

INTRODUÇÃO AOS DESPORTOS DE DISCO NAS ESCOLAS

Para professores de Jardins-de-Infância
e do 1º Ciclo do Ensino Básico

AUTORES

José Amoroso
Becky Boulton
Zoltán Erdósi
Kennedy Lai
Rob McLeod
Davide Morri
Vanessa Rincones

EDIÇÃO

José Amoroso
Samantha Kehl





INTRODUÇÃO AOS DESPORTOS DE DISCO NAS ESCOLAS

**Para professores de Jardins-de-Infância
e do 1º Ciclo do Ensino Básico**

Agradecimentos

Os últimos dois anos foram uma jornada de dedicação e crescimento. Estou profundamente grato à WFDF por me confiar este projeto e pelo apoio inabalável durante todo o processo.

Um sincero agradecimento ao Dillon e ao Sam pela inestimável assistência e constante incentivo, bem como a todos os autores cuja colaboração e amizade tornaram este esforço possível.

Agradeço sinceramente ao Rui Lobo pelo seu profissionalismo e dedicação.

Também Davide Morri gostaria de expressar o seu agradecimento aos autores Arturo Laffi e Edoardo Trombetti, cuja orientação desempenhou um papel fundamental na formação dos exercícios e da história dos “chefs de bolo”.

Obrigado a todos por fazerem parte desta jornada extraordinária.

Uma nota do Presidente



Caros amigos dos Desportos do Disco,

Tenho o prazer de vos apresentar este e-book, criado para professores desde o Jardim de Infância até ao 1º ciclo do ensino básico, utilizarem na apresentação dos Desportos com Discos aos alunos de todo o mundo. O livro, escrito em colaboração com muitas pessoas que ofereceram o seu tempo e experiência, é um recurso que a World Flying Disc Federation (WFDF) se orgulha de acrescentar ao nosso Programa de Desenvolvimento.

A missão da WFDF é “apoiar e promover o crescimento e desenvolvimento inclusivo de todos os desportos de Disco e do Espírito do Jogo”. Este e-book inclui conteúdos educativos e actividades para fornecer aos profissionais de ensino a informação e passos práticos de que necessitam para iniciar as crianças no caminho para participar nesta missão. Estamos confiantes de que a introdução dos desportos com discos voadores às crianças numa idade jovem contribuirá para os estilos de vida activos e saudáveis de muitas gerações vindouras.

O Programa de Desenvolvimento da WFDF, ativo há mais de uma década, tem tido um impacto nos atletas, federações e comunidades em todo o mundo através da criação de recursos como este e-book. À medida que o desporto e o mundo evoluem, também o Programa de Desenvolvimento, adaptando-se a diferentes necessidades e integrando a utilização da tecnologia para educar e ter impacto e influenciar os interessados no desporto em diferentes contextos e regiões.

Gostaríamos de agradecer ao José Amoroso, cujos esforços em coordenar todas as contribuições e de edição inicial, tornaram possível esta publicação.

Esperamos que as capacidades físicas e o espírito desportivo inerentes aos Desportos com Disco ajudem as crianças em todas as áreas das suas vidas, tanto dentro como fora do campo de jogo, e esperamos que os educadores e as crianças aprendam sobre a diversão de jogar com um disco.

Com os melhores cumprimentos,

Robert “Nob” Rauch

PRESIDENTE DA WFDF

Uma nota do autor



Caros leitores e comunidade do Desportos de Disco,

Este livro é dedicado aos educadores e professores que trabalham com crianças dos 4 aos 10 anos, um período crucial para o desenvolvimento da motricidade. As atividades apresentadas neste livro têm como objetivo ensinar as crianças a manusear um disco - um objeto com um potencial notável. A introdução dos desportos com discos contribuem desde cedo para o desenvolvimento da coordenação motora; orientação espacial e lateral; bem como no contributo para o estabelecimento de bases para um excelente espírito desportivo.

O objetivo da criação deste recurso é o de potenciar o processo de educação física através da integração das modalidades desportivas com o disco na sua estrutura curricular para os alunos mais jovens. A utilização do disco não se destina à substituição do equipamento desportivo tradicional, como é o caso das bolas, mas antes, apresentando-se como uma possibilidade que amplia a diversidade e as oportunidades de aprendizagem. As atividades e os conceitos apresentados neste documento são o resultado de investigações científicas e são enriquecidos pela experiência de vários anos na educação e na prática das modalidades desportivas com o disco em todo o mundo por parte dos autores.

Estudos recentes salientam que um número significativo de crianças não atinge os níveis recomendados de atividade física, negando-se, consequentemente, aos respetivos benefícios para a saúde. A educação física escolar assume um papel crucial na resolução desta questão, uma vez que os educadores de infância desempenham um papel fundamental no desenvolvimento da literacia física das crianças (Buckler & Bredin, 2021; Vinci et al., 2023). A fase da infância constitui um período crucial para o desenvolvimento das competências físicas, em particular das habilidades motoras fundamentais que constituem a base para a atividade física ao longo da vida (Stodden et al., 2008; LeGear et al., 2012; Robinson et al., 2012; Buckler & Bredin, 2021).

Acreditamos profundamente na integração de atividades de Desportos de Disco no âmbito da educação física escolar, no sentido de potenciar o desenvolvimento das competências motoras e a manutenção da prática desportiva ao longo do tempo. Esta relação, em fase de desenvolvimento, é influenciada por diversos fatores, nomeadamente a perceção das competências motoras, a condição física e a composição corporal (Stodden et al., 2008).

Em representação deste projeto, é com profunda gratidão que agradeço à WFDF, aos autores, aos designers e aos editores. A colaboração entre todos os intervenientes visa alcançar a visão comum de introduzir atividades desportivas com discos nas escolas e inspirar a próxima geração.

Atenciosamente,
José Amoroso

**Presidente da Comissão de Desporto Universitário e Escolar/
Juventude e Desporto da WFDF**

Índice

Uma nota do Presidente	4	Atividade 17: Escada	32
Uma nota do autor	5	Atividade 18: Disco Brasa	33
Índice	6	Atividade 19: Caça-arbustos	34
Capítulo 1: Uma Introdução aos Desportos do Disco	7	Atividade 20: Jogo da Roda	35
O que são Desportos de Disco?	7	Atividade 21: Jogo da Resistência	36
Auto-arbitragem e Espírito de Jogo	8	Atividade 22: Jogo do Rodopio	37
Porquê ensinar Desportos do Disco?	8	Atividade 23: Jogo das Voltas	38
Capítulo 2: Equipamento	9	Atividade 24: Lança e Agarra	39
Discos	9	Atividade 25: Corrida de Obstáculos	40
Equipamento adicional	9	Atividade 26: Segue-me	41
Espaço de jogo	9	Atividade 27: Como um Espelho	42
Capítulo 3: O Ensino das Competências Básicas	10	Atividade 28: Agarra um “Chapéu”	43
Ensino dos Lançamentos	10	Atividade 29: Jogo do Mata	44
Ensino do Backhand	10	Atividade 30: Ultimate Adaptado 3 vs 3	45
Ensino do Forehand	11	Capítulo 5: Bibliografia	46
Ensino do Overhand	12	Impressão	47
Ensino da receção de um disco	13		
Panqueca	13		
Receção com as duas mãos	13		
Receção com uma mão	13		
Ensino do “Espírito do Jogo”	14		
Capítulo 4: Atividades de Desporto de Disco	15		
Atividade 1: O treino do chef pasteleiro	16		
Atividade 2: A Fábrica de Bolos	17		
Atividade 3: Passar e correr com o bolo	18		
Atividade 4: Cozer o bolo	19		
Atividade 5: O Desafio do Bolo	20		
Atividade 6: Chefs Pasteleiros e os Bolos	21		
Atividade 7: O Arquipélago do Bolo	22		
Atividade 8: O Ulisses da Pastelaria	23		
Atividade 9: Bolos Alvo	24		
Atividade 10: Agarra o bolo	25		
Atividade 11: O Ladrão de Bolos	26		
Atividade 12: Jogo dos 5 Passes	27		
Atividade 13: A postos, Disco, Lançar a Tarte	28		
Atividade 14: Círculo de Confiança	29		
Atividade 15: O Alvo	30		
Atividade 16: Firewall	31		

Capítulo 1

Uma Introdução aos Desportos de Disco

O que são Desportos de Disco?

Os desportos com discos são atividades que usam um disco (comumente conhecido como frisbee) para lançar e, muitas vezes, agarrar. O Disco tem uma série de Disciplinas, incluindo as seguintes, que podem ser facilmente ensinadas e adaptadas para idades mais baixas.

Ultimate é um desporto coletivo sem contacto jogado por duas equipas de sete jogadores. Os jogadores competem num campo de jogo similar em comprimento a um campo de futebol, e metade da sua largura, com duas zonas de concretização.

Cada equipa defende uma zona de finalização e marca um ponto se um dos seus jogadores agarrar o disco na zona de finalização adversária. Os jogadores não podem correr com o disco e apenas podem movê-lo passando para os companheiros de equipa. O Ultimate tem muitas variantes, incluindo o Ultimate de Praia, que é jogado num campo menor, com equipas de quatro ou cinco jogadores, e o Wheelchair Ultimate, que é jogado em pavilhão.

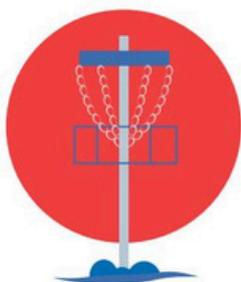
Disc Golf é semelhante ao golfe regular, mas jogado com discos voadores. Disc Golf envolve lançar um disco de um local definido e atingir um alvo (cesto) acima do solo com o menor número possível de lançamentos.

Freestyle, também conhecido como jamming, é um desporto e arte performática que envolve executar movimentos criativos, acrobáticos e atléticos com um disco. Combina elementos de ginástica e dança com o jogo básico de lançar e agarrar. Os jogadores começam com movimentos simples, como uma recepção por trás das costas, agarrar um disco por baixo da perna ou fazer um lançamento alto e depois agarrá-lo.

Guts é jogado por duas equipas de cinco jogadores num campo de jogo quase quadrado em tamanho, consistindo de duas linhas de golo paralelas a 14 metros de distância. As equipas ficam em fila opostas uma à outra e o disco é lançado para frente e para trás entre as equipas. O objetivo é lançar o disco sobre a linha do golo através da linha de jogadores defensores.

Overall, é como um heptatlo, mas para discos, apresentando uma variedade de disciplinas que testam diferentes habilidades e capacidades. Composto por sete disciplinas, incluindo Disc Golf e Freestyle, as outras cinco disciplinas são:

- **Precisão** Os jogadores lançam discos de sete posições, visando atingir um alvo quadrado. Cada lançamento bem sucedido conta como conta como um “ponto”, com o objetivo de conseguir o maior número de pontos.
- **Discathon** Uma corrida cronometrada em que os jogadores lançam e correm para percorrer um percurso com obstáculos. A estratégia é fundamental para decidir as distâncias de lançamento e o posicionamento.
- **Distância** Os jogadores efetuam cinco lançamentos atrás de uma linha, com o objetivo de lançar a distância mais longa. O melhor lançamento é medido até onde o disco aterra pela primeira vez. O recorde atual é de 338 metros!
- **Double Disc Court (DDC)** Um jogo de equipa dinâmico em dois campos. Equipas de dois elementos marcam pontos lançando discos para o campo adversário enquanto defendem o seu próprio campo, com dois discos em jogo ao mesmo tempo.
- **Lançamento autocapturado (SCF)** Os jogadores lançam e recebem o disco. O disco é lançado e rececionado com uma mão após uma trajetória de voo específica. Variantes:
 - Tempo máximo no ar (MTA): Maximizar o tempo no ar antes de realizar a recepção.
 - Lançar, Correr e Receber (TRC): Maximizar a distância entre o lançamento e a sua recepção.



Auto-arbitragem e Espírito do Jogo

A auto-arbitragem é um aspecto fulcral das Disciplinas de Disco, que permanecem auto-arbitradas mesmo nos mais altos níveis de competição. O Fair Play e o espírito desportivo são altamente valorizados nos desportos do Disco por meio de um conceito conhecido como Espírito do Jogo (SOTG). O SOTG coloca a responsabilidade pelo jogo justo e seguro em cada jogador. Embora o jogo competitivo seja sempre encorajado, nunca o é às custas do respeito entre os jogadores, da adesão às regras e da alegria básica do jogo.

SOTG é um comportamento consciente praticado antes, durante e depois de um jogo. Abrange atitudes e habilidades, incluindo bom conhecimento das regras, imparcialidade, jogo seguro, comunicação clara e calma, e uma atitude positiva e respeitosa em relação aos companheiros de equipa e adversários.

Porquê ensinar Desportos do Disco?

Ensinar desportos de disco a crianças tem vários benefícios além da atividade física e competição (Amoroso et al., 2021; Traykova, 2021), tem um impacto na vida das crianças e no desenvolvimento de habilidades fundamentais imediatas criando hábitos para a vida.

Acessibilidade de Equipamentos e Espaço

A acessibilidade, transportabilidade e preço acessível do equipamento utilizado, além da possibilidade de utilizar uma variedade de espaços de jogo (por exemplo, pavilhões/espacos internos, campos/espacos de futebol ao ar livre, praias, etc.) que estão sempre disponíveis, fazem dos desportos de disco, uma excelente opção para ser apresentado a crianças em qualquer comunidade.

Equipias Mistas

A igualdade de género é valorizada no Ultimate, assim como em outras Disciplinas de Disco. Esta realidade é visível até no mais alto nível de competição, onde a divisão mista, que é composta por equipias com um número igual de atletas de cada sexo, demonstra a prática desportiva competitiva entre equipias de diferentes géneros. No ensino de desportos do Disco, todas as crianças podem participar no campo ao mesmo tempo, independentemente da identidade de género.

Nível de habilidade e capacidade e especialização

Como as crianças são frequentemente apresentadas formalmente ao lançamento, captura e prática de Desportos do Disco pela primeira vez, o seu nível de habilidade e capacidade são frequentemente similares entre o grupo (ou seja, nenhuma criança é "especializada" no desporto). Esse enquadramento é ideal para ensinar, pois nenhuma criança tem vantagem sobre a outra.

Desenvolvimento de Competências e Capacidades

Dado que as atividades desportivas com discos constituem uma nova experiência para as crianças, a evolução das suas competências e capacidade frequentemente ocorre de forma expedita em diversas categorias fundamentais de competências (i.e., manipulação/controlo, equilíbrio, locomoção/movimento). Esta experiência de desenvolvimento e êxito promove a motivação para a participação e envolvimento.

Movimento

Os desportos de disco e as atividades mencionadas em capítulo posterior mantêm as crianças ativas, em movimento e divertindo-se durante todo o tempo; isso garante um alto nível de atividade física e envolvimento.

Sem contato

Uma das características dos Desportos do Disco e particularmente do Ultimate é que os participantes não podem tocar/entrar em contato uns com os outros, garantindo a segurança e o respeito ao espaço pessoal.

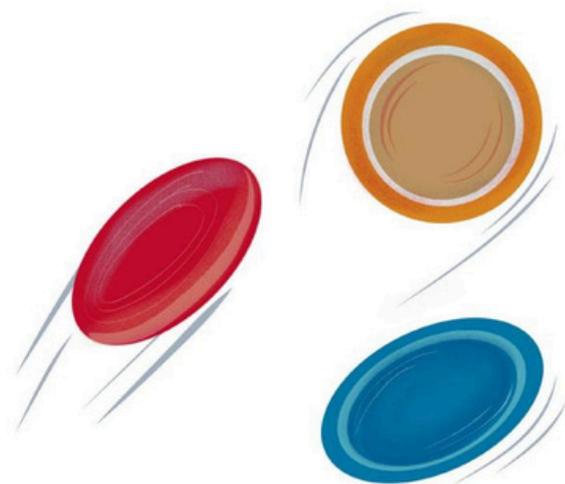
Espírito do Jogo (Desportivismo)

Como mencionado anteriormente, o Espírito do Jogo é um valor central integrado nos Desportos de Disco. Ele enfatiza o espírito desportivo, a comunicação, o autocontrole, a imparcialidade e o resolução de conflitos. Ensinar Desportos de Disco por meio de atividades e introduzir princípios de Espírito do Jogo, desenvolve as habilidades socioemocionais das crianças e destaca a cooperação, não apenas com os companheiros de equipa, mas também com os adversários.



Capítulo 2

Equipamento



Discos

O equipamento básico necessário para desportos de disco é, claro, discos. O ideal é que os programas tenham discos suficientes para que cada criança tenha um, embora para muitas atividades os discos possam ser facilmente partilhados. Para uso geral em todos os desportos do disco para jovens, o disco Discraft J*Star de 145 gramas é recomendado. No entanto, há algumas recomendações adicionais infra.

- Para algumas crianças, especialmente aquelas com menos de 8-10 anos, um disco com cerca de 110 gramas e uma borda mais rasa pode ser mais fácil de manusear. Bons exemplos disso incluem o Frisbee® Fastback da marca Wham-O e a marca Hero Xtra 235.
- Para as faixas etárias mais jovens, crianças até cerca de 5 anos, um disco feito de espuma macia e flexível é preferível. Procure algo na faixa de 50-100 gramas e 150-250 mm de diâmetro.
- Além disso, para atividades no estilo Disc Golf, onde o objetivo é lançar o disco num alvo, o menor Discraft Mini Star é recomendado em vez dos discos maiores no estilo Ultimate. Um driver Disc Golf para iniciantes, como o Discraft XLine Heat™, também pode ser usado.



Equipamento adicional

Além dos discos, alguns equipamentos desportivos gerais também são úteis. Isso incluiria:

- Cones de vários tamanhos e/ou cores
- Arcos como o hula-hoop® para uso como alvos

Espaço de jogo

Além do equipamento, o espaço de jogo (e superfície) deve ser considerado. Os Desportos do Disco no nível recreativo podem ser jogados em diferentes espaços e superfícies:

- Pavilhões desportivos (campos de basquetebol, espaços comunitários, etc.)
- Espaços ao ar livre (campos de futebol, parques, campos basquetebol ao ar livre, etc.)
- Praias

A segurança deve ser considerada ao selecionar o espaço de jogo, permitindo uma distância adequada entre cada criança para as atividades, um teto alto o suficiente para o voo do disco e uma superfície apropriada para a idade das crianças (por exemplo, piso de madeira, areia, etc.).

Capítulo 3

Ensino de Competências Básicas

Ensino dos Lançamentos

Embora existam diversas formas de lançar um disco, os três lançamentos mais comuns são o Backhand, o Forehand e o Overhand. O lançamento mais fácil de introduzir em qualquer idade é o lançamento de backhand.



