

#### 10.<sup>a</sup> Sessão

EBS Ultimate (EBSU)

#### 11.<sup>a</sup> Sessão

EBS Ultimate (EBSU)

#### 12.<sup>a</sup> Sessão

EBS Ultimate (EBSU)

### PROPOSTA DE PERIODIZAÇÃO DA UNIDADE DIDÁTICA EM 12 SESSÕES

#### 3.<sup>o</sup> CICLO – NÍVEL INTRO.

##### 1.<sup>a</sup> Sessão

1 vez

##### 2.<sup>a</sup> Sessão

1 vez

##### 3.<sup>a</sup> Sessão

1 vez

##### 4.<sup>a</sup> Sessão

1 vez

#### 3.<sup>o</sup> CICLO – NÍVEL ELEMENTAR

##### 5.<sup>a</sup> Sessão

1 vez

##### 6.<sup>a</sup> Sessão

1 vez

##### 7.<sup>a</sup> Sessão

1 vez

##### 8.<sup>a</sup> Sessão

1 vez

#### 3.<sup>o</sup> CICLO – NÍVEL AVANÇADO

##### 9.<sup>a</sup> Sessão

1 vez

##### 10.<sup>a</sup> Sessão

1 vez

##### 11.<sup>a</sup> Sessão

1 vez

##### 12.<sup>a</sup> Sessão

1 vez

# 8. Planos de Aula

## 1.<sup>a</sup> SESSÃO NÍVEL INTRODUTÓRIO

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**TEMA AULA:** Introdução ao Ultimate

**DURAÇÃO:** 50 minutos

**OBJETIVOS:** Deslocamentos; Manipulação; Lançamentos; Desenvolver a noção de orientação no espaço, Fair Play

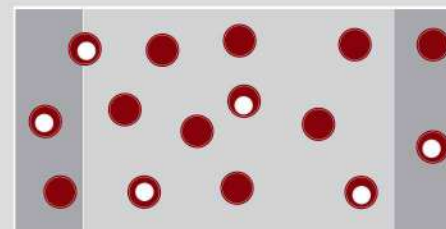
### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### **Aquecimento**

Os alunos andam ou correm livremente pelo espaço (ao ritmo das palmas do professor) sem tocarem uns nos outros.

- Executam o mesmo exercício com o disco na cabeça sem o deixar cair. Quem deixar cair deverá ficar parado de pernas afastadas e esperar que um colega passe por baixo das suas pernas, para que possa retornar ao jogo.

- O mesmo, mas ao sinal do Professor os alunos deverão efetuar círculos com os discos nas mãos.

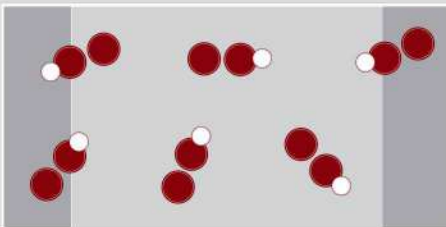


5'

### Parte Fundamental

Dois alunos em fila, um à frente com o disco na mão a fazer de condutor e o que vai agarrado à cintura é o passageiro. Deverão correr pelo espaço sem tocar em ninguém. Se acontecer, o Passageiro passa para condutor.

(variante: O mesmo exercício mas com salto unipedal)

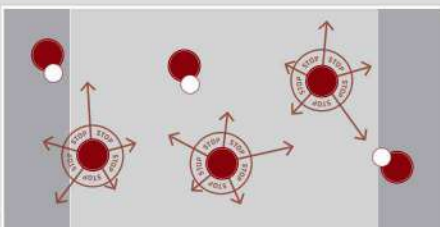


5'

Os dois alunos estão agora afastados, mas sem uma posição fixa. O portador do disco deverá estar parado enquanto que o seu colega deverá estar a correr. (quando o Professor disser "STOP" os alunos sem disco deverão parar.)

O disco deverá ser então lançado para o colega do local onde se encontram...

O exercício termina quando uma equipa efetuar 6 lançamentos seguidos sem deixar cair o disco. Os restantes elementos poderão intercepar o passe. (trocam de parceiros a cada 6 passes)

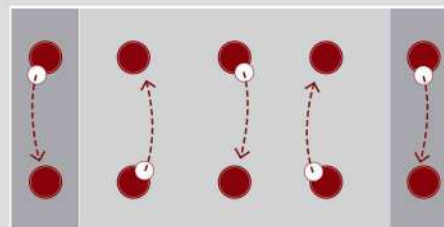


10'

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

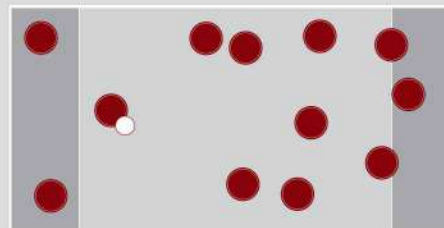
#### Parte Fundamental (cont)

Frente a frente a 5 metros um do outro – efetuam passes com duas técnicas de lançamento. (Backhand e Forehand) Trocar de parceiros, sempre que façam 10 passes seguidos sem deixar cair o disco no chão.



10'

**Jogo da apanhada** – Um aluno com um disco soft, os restantes alunos correm livremente pelo espaço. O portador do disco tenta acertar (abaixo da cintura) dos seus colegas. Se conseguir acertar troca com quem foi "apanhado". O portador do disco só pode utilizar o pé pivot. Sempre que lançar e falhar, deverá repor o disco no local onde este caiu e tentar acertar novamente. O professor pode decidir que técnica utilizar (backhand/forehand) para apanhar.



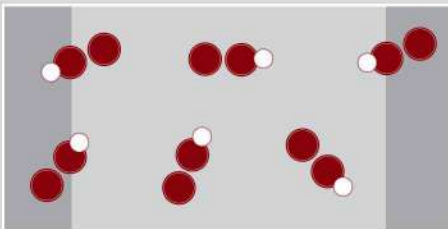




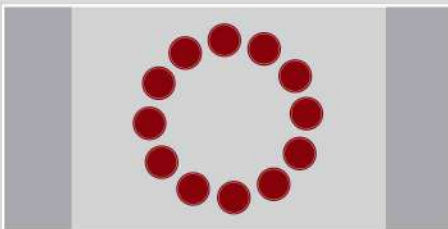
### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Retorno à Calma

Dois alunos em fila, um à frente com o disco na mão a fazer de condutor e o que vai agarrado à cintura é o passageiro. Deverão andar pelo espaço sem tocar em ninguém. O Professor efetua a sua reflexão em voz alta e prepara os alunos para o momento seguinte.



No final as equipas deverão ficar abraçadas formando um círculo, onde deverão discutir sobre os lances do jogo, assumir alguns erros ou faltas, sempre com fair play, incentivando os jovens à vitória dentro das leis e das regras do jogo.  
(Falar sempre das regras e do SOTG)



# 1

## 2.ª SESSÃO NÍVEL INTRODUTÓRIO

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**TEMA AULA:** Introdução ao Ultimate

**DURAÇÃO:** 50 minutos

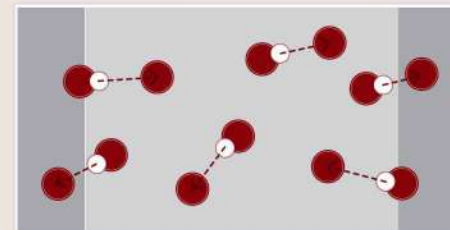
**OBJETIVOS:** Deslocamentos; Manipulação; Lançamentos; Recepção; Desenvolver a noção de orientação no espaço, Fair Play; SOTG.

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Aquecimento

Os alunos andam ou correm livremente pelo espaço (ao ritmo das palmas do professor) sem tocarem uns nos outros.

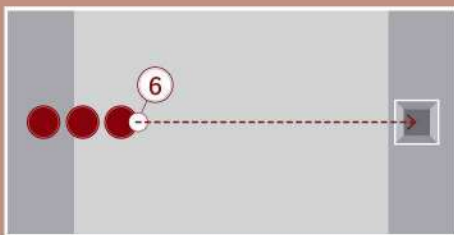
- Executam o mesmo exercício com o disco na mão, e ao sinal do professor, param e trocam de disco com quem estiver mais próximo.
- Variante: Só podem passar com a mão contrária à mão dominante.
- Variante: Lançam o disco ao ar e agarram em pancake.



#### Parte Fundamental

Quatro equipas com um máximo de três alunos por fila. Cada equipa tem um monte de 6 discos colocados uns em cima dos outros. A equipa que conseguir colocar os 6 discos em primeiro lugar na caixa vence. As equipas deverão rodar por todas as colunas. No final verifica-se a equipa que obteve mais pontos. Incentivar à cooperação entre colegas. Quem converte segue para trás da fila, quem falha têm que ir buscar o disco e entregar na mão do seu colega.

# 2

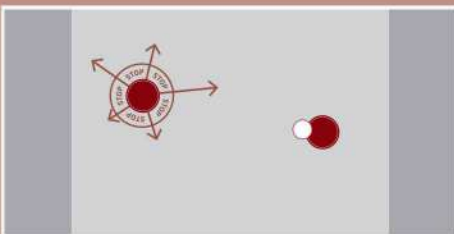


5'

Os dois alunos estão agora afastados, mas sem uma posição fixa. O portador do disco deverá estar parado enquanto que o seu colega deverá estar a correr. (quando o Professor dizer "STOP" os alunos sem disco deverão parar. O disco deverá ser então lançado para o colega do local onde se encontram)

O exercício termina quando uma equipa efetuar 6 lançamentos seguidos sem deixar cair o disco. Os restantes elementos poderão intercepar o passe.

(trocam de parceiros a cada 6 passes)



10'

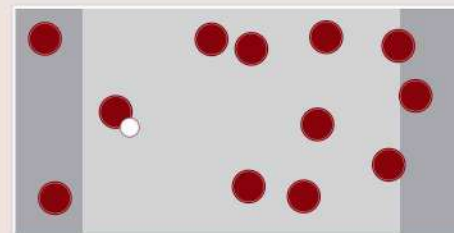
#### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

##### Parte Fundamental (cont)

**Jogo da apanhada** – Um aluno com um disco soft, os restantes alunos correm livremente pelo espaço. O portador do disco tenta acertar (*abaixo da cintura*) dos seus colegas. Se conseguir acertar troca com quem foi "apanhado".

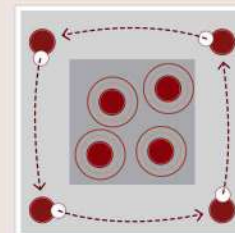
O portador do disco só pode utilizar o pé pivot. Sempre que lançar e falhar, deverá repor o disco no local onde este caiu e tentar

acertar novamente. O professor pode decidir que técnica utilizar (*backhand/forehand*) para apanhar.



10'

**Jogo do quadrado** – 4 alunos encontram-se a 4/5 metros uns dos outros em forma de quadrado. Outros 4 alunos encontram-se dentro de outro quadrado com metade da dimensão. Os Alunos que se encontram no quadrado exterior procuram efetuar 8 lançamentos seguidos sem o disco cair no chão, se obtiverem sucesso, somam 1 ponto. Os alunos que se encontram dentro do quadrado de menor dimensão procuram intercepar os discos lançados pelos seus "adversários". Se conseguirem intercepar obtêm 2 pontos. As equipas trocam de funções ao fim de 5 minutos.

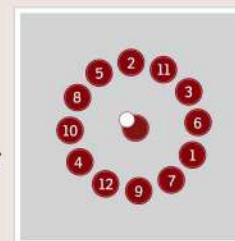


5'

#### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

##### Retorno à Calma

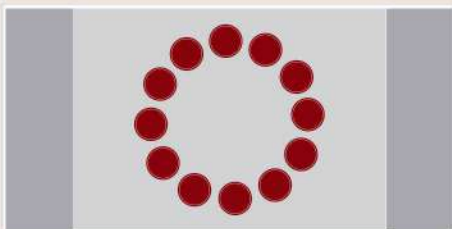
O Professor fica no centro do círculo com os Discos. Os alunos encontram-se de costas para o professor. O Professor numera cada um dos alunos. À sua chamada, o número mencionado deverá virar e segurar o disco e dizer uma frase sobre as suas emoções no decorrer da aula.



