

Ultimate Frisbee na Educação Física Escolar



Arte da Capa:

Nicolly Kailayne da Silva - aluna na IFRO - Campus Cacoal (Instituto Federal de Rondônia). Feito em papel cartão com lápis B4, borracha e caneta permanente 2.0 de ponta fina. Nas palavras da própria artista:

"Bom...lembrei de algumas situações e movimentos que aprendi nas aulas de educação física da professora Lilian, pode ver que em uma das situações que eu coloquei que tem várias pessoas juntas coloquei uma menina, pois a professora dizia que o ultimate frisbee pode ser jogado misto tanto por meninas quanto por meninos. Fiz o desenho num estilo cartum, que é um estilo que eu gosto bastante de fazer para esse tipo de desenho."

Autores, Fotografias e Vídeo:

Victor Pignotti Maielo

Licenciado e Bacharel em Educação Física(FMU - SP)
Especialista em Educação Física Escolar (FMU - SP)
Certificação online URCA Certification (UltyResult's Coaching Academy - USA)
CREF - 084962-G/SP
victorpmaielo@gmail.com

Camila Paiva Freitas Costa

Licenciada e Bacharela em Educação Física (UnB)
Especialista em Educação Física Inclusiva (UEL)
CREF: 014380-G/DF
camilapaivafcosta@hotmail.com

Apoio:



São Paulo, Janeiro de 2020
1ª Edição

Índice

1. Introdução	1
2. Histórico	2
3. Regras básicas	3
4. Espírito de jogo	5
5. Características esportivas	6
6. Materiais necessários	7
7. Habilidades básicas	7
7.1. Lançamentos	7
7.1.1. <i>Backhand</i>	7
7.1.2. <i>Forehand</i>	8
7.2. Recepção	10
7.2.1. Jacaré ou panqueca	10
7.2.2. Garra	11
8. Exercícios	13
8.1. Lançamentos e recepção em duplas.....	14
8.2. Lançamento e pé pivô.....	14
8.3. Lançamentos com deslocamento.....	15
8.4. Lançamentos longos.....	15
9. Brincadeiras e jogos	16
9.1 Interceptação	17
9.2 “Vírus”	18
9.3 Largos.....	18
9.4 Ultimate Estátua.....	19
10. Outras modalidades com disco	20
10.1. Disc golf	20
10.2. Accuracy (precisão)	20
10.3. DDC - Double Disc Court	21
11. Conclusão	22
12. Referências	23

1. Introdução

O Ultimate Frisbee é uma modalidade esportiva criada nos Estados Unidos da América no final da década de 1960. É uma modalidade nova que tem crescido bastante, tendo recebido o reconhecimento como modalidade olímpica pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) no ano de 2015. Isso significa que o Ultimate pode ser incluído em futuras edições dos Jogos Olímpicos.

Quase todo material encontrado sobre a modalidade está escrito em inglês ou outros idiomas que não o português, algo que dificulta o acesso às informações.

O objetivo desta apostila, portanto, é apresentar a modalidade e disponibilizar material em português para professores de educação física da rede pública e privada no Brasil aplicarem com seus alunos. Sugerimos que a modalidade seja apresentada para alunos de Ensino Fundamental II em diante, porém, esse documento contém alternativas que tornam possível a apresentação da modalidade para alunos mais novos, no Ensino Fundamental I. Serão apresentados breve histórico, regras e técnicas básicas, alguns exercícios, jogos introdutórios e adaptados. Apesar de apresentar outras modalidades esportivas que utilizam o disco, o foco principal desta apostila é o Ultimate Frisbee.

2. Histórico

Frisbee é o nome dado ao brinquedo de plástico em formato de disco. Há relatos de humanos lançando objetos em forma de disco desde muito tempo. Alguns desses objetos eram lançados por diversão, enquanto que outros eram usados como armas. Outros objetos também foram usados para lançar, sendo que o lançamento de disco enquanto modalidade esportiva reconhecida pela COI, passou a ser um dos eventos nos Jogos Olímpicos.

Há diversas linhas de explicação do surgimento do disco voador enquanto brinquedo. A mais comum e aceita é a de que surgiu ao final da década de 1940 com Walter Frederick Morrison. Era comum ver pessoas usando os pratos de tortas de uma fábrica chamada Frisbie Pie Company para brincar de jogar um para o outro. Morrison e Warren Franscioni desenvolveram uma versão de plástico que voava melhor e com mais precisão. Novas versões e modelos do disco voador foram criadas e adaptadas ao passar dos anos.