Ensino do Backhand

Para crianças em idade pré-escolar, a manipulação do disco é fundamental. A capacidade de lançamento não é relevante, uma vez que o objetivo é familiarizar-se com a técnica de lançamento do disco. Em contraste, para crianças mais velhas, a implementação de uma abordagem pedagógica, que inclua a introdução e a prática de uma técnica adequada, é crucial para tornar as atividades e jogos com discos mais agradáveis. Esta abordagem é especialmente relevante quando as crianças iniciam atividades e, posteriormente, disciplinas que exigem um nível de precisão mais elevado.

Pega

As crianças devem ser instruídas para que segurem o disco com a mão com a qual escrevem, utilizando a extremidade dos dedos para o apoio. A fim de obter estabilidade e suporte, é recomendável que as crianças agarrem o disco com o polegar e o indicador, respetivamente. A pressão exercida deve ser firme, mas não excessiva.

Posição do corpo

Os participantes devem permanecer em pé, com os pés afastados à largura dos ombros e as pernas ligeiramente fletidas. Inicialmente, é aconselhável que realizem uma rotação do tronco com o objetivo de alinhar o ombro da mão dominante com o alvo.

Lançar

O lançamento é iniciado com o movimento de flexão da articulação do pulso em direção ao corpo, mantendo a superfície do disco alinhada, até este entrar em contacto ligeiro com o antebraço. Posteriormente, o braço que irá lançar o disco deve ser fletido em torno do corpo, aproximando-se do braço não dominante. As crianças devem ser instruídas a avançar o pé dominante, ao mesmo tempo que estendem o braço, realizando um movimento de chicote com a articulação do pulso largando o disco na posição horizontal.



Ensino do Forehand

Quando as crianças tiverem alcançado a proficiência com o backhand, chega a hora de lhes apresentar o forehand, também conhecido como "flick". Trata-se de uma técnica mais avançada, pelo que é necessário que as crianças sejam encorajadas a ter paciência, pois é necessário tempo para aprender esta técnica.

Pega

A importância da pega na execução de um forehand é inquestionável, uma vez que influencia a trajetória e o controlo do lançamento. Os educadores e professores devem incentivar as crianças a experimentar diferentes tipos de pega:

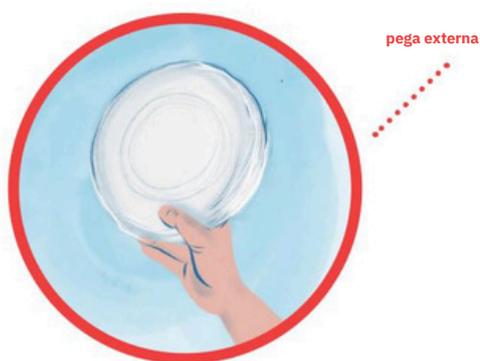
- Pega unida - Coloque a ponta do dedo médio dentro da borda do disco e, em seguida, una o dedo indicador por cima dele, segurando a parte externa da borda com o polegar.
- Pega dividida - Coloque o indicador e o dedo médio na parte inferior do disco num formato de "V" aberto, e o polegar em cima da borda.

Posição do corpo

As crianças devem ser instruídas a direcionar-se para o alvo, permanecendo com os pés ligeiramente mais afastados do que a largura dos ombros e as pernas ligeiramente fletidas. Para iniciar o lançamento, é necessário rodar as costas de modo a posicionar a mão que segura a disco na parte posterior. As crianças devem evitar a rotação do tronco, mantendo a região abdominal orientada para o alvo.

Lançar

O lançamento do disco deve ser iniciado com o movimento do braço através dos ombros. A manutenção do cotovelo à frente e afastado do corpo durante a libertação do disco aumenta a amplitude de movimento e a potência. No final do lançamento, o movimento do pulso para cima e para fora em direção ao alvo é crucial. O movimento de chicote do pulso induz a rotação do disco e confere estabilidade ao lançamento.



Ensino do Overhand

A técnica de lançamento designada por overhand, vulgarmente conhecida como hammer (devido à pega como se estivéssemos a segurar um martelo), é útil para lançar o disco sobre os jogadores adversários ou obstáculos e de modo a atingir o alvo. A execução de lançamentos com o hammer requer prática e, inicialmente, pode resultar em trajetórias laterais, denominados blade. É aconselhável que as crianças experimentem com a inclinação do disco no momento do lançamento. A prática contínua desta técnica contribuirá para a obtenção de uma execução mais consistente e precisa.

Pega

As crianças devem segurar o disco com o indicador e o dedo médio na parte interna do disco, a mesma pega que usam para o lançamento de forehand.

Posição do corpo

Este lançamento começa de frente para o alvo, em pé, com os pés à largura dos ombros e os joelhos levemente fletidos. O braço que segura o disco deve ser levantado acima do ombro, cotovelo fletido, de modo que o topo do disco fique de frente para o lado não dominante. Incline o topo do disco levemente para esse lado para dar ao disco o ângulo certo.



pega interna



pega externa



Lançar

Puxe o disco para trás do corpo e então lance para frente, lançando o disco acima da cabeça. Instrua as crianças a manterem o cotovelo fletido durante todo o lançamento. Se feito corretamente, o disco começará inclinado e lentamente ficará com a parte de cima para baixo, atingindo dessa forma o alvo.

Para além das técnicas de lançamento, a aprendizagem de competências de manipulação de discos abrange um vasto leque de habilidades, tais como a rotação, o lançamento, o pontapé, o deslize, a mudança de direção e a interceção. Adicionalmente, é possível realizar exercícios de equilíbrio com o disco, utilizando a mão, o pé, o joelho ou a cabeça como ponto de apoio.

Existem diversas técnicas de freestyle que podem ser executadas com recurso a um disco, tais como a técnica de spinning, na qual o disco é sustentado por um único dedo e subsequentemente submetido a um movimento rotativo, e a técnica de twirling, na qual o disco é suspenso por um dedo e manobrado como se de um aro se tratasse. Adicionalmente, as crianças podem tentar lançar o disco em torno do corpo, por exemplo, por baixo da perna, ou efetuar um lançamento e subsequente receção sob a perna.

Embora se reconheça a existência de um vasto leque de atividades que podem ser realizadas com apenas um disco, a inclusão de um cesto de disc golf ou de um objeto com características semelhantes, bem como a disposição de cones, permite a criação de um número praticamente ilimitado de jogos com discos. Algumas destas ideias são apresentadas nas atividades incluídas no Capítulo 4.

Ensino de como receber um disco

Para além da ação de lançamento, a receção do disco é um elemento fundamental em diversas modalidades desportivas que envolvem o disco. No caso de crianças muito novas, é aconselhável iniciar a aprendizagem através da prática de técnicas de deslize do disco no solo, com o auxílio de um parceiro, utilizando a ação de pontapé ou de rolamento. Já com crianças mais velhas, os professores devem introduzir as seguintes três técnicas fundamentais de receção:



Panqueca 01

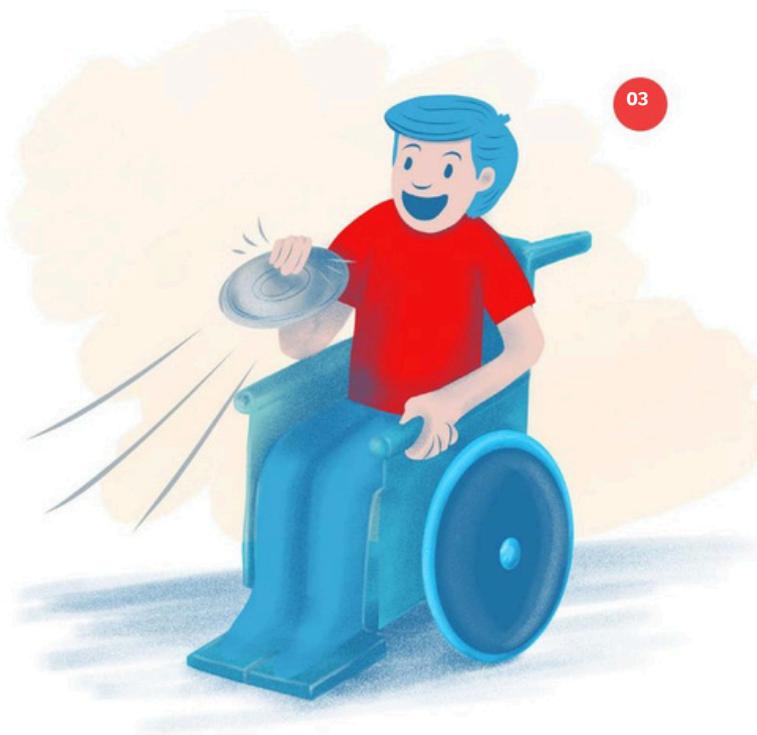
A técnica de panqueca constitui o método mais básico e seguro para a sua apreensão. Esta técnica é particularmente eficaz na receção de discos que se aproximam à altura do peito. É recomendável que as crianças erguam os dois braços, com uma palma voltada para cima e a outra para baixo. Em seguida, é aconselhável que batam as mãos juntas no centro do disco, de modo a efetuar a receção.

Agarrar com as duas mãos 02

Esta receção deve ser efetuada com o disco a uma altura superior à dos ombros ou inferior à da cintura. No caso de o disco se encontrar acima dos ombros, as crianças devem formar garras com ambas as mãos, com os polegares apontados para baixo. Se o disco se encontrar abaixo da cintura, devem formar as garras com os polegares apontados para cima. A receção deve ser efetuada ao segurar o bordo do disco com ambas as mãos.

Agarrar com uma mão 03

Esta receção representa a opção menos segura, sendo a mais adequada para receber um disco a uma distância considerável do corpo. A técnica é análoga à do lançamento com duas mãos, contudo, a captura é finalizada com apenas uma mão.



Ensino do “Espírito do Jogo”

Existem 5 princípios-chave do Espírito do Jogo nos Desportos de Disco:

- Conhecimento de regras
- Evitar o contato corporal
- Imparcialidade
- Atitude positiva
- Comunicação

Durante a prática desportiva, é possível considerar a existência do “Espírito”, devendo este ser enfatizado e ensinado antes e após a atividade. A organização de “Círculos do Espírito” é comum no Ultimate, consistindo na reunião dos participantes em círculo, com os braços entrelaçados, e na alternância de jogadores de cada equipa, formando um grupo misto. Esta prática permite salientar e recompensar momentos notáveis de “Espírito” e destreza por parte dos participantes individuais, promovendo um sentido de amizade e coesão no seio da comunidade desportiva. Adicionalmente, no contexto de trabalho com crianças, este momento deve ser utilizado para a realização de uma reflexão conjunta, transmissão de conhecimentos e correção cuidadosa de eventuais situações que tenham ocorrido durante a prática das atividades.

É recomendável fazer as três perguntas infra para orientar as crianças a fazer um Círculo de Espírito positivo ou uma discussão após qualquer atividade (com ou sem disco):

1. O(s) meu(s) adversário(s) conhecia(m) e seguiu(aram) as regras? E Eu?
2. O(s) meu(s) adversário(s) demonstraram autocontrole e uma atitude positiva? E Eu?
3. O(s) meu(s) adversário(s) comunicaram corretamente e responderam respeitosamente? E Eu?

Aprender a reconhecer exemplos de FairPlay e avaliar o próprio comportamento são elementos-chave do Espírito de Jogo para crianças.



Capítulo 4

Atividades de Desporto de Disco

As atividades subsequentes são apresentadas com o intuito de introduzir as crianças nos conhecimentos e competências necessários para participar em desportos com disco. O objetivo consiste em fomentar o desenvolvimento de um apreço pelo desporto, pelo movimento e pela participação em equipa, bem como incentivar as crianças a adotarem hábitos que contribuam para a sua manutenção como indivíduos fisicamente ativos e saudáveis ao longo da vida (Nikolova & Alipieva, 2008). O disco é uma excelente opção para iniciar e dar continuidade a esse percurso.

É imperativo salientar que a prioridade máxima é a satisfação e o entusiasmo das crianças, garantindo-lhes um ambiente divertido, dinâmico e acolhedor, onde possam desenvolver as suas competências fundamentais, independentemente da sua aptidão técnica ou estratégia. As atividades estão divididas em quatro categorias principais de desenvolvimento de competências:

- **Manipulação:** Competências relacionadas com o manejo de bolas, discos e objetos.
- **Equilíbrio:** Competências relacionadas com a capacidade do corpo de ganhar ou manter a estabilidade, seja quando parado ou em movimento.
- **Sócio-emocional:** Competências relacionadas com a auto-consciência e a consciência social, a tomada de decisões e as relações.
- **Locomotor:** Competências relacionadas com a movimentação de um local para outro

Os equipamentos necessários para essas atividades incluem:

- Cones pequenos e grandes
- Discos de tamanho e peso adequados à idade das crianças
- Arcos coloridos semelhantes a um hula-hoop®
- Uma estrutura para suportar os arcos quando usados como um alvo vertical

Legenda gráfica



Crianças
sem disco



Crianças
com o disco



Professores
sem disco



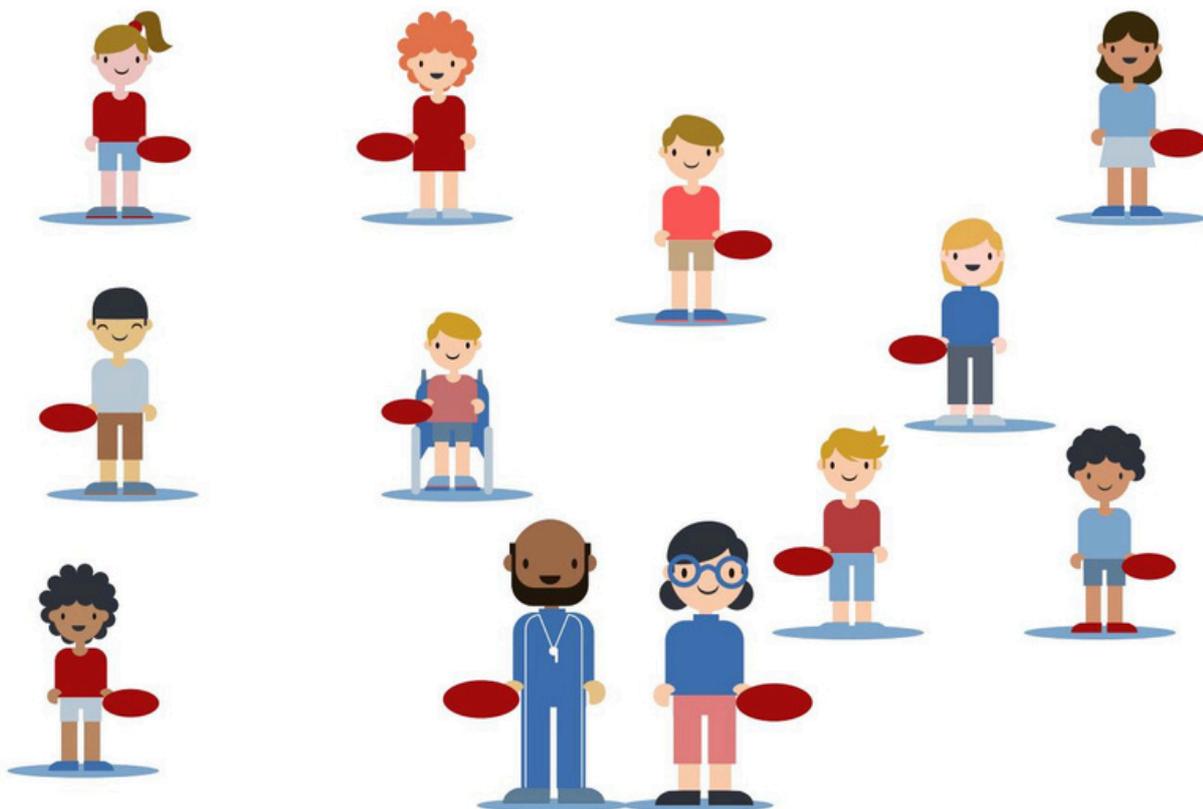
Professores
com o disco

Atividade 1

O treino do chef pasteleiro

CATEGORIA	Manipulação
EQUIPAMENTO	1 disco por pessoa
PREPARAÇÃO	As crianças alinham-se numa ordem não especificada com seu próprio disco à frente do professor que também tem um disco
DETALHES ADICIONAIS	Os alunos imitam o professor tentando imitar os movimentos demonstrados. Eles devem seguir o exemplo mostrado como um espelho. Uma versão alternativa seria organizar os alunos em pares para trabalharem juntos, com cada aluno se revezando como “líder” e “espelho”.
OBJETIVOS A ATINGIR	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalha a coordenação e equilíbrio • Capacidade de imitar uma figura
PASSOS BÁSICOS	O professor demonstra diferentes movimentos com o disco, que os alunos tentam imitar.