O Professor no momento do passe reforça assuntos individuais. No final todos os alunos têm um disco que deverão segurar sem deixar cair. (Regra)

5'

No final as equipas deverão ficar abraçadas formando um círculo, onde deverão discutir sobre os lances dos jogos, assumir alguns erros ou faltas, sempre com fair play, incentivando os jovens à vitória dentro das leis e das regras do jogo. (Falar sempre das regras e do SOTG)



### 3.ª SESSÃO NÍVEL INTRODUTÓRIO

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**TEMA AULA:** Introdução ao STOG

**DURAÇÃO:** 50 minutos

**OBJETIVOS:** Deslocamentos; Manipulação; Lançamentos; Recepção; Desenvolver a noção de orientação no espaço, Fair Play; SOTG.

10'

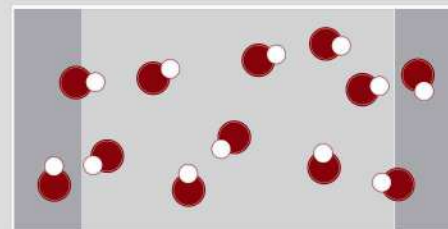
#### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

##### Aquecimento

Os alunos andam ou correm livremente pelo espaço (ao ritmo das palmas do professor) sem tocarem uns nos outros

- Executam o mesmo exercício com o disco na mão, e ao sinal

do professor, param e levantam o disco. O mais rápido é escolhido pelo professor para dizer uma regra do SOTG. Variante: Responder a questões levantadas pelo professor, relacionado com as emoções.



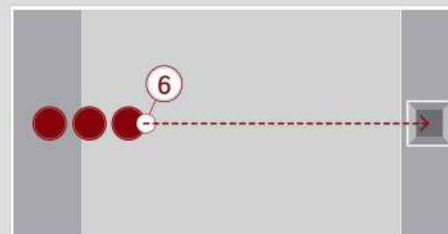
5'

#### Parte Fundamental

Formam-se equipas com um máximo de três alunos por fila. Cada equipa tem um monte de 6 discos colocados uns em cima dos outros. A equipa que conseguir colocar os 6 discos em primeiro lugar na caixa vence. As equipas deverão rodar por todas as colunas. No final verifica-se a equipa que obteve mais pontos. Incentivar à cooperação entre colegas.

Quem converge movimenta-se para trás da fila, quem falha têm que ir buscar o disco e entregar na mão do seu colega.

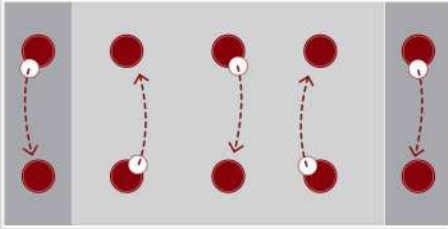
Variante - lançamento forehand



5'

Frente a frente a 5 metros um do outro – efetuam passes com duas técnicas de lançamento. (Backhand e Forehand)

Trocar de parceiros, sempre que façam 10 passes seguidos sem deixar cair o disco no chão. Utilizar diferentes tipos de recepção. Ao sinal do Professor apenas poderão receber o disco com a mão contrária.



20'

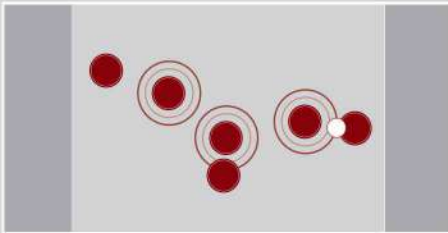
**DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS**

**Parte Fundamental (cont)**

**Jogo dos 5 passes (espaço de 5X5)** – 2 Equipas de 2 ou 3 elementos procuram efetuar 5 passes sem que o disco seja interceptado ou que caia no chão. Se tal acontecer o disco passa automaticamente para a outra equipa.

Os portadores do disco possuem 7 segundos para passar o disco aos seus colegas. Podem utilizar o pé pivot, mas não podem se deslocar com o disco na mão. Os defensores não podem tocar no portador do disco, mantendo sempre (*mínimo*) a distância de um disco entre os corpos dos jogadores.

Defensivamente defendem straight. (*em frente*)



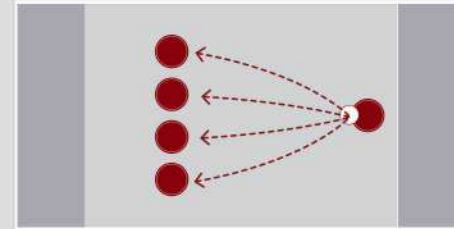
5'

**DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS**

**Retorno à Calma - 10 minutos**

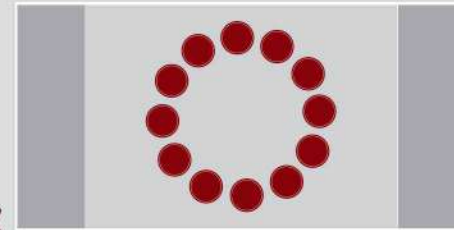
Os alunos encontram-se sentados virados de frente para o Professor. À medida que o Professor chama os nomes os alunos

deverão levantar-se e recebem o disco com a mão / mãos que o Professor indicar. Após a receção cada aluno deverá dizer uma atitude que deveremos ter em jogo.



5'

No final as equipas deverão ficar abraçadas formando um círculo, onde deverão discutir sobre os lances dos jogos, assumir alguns erros ou faltas, sempre com fair play, incentivando os jovens à vitória dentro das leis e das regras do jogo. (*Falar sempre das regras e do SOTG*)



## 4.ª SESSÃO NÍVEL INTRODUTÓRIO

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**TEMA AULA:** A importância do Equilíbrio no jogo

**DURAÇÃO:** 50 minutos

**OBJETIVOS:** Deslocamentos; Manipulação; Lançamentos; Recepção; Noção de equilíbrio posicional; Fair Play; SOTG.

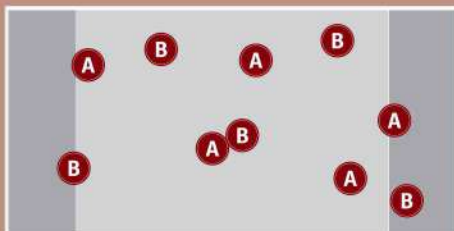
10'

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Aquecimento

Os alunos andam ou correm livremente pelo espaço (*ao ritmo das palmas do professor*) sem tocarem uns nos outros:

- Ao sinal do Professor os alunos deverão abraçar um colega do género oposto. O último par terá que ficar abraçado até ao próximo sinal.



5'

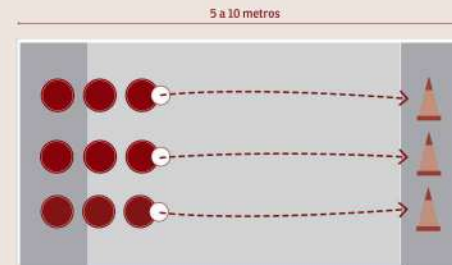
#### Parte Fundamental

Formam-se equipas com um máximo de três alunos por fila. Cada equipa tem um disco colocado à sua frente. A equipa que conseguir acertar mais vezes no cone nos 5' vence.

No final verifica-se a equipa que obteve mais pontos. Incentivar à cooperação entre colegas. Quem lança têm que ir buscar o disco e entregar na mão do seu colega. O capitão de equipa eleito previamente conta os pontos da sua equipa.

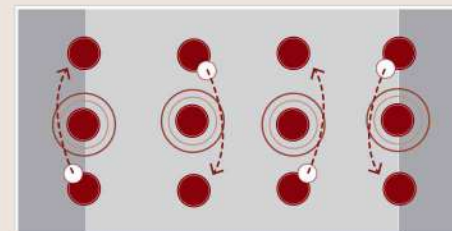
(*Backhand e Forehand*)

5'



Exercício de 2X1 frente a frente a 5 metros de distância entre atacantes – efetuam passes com duas técnicas de lançamento. (*Backhand e Forehand*)

O defensor ganha um ponto sempre que consegue tocar num disco. Trocar sempre que o defensor consiga realizar 5 toques. Utilizar diferentes tipos de recepção.



20'

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

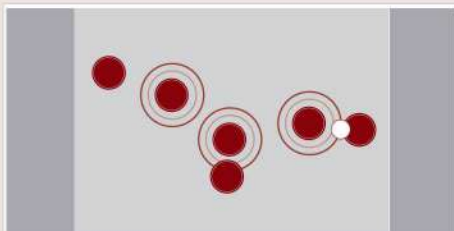
#### Parte Fundamental (cont)

**Jogo dos 5 passes (espaço de 5X5)** – 2 Equipas de 2 ou 3 elementos procuram efetuar 5 passes sem que o disco seja intercetado ou que caia no chão. Se tal acontecer o disco passa automaticamente para a outra equipa.

Os portadores do disco possuem 7 segundos para passar o disco aos seus colegas. Podem utilizar o pé pivot, mas não podem deslocar-se com o disco na mão.

Os defensores não podem tocar no portador do disco, mantendo sempre (mínimo) a distância de um disco entre os corpos dos joga-

dores. Defensivamente defendem a forçar linha. Cada vez que há falta, os intervenientes terão que explicar as suas versões, supervisionadas pelo professor.

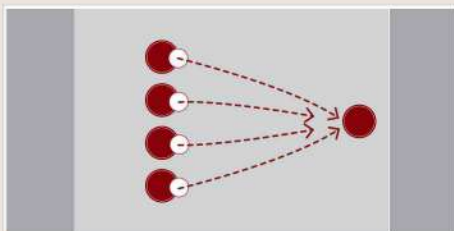


#### *DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS*

5'

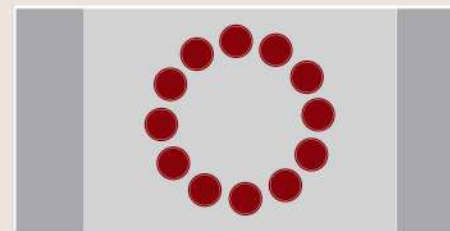
#### **Retorno à Calma**

Os alunos encontram-se sentados virados de frente para o Professor com um disco. À medida que o Professor chama os nomes os alunos deverão levantar-se e lançarem o disco com técnica que o Professor indicar. Após a receção por parte do professor, o aluno deverá revelar qual está a ser a sua maior dificuldade.



5'

No final as equipas deverão ficar abraçadas formando um círculo, onde deverão discutir sobre os lances dos jogos, assumir alguns erros ou faltas, sempre com fair play, incentivando os jovens à vitória dentro das leis e das regras do jogo.  
(Falar sempre das regras e do SOTG)



### **5.ª SESSÃO NÍVEL INTRODUTÓRIO**

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

*TEMA AULA: A concretização e a pressão*

*DURAÇÃO: 50 minutos*

*OBJETIVOS: Deslocamentos; Lançamentos; Receção; Noção de equilíbrio posicional; Fair Play; SOTG.*

#### *DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS*

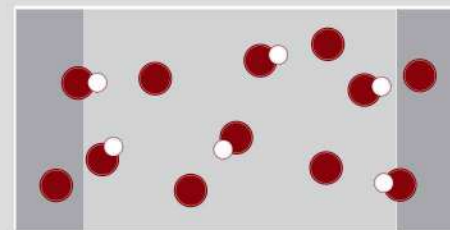
10'

#### **Aquecimento**

Os alunos andam ou correm livremente pelo espaço (*ao ritmo das palmas do professor*) sem tocarem uns nos outros.

Apenas metade dos alunos têm um disco consigo.