Esse objeto foi usado e desenvolvido por diversas empresas e é utilizado de maneiras diferentes. A Federação Internacional de Disco Voador (WFDF na sigla em inglês) é responsável por modalidades esportivas que utilizam esse brinquedo como principal objeto. O disco voador apresenta algumas características específicas, de acordo com a modalidade a ser praticada. Portanto, o disco pode ser produzido usando diferentes materiais e pode ser utilizado de formas variadas.

O Ultimate Frisbee é uma das modalidades esportivas que utilizam o disco voador. Seu surgimento data de 1968 quando Joel Silver apresentou sua idéia na Columbia High School, escola na cidade de Maplewood, Nova Jérsei, Estados Unidos da América. No início era jogado no estacionamento, sem muitas regras específicas. O primeiro conjunto de regras foi escrito por Joel Silver, Buzzy Hellring e Jon Hines. A primeira competição organizada aconteceu em 1975, com oito times universitários. O Ultimate é jogado em um campo de grama, mas também tem sua versão de praia e adaptações para jogar em quadra.

Desde seu surgimento, muitas regras foram incluídas, alteradas e refinadas. Dois aspectos importantes desta modalidade são o fato de apresentar categorias de competição feminina, masculina, aberto e mista; e ser um esporte auto-arbitrado. É previsto e esperado que todos os jogadores conheçam todas as regras porque eles mesmos são responsáveis pela aplicação das mesmas. A principal regra da modalidade é chamada de Espírito de Jogo e será melhor apresentada no capítulo 4.

3. Regras básicas¹

O Ultimate Frisbee pode ser apresentado e jogado utilizando as seguintes regras básicas:

Espírito de jogo: baseado no respeito e *fairplay*. Competitividade é incentivada, mas sem abrir mão do respeito entre todos, da ética, da compreensão e utilização das regras e da alegria em jogar.

O campo: Constituído de 100x37 metros, com duas zonas de gol de 18 metros de comprimento (Figura 1). Pode naturalmente ser adaptado para cada realidade de espaço e quantidade de jogadores.

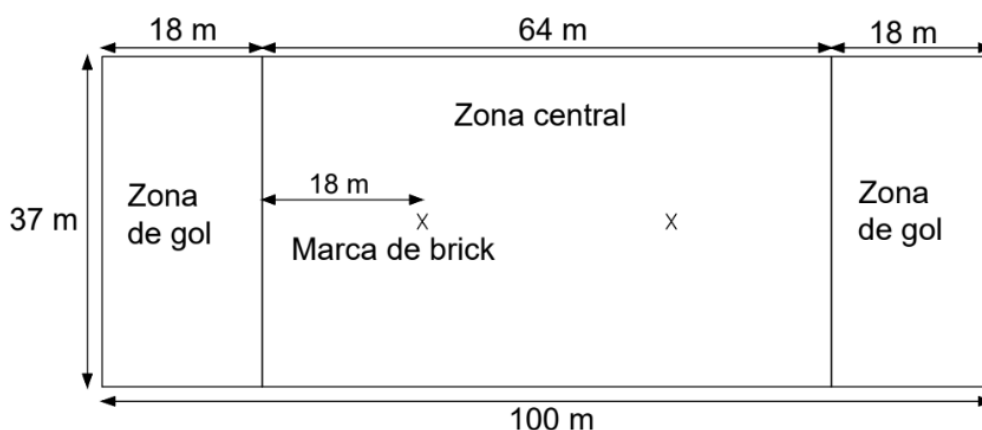


Figura 1: Dimensões e estrutura do campo de jogo na grama.

Como iniciar o jogo: cada ponto começa com os times alinhados em sua zona de gol. O time de defesa lança o disco para o ataque, que deve avançar com o disco para atingir a meta oposta. Esse lançamento inicial é conhecido como “pull”.

Movimento do disco: o jogador que tiver o disco nas mãos não pode correr ou andar. O time avança completando passes entre seus integrantes. O time de defesa não pode tomar nem tentar derrubar o disco da mão do ataque e nem impedir a movimentação dos adversários.

Troca de posse: a defesa toma posse do disco e se torna atacante quando o outro time não completar um passe (seja pelo disco sair da zona de jogo, cair no chão ou houver um bloqueio ou interceptação no ar). Ou seja, não importa quem encostou por último, como no futebol, mas sim a equipe que tinha o domínio do disco em mãos.