Movimentos em pé imitando o professor

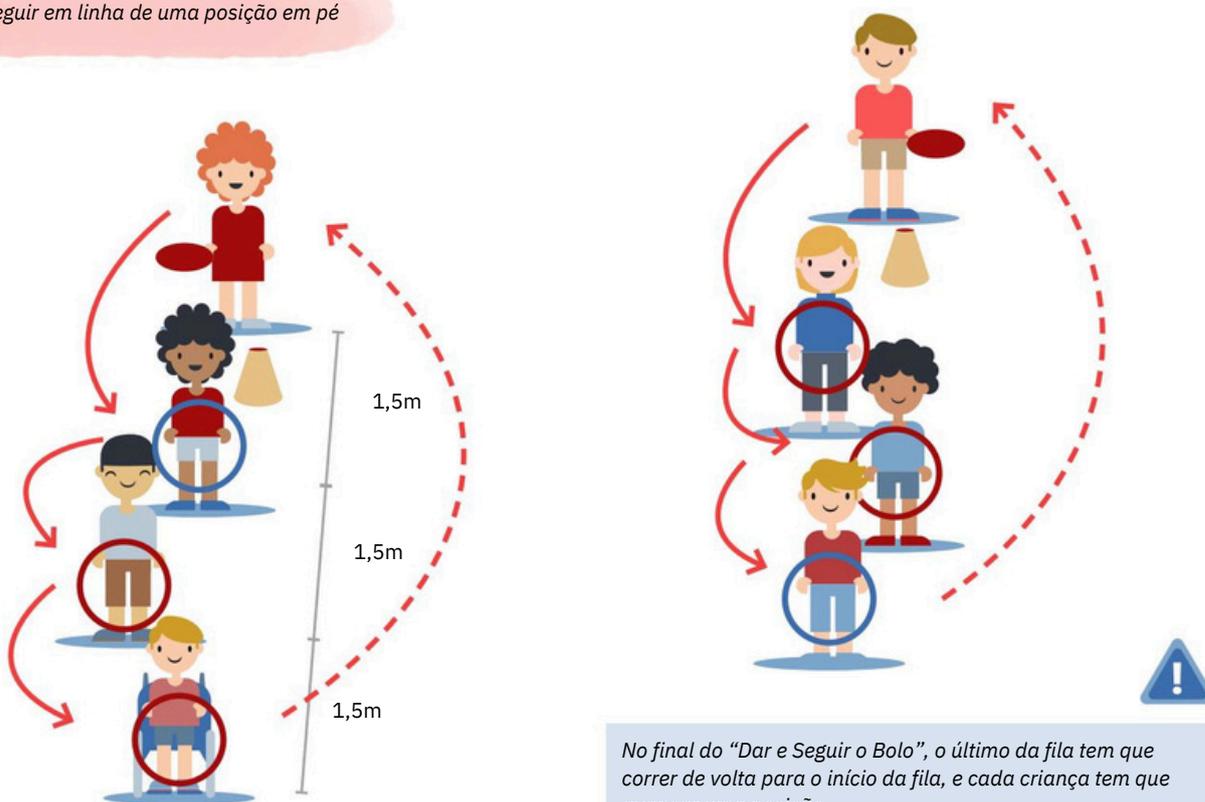


Atividade 2

A Fábrica de Bolos

CATEGORIA	Social Emocional
EQUIPAMENTO	Para cada grupo de 4: <ul style="list-style-type: none"> • 1 cone; • 3 arcos; • 1 disco por grupo
PREPARAÇÃO	As crianças alinham-se em grupos de 4, uma em frente ao cone de lançamento e as outras dentro dos arcos
DETALHES ADICIONAIS	Os alunos devem cooperar para atingir o objetivo de passar o disco e mudar de posição para completar a atividade.
OBJETIVOS A ATINGIR	<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação e equilíbrio • Cooperação com colegas de equipa
PASSOS BÁSICOS	A criança que está em pé na frente do cone começa com o disco e o disco é passado de uma criança para outra até chegar à última criança. No final da fila, o último corre para o cone inicial, e todos se movem para uma posição para baixo para começar o exercício novamente até que a criança inicial esteja de volta na frente do cone.

Dar e seguir em linha de uma posição em pé



Atividade 3

Passar e correr com o bolo

CATEGORIA

Locomotor

EQUIPAMENTO

1 disco para cada 2 crianças

PREPARAÇÃO

As crianças formam uma fila horizontal em pares

DETALHES ADICIONAIS

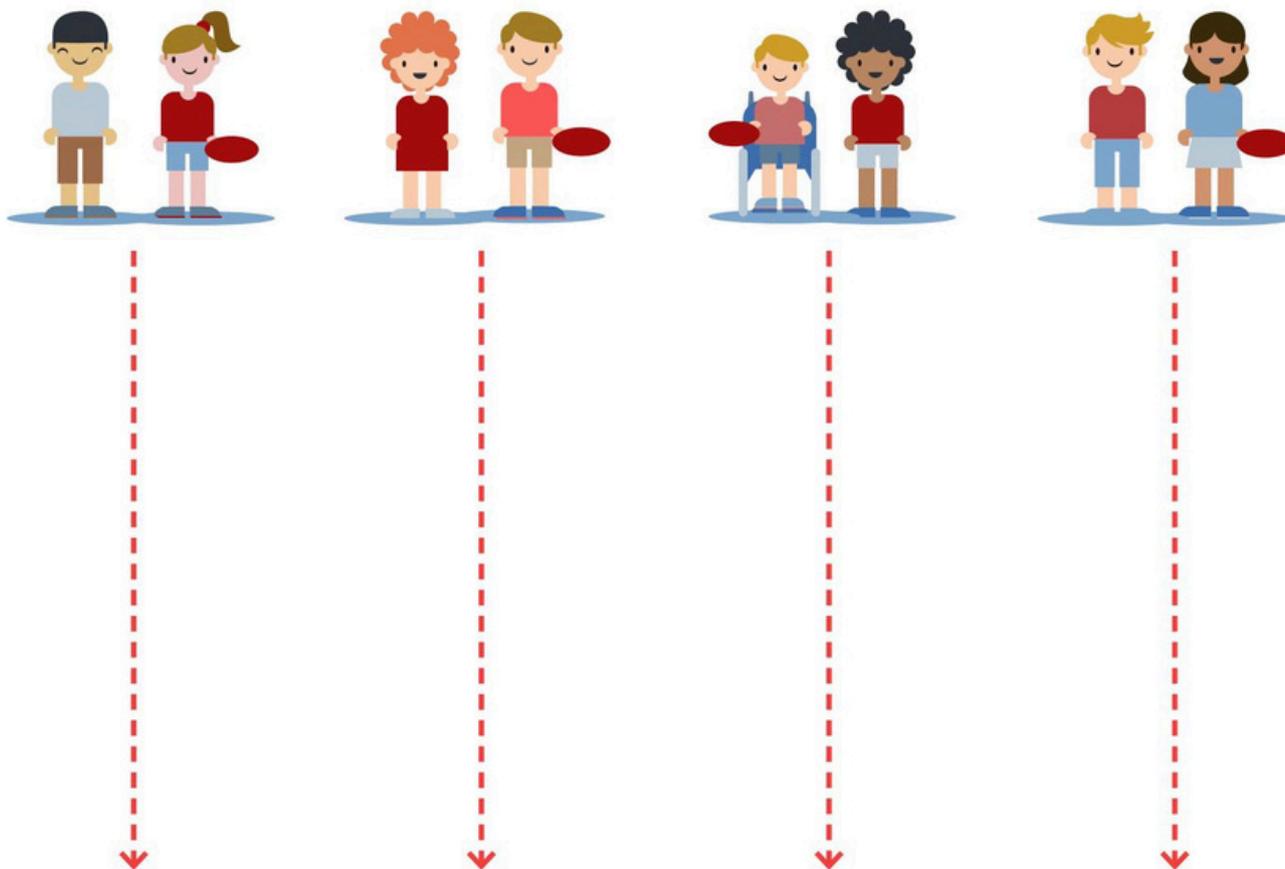
Os alunos devem entender a importância de tentar não deixar o disco cair para completar o “passar e correr” (give and go).

OBJETIVOS A ATINGIR

- Coordenação e equilíbrio
- Cooperação com colegas de equipa

PASSOS BÁSICOS

Cada par de crianças procura avançar de forma coordenada. A criança que segura o disco não se pode mover, mas deve passá-lo para o seu parceiro. Revezam-se para segurar e passar o disco, ou avançar e recebê-lo, isto é passar e correr (give and go).



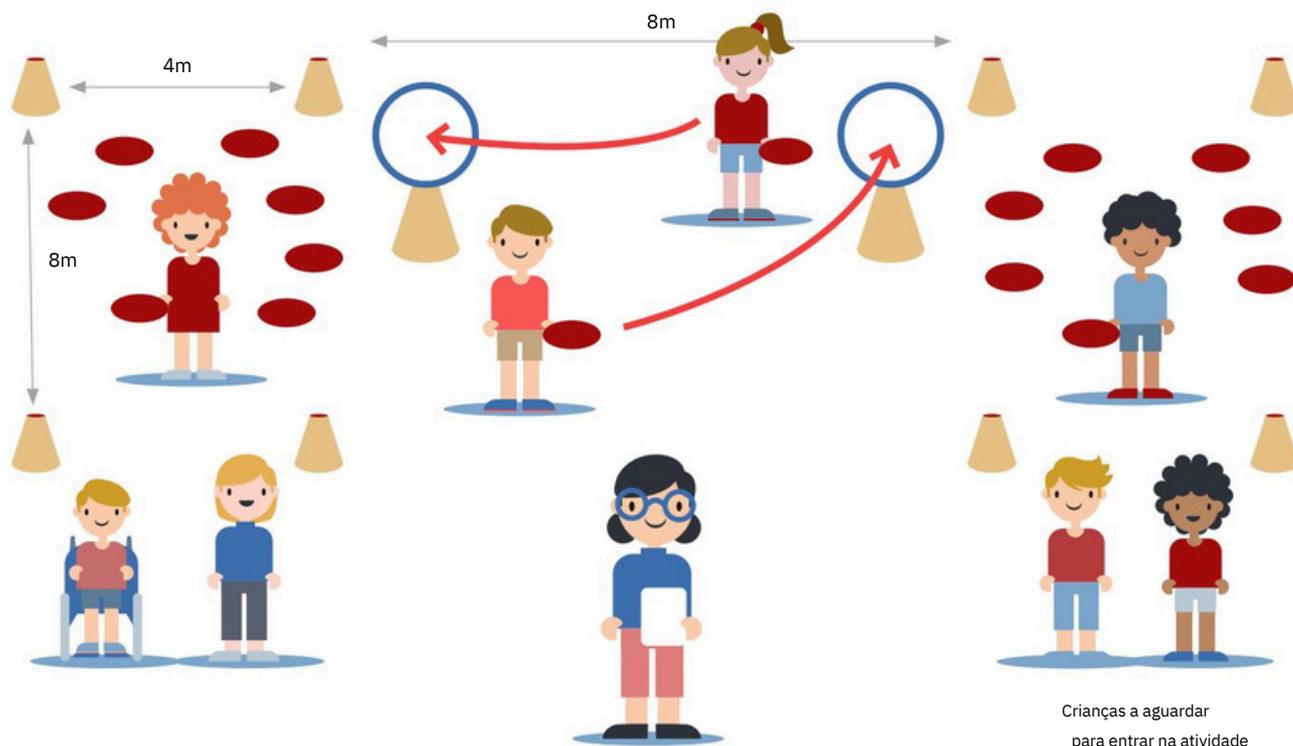
Atividade 4

Cozer o bolo

CATEGORIA	Social Emocional
EQUIPAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • 8 cones pequenos • 16 discos • 2 arcos com 2 cones grandes ou outros suportes verticais
PREPARAÇÃO	Monte os cones conforme apresentado no diagrama. Coloque 8 discos aleatoriamente em cada lado. Agrupe as crianças em duas equipas iguais e coloque-as numa linha em cada lado.
DETALHES ADICIONAIS	As crianças devem trabalhar em estafeta. Incentive os alunos que estão à espera a torcer pelo/a companheiro/a de equipa que apanhará um disco para lançar no alvo da equipa adversária e correr de volta para a fila.
OBJETIVOS A ATINGIR	<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação e equilíbrio • Correr com o disco • Coordenação para lançar o disco através de um arco
PASSOS BÁSICOS	O objetivo do jogo é carregar e lançar o máximo de discos possível no alvo da equipa adversária. Apenas um disco pode ser movimentado de cada vez. O professor estabelece um limite temporal e no final do tempo a equipa com mais discos perde.

Lançar o disco no alvo

A criança tem que transportar os discos para a zona final oposta



Atividade 5

O Desafio do Bolo

CATEGORIA

Locomotor

EQUIPAMENTO

- 1 cone grande
- 8 discos
- 3 cones pequenos
- 3 arcos

PREPARAÇÃO

Use o cone grande para referenciar um ponto de receção de discos próximo do professor (o professor é o lançador). Configure os cones pequenos e os arcos conforme mostrado. Forme as crianças em 3 linhas na frente dos cones para começar, com uma criança de cada linha dentro dos arcos.

DETALHES ADICIONAIS

Não se concentre muito em agarrar o disco no ar.

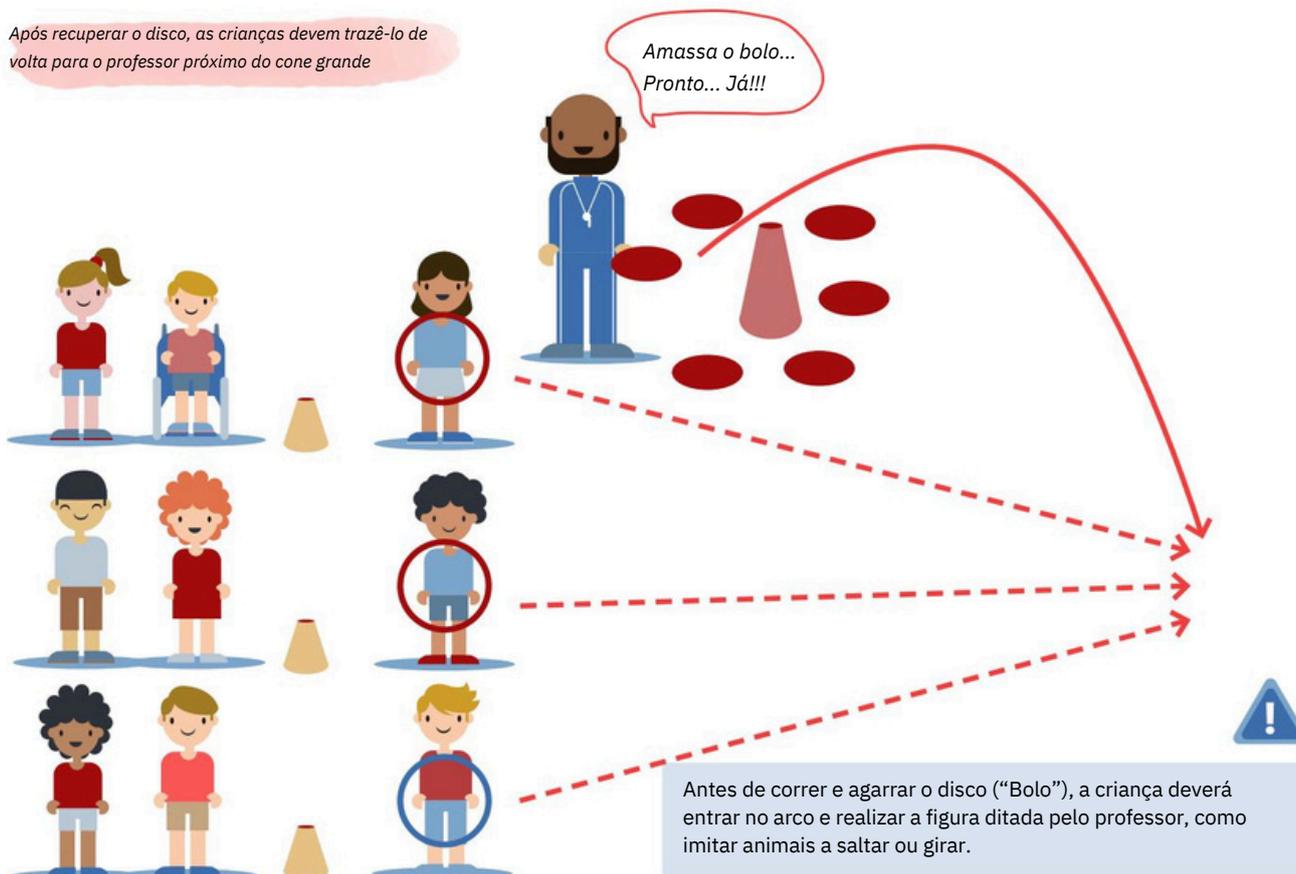
OBJETIVOS A ATINGIR

- Coordenação durante a corrida
- Saltar
- Agarrar

PASSOS BÁSICOS

As crianças nos aros esperam o sinal do professor para começar a correr e tentar agarrar o disco primeiro. A ronda termina quando todos os 8 discos forem apanhados, momento em que devem ser devolvidos ao lançador para começar uma nova ronda.

Após recuperar o disco, as crianças devem trazê-lo de volta para o professor próximo do cone grande



Atividade 6

Chefs de Pastelaria e os Bolos

CATEGORIA Social Emocional

EQUIPAMENTO

Para cada grupo de 4:
 • 3 discos
 • 1 cone pequeno
 • 3 arcos

PREPARAÇÃO

Cada grupo posicionará o lançador no cone de partida, com os demais companheiros de equipa dentro de um dos 3 arcos.

DETALHES ADICIONAIS

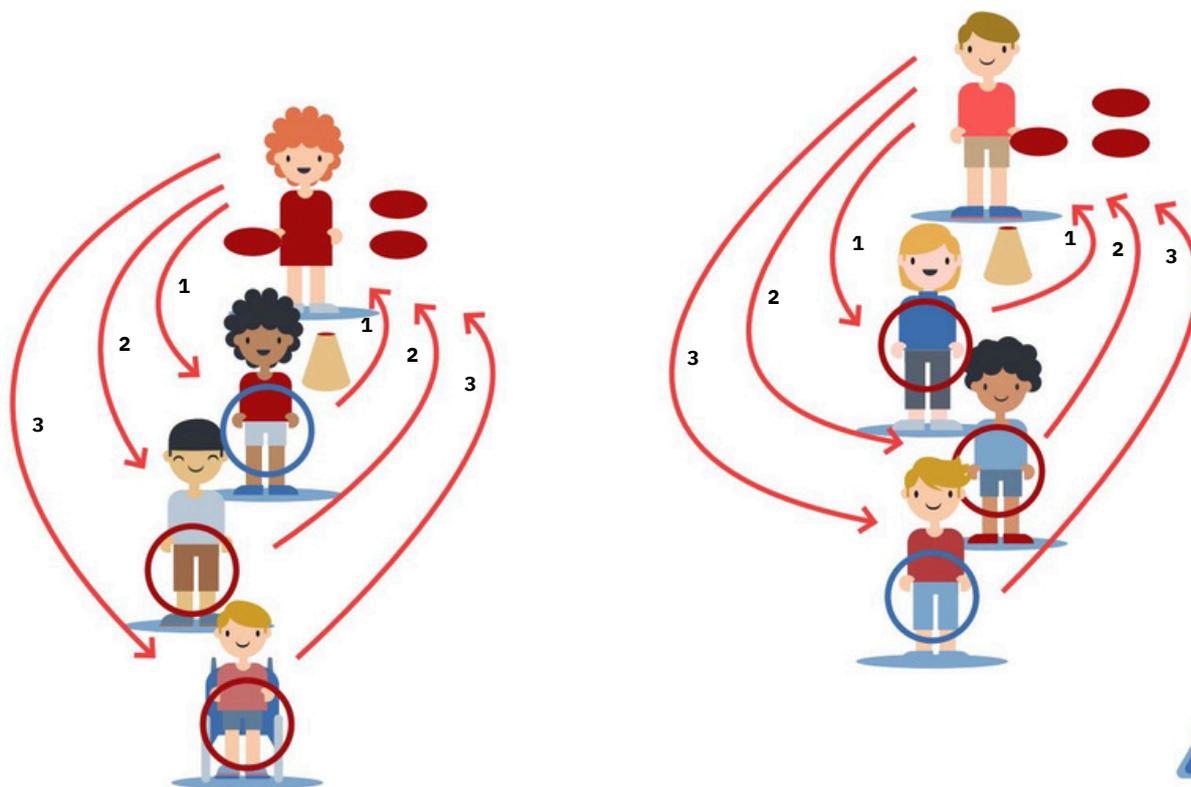
Os alunos devem cooperar esperando pela sua vez. Repita a atividade até que cada criança tenha tido a sua vez como lançador.