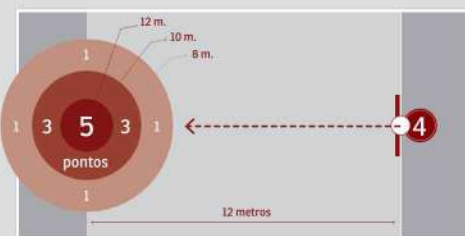
- Ao sinal do Professor os portadores do disco param, enquanto que os restantes continuam a correr e deverão pedir um disco aos portadores dos mesmos





### Parte Fundamental

Cada equipa (*máximo de 6 equipas de 4 elementos*) encontra-se alinhada atrás de um risco desenhado no chão. Cada risco está à distância de 12 metros do centro do alvo (*desenhado no chão*) que vale 5 pontos. A 10 metros o segundo círculo que vale 3 pontos. E a 8 metros o último círculo que vale 1 ponto. Cada equipa tem um disco e um giz. (*na zona de partida*). O objetivo é obter o maior número de pontos possíveis utilizando uma das técnicas pedidas pelo professor (*backhand ou forehand*). Após lançar o disco o aluno deverá ir buscar o seu disco e correr de volta para a sua fila, entregando o disco ao próximo elemento, indo para o final da sua fila.

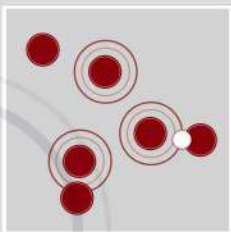


### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Parte Fundamental (cont)

Jogo dos 5 passes (espaço de 5X5) – 2 Equipas de 2 ou 3 elementos procuram pontuar sem que o disco seja intercetado ou que caia no chão. Se tal acontecer o disco passa automaticamente para a equipa contrária. Os portadores do disco possuem 7 segundos para passar o disco aos seus colegas.

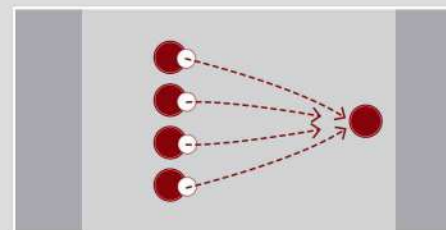
Podem utilizar o pé pivot, mas não podem se deslocar com o disco na mão. Os defensores forçam straight / direito.



### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

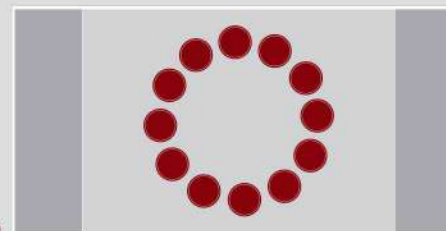
#### Retorno à Calma

Os alunos encontram-se sentados virados de frente para o Professor com um disco. À medida que o Professor chama os nomes os alunos deverão levantar-se e lançar o disco com técnica que o Professor indicar. Após a receção por parte do professor, o mesmo devolve com a mesma técnica que o aluno lançou. Após o lançamento vão para a roda.



No final as equipas deverão ficar abraçadas formando um círculo, onde deverão discutir sobre os lances dos jogos, assumir alguns erros ou faltas, sempre com fair play, incentivando os jovens à vitória dentro das leis e das regras do jogo.

(Falar sempre das regras e do SOTG)



## 6.ª SESSÃO NÍVEL ELEMENTAR

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**TEMA AULA:** A importância do Equilíbrio no jogo

**DURAÇÃO:** 50 minutos

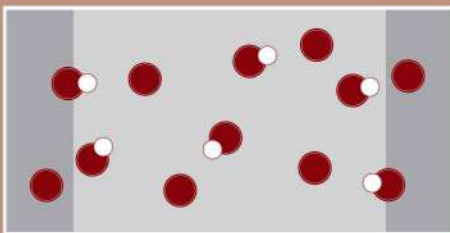
**OBJETIVOS:** Deslocamentos; Lançamentos; Recepção; Noção de equilíbrio posicional; Fair Play; SOTG.

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Aquecimento

Os alunos andam ou correm livremente pelo espaço (ao ritmo das palmas do professor) sem tocarem uns nos outros. Apenas metade dos alunos têm um disco consigo.

- Ao sinal do Professor os portadores do disco param, enquanto que os restantes continuam a correr e deverão pedir um disco aos portadores dos mesmos.



10'

#### Parte Fundamental

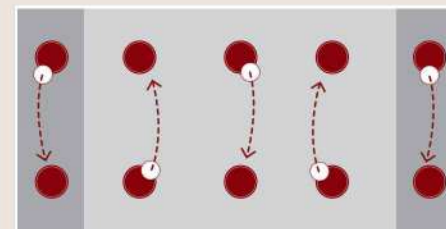
Frente a frente entre 6 e 10 metros um do outro – efetuam passes com duas técnicas de lançamento. (*Backhand e Forehand*)

Trocar de parceiros, sempre que façam 20 passes seguidos sem deixar cair o disco no chão. Utilizar diferentes tipos de recepção.

Ao sinal do Professor apenas poderão receber o disco com a técnica referida pelo professor (*mesmo que o disco vá "mal", o aluno deverá sempre tentar receber*).

Promover algumas habilidades próprias da modalidade, como o correr, saltar, e também o "mergulhar".

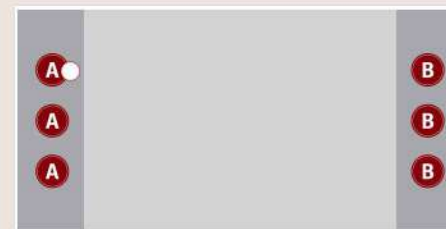
15'



### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Parte Fundamental (cont)

**Jogo dos 5 passes (espaço de 12X8)** – 2 Equipas de 2 ou 3 elementos procuram pontuar sem que o disco seja intercetado ou que caia no chão. Se tal acontecer o disco passa automaticamente para a outra equipa. Os portadores do disco possuem 7 segundos para passar o disco aos seus colegas. Podem utilizar o pé pivot, mas não podem se deslocar com o disco na mão. Os defensores forçam straight / direito. Explicação do PULL / lançamento inicial realizado por quem defende.



15'

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Retorno à Calma

Os alunos encontram-se em grupos de 2, cada um com 1 disco.

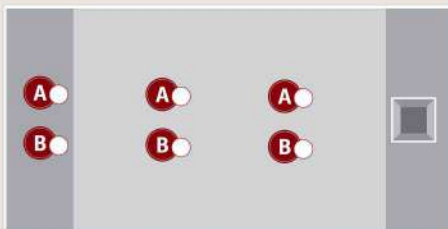
Os dois lançam o disco ao ar, onde um diz "iguais" e outro diz "diferentes".

(É idêntico ao sorteio que se realiza entre capitães no início de cada jogo.)

5'



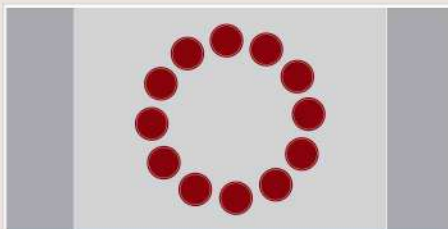
Quem acerta fica com o direito de escolher se ataca ou se defende. Mediante a escolha o adversário escolhe o lado em que a sua equipa inicia a jogar. Neste caso quem ganha, poderá lançar dois discos para a caixa. Enquanto que quem perde vai para a roda.



5'

No final as equipas deverão ficar abraçadas formando um círculo, onde deverão discutir sobre os lances dos jogos, assumir alguns erros ou faltas, sempre com fair play, incentivando os jovens à vitória dentro das leis e das regras do jogo.

*(Falar sempre das regras e do SOTG)*



6

## 7.ª SESSÃO NÍVEL ELEMENTAR

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**TEMA AULA:** A importância de uma Progressão e manutenção equilibrada

**DURAÇÃO:** 50 minutos

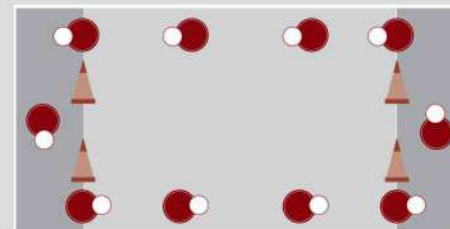
**OBJETIVOS:** Deslocamentos; Lançamentos; Recepção; Noção de equilíbrio posicional; Fair Play; SOTG.

**DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS**

### Aquecimento

Os alunos andam ou correm em corrida contínua pelo espaço. Todos os alunos têm um disco consigo.

- Ao sinal do Professor os alunos deverão efetuar todos os movimentos que o professor realiza com o disco. Lançar o disco ao ar e segurar com uma mão, em pancake e com a mão contrária à mão dominante. Deixar cair o disco e receber com a técnica adequada. Após 5 minutos e a pares, deverão lançar o disco e trocar de disco com o seu colega. (manter margem de segurança)

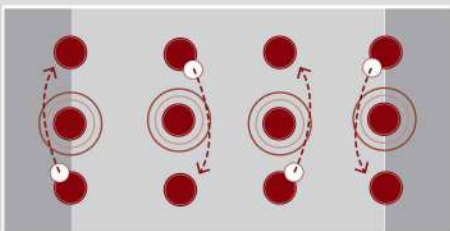


10'

### Parte Fundamental

Frente a frente entre 6 e 10 metros um do outro – efetuam passes com duas técnicas de lançamento. (*Backhand e Forehand*). Os defensores deverão forçar sideline/linha lateral. Cada defensor deverá ficar 5'. Os portadores do disco deverão apenas passar o disco ao seu colega, quando a contagem estiver entre o 4 e o 6. O defensor deverá contar em voz alta para que os 3 treinem e comuniquem em conjunto.

15'



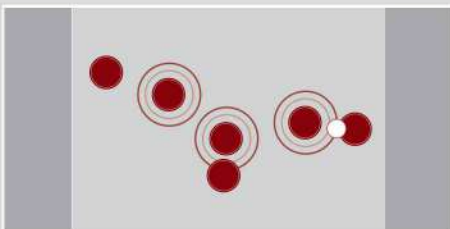
#### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

15'

#### Parte Fundamental (cont)

**Jogo (espaço de 12X8)** – 2 Equipas de 2 ou 3 elementos procuram pontuar sem que o disco seja interceptado ou que caia no chão. Se tal acontecer o disco passa automaticamente para a outra equipa.

Os portadores do disco possuem 7 segundos para passar o disco aos seus colegas. Podem utilizar o pé pivot, mas não podem se deslocar com o disco na mão. Os defensores forçam sideline/ linha lateral. Quem pontua fica na zona final onde concretizou, enquanto que a outra equipa alinha na outra endzone.



#### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

5'

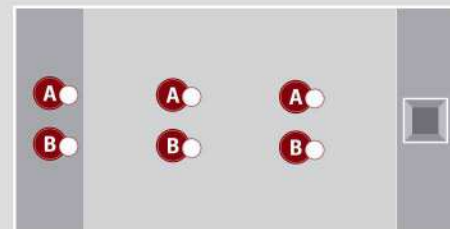
#### Retorno à Calma

Os alunos encontram-se em grupo de 2 cada um com 1 disco. Os dois lançam o disco ao ar, onde um diz “iguais” e outro diz “diferentes”.

*(É idêntico ao sorteio que se realiza entre capitães no início de cada jogo.)*

Quem acerta fica com o direito de escolher se ataca ou se defende. Mediante a escolha o adversário escolhe o lado em que a sua

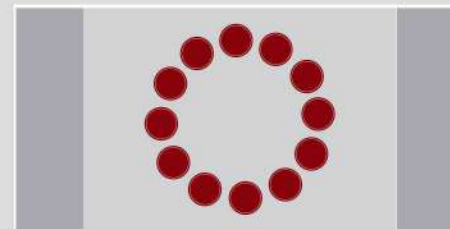
equipa inicia a jogar. Neste caso quem ganha, poderá lançar dois discos para a caixa. Enquanto que quem perde vai para a roda.



5'

No final as equipas deverão ficar abraçadas formando um círculo, onde deverão discutir sobre os lances dos jogos, assumir alguns erros ou faltas, sempre com fair play, incentivando os jovens à vitória dentro das leis e das regras do jogo.

*(Falar sempre das regras e do SOTG)*



### 8.ª SESSÃO NÍVEL ELEMENTAR

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**TEMA AULA:** A importância da contenção e defesa a utilizar

**DURAÇÃO:** 50 minutos

**OBJETIVOS:** Deslocamentos; Defesa; Contenção; Fair Play; SOTG.

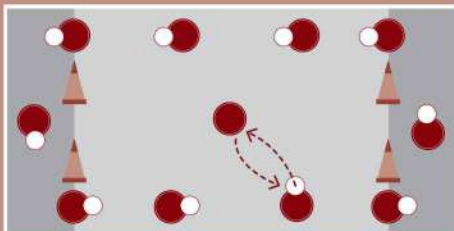
10'

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Aquecimento

Os alunos andam ou correm em corrida contínua pelo espaço. Todos os alunos têm um disco consigo.