OBJETIVOS A ATINGIR

• Coordenação óculo-manual

PASSOS BÁSICOS

O lançador lançará um disco para cada um dos companheiros de equipa dentro dos arcos. Assim que um disco é recebido, a criança que recebe deve sentar-se no chão esperando a conclusão de todos os 3 lançamentos. Quando todas as 3 crianças nos arcos tenham recebido um disco, a criança na parte de trás irá girar para se tornar o lançador.



O disco passará sempre da criança mais próxima para a mais distante. Sempre que uma criança agarrar o disco, ela terá que se sentar no chão, esperando pela sua vez de se tornar o lançador

Atividade 7

O Arquipélago do Bolo

CATEGORIA

Locomotor

EQUIPAMENTO

- 1 disco por par
- 8 cones
- 3 arcos

PREPARAÇÃO

Use cones e arcos para definir as zonas finais e posições conforme indicado no diagrama. Uma criança começa dentro da zona de finalização e a outra começa dentro do primeira arco.

DETALHES ADICIONAIS

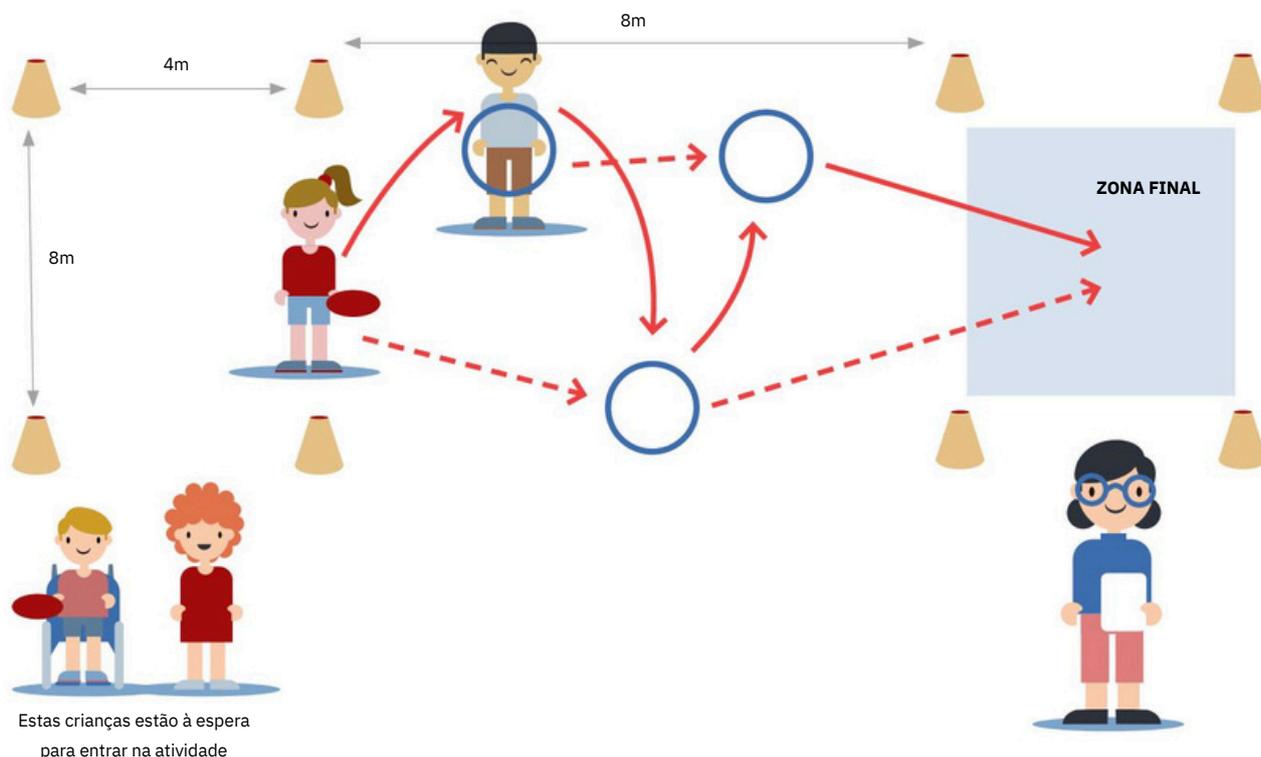
Assim que um par tenha completado um passe para a zona de finalização, volta para o final da linha e o próximo par entra nas posições iniciais. Os alunos devem trabalhar com os seus parceiros para cronometrar os seus lançamentos e corridas.

OBJETIVOS A ATINGIR

- Coordenação e equilíbrio
- Velocidade (através da corrida)
- Mover o disco passando-o para outra criança

PASSOS BÁSICOS

A criança que começa lança o disco para a segunda criança e depois corre para o arco do meio. A segunda criança lança o disco para seu companheiro de equipa e então corre para o arco final. O disco é lançado para aquela criança. A criança inicial então corre para a zona de finalização para agarrar o lançamento final. O objetivo é introduzir o conceito de passar e correr, movendo o disco sem correr com ele e passando para uma zona de finalização.



Atividade 8

O Ulisses da Pastelaria

CATEGORIA

Social Emocional

EQUIPAMENTO

- 6 discos
- 1 ou 2 arcos e 1 ou 2 cones grandes ou outros suportes verticais
- 4 cones pequenos

PREPARAÇÃO

Monte os cones e o(s) arco(s) conforme mostrado no diagrama abaixo para criar um alvo, posições iniciais para 2 linhas opostas e 2 locais de lançamento. Divida os alunos em 2 grupos iguais e faça-os alinhar atrás dos cones iniciais. Dê 3 discos a cada grupo.

DETALHES ADICIONAIS

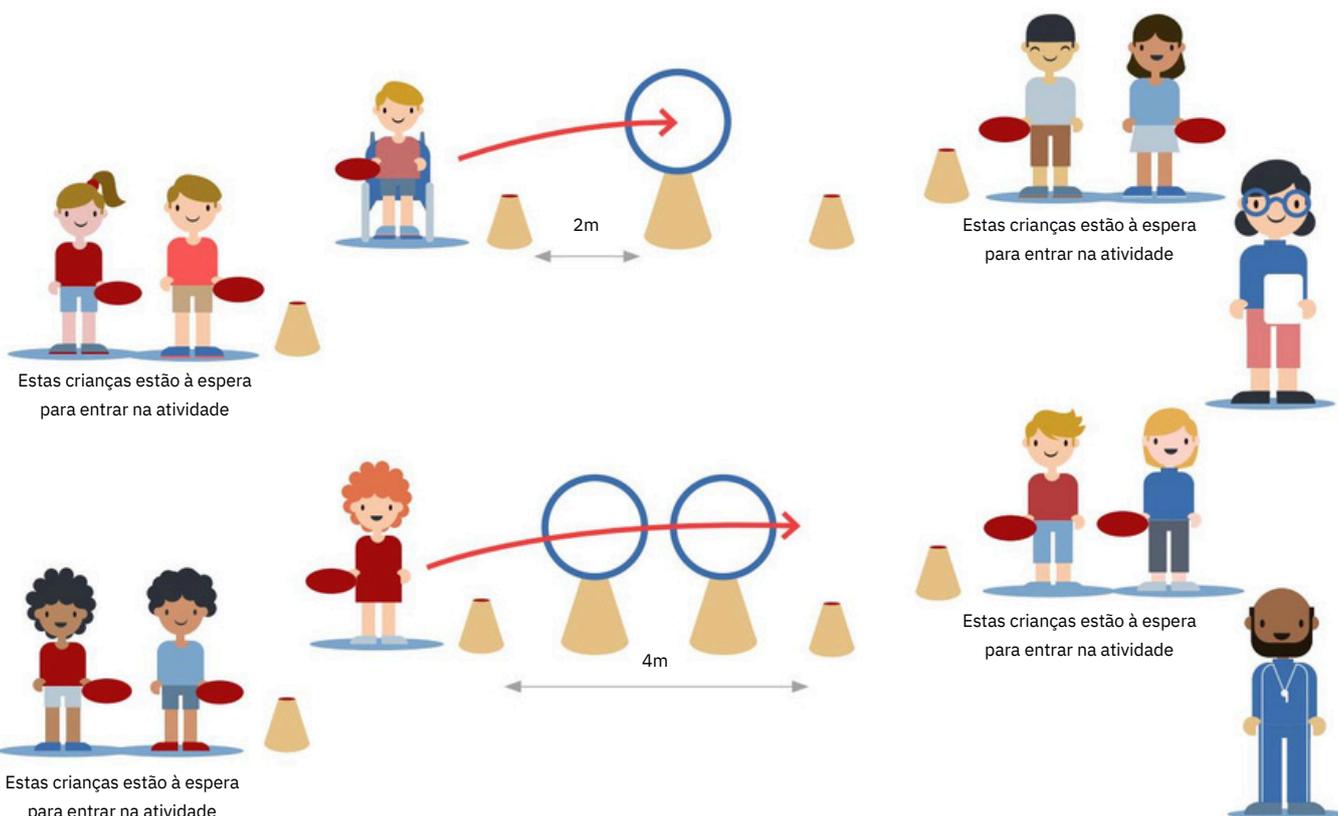
A atividade pode ser mais desafiadora alinhando 2 alvos como mostrado, com pontos dados para passar o disco por ambos os arcos. Incentive os alunos a torcer pela criança que lança enquanto eles esperam na fila.

OBJETIVOS A ATINGIR

- Coordenação e equilíbrio
- Velocidade
- Coordenação para lançar o disco através de um arco

PASSOS BÁSICOS

Cada criança deve correr do cone inicial com o disco na mão até o local de lançamento e tentar lançar o disco através do alvo para um ponto. Após lançar, a criança retorna ao final da linha e a equipa oposta pode tentar pontuar. No final do tempo, a equipa com mais pontos vence.



Atividade 9

Bolos Alvo

CATEGORIA

Locomotor

EQUIPAMENTO

- 1 disco por pessoa
- 3 cones pequenos no início
- 1 cone grande
- 2 arcos com 2 cones grandes ou outros suportes verticais

PREPARAÇÃO

Monte os cones e os arcos de alvo conforme apresentado no diagrama. Os alunos formam uma única linha atrás do cone inicial.

DETALHES ADICIONAIS

Incentive os alunos a torcerem pela criança que lança enquanto esperam na fila.

OBJETIVOS A ATINGIR

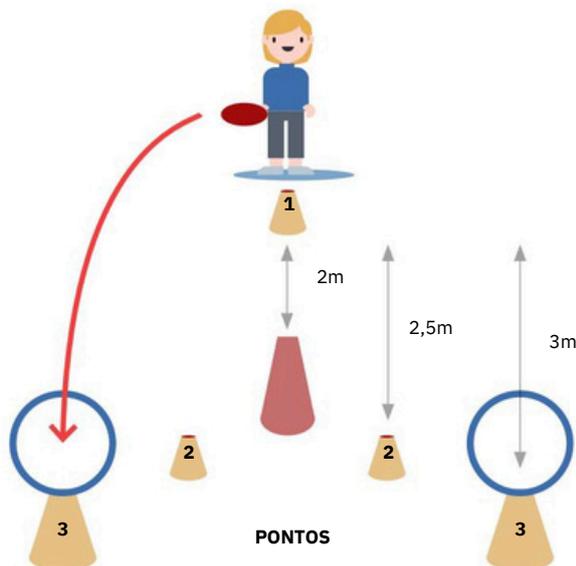
- Coordenação e equilíbrio
- Coordenação óculo-manual

PASSOS BÁSICOS

Cada criança tem uma tentativa para acertar ou passar por um alvo com um disco lançado do cone inicial. Os pontos são marcados conforme mostrado no diagrama.



Crianças esperando sua vez de brincar

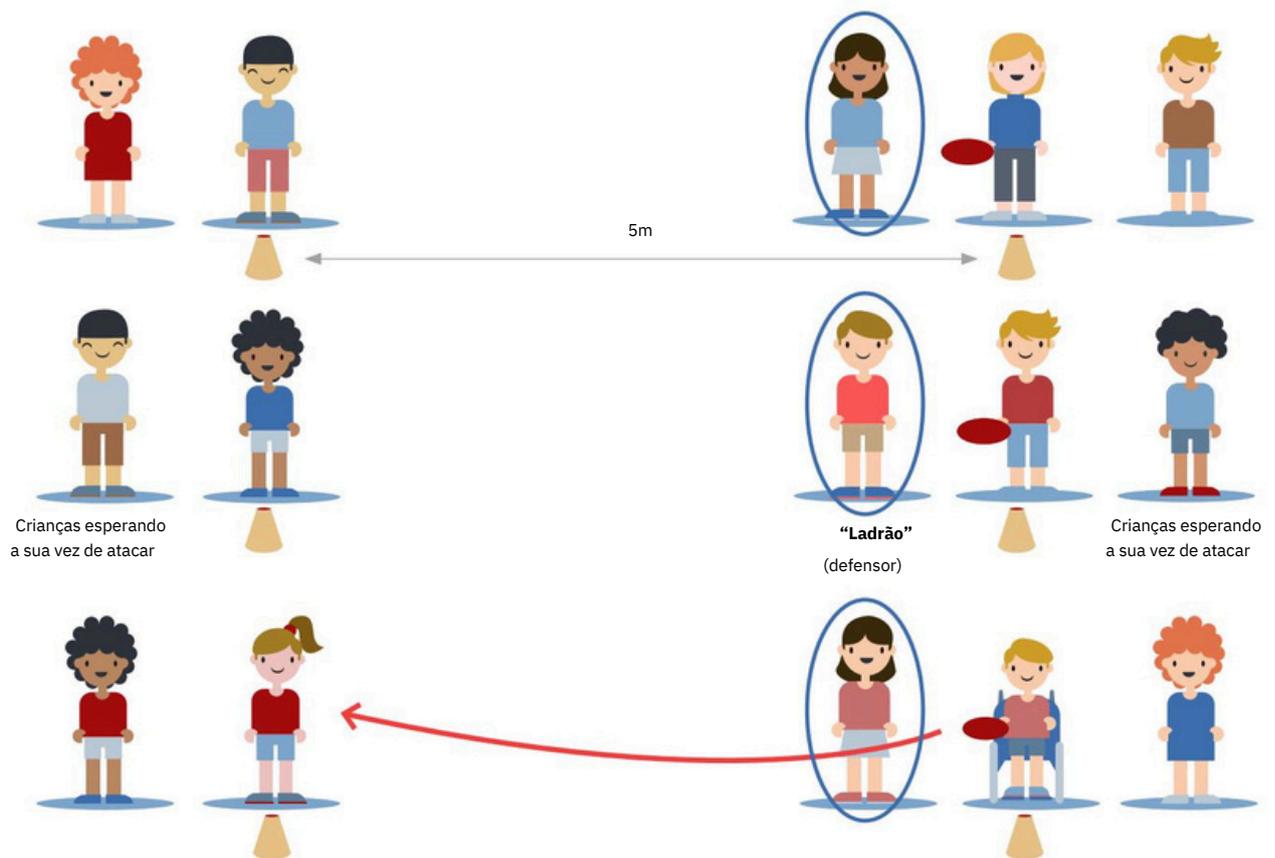


Será opção do professor ter o disco recuperado imediatamente ou esperar até que todas as crianças tenham jogado

Atividade 10

Agarra o Bolo

CATEGORIA	Locomotor
EQUIPAMENTO	Para cada grupo de 5: <ul style="list-style-type: none"> • 1 disco • 2 cones pequenos
PREPARAÇÃO	Coloque os cones pequenos para determinar a distância entre o lançador e o receptor. Forme grupos de 5 crianças com 2 crianças ofensivas de cada lado e uma defensora no meio.
DETALHES ADICIONAIS	Cada aluno vai trocar papéis entre ataque e defesa, e vai trabalhar tanto contra quanto com as outras crianças/"ladrão". Esta é uma ótima oportunidade para trabalhar o espírito desportivo e o Espírito do Jogo.
OBJETIVOS A ATINGIR	<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação e equilíbrio • Coordenação mão-olho
PASSOS BÁSICOS	O objetivo das crianças ofensivas é completar um passe lançando para as crianças do lado oposto dos cones. O defensor deve tentar interceptar o passe. Se o disco for interceptado ou atingir o chão, isso é um "turnover". A criança que lançou o turnover torna-se o defensor e o defensor anterior tomará o seu lugar.



Atividade 11

O Ladrão de Bolos

CATEGORIA

Locomotor

EQUIPAMENTO

- 1 disco por par
- 14 cones pequenos

PREPARAÇÃO

Coloque 5 cones pequenos ao longo de cada lado para criar um canal e um cone adicional espaçado mais longe no final de cada linha para criar uma zona final, como mostrado. Coloque 2 cones para designar os locais de início.

Atribua a um aluno o papel de "ladrão" e divida os alunos restantes em pares. Faça com que os pares se alinhem em frente ao seu parceiro atrás dos cones de início.