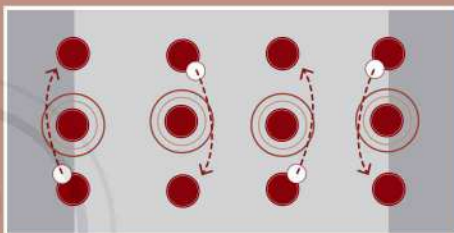
- Ao sinal do Professor, o aluno que o Professor chamar deverá parar e passar para o professor enquanto os seus colegas continuam a correr. Deverá esperar pelo momento mais seguro, para o fazer. O Professor recebe o disco e reenvia para o aluno, que no momento da receção deverá chamar outro colega e nunca o já chamado. (Todos efetuam o lançamento para o Professor).



15'

#### Parte Fundamental

Frente a frente entre 6 e 10 metros um do outro – efetuam passes com duas técnicas de lançamento. (*Backhand e Forehand*) Os defensores podem forçar sideline/linha lateral ou forçar straight/ a direito. Cada defensor deverá ficar 5'. Os portadores do disco deverão apenas passar o disco ao seu colega, quando a contagem estiver entre o 4 e o 6. O defensor deverá contar em voz alta para que os 3 treinem e comuniquem em conjunto.



150

10'

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

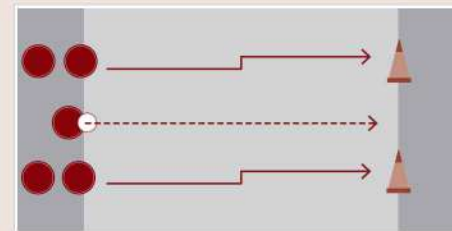
#### Parte Fundamental (cont)

Jogo do mais rápido – A pares (homogêneos) e um lançador (Professor / Aluno). Os pares deverão estar em colunas separadas. O lançador lança o disco para o meio dos dois jogadores, que em corrida tentam interceptar o disco em primeiro lugar, após contornarem os cones por fora.

(Variante 1) Com os dois alunos de costas para o local onde deverão correr.

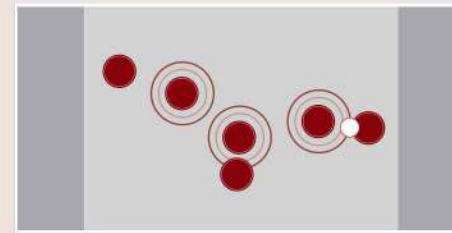
(Variante 2) Os dois alunos deitados na posição de decúbito ventral.

(Variante 3) Os dois alunos deverão tocar primeiro num cone situado no sentido oposto ao deslocamento final (treinando o “fake”)



10'

Jogo (espaço de 12X8) – 2 Equipas de 2 ou 3 elementos procuram pontuar sem que o disco seja interceptado ou que caia no chão. Se tal acontecer o disco passa automaticamente para a outra equipa. Os portadores do disco possuem 7 segundos para passar o disco aos seus colegas. Podem utilizar o pé pivot, mas não podem deslocar-se com o disco na mão. Os defensores forçam sideline/ linha lateral. Quem pontua fica na zona final onde concretizou, enquanto que a outra equipa alinha na outra endzone.



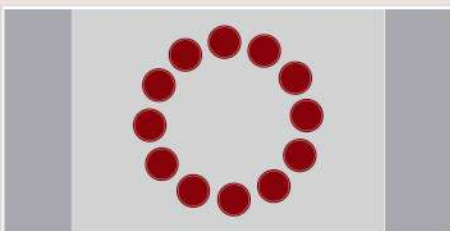
151

5'

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Retorno à Calma - 10 minutos

No final as equipes deverão ficar abraçadas formando um círculo, onde deverão discutir sobre os lances dos jogos, assumir alguns erros ou faltas, sempre com fair play, incentivando os jovens à vitória dentro das leis e das regras do jogo.  
(Falar sempre das regras e do SOTG)



## 9.ª SESSÃO NÍVEL ELEMENTAR

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**TEMA AULA:** A importância da contenção e defesa a utilizar

**DURAÇÃO:** 50 minutos

**OBJETIVOS:** Deslocamentos; Defesa/ Ataque - Contenção/Manutenção da posse; Fair Play; SOTG.

10'

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Aquecimento

Os alunos andam ou correm em corrida contínua pelo espaço. Todos os alunos têm um disco consigo.

- Ao sinal do Professor, o aluno que o Professor chamar deverá parar e passar para o professor enquanto os seus colegas continuam a correr.

Deverá esperar pelo momento mais seguro para o fazer. O Pro-

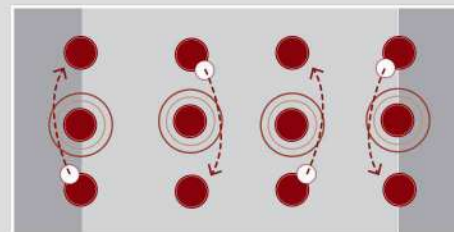
15'

### Parte Fundamental

Frente a frente entre 6 e 10 metros um do outro – efetuam passes com duas técnicas de lançamento. (*Backhand e Forehand*)

Os defensores podem forçar sideline/linha lateral ou forçar straight/ a direito. Cada defensor deverá ficar 5'.

Os portadores do disco deverão apenas passar o disco ao seu colega, quando a contagem estiver entre o 4 e o 6. O defensor deverá contar em voz alta para que os 3 treinem e comuniquem em conjunto.



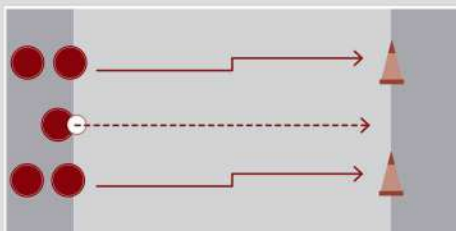
10'

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Parte Fundamental (cont)

**Jogo do mais rápido** – A pares (*homogêneos*) e um lançador (*Professor / Aluno*). Os pares deverão estar em colunas separadas. O lançador lança o disco para o meio dos dois jogadores, que em corrida tentam

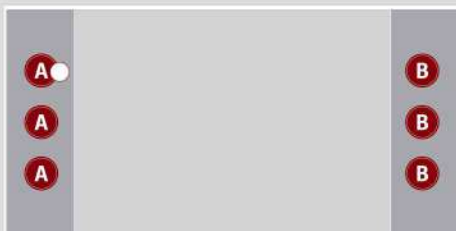
interceptar o disco em primeiro lugar, após contornarem os cones por fora. Quem recebe o Disco deverá ficar a lançar no campo seguinte. (sistema rotativo em 3 campos)



20'

Jogo (espaço de 20X12) – 2 Equipes de 2 ou 3 elementos procuram pontuar sem que o disco seja interceptado ou que caia no chão. Se tal acontecer o disco passa automaticamente para a outra equipa.

Os portadores do disco possuem 7 segundos para passar o disco aos seus colegas. Podem utilizar o pé pivot, mas não podem se deslocar com o disco na mão. Os defensores forçam sideline/ linha lateral. Quem pontua fica na zona final onde concretizou, enquanto que a outra equipa alinha na outra endzone.

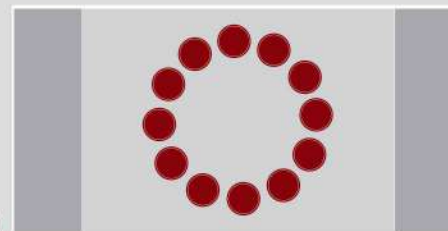


#### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

5'

#### Retorno à Calma

No final as equipas deverão ficar abraçadas formando um círculo, onde deverão discutir sobre os lances dos jogos, assumir alguns erros ou faltas, sempre com fair play, incentivando os jovens à vitória dentro das leis e das regras do jogo. (Falar sempre das regras e do SOTG)



#### 10.ª SESSÃO NÍVEL AVANÇADO

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

TEMA AULA: A importância da contenção e defesa a utilizar

DURAÇÃO: 50 minutos

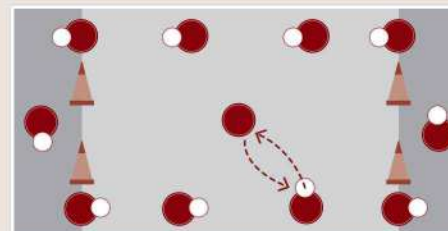
OBJETIVOS: Melhorar os Lançamentos/Receções; Defesa e utilização das stacks; Fair Play; SOTG.

10'

#### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

##### Aquecimento

Os alunos andam ou correm em corrida contínua pelo espaço. Todos os alunos têm um disco consigo. - Ao sinal do Professor, o aluno que o Professor chamar deverá parar e passar para o professor enquanto os seus colegas continuam a correr. Deverá esperar pelo momento mais seguro, para o fazer. O Professor recebe o disco reenvia para o aluno que, no momento da receção, deverá chamar outro colega e nunca o já chamado. (Todos efetuam o lançamento para o Professor)

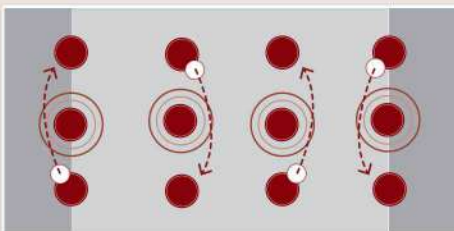




### Parte Fundamental

Frente a frente entre 6 e 10 metros um do outro – efetuam passes com duas técnicas de lançamento (*Backhand e Forehand*).

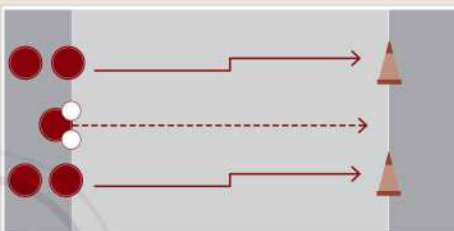
Os defensores podem forçar sideline/linha lateral ou forçar straight/ a direito. Cada defensor deverá ficar 2,5'. Os portadores do disco deverão apenas passar o disco ao seu colega, quando a contagem estiver entre o 4 e o 6. O defensor deverá contar em voz alta para que os 3 treinem e comuniquem em conjunto.



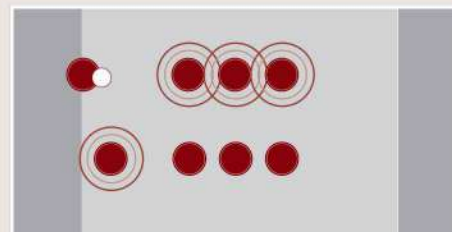
### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Parte Fundamental (cont)

**Jogo do mais rápido** – A pares (*homogêneos*) e um lançador (*Professor / Aluno*). Os pares deverão estar em colunas separadas. O lançador lança 2 discos para o meio dos dois jogadores, que em corrida tentam interceptar o disco em primeiro lugar, após contornarem os cones por fora. Após a recepção do disco, os jogadores deixam os discos juntos do lançador e trocam de coluna.



**Jogo (espaço de 30X15)** – 2 Equipas de 4 ou 5 elementos. Durante o jogo o portador do disco deverá chamar sempre a stack. Esta deverá ser formada o mais rapidamente possível. Os defensores terão que se reajustar mediante o ataque, poderão existir trocas defensivas.