DETALHES ADICIONAIS

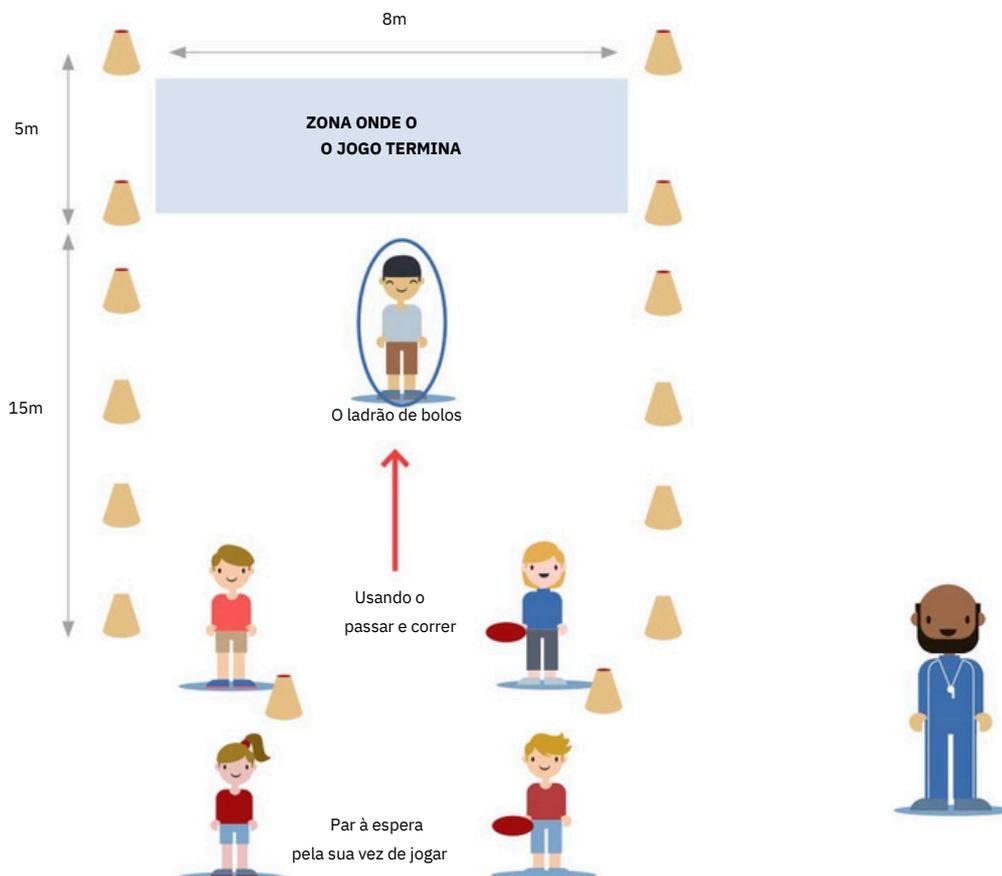
Cada par de alunos deve trabalhar em conjunto para passar o defensor que está a guardar o caminho para a zona de finalização. Coloque a criança no papel de "ladrão" por 4 minutos, depois coloque outra criança nesse papel.

OBJETIVOS A ATINGIR

- Coordenação e equilíbrio
- Agilidade

PASSOS BÁSICOS

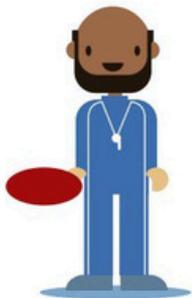
2 crianças começam dos cones no início do canal e devem passar pelo "ladrão" usando a técnica de passar e correr. Se o disco for interceptado pelo ladrão, a dupla deve retornar ao cone inicial e tentar novamente.



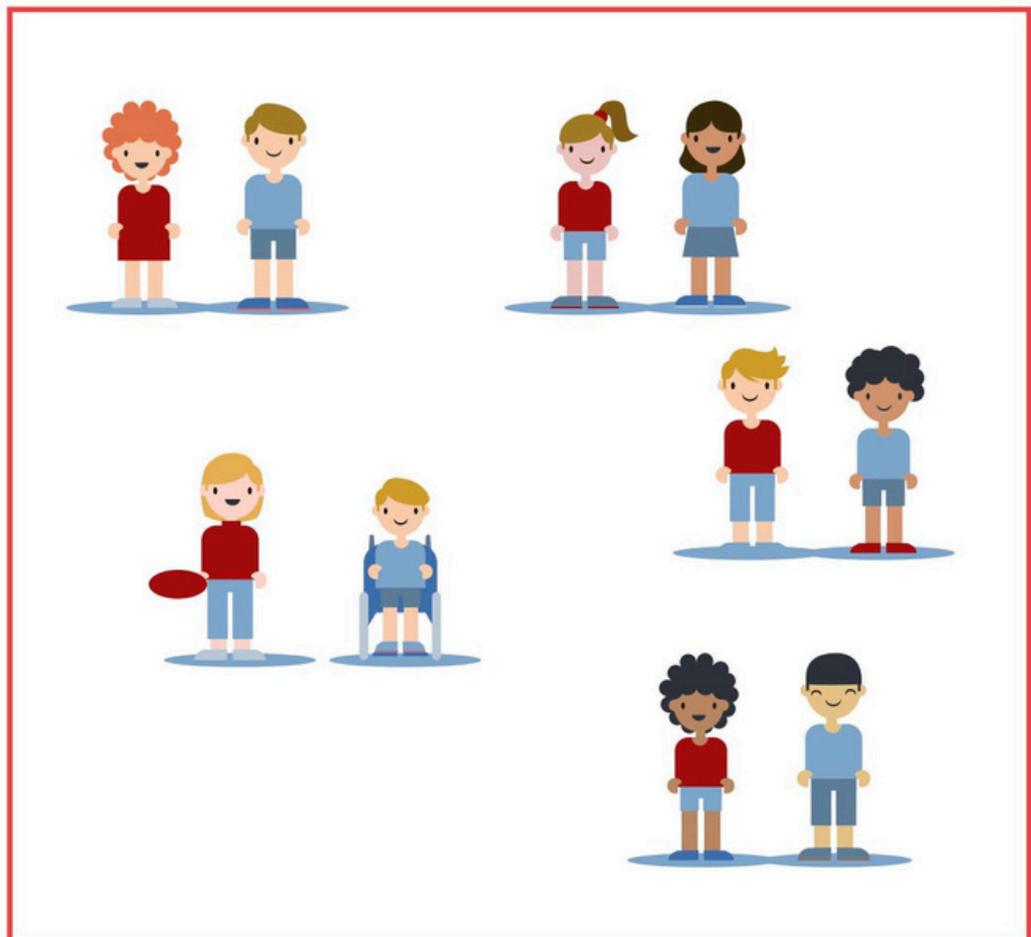
Atividade 12

Jogo dos 5 Passes

CATEGORIA	Locomotor
EQUIPAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • 1 disco • Cones suficientes para criar um quadrado grande
PREPARAÇÃO	Use cones para marcar um quadrado grande. Divida os alunos em 2 equipas.
DETALHES ADICIONAIS	Cada grupo de alunos deve trabalhar em conjunto para atingir 5 passes, ao mesmo tempo que deve estar pronto a cooperar defensivamente para retomar a posse do disco em caso de turnover.
OBJETIVOS A ATINGIR	<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação e equilíbrio • Agilidade
PASSOS BÁSICOS	<p>Ambas as equipas começam dentro do quadrado. O professor lança um disco no quadrado. Cada equipa tenta agarrar o disco e completar 5 passes consecutivos entre os companheiros de equipa na sua vez .</p> <p>A primeira equipa a fazer isso, vence.</p>



Disco de reserva - disponível para o professor



Atividade 13

A Postos, Disco, Lançar a Tarte

CATEGORIA

Manipulação

EQUIPAMENTO

- Para cada pessoa:
- 1 disco
 - 1 pedaço de papel
 - 1 lápis ou giz de cera

PREPARAÇÃO

Os alunos sentam-se num grande círculo, cada um com um disco, lápis e um pedaço de papel. Certifique-se de que os alunos têm espaço o suficiente para estarem seguros para esta atividade. Demonstre o lançamento por cima (lançamento de martelo).

DETALHES ADICIONAIS

Peça aos alunos que estabeleçam um pé de apoio antes de lançar.

OBJETIVOS A ATINGIR

- Controlo e coordenação de grandes músculos.
- Cooperação entre alunos e conhecimento de regras

PASSOS BÁSICOS

Ao sinal do professor, cada aluno escreve o seu nome numa folha de papel, amarra-a no seu disco e levanta-se no seu lugar. Cada aluno deve tentar lançar o disco com o papel para o meio do círculo. Peça aos alunos para apanharem um disco e um pedaço de papel, lerem o nome e acrescentarem o seu próprio nome antes de lançarem novamente. Continue a lançar e a apanhar papéis com o disco, acrescentando nomes de cada vez. Após 5 lançamentos, peça aos alunos para encontrarem o primeiro aluno da lista e devolverem o papel e o disco.



Atividade 14

Círculo de Confiança

CATEGORIA

Social Emocional

EQUIPAMENTO

- 1 disco por aluno
- Uma área na qual os alunos se podem movimentar com segurança
- 1 apito

PREPARAÇÃO

Os alunos sentam-se, ficam de pé ou deitam-se num grande círculo, cada aluno com um disco

DETALHES ADICIONAIS

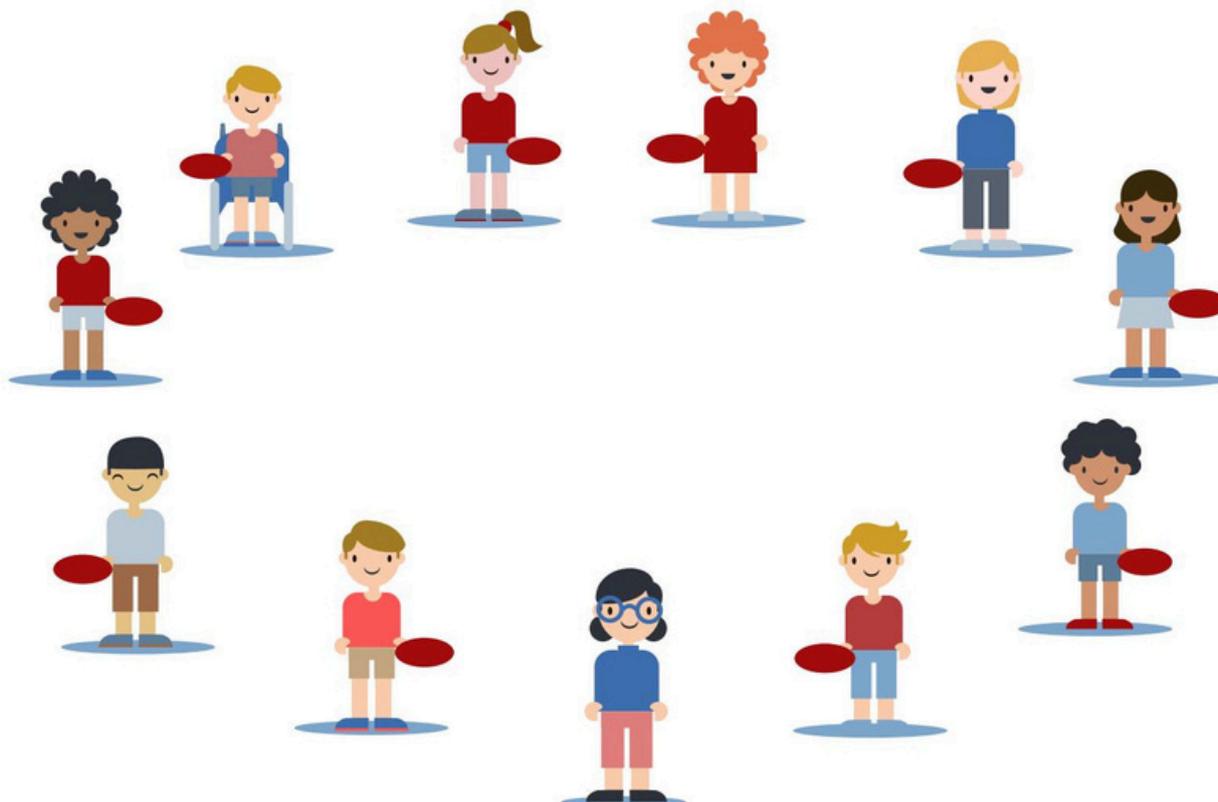
Esta atividade pode tornar-se mais difícil se os alunos brincarem com os olhos fechados.

OBJETIVOS A ATINGIR

- Coordenação
- Cooperação e respeito entre os alunos

PASSOS BÁSICOS

Os alunos fingem ser um carro e não devem bater uns nos outros. O disco é usado como volante, e os alunos devem ter cuidado ao aproximarem-se de outra criança. Ao sinal do professor, as crianças devem lançar o disco sem atingir ninguém. Após os discos serem lançados, as crianças devem agarrar o que estiver mais próximo delas e continuar a brincadeira. Ao sinal do professor, as crianças devem reorganizar-se num círculo.



Atividade 15

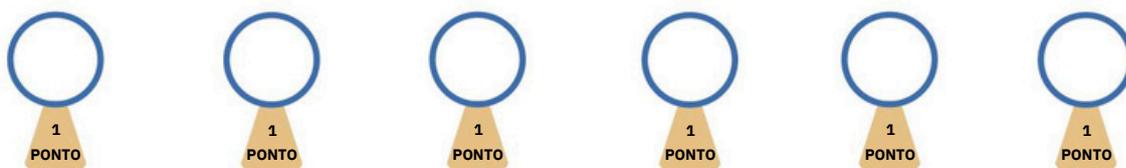
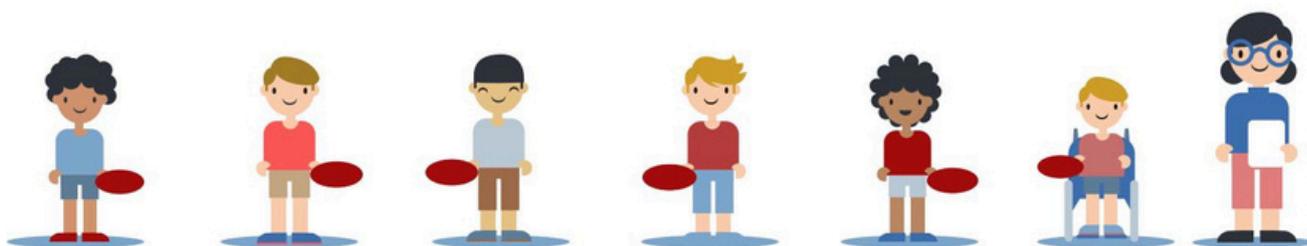
O Alvo

CATEGORIA	Locomotor
EQUIPAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • 1 disco por aluno • Uma parede ou outra área com um alvo marcado para cada aluno • 1 apito
PREPARAÇÃO	Os alunos devem alinhar-se de frente para a parede, cada um com um disco e voltado para o seu próprio alvo.
DETALHES ADICIONAIS	Para começar, escolha uma distância que permita que os alunos possam ser bem sucedidos. A distância pode ser aumentada para tornar a atividade mais desafiante, no entanto deve ser tida em conta a idade e a capacidade dos alunos.
OBJETIVOS A ATINGIR	• Lateralidade

PASSOS BÁSICOS

O objetivo da atividade é acertar no alvo. Ao sinal do professor, os alunos devem lançar o disco para o seu alvo. Cada vez que acertarem, equivale a um ponto. Ao sinal do professor (correr, saltar, rastejar, saltitar, etc.), as crianças devem executar a ação indicada para recuperar o disco e retornar ao local inicial.

Antes do próximo lançamento, o professor pode instruir as crianças a sentar-se, deitar-se de costas, de bruços ou de lado, etc. As crianças devem manter o disco na mão enquanto se movimentam e tentar o próximo lançamento na nova posição.



PAREDE

Atividade 16

Firewall

CATEGORIA

Manipulação

EQUIPAMENTO

- 1 disco por aluno
- Um espaço de jogo com uma linha central

PREPARAÇÃO

Separe os alunos em equipas de 4 a 8 alunos. Coloque duas equipas de frente uma para a outra em cada lado de uma linha central. Coloque um disco para cada aluno numa linha atrás dos adversários

DETALHES ADICIONAIS

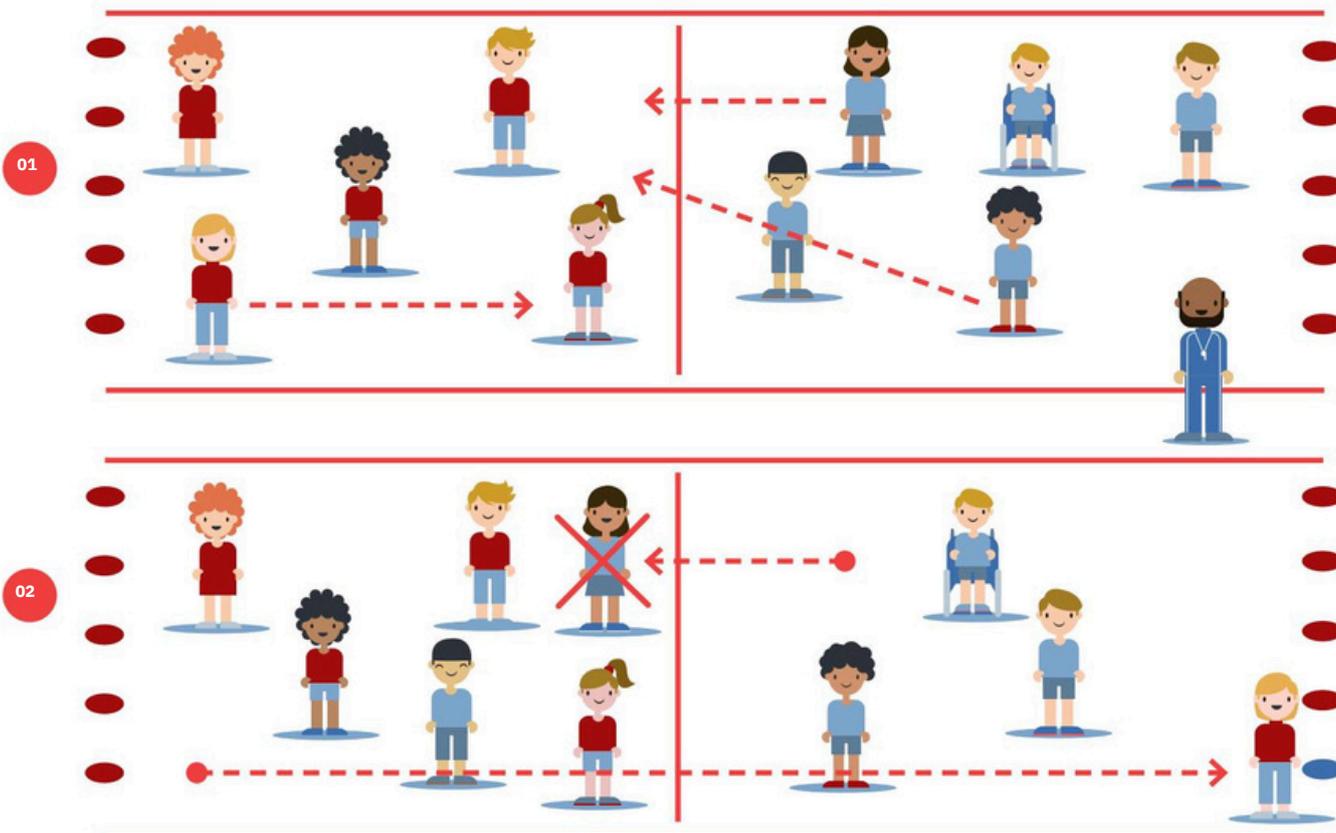
As equipas devem trabalhar juntas para cobrir tanto o ataque como a defesa. As regras podem ser modificadas para que as crianças marcadas não fiquem fora do jogo, mas devem retornar imediatamente para sua metade do campo. As crianças marcadas também podem ter que se sentar onde foram marcadas, até que um colega de equipa chegue para as marcar e "libertar".