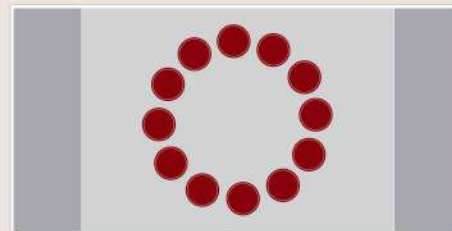


### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS



#### Retorno à Calma

No final as equipas deverão ficar abraçadas formando um círculo, onde deverão discutir sobre os lances dos jogos, assumir alguns erros ou faltas, sempre com fair play, incentivando os jovens à vitória dentro das leis e das regras do jogo. (*Falar sempre das regras e do SOTG*)



## 11.ª SESSÃO NÍVEL AVANÇADO

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**TEMA AULA:** A importância da contenção e defesa a utilizar; As stacks

**DURAÇÃO:** 50 minutos

**OBJETIVOS:** Melhorar os Lançamentos/ Receções; Defesa; e utilização das stacks no Ataque; Fair Play; SOTG.

10'

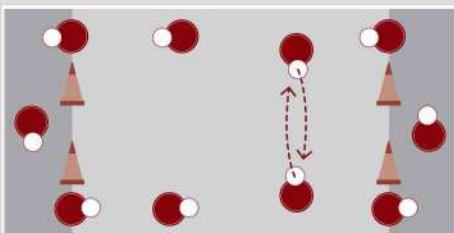
### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Aquecimento

Os alunos andam ou correm em corrida contínua pelo espaço.

Todos os alunos têm um disco consigo.

- Ao sinal do Professor, os alunos (*dois*) que o Professor chamar deverão sair da corrida e começam a efetuar passes entre si. Alinhados no começo do campo e à distância de 6 metros. E assim sucessivamente até ficarem alinhados em grupo de dois.

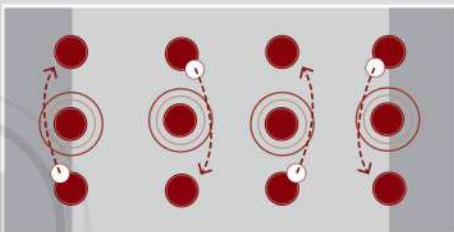


7,5'

#### Parte Fundamental

Frente a frente entre 6 e 10 metros um do outro – efetuam passes com duas técnicas de lançamento (*Backhand e Forehand*).

Os defensores podem forçar sideline/linha lateral ou forçar straight/ a direito. Cada defensor deverá ficar 2,5'. Os portadores do disco deverão apenas passar o disco ao seu colega, quando a contagem estiver entre o 4 e o 6. O defensor deverá contar em voz alta para que os 3 treinem e comuniquem em conjunto.



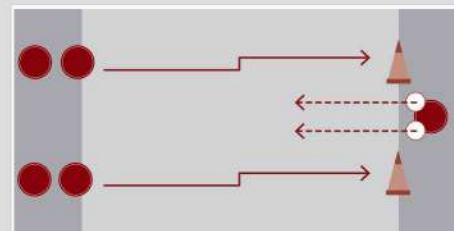
158

7,5'

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

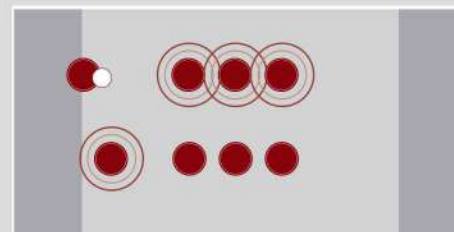
#### Parte Fundamental (cont)

**Jogo do mais rápido** – A pares (homogêneos) e um lançador (Professor / Aluno). Os pares deverão estar em colunas separadas. O lançador lança 2 discos para o meio dos dois jogadores, que em corrida tentam interceptar o disco em primeiro lugar, após contornarem os cones por fora. Após a recepção do disco, os jogadores deixam os discos juntos do lançador e trocam de coluna.



20'

**Jogo (espaço de 40X20)** – 2 Equipas de 4 ou 5 elementos. Durante o jogo o portador do disco deverá chamar sempre a stack. Esta deverá ser formada o mais rapidamente possível. Os defensores terão que se reajustar mediante o ataque, poderão existir trocas defensivas.



5'

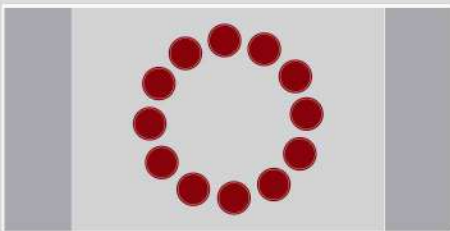
### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Retorno à Calma

No final as equipas deverão ficar abraçadas formando um círculo, onde deverão discutir sobre os lances dos jogos, assumir alguns erros

159

ou faltas, sempre com fair play, incentivando os jovens à vitória dentro das leis e das regras do jogo. (Falar sempre das regras e do SOTG)



## 12.ª SESSÃO NÍVEL AVANÇADO

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**TEMA AULA:** A importância da contenção e defesa a utilizar

**DURAÇÃO:** 50 minutos

**OBJETIVOS:** Jogo formal sem intervenções por parte do professor  
– Mini Torneio com preenchimento do SOTG no final.



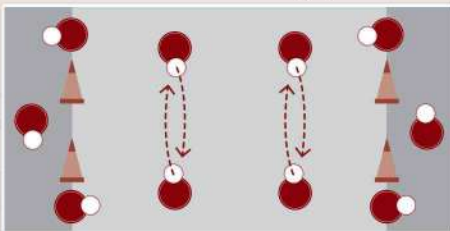
### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Aquecimento

Os alunos andam ou correm em corrida contínua pelo espaço.

Todos os alunos têm um disco consigo.

– Ao sinal do Professor, os alunos (*dois*) que o Professor chamar deverão sair da corrida e começam a efetuar passes entre si. Alinhados no começo do campo e à distância de 6 metros. E assim sucessivamente até ficarem alinhados em grupo de dois.



160



### Parte Fundamental

Jogo Formal (40x20) Torneio Quadrangular (4 Equipas)

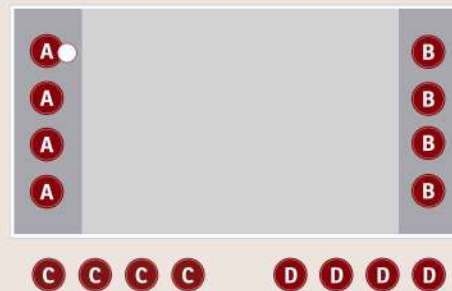
Equipa A joga contra a Equipa B, e a C contra a D.

As perdedoras jogam entre si e as vencedoras também.

(4 jogos no total)

Os jogos tem 7,5' de duração e 10' para as trocas e transições.

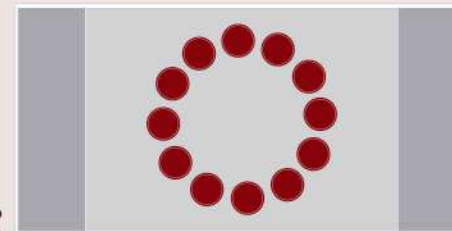
No final os alunos de cada equipa (*e entre si*) votar nos jogadores que tiveram melhor espírito.



### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Retorno à Calma

No final as 4 equipas deverão ficar abraçadas formando um círculo, onde deverão discutir sobre os lances dos jogos, assumir alguns erros ou faltas, sempre com fair play, incentivando os jovens à vitória dentro das leis e das regras do jogo. (Falar sempre das regras e do SOTG). No final o Professor soma os pontos e elege a equipa campeã ao nível do SOTG. Desta forma, o título principal ficará sempre para o final.



161





# 9. Avaliação



João Peres

## 9.1. Critérios de Avaliação

### Nível introdutório / Critérios de avaliação

#### ATAQUE

- Na posse do disco, para, lança para um parceiro de equipa;
- Sem disco, utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo;
- Evita o contacto ou cortar em espaços apertados entre dois defesas.
- Demonstra conhecimento das 10 regras básicas do Ultimate e sua aplicabilidade em relação ao SOTG.

#### DEFESA

- Após a perda do disco, procura alguém para defender;
- Tem perceção e orientação espacial relativamente ao portador do disco e à sua localização;
- Evita o contacto com o seu adversário;
- Demonstra conhecimento das 10 regras básicas do Ultimate e sua aplicabilidade em relação ao SOTG.

### Nível elementar / Critérios de avaliação

#### ATAQUE

- Na posse do disco, para, comunica e lança para um parceiro de equipa;
- Sem disco, utiliza técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo;
- Mantém a estrutura atacante;
- Evita situações que poderão levar a conflito.
- Demonstra conhecimento mais aprofundado das regras básicas do Ultimate e sua aplicabilidade em relação ao SOTG.

#### DEFESA

- Após a perda do disco, procura rapidamente alguém para defender;
- Tem perceção e orientação espacial relativamente ao portador do disco e à sua localização;
- Não efetua faltas ou qualquer tipo de contacto com seu adversário;
- Demonstra conhecimento mais aprofundado das regras básicas do Ultimate e sua aplicabilidade em relação ao SOTG.

### Nível avançado / Critérios de avaliação

#### ATAQUE

- Na posse do disco, para, olha, comunica (verbalmente ou não), efetua finta/fake e dá início à progressão;
- Lança e Recebe com técnica apurada;
- Sem disco, utiliza várias técnicas de evasão para ultrapassar o adversário mais próximo;
- Evita situações que poderão levar a conflito;
- Demonstra conhecimento aprofundado das regras básicas do Ultimate e sua aplicabilidade em relação ao SOTG.

#### DEFESA

- Procura após a perda do disco alguém para defender;
- Tem perceção e orientação espacial relativamente ao portador do disco e à sua localização;
- Evita o contacto com o seu adversário;
- Tem capacidade de interpretar o jogo e antecipar-se ao atacante;
- Demonstra conhecimento aprofundado das regras básicas do Ultimate e sua aplicabilidade em relação ao SOTG.

## 9.2. Avaliação da Aprendizagem

### Valores Exercício 1 – Passe e recepção (Com e Sem Progressão)

- 1 a 2** Lança em Backhand e recebe em pancake.
- 1 a 3** Lança em Forehand e recebe em pancake.
- 1 a 5** Lança o disco para a frente do colega utilizando qualquer técnica
- 1 a 2** Recebe o disco parado e desenquadrado
- 1 a 3** Recebe o Disco em corrida
- 1 a 5** Recebe o disco em corrida e procura de imediato uma linha de passe

**TOTAL máximo de 20 valores**

### Valores Exercício 2 – Situação de 2x1

- 1 a 2** O portador do disco utiliza com o correção o pé-pivot
- 1 a 3** O portador do disco manipula o disco nas diferentes técnicas com à vontade
- 1 a 5** O portador do disco revela facilidade em efetuar fakes/ fintas precisas e ajustadas
- 1 a 2** O defesa conta em voz alta, e utiliza apenas os braços para defender
- 1 a 3** O defesa apresenta uma posição defensiva equilibrada
- 1 a 5** O defesa revela facilidade em movimentar-se e em reajustar-se perante os fakes.

**TOTAL máximo de 20 valores**

### Valores Exercício 3 – Situação de jogo

#### ATAQUE

- 1 a 2** Quando portador do disco finta o seu defensor
- 1 a 3** Em progressão mantém posse e equilíbrio posicional
- 1 a 5** Comunica (verbalmente ou não) com o portador do disco e concretiza

### Valores Exercício 3 – Situação de jogo

#### DEFESA

- 1 a 2** Recupera discos
- 1 a 3** Efetua contenção no momento em que a sua equipa perde a posse do disco
- 1 a 5** Efetua pressão defensiva em todo o campo

**TOTAL máximo de 20 valores**

### Valores Exercício 4 – Regulamento

- 1 a 4** Sabe dar início e reiniciar o jogo
- 1 a 6** Sabe utilizar a terminologia em relação aos acontecimentos/faltas em jogo
- 1 a 10** Sabe mais do que as principais regras do Ultimate

**TOTAL máximo de 20 valores**

### Valores Exercício 5 – STOG - Espírito de jogo

- 1 a 2** Sabe e cumpriu as regras
- 1 a 3** Evita o contato físico
- 1 a 5** Sabe ser imparcial
- 1 a 2** Evidencia autocontrole e uma atitude positiva
- 1 a 3** Comunica corretamente e de uma forma respeitadora
- 1 a 5** Prefere ganhar o Espírito de jogo do que ficar em 1º lugar com batota

**TOTAL máximo de 20 valores**

## 10. Outras modalidades com o uso de um Disco // OverAll

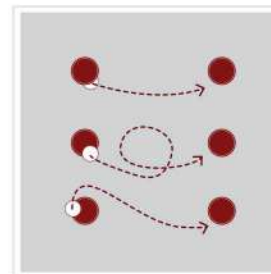


Zusspa



### 10.1. Estilo Livre

- Os alunos são desafiados a criar passes e recepções, (o professor poderá sugerir nível inicial).
- Desenvolvido na lógica “Rei manda”, jogado 1x1. (ex: lança por debaixo da perna com mão direita e recebe com a mão esquerda).
- Tentar criar o maior variedade, apresentar à turma no final do tempo (ex: têm 3 minutos para criar o maior número de variantes)
- Os alunos podem ser desafiados a escolher uma música (2'-3' minutos) para acrescentar drama à sua performance.



## 10.2. Lançamentos MTA (Maximum Time Aloft)/ SCF (Self Caught Flight)

- Consciência e relação com o vento e influência nas trajetórias dos lançamentos
- Os alunos devem procurar lançar e receber (progredir 2 mãos > 1 mão), experimentando várias direções, vários ângulos de lançamento e procurando fazer a leitura correta do local de queda do disco, antecipando o local de recepção, após lançamento.
- Em regime de con-



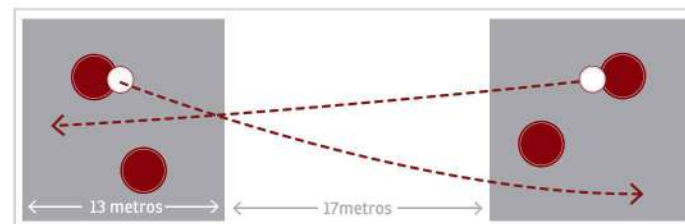
curso, serão bem sucedidos os lançamentos que obtiverem maior tempo de voo MTA (Maximum Time Aloft) e os lançamentos que permitirem registrar a maior distância entre ponto de lançamento e ponto de recepção TRC (Throw Run and Catch).

- Na fase inicial, podem ser experimentadas variantes a pares (1 lançador, 1 receptor), trocando depois, a cada lançamento.



## 10.3. DDC (double disc court)

- Intenção de colocar 2 discos, do mesmo lado do campo adversário, provocando toque simultâneo, de 2 jogadores da mesma equipa.
- Criar progressão de 1x1, com 2 discos.
- Jogado em 2 áreas aprox. 12m por 12m e afastadas cerca de 15m. (oficial: 13m x 13m distanciadas por 17m)
- A equipa pontua (1 ponto) quando o disco aterra na área adversária (e fica dentro área, se rolar para fora é ponto para a equipa atacada)
- A equipa pontua (2 pontos) quando provoca toque simultâneo nos 2 discos, nos jogadores da mesma equipa.
- Poderão ser criadas variantes de 3x3, nas áreas do andebol ou basquetebol.



## 10.4. Golfe com Disco/Disc Golf

O Disc Golf, tal como o nome sugere, é jogado de forma semelhante ao golfe tradicional, mas em vez de tacos e bolas, joga-se com discos e o objectivo é introduzir o disco num cesto (Fig. 1), no menor número possível de lançamentos.



Figura 01

### Regras básicas

As regras e termos usados são em tudo semelhantes ao golfe, inclusivé o termo “buraco”, apesar de estes serem substituídos por cestos.

Cada “buraco” está classificado como par 3, 4 ou 5, consoante a distância e dificuldade do mesmo.

O ponto de partida é o “tee” ou “tee pad” e lança um jogador de cada vez. Após o lançamento inicial, o jogador cujo disco estiver mais afastado do cesto é quem joga primeiro, a partir do ponto onde o seu disco parou (“lie”). O “lie” pode ser marcado com a ajuda de um marcador (tipicamente um mini-disco).

No primeiro lançamento o jogador deve ter os seus pontos de apoio (normalmente os pés) totalmente dentro do “tee pad”. Nos lançamentos seguintes deve ter um apoio atrás do “lie” e não pode ter nenhum ponto de apoio mais próximo do cesto que o “lie”.

Para completar o buraco, o disco tem de entrar na zona central do cesto e permanecer numa posição de repouso, suportado pelo cesto.

Ganha o jogador que completar o percurso no menor número de lançamentos.

Ao longo das próximas secções deste capítulo serão introduzidas outras regras mais específicas. As regras oficiais (em inglês) podem ser encontradas em [www.pdga.com/rules/official-rules-disc-golf](http://www.pdga.com/rules/official-rules-disc-golf).

### Discos

Os discos de disc golf são mais pequenos que os discos de ultimate e dividem-se em 3 tipos: drivers, mid-range e putters. Os drivers têm um perfil mais aerodinâmico e permitem alcançar distâncias maiores, mas para tal exigem uma técnica mais avançada, pelo que não são recomendados para principiantes. Os putters são usados normalmente na fase em que já se está muito próximo do cesto, pois têm um voo mais lento e controlado, que favorece a aproximação ou “putt” final. Os mid-range ocupam a posição intermédia do espectro entre os drivers e os putters.

Os discos podem ter pesos diferentes e características de voo diferentes. A maioria dos fabricantes descrevem estas características de voo através de 4 parâmetros: velocidade (“speed”), capacidade de sustentação (“glide”) e estabilidade (“turn” e “fade”). Estas características são descritas mais em pormenor mais à frente, na secção sobre as técnicas de lançamentos.

Tipicamente, numa competição de disc golf, cada jogador leva na sua mochila vários discos, com características diferentes (tal como um jogador de golfe leva vários tacos), que melhor se adaptem às diferentes situações que possa encontrar.

Em cada lançamento pode escolher qual o disco que pretende usar.

Não há um número limite de discos que se pode levar num torneio e as preferências podem variar muito de jogador para jogador. Os mais minimalistas carregam apenas 4-6 discos, enquanto que outros não se importam com o peso extra e podem levar 20 ou mais discos.

## Percursos

Um percurso de disc golf tipicamente tem 18 cestos (ou “buracos”), embora seja frequente encontrar percursos mais curtos (de 9 buracos, ou até menos). Percursos de 20, 21 (ou mais) “buracos” também existem, mas são menos comuns.

Os percursos de disc golf normalmente estão em espaços verdes, com árvores e outros obstáculos que aumentam o grau de dificuldade.

É frequente encontrar, também, zonas de “out-of-bounds” (OB). Quando o disco pára, na sua totalidade, numa zona OB, o jogador recebe 1 ponto extra de penalização. O lançamento seguinte é feito do local onde o disco cruzou a linha de OB ou de uma “drop zone”, indicada para o efeito.

Podem também existir mandatórios (ou “mando”, na forma abreviada). Exemplo: o disco tem de passar à direita de uma árvore, devidamente sinalizada; se o disco falhar o mandatório, isto é, passar pelo lado “errado”, o jogador recebe, também, um ponto de penalização e o lançamento seguinte será de uma “drop zone” indicada para o efeito.

As zonas de OB e mandatórios tem normalmente o efeito de obrigar o jogador a ter que tomar decisões em situações de risco-recompensa (ex.: recompensa de um lançamento mais longo, mais próximo do cesto versus maior probabilidade de cair numa zona de OB ou falhar um mandatório e receber uma penalização).

O percurso deve ser desenhado de forma a não favorecer jogadores destros ou esquerdinos e apresentar diferentes características, que incentivem ao uso de variadas técnicas de lançamento.

## Técnicas de lançamento

Os lançamentos mais comuns são o “backhand” e “forehand”, já descritos neste livro, embora a técnica de lançamento possa ser um pouco diferente da usada no ultimate, devido às diferentes características dos discos e curvas de voo pretendidas no disc golf.

As características de voo de um disco influenciam significativamente a técnica de lançamento.

Tipicamente, um disco considerado “estável”, num lançamento “backhand”, com a mão direita e com ângulo de saída plano, tem um voo em linha recta no início e quando começa a perder velocidade tem tendência a cair para a esquerda (“fade”).

Discos sob-estáveis (“overstable”), tem uma queda final (“fade”) mais acentuada e mais precoce, ao passo que discos mais sub-estáveis (“understable”) podem fazer uma ligeira curva para a direita (“turn”) no início do voo e têm uma queda (“fade”) mais tardia e menos acentuada (mas na mesma para a esquerda), podendo descrever uma curva de voo em “S”.

Num lançamento “forehand” com a mão direita (ou “backhand” com a mão esquerda) a curva de voo é o espelho do descrito acima, pois a rotação do disco é contrária.

A introdução de diferentes ângulos de saída, assim como a velocidade com que o disco sai da mão tem uma grande influência na trajetória que o disco vai descrever.

Pelo que é muito importante experimentar as diferentes técnicas e variáveis e usar o tipo de lançamento que mais se adequar aos obstáculos e distância entre o jogador e o cesto.

## Backhand

Posição: lateral, aproximadamente 90° relativamente ao local para onde se quer lançar, com o pé direito mais avançado (para lançamento com mão direita).

Pega: deve ser firme, com os dedos curvados e fechados sob a borda do disco e o polegar no topo do disco, mais próximo da borda que do centro (“power grip”). Costas da mão e pulso alinhados com o braço, com a mão a segurar o disco no lado mais afastado do corpo. O pulso não deve rodar ao longo do movimento.

Movimento: quando o objetivo é conseguir uma maior distância, o movimento deve começar com o disco atrás (relativamente à direção em que se quer lançar), afastado do corpo, à altura do pei-

to, na horizontal e com o braço esticado. O disco deve descrever um movimento em linha reta e aceleração contínua de trás para a frente.

O disco deve ser mantido numa posição horizontal paralela ao movimento de lançamento.

A primeira fase do movimento consiste em trazer o disco para o peito/ombro dianteiro, em linha reta, ao mesmo tempo que o tronco e ancas fazem um movimento de rotação. A potência do lançamento vem da transferência da energia deste movimento de rotação do tronco/ancas e não da força do braço, que apenas tem uma função mais de alavanca ou efeito “chicote”, que corresponde à segunda fase do lançamento. Nesta fase o pé direito deve rodar, de forma a evitar lesões no joelho (por torção) e o movimento do braço deve continuar naturalmente para a frente/lado, sem travar (o que iria retirar potência ao lançamento e aumentar o risco de lesão).

Todo o movimento, do princípio ao fim deve ser fluido e suave, sem nunca usar 100% da nossa força.

Quanto mais velocidade/força se tentar impôr pior vai ser a técnica, maior o risco de lesões e menor a precisão do lançamento.

Para lançamentos de menor distância e maior precisão, o movimento deve ser semelhante mas mais lento e o ponto de partida do disco não precisa de ser tão atrás (necessidade de aceleração menor).

Os jogadores mais experiente normalmente começam o lançamento de distância com 2 ou 3 passos (denominado “X-Step”), que permite adicionar mais alguma velocidade linear e consequentemente mais distância, no entanto, para principiantes, não é recomendado.

Para obter diferente curvas na trajetória do disco, pode-se variar o ângulo de saída do disco. Neste caso, em vez de lançar o disco completamente paralelo ao plano horizontal, pode-se introduzir pequenos ângulos. A forma mais correcta e consistente de conseguir isto é inclinar o tronco ligeiramente para frente ou para trás, de forma a manter o movimento sempre igual, independentemente do ângulo que queremos, e evitar torções indesejadas do pulso e disco.

## Forehand

Pega: deve ser com 2 dedos (indicador e médio) juntos (esticados ou curvados depende da preferência do praticante) na parte interior da borda do disco em oposição aos outros 2 dedos (anelar e mínimo) na parte de fora da borda do disco. Polegar no topo do disco.

Movimento do disco: deve ser igualmente em linha recta, de trás para a frente, com aceleração contínua e aplicam-se os mesmos princípios que no lançamento backhand.

## Putting

Para os “putts” (lançamento a curta distância, com o objetivo de introduzir o disco no cesto), existem variadas técnicas de lançamento, com diferentes vantagens e desvantagens, mas nenhuma delas tem uma eficácia superior comprovada, em relação às outras. A “melhor” técnica depende da preferência de cada praticante.

Pega: polegar no topo do disco, indicador ao longo da lateral do disco ou ligeiramente curvado por baixo do disco e restantes dedos abertos em leque por baixo do disco (“fan grip”); para “putts” mais longos os dedos poderão estar mais fechados, numa posição mais intermédia entre a “fan grip” e a “power grip” descrita acima.