OBJETIVOS A ATINGIR

- Coordenação e equilíbrio
- Agilidade - Introdução ao corte
- Cooperação
- Tomada de decisão e análise de papéis.

PASSOS BÁSICOS

Ao sinal do professor, cada aluno pode começar a correr para recuperar um disco atrás dos seus adversários. Assim que um aluno cruze a linha central, os adversários podem marcá-lo. Se uma criança for marcada na metade do campo do adversário, ela está fora do jogo. Se uma criança recuperar um disco com sucesso sem ser marcada, ela ganha um ponto para a sua equipa. A equipa com mais discos no final do tempo, vence.



Atividade 17

Escada

CATEGORIA

Equilíbrio

EQUIPAMENTO

1 disco por aluno
 Para cada grupo de 4:
 • 2 cones
 • 1 arco, caixa ou outro item para fazer um alvo

PREPARAÇÃO

Agrupe os alunos em linhas de 4, cada um com um disco na mão. Cada linha tem 2 cones que designam o local de lançamento e um alvo

DETALHES ADICIONAIS

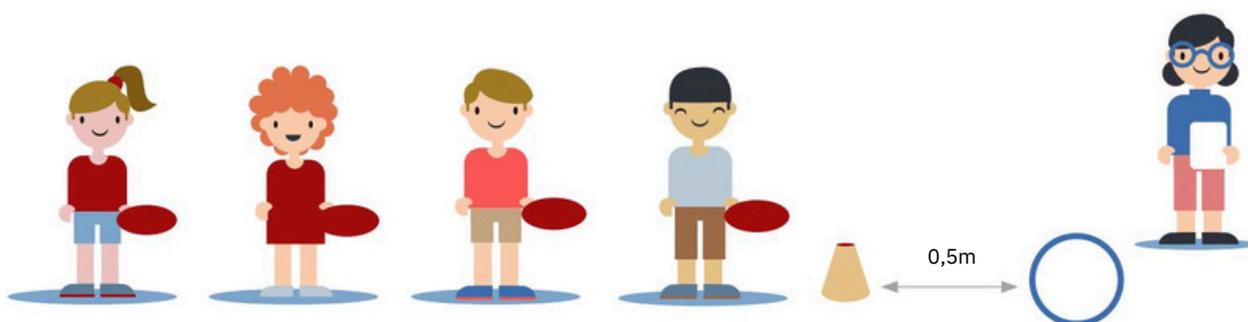
As regras podem ser modificadas para permitir que todos os 4 companheiros de equipa joguem ao mesmo tempo. As regras podem ser modificadas: o professor diz diferentes lançamentos para os alunos usarem (forehand, backhand, left hand, overhand, etc.)

OBJETIVOS A ATINGIR

- Coordenação e equilíbrio
- Tempo
- Cooperação

PASSOS BÁSICOS

Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada fila tenta lançar o disco sobre os cones e para o alvo. Se o disco não cair no alvo, o aluno deve saltar por cima dos cones, recuperar o disco e correr com ele até ao fim da sua fila. Se o disco cair no alvo, o aluno deixa-o lá. Cada aluno atira à vez para o alvo até que todos os 4 discos tenham entrado. O professor aumenta então a distância entre os cones e o alvo, e os alunos recomeçam. Ganha a equipa que conseguir colocar os 4 discos no alvo a partir da maior distância.



Atividade 18

Disco Brasa

CATEGORIA

Social Emocional

EQUIPAMENTO

- 1 disco para cada grupo de 4 alunos

PREPARAÇÃO

Agrupe os alunos em filas de 4, com o primeiro aluno de cada fila a segurar um disco

DETALHES ADICIONAIS

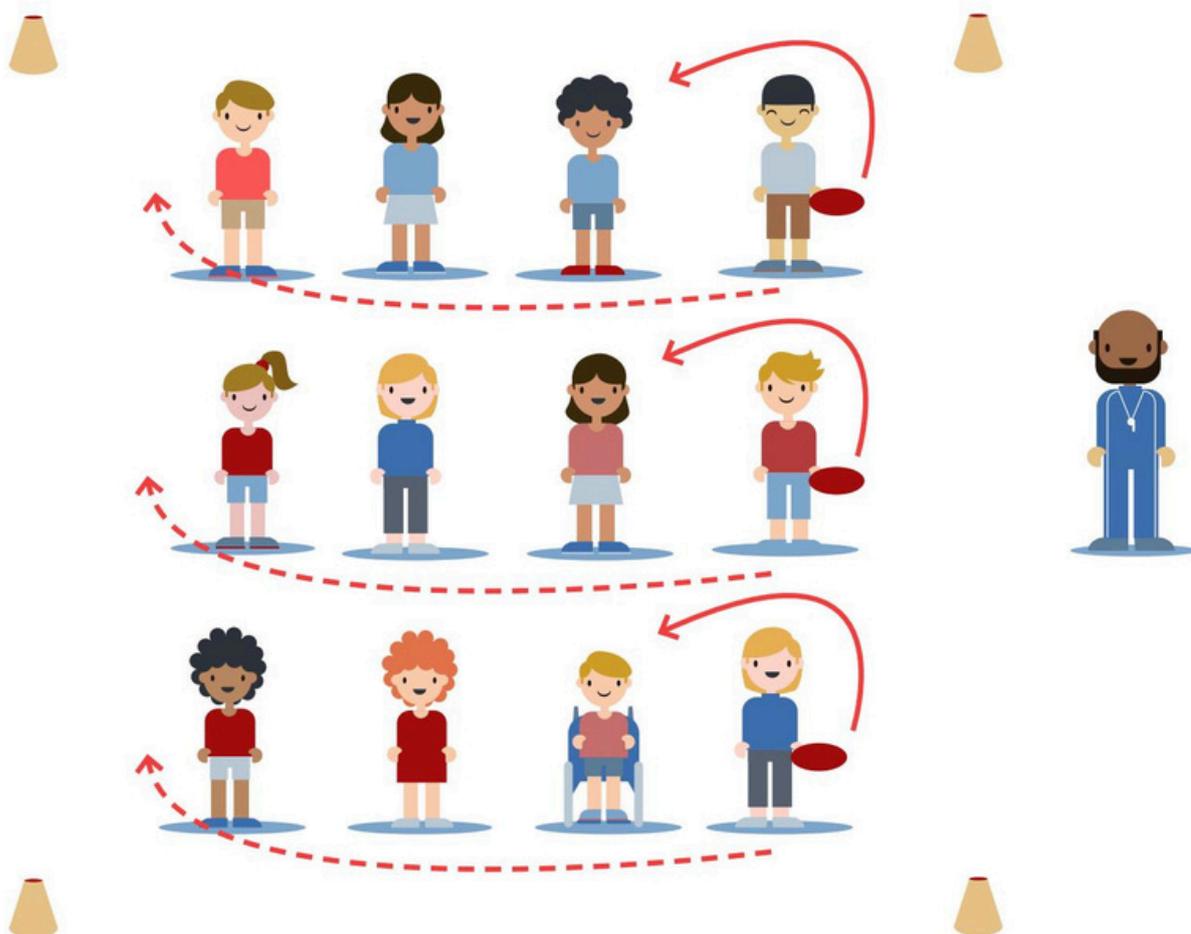
Esta atividade pode tornar-se mais desafiadora se exigir que o disco seja passado de uma maneira específica (de cabeça para baixo, com as duas mãos, com uma mão, com os olhos fechados, etc.) ou se as crianças precisarem de se mover apenas de uma certa maneira (correndo para trás, saltando numa perna, etc.).

OBJETIVOS A ATINGIR

- Coordenação
- Cooperação e trabalho em equipa

PASSOS BÁSICOS

Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada equipa deve passar o disco para o companheiro de equipa mais próximo e correr até o fim da fila o mais rápido possível. O disco pode ser entregue e não precisa ser jogado. O jogo continua dessa forma até que a criança inicial retorne à frente da fila pela 3ª vez, ou até que o disco tenha passado pela linha de chegada. A primeira equipa a conseguir isso, vence.



Atividade 19

Caça-Arbustos

CATEGORIA

Locomotor

EQUIPAMENTO

1 disco por aluno, menos 2

PREPARAÇÃO

Designe um aluno como o “corredor” e o outro como o “receptor”. Dê um disco a todos os alunos restantes. Peça aos alunos com os discos nas mãos que se sentem num grande círculo ao redor do corredor e do receptor. Deve haver aproximadamente 1 metro de espaço entre cada aluno no círculo

DETALHES ADICIONAIS

As regras podem ser modificadas adicionando um par adicional de corredor/apanhador no início. Ou fazendo com que os corredores “escapantes” fiquem sentados de costas para o círculo, fora do jogo, com o jogo continuando até que todas as crianças, exceto 2, sejam eliminadas dessa forma.

OBJETIVOS A ATINGIR

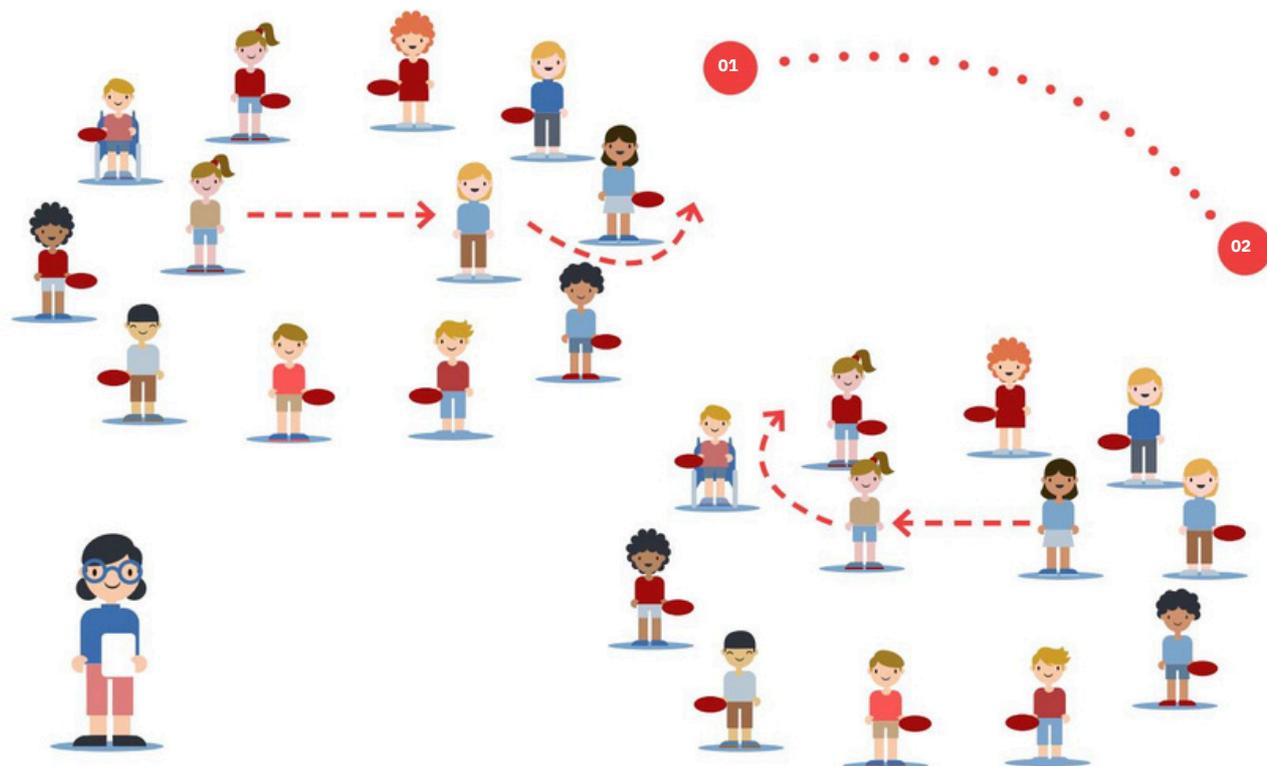
- Coordenação e equilíbrio.
- Cooperação.
- Tomada de decisão e análise de papéis.

PASSOS BÁSICOS

Ao sinal do professor, o receptor deve tentar agarrar o corredor. Se o receptor tiver sucesso, as crianças trocam de papéis.

O corredor deve tentar escapar do receptor sentando-se atrás de um aluno com um disco. Esse aluno deve então passar o seu disco para o corredor e levantar-se, tornando-se o receptor. O antigo receptor agora trocou de papel, tornando-se o corredor e deve tentar escapar do novo receptor.

A brincadeira continua até que o professor sinalize para parar.



Atividade 20

Jogo da Roda

CATEGORIA

Manipulação

EQUIPAMENTO

1 disco/arco por aluno

PREPARAÇÃO

Coloque cada aluno com o disco na mão, espalhado com bastante espaço à sua frente (como espalhado ao longo de uma extremidade de um campo)

DETALHES ADICIONAIS

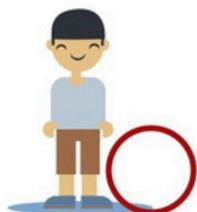
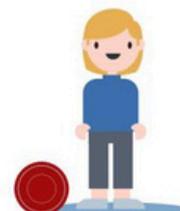
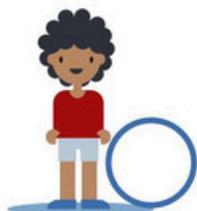
Para crianças mais novas, modifique esta atividade fazendo com que elas rolem o disco/arco para frente e para trás com um adulto. Para crianças mais velhas, faça com que elas tentem perseguir o disco e continuem rolando até que o disco cruze uma linha de chegada.

OBJETIVOS A ATINGIR

- Coordenação óculo-manual
- Locomoção
- Orientação espacial

PASSOS BÁSICOS

Peça para cada aluno equilibrar o disco/arco verticalmente no chão, com uma mão aberta em cima do disco (não segurando o disco/arco). Peça para eles moverem a mão para frente, empurrando o disco para longe deles para fazer o disco/arco rolar. Os alunos devem então correr atrás do disco e tentar agarrá-lo antes que ele pare de rolar e caia no chão



Atividade 21

Jogo da Resistência

CATEGORIA

Equilíbrio

EQUIPAMENTO

1 disco por aluno

PREPARAÇÃO

Peça para cada aluno ficar de pé, com o disco na mão, bastante distantes uns dos outros

DETALHES ADICIONAIS

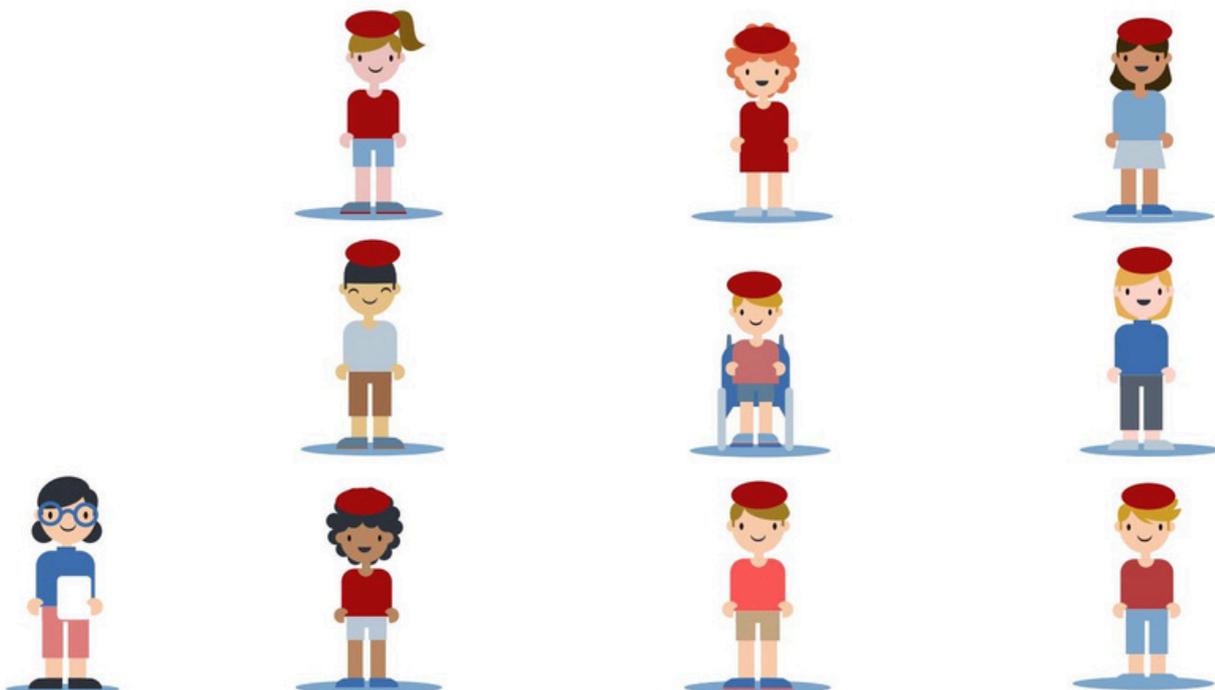
OBJETIVOS A ATINGIR

- Habilidades motoras finas
- Consciência espacial
- Locomoção

PASSOS BÁSICOS

A atividade começa com cada aluno a equilibrar o disco de cabeça para baixo na cabeça. O professor deve então guiá-los através da seguinte série de habilidades

- Ficar sobre um pé (alternado)
- Ficar sobre um pé e tocar o dedo do pé/calcanhar (alternar)
- Andar e bater com punhos um no outro
- Ficar parado, colocar as mãos atrás das costas, inclinar a cabeça para trás e apanhar o disco atrás das costas



Atividade 22

Jogo do Rodopio

CATEGORIA

Social Emocional

EQUIPAMENTO

1 disco por aluno

PREPARAÇÃO

Peça para cada aluno ficar de pé, com o disco na mão, espalhado com bastante espaço

DETALHES ADICIONAIS

Essas habilidades podem ser desafiadoras. Encoraje os alunos a continuar tentando, mesmo quando não tiverem sucesso.