Posição: Tronco, ancas e ombros orientados “de frente” para o cesto; 2 opções para os pés:

a) pés lado a lado à distância dos ombros ou um pouco mais afastados (*técnica conhecida como “straddle putt”*)

- vantagem: menos propenso a rotações horizontais do tronco/ancas/ombros;

- desvantagem: normalmente menor distância máxima

b) pé direito (para lançamento com mão direita) mais avançado e a “apontar” para o cesto e pé esquerdo mais recuado e ligeiramente à esquerda (procurar uma posição que dê estabilidade)

- vantagem: maior distância, principalmente quando combinado com um movimento de trás para a frente, com transferência

do peso do corpo do pé à retaguarda para o pé mais avançado  
- desvantagem: mais propenso a rotações laterais do tronco/  
ancas/ombros

Movimento do braço: várias técnicas possíveis:

- 1) braço praticamente esticado, movimento tipo alavanca (a partir do ombro) vertical de baixo para a frente
  - vantagem: maior precisão lateral
  - desvantagem: menor precisão em altura
- 2) braço dobrado com o disco quase encostado ao peito, movimento tipo alavanca (a partir do cotovelo) horizontal de trás para a frente e com movimento do pulso a impôr rotação no disco (conhecido como “spin putt”)
  - vantagem: maior precisão em altura
  - desvantagem: mais propenso a desvios laterais
- 3) qualquer variação que combina as duas técnicas descritas acima (compromisso entre as vantagens e desvantagens dessas técnicas)

## Rollers

A posição do próximo lançamento é o local onde o disco pára o seu movimento e não onde toca o solo pela primeira vez. Por esse motivo, o “roller” (lançamento em que o disco percorre grande parte da distância a rolar pelo chão) é um lançamento válido e que pode ser útil em algumas situações.

Para os rollers o disco pode ser lançado tanto com a técnica de backhand como forehand.

Neste lançamento o disco normalmente sai da mão com um ângulo de 45° ou superior em relação ao plano horizontal e entra em contacto com o solo numa posição quase vertical e com uma rotação que permite ao disco continuar a rolar pelo chão.

A principal desvantagem deste tipo de lançamento prende-se com a elevada dificuldade em controlar com precisão o ângulo com que o disco entra em contacto com o solo e pequenas variações nesse ângulo podem causar trajetórias completamente opostas.

## Outros lançamentos

Existem outros tipos de lançamento que podem ser úteis em situações muito específicas, como os “thumbers”, “tomahawks” ou “grenades”, mas que já ficam fora do âmbito deste livro. Caso haja interesse em saber mais sobre esses lançamentos, uma breve pesquisa na internet deverá ser elucidativa.

Os alunos devem ser encorajados a experimentar as diferentes técnicas e variações nos ângulos de lançamento, etc. de forma a terem uma melhor percepção das diferentes trajetórias que um disco pode tomar e escolher a que melhor se adapta a si.

### Exercícios

Material necessário:

- discos de disc golf (putters ou midranges), idealmente 1 por aluno ou 1 por cada 2 alunos
- 1 a 3 cestos de disc golf (idealmente 1 cesto por cada 4-6 alunos)
- marcadores de posição: mini-disco ou outro objeto circular de diâmetro entre 7 e 12 cm (ex.: a tampa de um frasco de compota)
- bloco de notas e lápis para apontar as pontuações



### Exercício 1 (Ring of Fire)

- objetivo: desenvolver a técnica de “putting”
- 1 grupo por cesto
- alunos posicionados lado a lado à mesma distância do cesto, cada um com 1 disco (Fig. 2)
- todos lançam ao mesmo tempo para o cesto
- recolhem os discos e lançam novamente
- começar a uma distância de 3m e progredir para distância maiores (incrementos de 0,5m ou 1m)
- ganha quem acertar mais vezes
- caso não haja discos para todos, fazer 2 grupos e lançam alternadamente

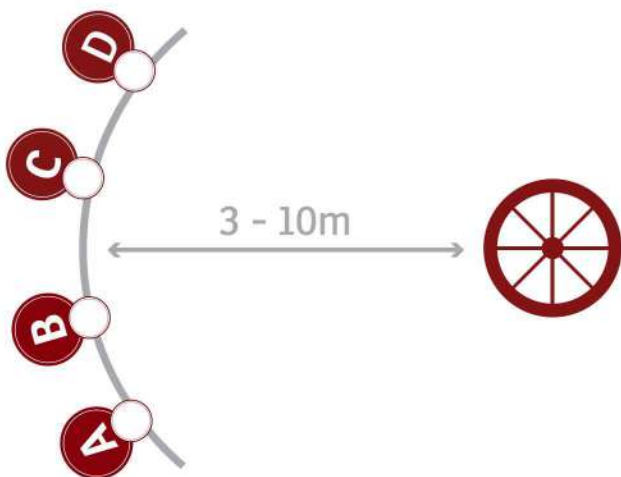


Figura 02

#### Variante 1:

- em cada ronda apenas continua em prova quem acertar no cesto, até que reste só 1 jogador

### Exercício 2 (CTP - Closest To Pin)

- objetivo: desenvolver a técnica de aproximação ao cesto
- 1 grupo por cesto
- alunos posicionados lado a lado à mesma distância do cesto, cada um com 1 disco (Fig. 3)
- podem lançar todos ao mesmo tempo, ou em sequência, tentando que o disco pare o mais próximo do cesto
- ganha quem conseguir colocar o disco mais próximo do cesto
- repetir para diferentes distâncias, entre 10m e 25m

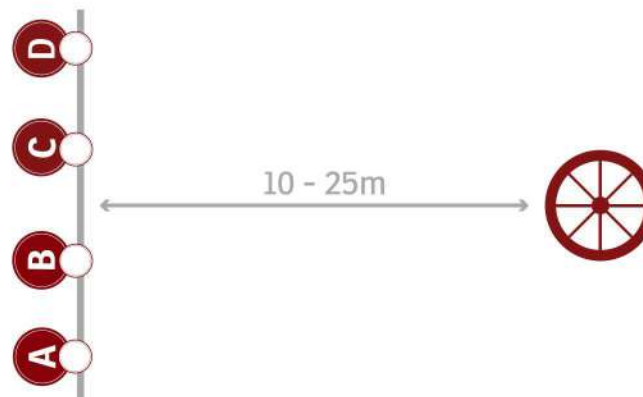


Figura 03

### Exercício 3 (distância)

- objetivo: desenvolver os lançamentos de distância
- sem cesto
- 1 disco por aluno
- grupos de 5-6 alunos máximo
- alunos lado a lado, ou em fila, atrás de uma linha marcada no chão
- podem lançar em simultâneo (se lado a lado), ou em sequência (se em fila)
- ganha quem lançar mais longe relativamente à linha de lançamento
- se pisar ou fizer um apoio para lá da linha de lançamento, antes de largar o disco, o lançamento é considerado nulo (após o disco sair da mão, podem pisar para lá da linha de lançamento)



Figura 04

#### Variante 1:

- objetivo: introduzir o conceito de risco-recompensa na vertente maximizar força/distância vs. controlo de força/precisão
- definir uma área (tipo corredor), para simular um “fairway” (Fig. 4), onde o disco deve cair
- discos que caíam fora do fairway são considerados nulos

### Exercício 4 (jogo normal de disc golf)

- objetivo: jogar um “buraco” completo, com as regras normais de disc golf
- 1 grupo por cesto
- 1 disco por aluno
- definir um ponto de partida (“tee”)
- lança um aluno de cada vez (ordem aleatória para o 1º lançamento) a partir do tee; não pode fazer qualquer apoio fora do tee antes de largar o disco (caso tal aconteça recebe 1 ponto de penalização)
- 2º lançamento e seguintes, joga o aluno cujo disco estiver mais longe do cesto
- deve marcar a posição do disco (“lie”) com o marcador (mini-disco) antes de pegar no disco que lançou; o marcador deve ser colocado imediatamente à frente do disco (na direção do cesto)
- colocar 1 apoio atrás do marcador e não pode ter nenhum outro apoio mais próximo do cesto que o marcador
- cada jogador é responsável por contar o número de lançamentos que efectuar
- ganha quem fizer menos lançamentos
- lançamentos fora de vez dão também 1 ponto de penalização
- cada ponto de penalização conta como 1 lançamento extra
- nota importante: por uma questão de segurança, evitar que cada aluno corra imediatamente para o seu disco, devem ficar sempre atrás do disco que está mais longe do cesto e esperar que esse jogador jogue, antes de avançarem para o seu disco
- repetir o exercício com o cesto numa localização diferente e/ou diferente ponto de partida (“tee”)
- a pontuação final é o acumulado dos vários “buracos” jogados

### Variante 1:

- objetivo: jogo de pares
- aplicar caso não seja possível ter 1 disco por jogador, ou se houver mais que 5-6 alunos por cesto
- formar equipas de 2 alunos
- mesmas regras, mas cada elemento da equipa joga alternadamente, a partir da posição onde ficou o disco lançado pelo colega de equipa
- em cada ronda/buraco, devem alternar quem faz o primeiro lançamento, independentemente de quem efetuou o último lançamento na ronda/buraco anterior

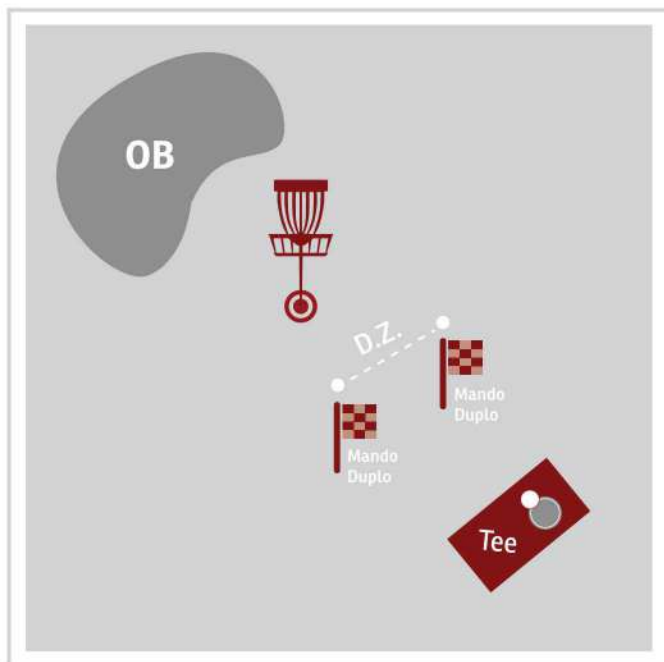


Figura 05

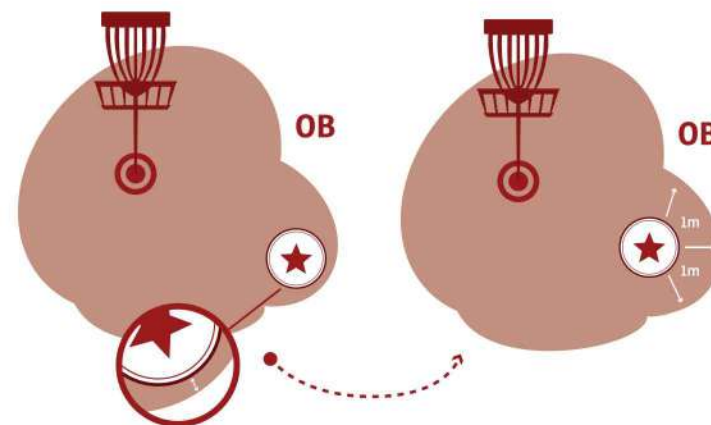


Figura 06

### Variante 2:

- objetivo: introduzir situações de risco-recompensa que obriguem a tomar decisões sobre o tipo de lançamento a fazer e distância vs. precisão
- adicionar zonas de OB (out-of-bounds) e/ou mandatórios (“mandos”) (Fig. 5), tendo em mente situações de risco-recompensa
  - os mandos podem ser árvores, postes ou outros objetos; tipicamente definem uma linha vertical (altura infinita), mas também poderá ser definido um mando horizontal/oblíquo ou uma combinação de vários mandos (os chamados mandos duplos, triplos ou quádruplos); no exemplo da Fig. 5 está definido um mando duplo, ie. o disco tem de passar entre os 2 postes; um exemplo de um mando triplo é o disco ter de passar dentro de uma baliza de futebol
  - definir previamente uma drop-zone (D.Z.), de onde deve ser feito o lançamento seguinte, caso falhe o mando (tipicamente um ponto próximo do mando)
  - no caso de o disco terminar o seu movimento totalmente numa zona de OB, a regra normal é que o “lie” para o lançamento

seguinte deve ser no ponto onde o disco cruzou a linha de OB pela última vez; em alternativa, e como regra excepcional, também pode ser definida uma drop-zone para lançamentos que caíam numa zona de OB (desde que definida previamente, antes de começar a jogar)