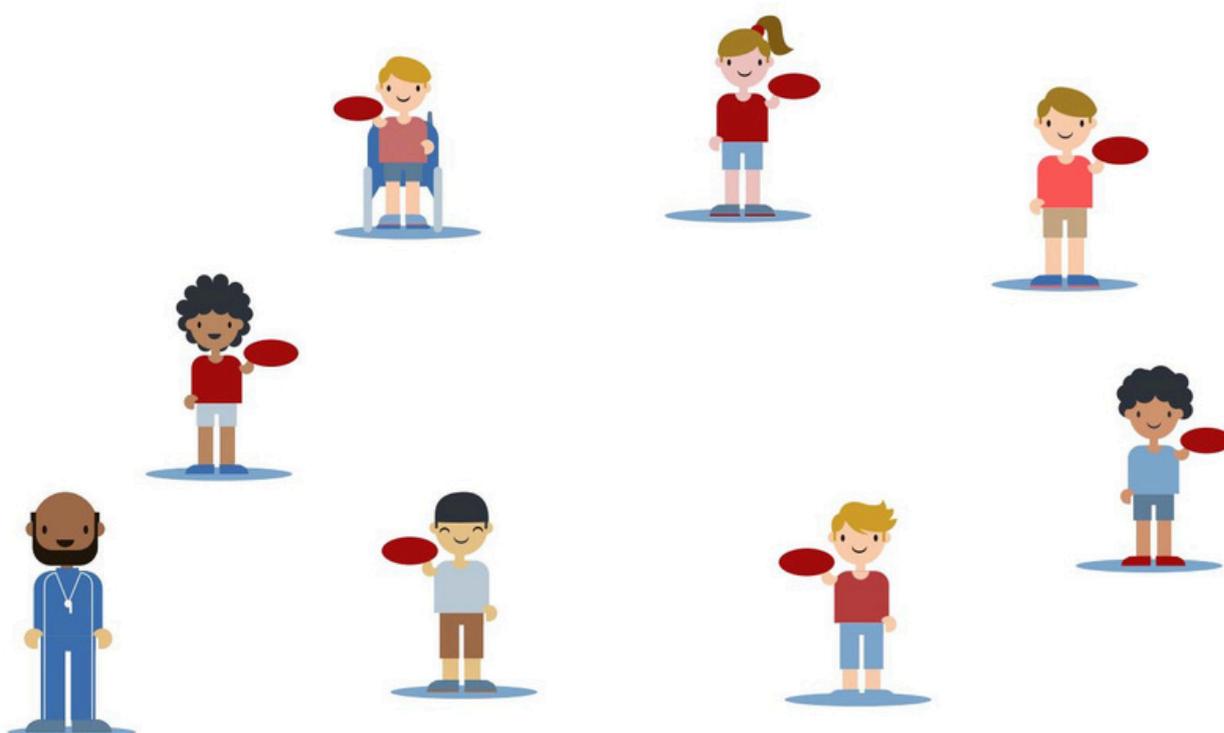
OBJETIVOS A ATINGIR

- Habilidades motoras finas
- Coordenação óculo-manual
- Manipulação de objetos

PASSOS BÁSICOS

O professor deve conduzir os alunos através da seguinte série de habilidades:

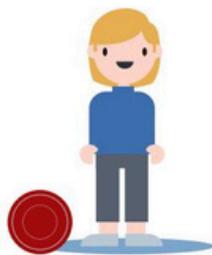
- Peça a cada aluno que pendure a borda do disco num dedo e, em seguida, tente girar o disco num círculo vertical girando a borda do disco em volta do dedo.
- Peça aos alunos que tentem fazer o disco parar de forma controlada e, em seguida, começar a girar novamente na direção oposta.
- Peça aos alunos que tentem manter o disco a rodar enquanto trocam os dedos de uma mão ou trocam de mãos
- Peça aos alunos que coloquem o disco de cabeça para baixo no chão e tentem girá-lo à volta do dedo estendido para levantá-lo do chão.



Atividade 23

Jogo das Voltas

CATEGORIA	Locomotor
EQUIPAMENTO	1 disco por aluno
PREPARAÇÃO	Peça para cada aluno ficar de pé, com o disco na mão, com bastante espaço de segurança
DETALHES ADICIONAIS	Esta atividade pode tornar-se mais desafiadora se os alunos tentarem girar o disco e soltá-lo levemente, depois segurá-lo novamente e continuar a girá-lo.
OBJETIVOS A ATINGIR	<ul style="list-style-type: none">• Habilidades motoras grossas• Coordenação óculo-manual• Destreza dos dedos e força de preensão
PASSOS BÁSICOS	O aluno deve começar de pé e a segurar o disco na vertical em relação ao chão. Enquanto segura levemente o disco, deve tentar girar o pulso, fazendo o disco girar entre os dedos.



Atividade 24

Lança e Agarra

CATEGORIA

Manipulação

EQUIPAMENTO

- Para cada aluno
- Uma bola
 - Um pano macio ou disco de borracha

PREPARAÇÃO

Faça com que os alunos fiquem separados com bastante espaço entre si.

DETALHES ADICIONAIS

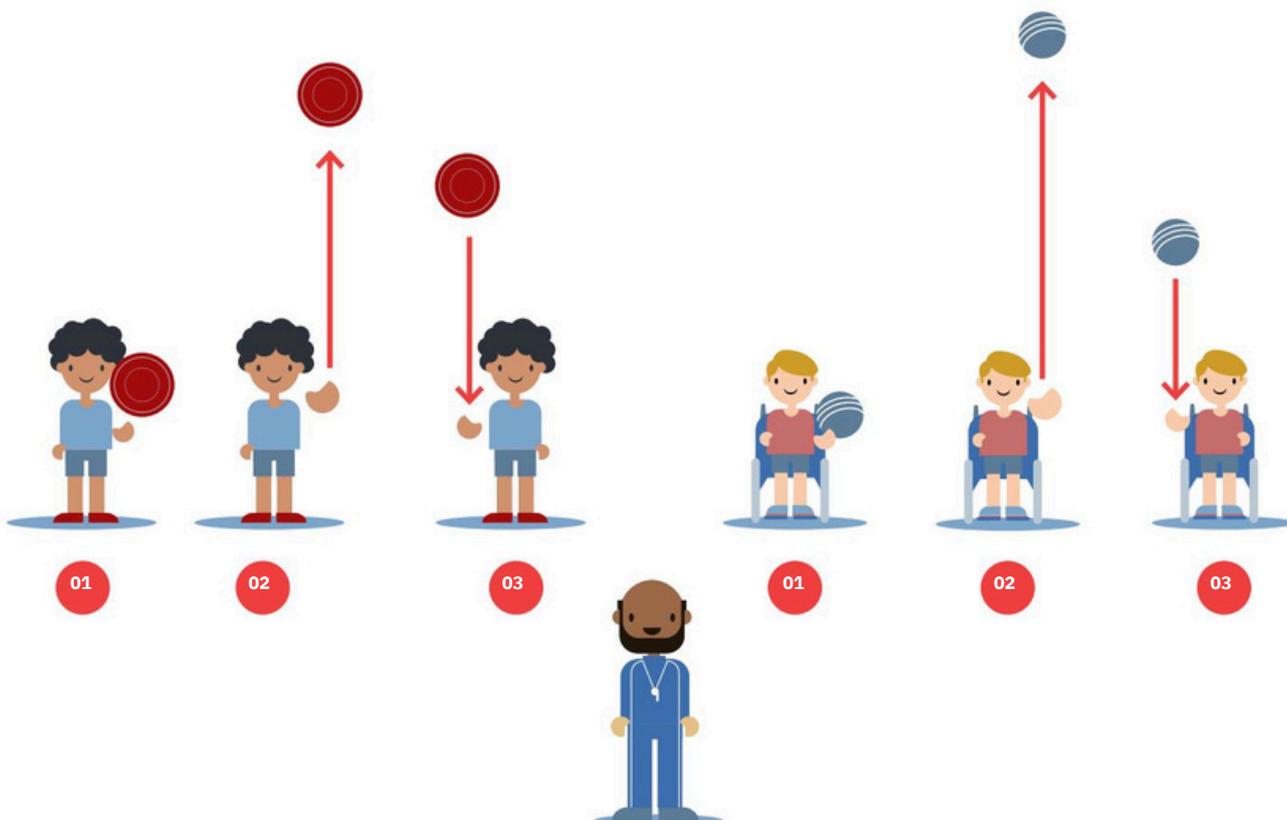
Esta atividade pode tornar-se mais desafiante se os alunos tentarem girar o disco e soltá-lo levemente, depois segurá-lo novamente e continuar a girá-lo.

OBJETIVOS A ATINGIR

- Habilidades motoras grossas
- Coordenação óculo-manual
- Destreza dos dedos e força de preensão

PASSOS BÁSICOS

Ao sinal do professor, cada aluno deve agarrar a sua bola ou disco macio e lançá-lo o mais alto possível, tentando voltar a agarrá-lo antes que caia no solo



Atividade 25

Corrida de Obstáculos

CATEGORIA

Equilíbrio

EQUIPAMENTO

- 1 disco por aluno
- Cones para criar uma pista de obstáculos

PREPARAÇÃO

Organize os cones para formar dois caminhos idênticos que exijam que os alunos corram ziguezagueando. Forme duas equipas e peça para cada equipa se alinhar atrás de um caminho.

DETALHES ADICIONAIS

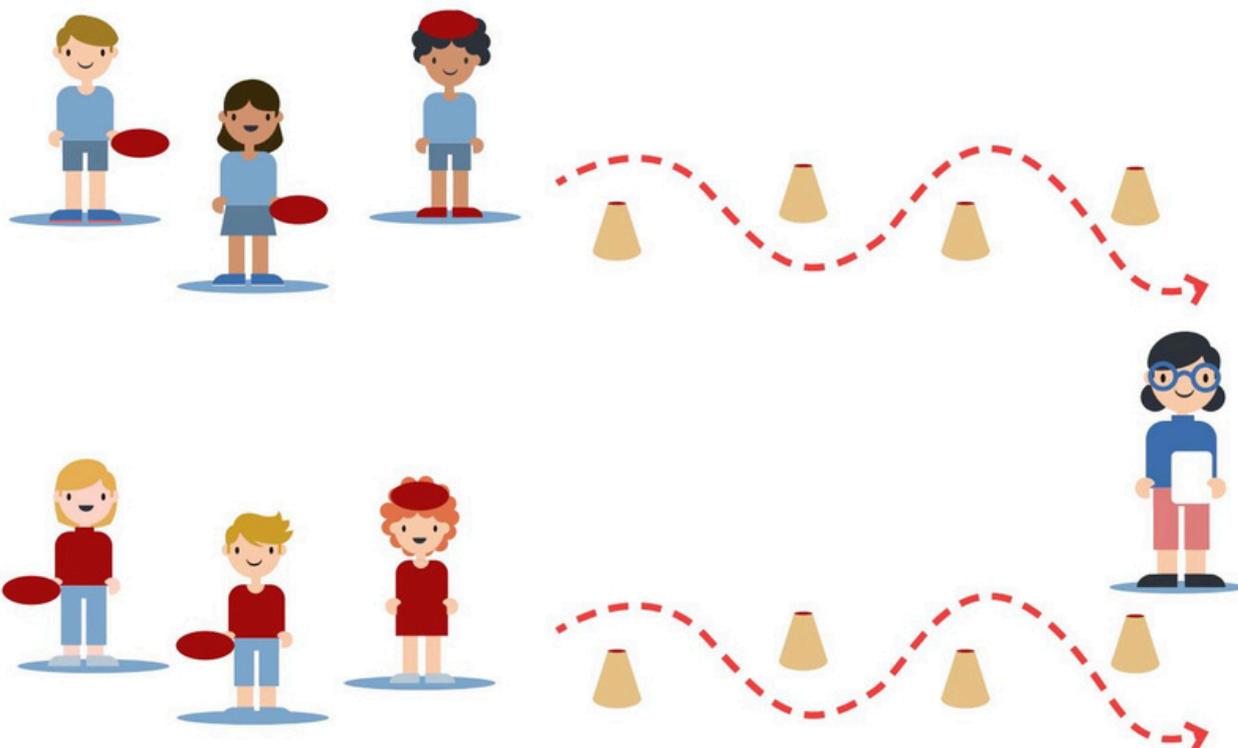
Esta atividade pode tornar-se mais desafiante se os alunos concluírem o percurso na ponta dos pés, nos calcanhares, agachados, etc. Esta atividade pode ser facilitada não usando equipas e fazendo com que cada criança tente completar o percurso sem deixar que o disco caia.

OBJETIVOS A ATINGIR

- Coordenação e equilíbrio
- Habilidades motoras grossas

PASSOS BÁSICOS

Após o sinal do professor, o primeiro aluno de cada fila deve colocar o seu disco na cabeça e tentar equilibrá-lo enquanto corre pela pista de obstáculos sem deixar o disco cair. A primeira equipa a ter todas as crianças a chegar ao fim com sucesso, vence.



Atividade 26

Segue-me

CATEGORIA

Social Emocional

EQUIPAMENTO

- 1 disco por aluno
- 1 venda por par
- Cones e/ou outros equipamentos para criar uma pista de obstáculos
- 2 aros

PREPARAÇÃO

Use os cones para criar 2 percursos de aproximadamente 5 metros de comprimento e com configurações diferentes. Cada percurso deve ter um cone e um arco no final do caminho.
 Percurso 1: Coloque cones a uma distância de 30 a 40 cm entre si.
 Percurso 2: Coloque obstáculos no caminho que exija que os alunos mudem de direção para chegar ao fim
 Separe os alunos em duplas.

DETALHES ADICIONAIS

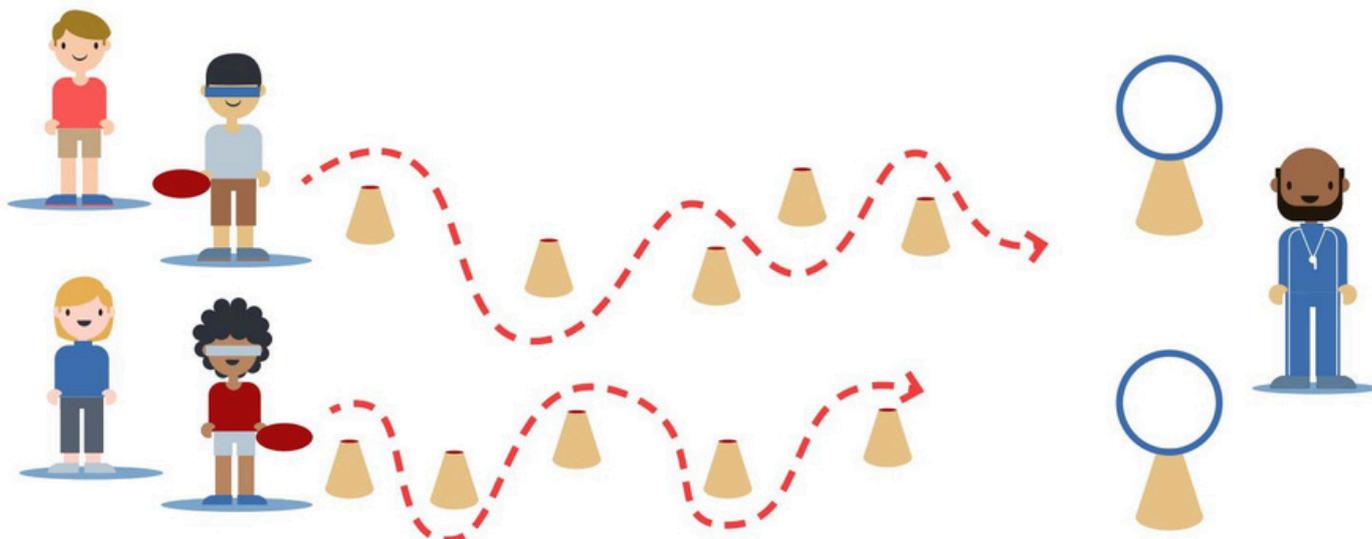
Para aumentar a dificuldade desta atividade, o jogo pode ser jogado com os seguidores de olhos fechados ou com eles andando de costas. Esta atividade também pode ser jogada com dois percursos idênticos e os alunos divididos em duas equipas. Cada equipa começa com uma pilha de discos e cada par retorna para o final da linha da sua equipa após completar o percurso com sucesso. A equipa que colocou mais discos no arco após um certo tempo é a vencedora.

OBJETIVOS A ATINGIR

- Ouvir e seguir instruções.
- Cooperação e respeito entre os alunos

PASSOS BÁSICOS

Cada dupla deve começar no Percurso 1, onde um parceiro deve dizer ao outro como percorrer o caminho. (por exemplo, saltar sobre o cone com os pés juntos, pular para frente, andar ao redor do cone, etc.)
 A dupla deve então prosseguir para o Percurso 2, trocando os papéis para que o aluno que dá as instruções seja agora o aluno que as segue. O aluno que dá as instruções neste caminho deve dizer ao seu parceiro se deve ir para a direita ou para a esquerda para evitar obstáculos até chegar ao fim.
 Em ambos os percursos, a criança, seguindo as instruções, deve equilibrar um disco na mão como se fosse uma bandeja e, quando chegar ao cone final, parar e lançar o disco por dentro do arco.



Atividade 27

Como um Espelho

CATEGORIA

Manipulação

EQUIPAMENTO

• 1 disco por aluno

PREPARAÇÃO

Peça para cada aluno ficar de pé, com o disco na mão, separados com bastante espaço de frente para o professor.