- um disco que esteja parcialmente fora (OB) e parcialmente dentro (nem que seja só uma parte mínima do disco) é considerado dentro; a linha de OB é considerada fora

- se a trajetória do disco não respeitar o(s) mandatário(s) ou terminar o seu movimento totalmente numa zona de OB, o jogador recebe 1 ponto de penalização por cada vez que isso acontecer (ex.: o jogador terminou o buraco em 3 lançamentos, mas um deles foi OB, então, para efeitos de pontuação, considera-se que fez o buraco em 4 lançamentos)

- em qualquer lançamento, o jogador nunca deve ter qualquer ponto de apoio numa zona de OB; no caso de o “lie” ser na linha de OB ou próximo desta (menos de 1m) e isso impossibilitar o jogador de efetuar o lançamento seguinte com todos os apoios dentro da zona de jogo, o jogador tem a opção de mover o “lie” até 1m da linha de OB, sobre uma linha perpendicular à linha de OB

## Outros jogos

### “JYLY - Jogo Finlandês”

- 5 discos (putters)

- 6 distâncias ao cesto 5m, 6m, 7m, 8m, 9m e 10m. (ajustar conforme as idades)

- todos começam na marca mais distante

- conforme o número de putts bem sucedidos, é definido (para cada jogador) o local de lançamento para a ronda seguinte: se não acertou nenhum, vai para a marca dos 5m, se acertou 1, vai para a marca dos 6m e assim sucessivamente

- a duração do jogo é 20 rondas (100 lançamentos para cada jogador)

- pontuação: por cada putt bem sucedido recebe um número de pontos igual à distância de onde lançou (ex.: marcou 3 putts dos 6m, recebe  $3 \times 6 = 18$  pontos e a seguir vai jogar dos 8m)

## 10.5. Dog Frisbee

Existem várias vertentes nesta modalidade

- Distância em pista, numa pista rectangular por norma com 45 metros de comprimento por 25 de largura, 60 segundos para fazer o maior número de lançamentos, o mais ao fundo possível da pista com o cão a apanhar no ar.
- Freestyle, manobras acrobáticas usando o disco. Contam os vários tipos de lançamentos executados pelo humano, a sua destreza e à vontade, dificuldade dos mesmos. Conta também a destreza do cão ao apanhar, o seu foco e energia. Algumas Ligas têm manobras obrigatórias a ter na rotina, o tempo varia entre 90 segundos a 120 segundos, consoante a liga.
- Quadruped, consiste em conseguir lançar o disco o mais longe possível com o cão a apanhar o disco antes de tocar o solo. Não tem tempo, são feitos três lançamentos por ronda, em regime de “roda bota fora”, quem dos três lançamentos naquela série fizer o mais curto é eliminado.

Geralmente é permitido competir com mais do que um cão, os discos têm de ser discos homologados para uso canino e reconhecidos pela Liga em que se está a competir.

Existem várias Ligas de Disc Dog, onde basicamente mudam algumas regras. USDDN, UFO, AWI, SKYHOUNDZ, são das mais conhecidas e concorridas. Estas Ligas têm provas locais, Majors, Europeu e Mundial.

Qualquer raça canina é permitida, havendo raças com características mais eficazes para a prática do desporto. Os cães só podem começar a competir aos 14 meses nas modalidades de distância e aos 18 em freestyle, para proteger a sua integridade física visto ainda estarem em desenvolvimento. Aos 18 meses o cão é considerado um Adulto.

Numa competição existem três a quatro juizes, em distância, dois de linha, um para ver se não se pisa a linha ao lançar, outro para ver onde o cão apanha o disco, um para apontar os discos

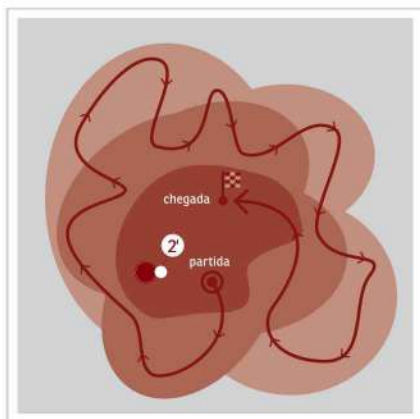
apanhados e outro para controlar o tempo.

Em freestyle, os mesmos 4 juizes, um para analisar a parte humana da equipa, os seus lançamentos, postura e control. Um segundo Juiz somente para o cão, para avaliar o seu comportamento, destreza, velocidade. Terceiro Juiz avalia ambos em conjunto, o quarto juiz controla o tempo e o rácio de ciscos lançados e capturados.

Quadruped geralmente só são precisos dois juizes, um para controlar se o lançamento é feito antes de pisar a linha e um para ver onde o cão apanha o disco e apontar.

## 10.6. Discatlo

- Jogado com 2 discos, os alunos têm de percorrer um circuito (800m - 1200m), fazendo lançamentos alternados: lançam o disco-1 e só quando chegam perto desse disco (<1,5m) é que podem lançar o disco-2; apanham o disco-1 e correm até onde o disco-2 caiu, lançando desse ponto o disco-1. Assim, sucessivamente.
- O percurso tem de ser feito pelos discos, não pelo aluno!
- A prova é ganha pelo melhor tempo



186

## SESSÃO EXTRA VARIANTE DE AULA

ano letivo: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**TEMA AULA: Lançamentos**

**DURAÇÃO: 50 minutos**

**OBJETIVOS:** Melhorar os Lançamentos; Encontrar nos “field events”, estratégias para melhorar os skills técnicos para o Ultimate.

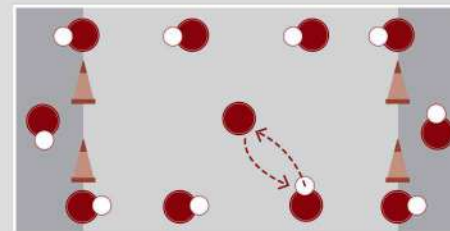


**DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS**

### Aquecimento

Os alunos andam ou correm em corrida contínua pelo espaço. Todos os alunos têm um disco consigo.

- Ao sinal do Professor, o aluno que o Professor chamar deverá parar e passar para o professor enquanto os seus colegas continuam a correr. Deverá esperar pelo momento mais seguro, para o fazer. O Professor recebe o disco reenvia para o aluno que, no momento da receção deverá chamar outro colega e nunca o já chamado. (Todos efetuam o lançamento para o Professor).



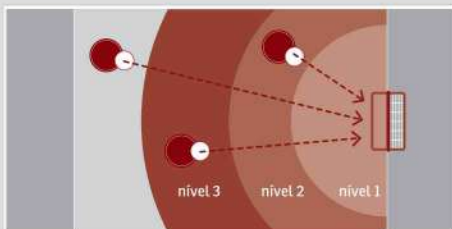
187

10'

### Parte Fundamental

Jogo de lançamentos de distância e precisão - podem ser dinamizados com as balizas e linhas oficiais permanentes nos campos.

- A progressão será feita no formato de concurso (começando perto do alvo e, após 3 (ajustar) lançamentos bem sucedidos, recuar, aumentando a distância a alvo)



15'

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Parte Fundamental (cont)

Jogo Double disc court - Intenção de colocar 2 discos, do mesmo lado do campo adversário, provocando toque simultâneo, de 2 jogadores da mesma equipa.

- Criar progressão de 1x1, com 2 discos.

- Jogado em 2 áreas aprox. 12m por 12m e afastadas cerca de 15m. (oficial: 13m x 13m distanciadas por 17m)

- A equipa pontua (1 ponto) quando o disco aterra na área adversária e fica dentro área. Se rolar para fora é ponto para a equipa atacada.

- A equipa pontua (2 pontos) quando provoca toque simultâneo nos 2 discos, nos jogadores da mesma equipa.

- Poderão ser criadas variantes de 3x3, nas áreas do andebol ou basquetebol.



188

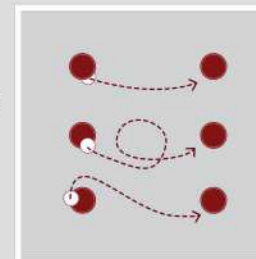
15'

Jogo Estilo livre - os alunos são desafiados a criar passes e receções. (o prof poderá sugerir nível inicial)

- Desenvolvido na lógica "Rei manda", jogado 1x1. (ex: lança por debaixo da perna com mão direita e recebe com a mão esquerda).

- Tentar criar o maior variedade, apresentar à turma no final do tempo (ex: têm 3 minutos para criar o maior número de variantes)

- Os alunos podem ser desafiados a escolher uma música (2'-3' minutos) para acrescentar drama à sua performance

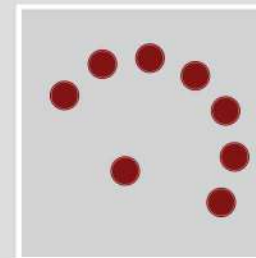


5'

### DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

#### Retorno à Calma

No final as equipas deverão conversar sobre os jogos e procurar conversar sobre aspetos a melhorar ao nível do lançamento. Cooperação.



189



## Bibliografia

AMOROSO, J. (2005). "Ultimate Frisbee, a sua origem e o seu desenvolvimento". Revista Horizonte / maio-junho volume XX, n.º119

AMOROSO, J. (2014). *II Edição do Prémio PNED para Investigação sobre ética no desporto*. Lisboa: Secretaria de Estado do Desporto e Juventude.

AMOROSO, J. & VARREGOSO, I. (2014). *Ultimate Frisbee – um desporto para as Escolas*. Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, 1 (5), 2014, p. 49-54.

AMOROSO, J. & VARREGOSO, I. (2015). *Ultimate Frisbee – Um desporto em contacto com a natureza*. E – Balonmano.com. Revista de Ciencias del deporte/Journal of sport science // ISSN: 1885 - 7019 // Vol: 11

BACCARINI, M. & BOOTH, T. (2008). *Essential ultimate. Teaching, coaching, playing*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

DANNA, M. & POYNTER, D. (1978). *Frisbee Players Handbook.*, Parachuting Publications.

JOHNSON, STANCIL E. D. (1975). *Frisbee: A Practitioner's Manual and Definitive Treatise*, Workman Publishing Company, New York

RODDICK D. (1989). *The discourse: A manual for students and teachers of the frisbee disc arts - Wham-O Inc.* San Gabriel, California.

TIPS,C. & RODDICK, D. (1979). *Frisbee Sports & Games*. Celestial Arts.

VLOET, (2006). *Ética e fair play, novas perspetivas, novas exigências*. Lisboa: Confederação do Desporto de Portugal, p.179-200.

## Ficha Técnica

### Título

Manual Ultimate e Desportos de Disco nas Escolas

### Autor

José Amoroso

### Colaboração

Bruno Gravato  
João Sousa Lopes  
Manuel Leiria  
Nuno Fontes Silva  
Pedro Vargas  
Ricardo Godinho  
Rui Pires

### Design e ilustração

Rui Lobo

### Impressão

Gráfica Ediliber  
*Parque Empresarial de Eiras, Coimbra*

### Edição

Escola Superior Educação e Ciências Sociais  
– Politécnico de Leiria  
Associação Portuguesa de Ultimate e Desportos de Disco

### Propriedade

Associação Portuguesa de Ultimate e Desportos de Disco

### Depósito Legal

----

### ISBN

978-989-8797-31-5

### Tiragem

200 exemplares  
Leiria · 1.ª Edição · maio 2019



1

1



1

1