DETALHES ADICIONAIS

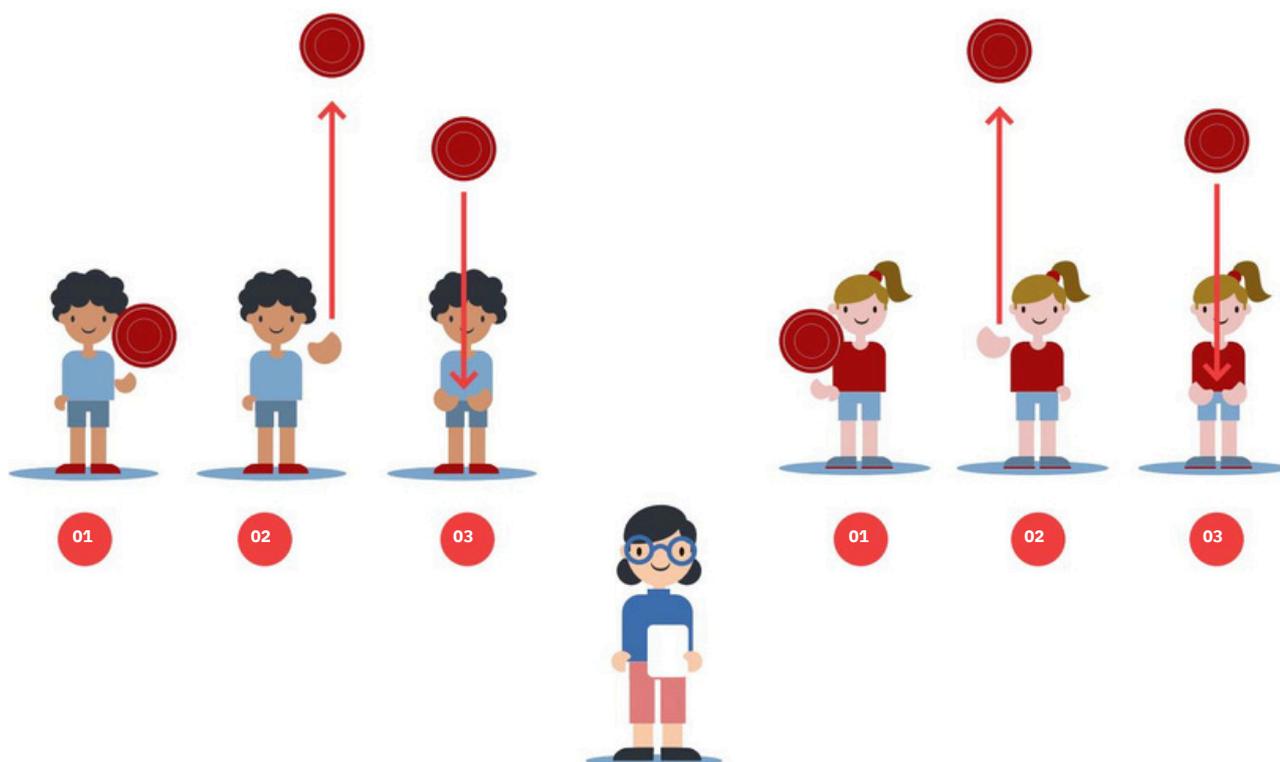
Esta atividade pode ser mais desafiadora se os alunos bem-sucedidos tentarem novamente a atividade enquanto lançam o disco com a mão não dominante.

OBJETIVOS A ATINGIR

- Habilidades motoras finas
- Coordenação óculo-manual
- Manipulação de objetos

PASSOS BÁSICOS

Seguindo a liderança do professor, cada aluno deve segurar o seu disco com o lado superior voltado para o rosto do aluno, como se estivesse a olhar para um espelho. Cada aluno deve então tentar lançar o disco verticalmente com um backhand e agarrá-lo com as duas mãos. O objetivo é ver quantos lançamentos e recepções podem ser concluídos sem deixar o disco cair.



Atividade 28

Agarra um “Chapéu”

CATEGORIA

Equilíbrio

EQUIPAMENTO

1 disco por grupo

PREPARAÇÃO

Agrupe os alunos em equipas iguais. Forme cada equipa numa linha de frente para uma linha de chegada. Dê um disco ao primeiro aluno de cada fila.

DETALHES ADICIONAIS

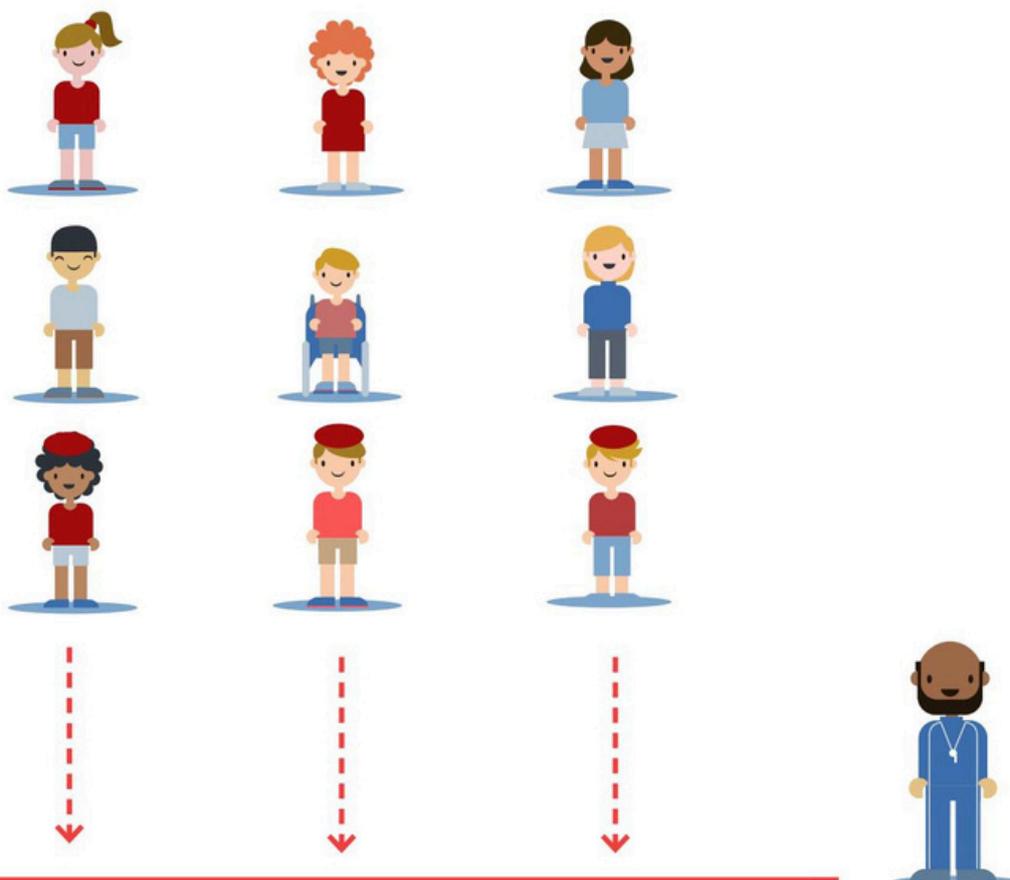
Esta atividade pode ser modificada pedindo que os alunos tentem ações diferentes ou adicionais enquanto se movem para a linha e voltam (girar o disco num dedo, lançar e agarrar o disco sem deixá-lo cair no chão, etc.).

OBJETIVOS A ATINGIR

- Trabalha a coordenação e equilíbrio
- Habilidades motoras grossas

PASSOS BÁSICOS

Ao sinal do professor, cada aluno coloca o disco na cabeça. Enquanto equilibram o disco, eles andam até a linha de chegada e voltam, passando o disco para o próximo aluno que repete a ação. A primeira equipa a ter todos os alunos a completar a ação com sucesso vence.



Atividade 29

Jogo do Mata

CATEGORIA DE COMPETÊNCIA

Social Emocional

EQUIPAMENTO

Discos de borracha macia, pano ou espuma

PREPARAÇÃO

Monte um campo quadrado e divida os alunos em duas equipas. Posicione um dentro do quadrado e o outro do lado de fora.

DETALHES ADICIONAIS

Uma versão alternativa pode ser jogada como o jogo do mata. Os discos macios são colocados numa linha central entre as duas equipas, e ao sinal do Professor, ambas as equipas tentam lançar e eliminar crianças no lado oposto simultaneamente. Nesta variação, agarrar o disco faz com que a criança que lança seja eliminada

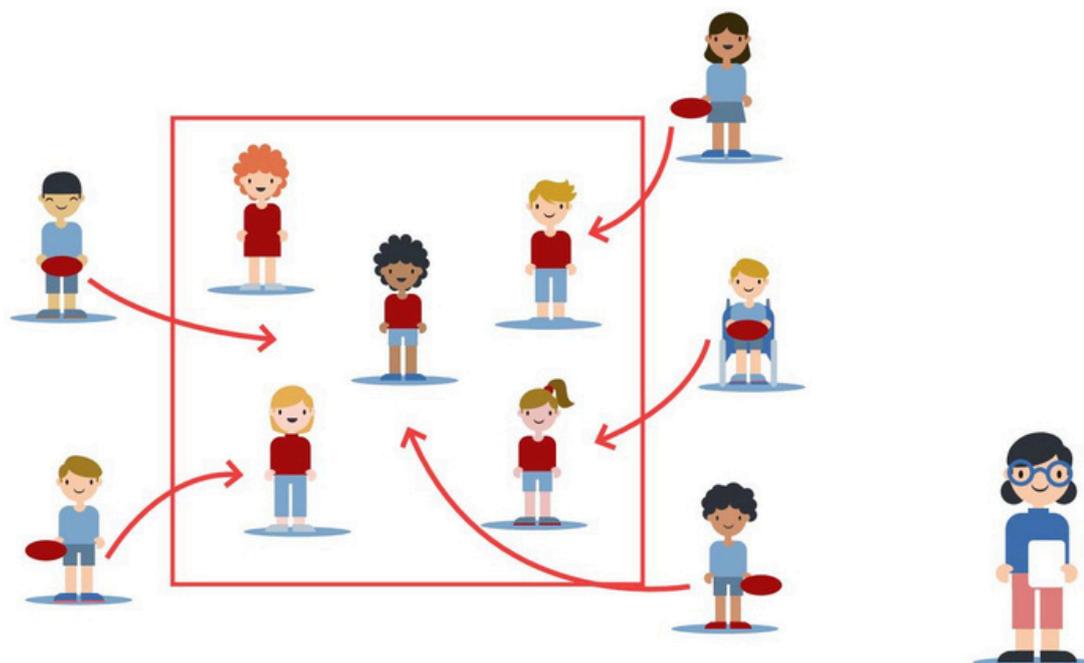
OBJETIVOS A ATINGIR

- Habilidades motoras grossas
- Coordenação óculo-manual

PASSOS BÁSICOS

A equipa fora do quadrado começa com os discos macios. Ao sinal do professor, começam a lançar para dentro do campo, tentando acertar numa criança adversária com o disco. Se uma criança for atingida, sai do campo e a efetuar lançamentos enquanto aguarda. Se uma criança agarra um disco que foi lançado de fora do campo, coloca-o no chão e uma criança da equipa de lançamento deve correr, recuperar o disco e retornar para fora do campo para lançar novamente.

Quando o professor sinaliza que o tempo acabou, as crianças eliminadas entram novamente no jogo. Os equipas trocam de lado e jogam uma segunda ronda. A equipa com maior número de eliminações, vence.



Atividade 30

Ultimate Adaptado 3 vs 3

CATEGORIA

Manipulação, Equilíbrio, Social Emocional e Locomotor

EQUIPAMENTO

- Para cada grupo de 6
- 1 disco
 - 8 cones pequenos

PREPARAÇÃO

Use 8 cones pequenos para definir um campo com 2 zonas de finalização, conforme mostrado no diagrama. Agrupe as crianças em 2 equipas de 3 crianças por lado.

DETALHES ADICIONAIS

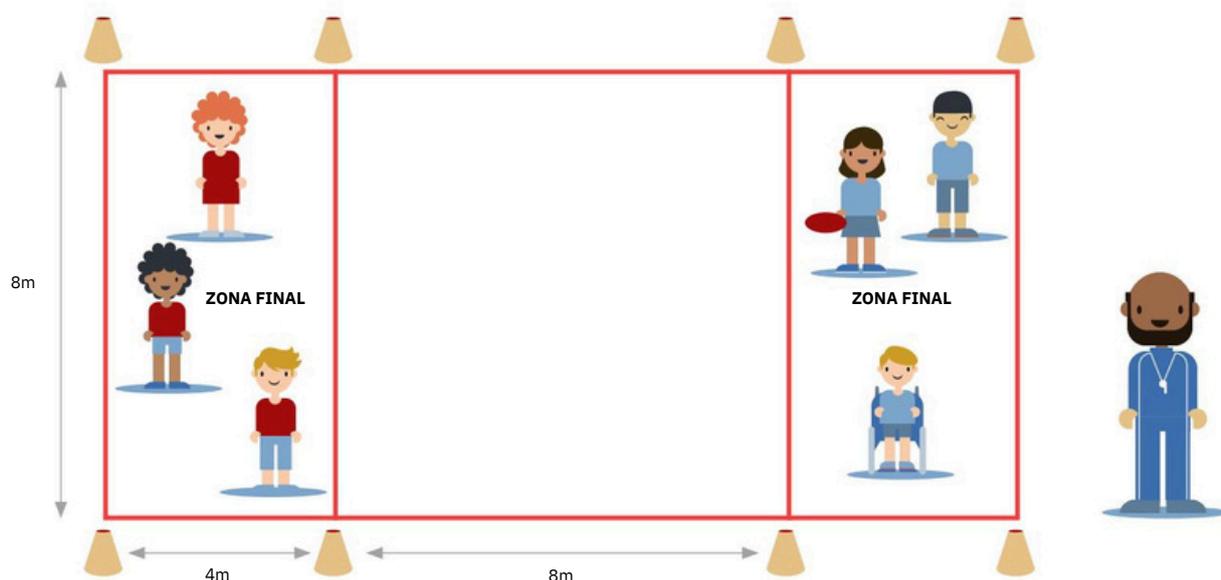
As crianças mantêm a posse do disco enquanto ele estiver nas suas mãos. As crianças da equipa adversária não podem roubar o disco ou derrubá-lo das mãos de outra criança. Este jogo pode ser mais desafiante adicionando um limite temporal para que a criança segura o disco antes de o lançar (10 segundos).

OBJETIVOS A ATINGIR

- Habilidades motoras grossas
- Coordenação óculo-manual
- Consciência espacial
- Cooperação

PASSOS BÁSICOS

- O objetivo é passar e receber o disco através da técnica de passar e correr (give and go) até à zona de finalização oposta.
- Uma equipa começa com o disco e deve avançar no campo sem correr com o disco (ficando parado e lançando para um companheiro de equipa)
 - A equipa sem o disco deve tentar interceptá-lo ou derrubá-lo para o chão
 - Se o disco cair no chão, for lançado para fora do campo ou for interceptado pela equipa adversária, essa equipa toma a posse do disco, e procura pontuar na zona de finalização adversária.
 - Cada vez que uma equipa marca, a equipa adversária deve recuar para a zona de finalização oposta.
- A equipa que marcou lança o disco para os adversários e eles podem lançá-lo ou apanhá-lo para começar a jogar.



Capítulo 5

Bibliografia

- Amoroso, José Pedro, Jay Coakley, Ricardo Rebelo-Gonçalves, Raul Antunes, João Valente dos Santos e Guilherme Eustáquio Furtado. 2021. “Trabalho em equipa, espírito do jogo e comunicação: uma revisão das implicações das construções sociológicas para pesquisa prática em jogos finais de frisbee.” *Ciências Sociais* 10 (8): 300. doi:10.3390/socsci10080300.
- Buckler, E. Jean e Shannon SD Bredin. 2021. “Examinando a base de conhecimento e o nível de confiança dos educadores da primeira infância em alfabetização física e sua aplicação à prática.” *Primeiros anos* 41 (2–3). Routledge: 202–17. doi:10.1080/09575146.2018.1514488.
- Griffin, LL, Mitchell, SA, & Oslin, JL (1997). *Ensinando conceitos e habilidades esportivas: Um jogo tático* abordagem. Human Kinetics Publishers (UK) Ltd
- Associação Internacional de Alfabetização Física (IPLA) 2022. Todos escolhendo a atividade física para a vida. <https://www.physical-literacy.org.uk/about/?v=7516fd43adaa>
- LeGear, Mark, Lizette Greyling, Erin Sloan, Rick I. Bell, Buffy Lynne Williams, Patti Jean Naylor e Vivi-ene A. Temple. 2012. “Uma janela de oportunidade? Habilidades motoras e percepções de competência de crianças no jardim de infância.” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9: 1–5. doi:10.1186/1479-5868-9-29.
- Nikolova, E., & Alipieva, L. (2008). *Sistema didático para o grupo preparatório no jardim de infância (6-7 anos)*. MOLIVKO—livro do professor. Área de cultura física. “WORD”, Veliko Tarnovo.
- Robinson, Leah E., E. Kipling Webster, S. Wood Logan, W. Amarie Lucas e Laura T. Barber. 2012. “Práticas de ensino que promovem habilidades motoras em ambientes de primeira infância.” *Early Childhood Education Journal* 40 (2): 79–86. doi:10.1007/s10643-011-0496-3.
- Stodden, David F, Jacqueline D Goodway, Stephen J Langendorfer, Mary Ann Robertson, Mary ERudisill, Clersida Garcia e Luis EGarcia. 2008. “Uma perspectiva de desenvolvimento sobre o papel da competência de habilidades motoras na física...: EBSCOhost.” *Quest* 60 (2): 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Traykova, T. (2021). O lugar do 'jogo de frisbee' no currículo de cultura física no jardim de infância-dezenas. *Revista de Ciências Trakia*, 19(1), 529-534.
- Vinci, Debra, Kristy Howells, Nathan Hall, Christopher Wirth e Melanie Gregg. 2023. “Treinamento de educadores da primeira infância: o valor de educar educadores sobre movimento, brincadeira e desenvolvimento da alfabetização física – um estudo de caso de três países.” *Journal of Early Childhood Education Research* 12 (1): 79–101. <https://journal.fi/jecer/article/view/116984>.
- Whitehead, M. (2013). Definição de alfabetização física e esclarecimento de questões relacionadas. *Boletim Icsspe*, 65(1.2).
- Organização Mundial da Saúde 2019. Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono. Organização Mundial da Saúde. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> <http://www.who.int/iris/handle/10665/311664> <https://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>.

Impressum

Título

Introdução aos Desportos de Disco nas Escolas

Editor

WFDF -Federação Mundial de Desportos de Disco e IPLeiria.

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer meio, eletrónico, mecânico, fotocópia ou outro, sem a permissão prévia do editor.

Editores

José Amoroso (IPLeiria/CIEQV/WFDF)

Samantha Kehl (WFDF)

Autores

José Amoroso ORCID: 0000-0002-7901-5568,

Becky Boulton ORCID:0000-0001-5918-3583,

Zoltán Erdősi ORCID: 0000-0002-7336-2331,

Kennedy Lai ORCID: 0009-0007-4434-2749,

Rob McLeod,

Davide Morri ORCID: 0009-0005-9989-4706,

Vanessa Rincones Arana ORCID: 0009-0001-4902-1633

Propriedade de

WFDF - Federação Mundial de Desportos de Disco

Design Gráfico e Ilustração

Rui Lobo

Produzido por

WFDF - Federação Mundial de Desportos de Disco

E-ISBN: 978-972-8415-22-8

DOI: <https://doi.org/10.25766/qbcx-5843>

Apoiado pela

Fundação Portuguesa para a Ciência e a Tecnologia, IP,

Número da concessão/prémio UIDB/04748/2020

Introdução aos Desportos de Disco nas Escolas

Copyright ©Federação Mundial de Desportos de Disco

Tradução para Português:

APUDD - Associação Portuguesa de Ultimate e Desportos do Disco

Filipa May, Nuno Silva e José Amoroso

WFDF
WORLD FLYING DISC FEDERATION