Reposição de disco: quando o disco for lançado e não for recepcionado, deve ser colocado de volta em jogo onde caiu ou no lugar mais próximo da linha lateral caso tenha saído para fora de campo.

¹ Para maior aprofundamento nas regras, recomendamos a versão pedagógica em português, Leitura Pedagógica das regras de Ultimate: uma versão em português para uso na iniciação. (COSTA, F. R. et al, 2018).

Marcação de ponto: o time de ataque marca um ponto (gol) quando um de seus integrantes receber/segurar o disco dentro da zona de gol.

Substituições: cada time pode trocar quantos integrantes quiser após um ponto ser marcado ou se algum jogador se machucar.

Não há contato: não pode haver contato entre os jogadores. Algumas movimentações podem terminar em contato, mas deve ser sempre evitado.

Faltas: quando um jogador inicia o contato com outro, ocorre uma falta. Contatos entre jogadores vão acontecer, mas devem ser evitados.

Auto arbitragem: os jogadores são responsáveis por chamadas de falta e andamento geral do jogo, portanto, devem resolver suas disputas.

De forma simplificada, o jogo funciona da seguinte maneira: o Ultimate é uma modalidade sem contato físico jogado por dois times de 7 jogadores cada. Cada jogador fica responsável por marcar outro do time adversário. As partidas vão até 15 pontos, mas podem ter um total de pontos mais baixo ou mais alto se desejado.

O jogo começa com um time recebendo um lançamento feito pelo time adversário. O time que lançou o disco para o adversário inicia o jogo defendendo, e o time que recepcionou esse disco começa atacando. O disco é lançado em qualquer direção entre as pessoas do ataque. A pessoa com disco na mão deve estabelecer um pé pivô antes de realizar um lançamento e não pode caminhar ou correr com o disco na mão. A pessoa com o disco na mão deve realizar um passe em até 10 segundos (pode ser adaptado para mais tempo se necessário), se não o fizer, ocorre uma troca de posse, e quem era do ataque vira time de defesa e vice versa.

A pessoa que for marcar a que tiver o disco em mãos é responsável pela contagem dos 10 segundos. Caso o marcador não inicie a contagem, a troca de posse não acontece e o jogo segue, mesmo que a pessoa com o disco fique mais que 10 segundos com ele na mão. Se o defensor encostar na pessoa com o disco, ocorre uma falta e a contagem volta para zero. Não é permitido que os jogadores se empurrem ou bloqueiem as movimentações dos adversários. Se um passe for incompleto, interceptado ou cair fora da área de jogo, ocorre uma troca de posse. Um time marca um ponto quando algum atacante receber o disco dentro da zona de gol.

4. Espírito de jogo

O Espírito de Jogo parte do princípio de que todos os jogadores devem conhecer e aplicar as regras, respeitando a opinião dos adversários, sem ter a presença de árbitros em campo. De acordo com documento encontrado no site oficial da WFDF, as regras do Ultimate não tinham como ideia principal que a modalidade esportiva fosse auto arbitrada. O primeiro conjunto de regras previa a utilização de árbitros, algo que não acontecia com frequência. Por ser uma modalidade muito nova, poucas pessoas conheciam e tinham capacidade para arbitrar as partidas, portanto, aos poucos o esporte se adaptou e caminhou para incluir o Espírito de Jogo como regra principal.

Nos primeiros anos do esporte, a regra previa que cada time poderia conter 20 a 30 jogadores, as zonas de ponto eram ilimitadas e, caso não houvesse árbitros, conflitos deveriam ser resolvidos com um lançamento de cara ou coroa. Aos poucos foi-se estabelecendo um código de honra e respeito entre os jogadores. Como estavam quase sempre entre amigos, a aderência às regras era facilitada, uma vez que a competitividade era baixa.

A competitividade foi encorajada, sempre baseada no respeito mútuo e na alegria de jogar. Contudo, já naquela época houve um aumento de conflito entre jogadores que queriam maior seriedade e jogadores que queriam permanecer com a característica de diversão. As regras eram constantemente reescritas e em 1978 o espírito de jogo foi oficialmente incluído na sétima edição das regras.

Ao longo das primeiras décadas a modalidade reteve a característica de “anti-esporte”, porém, muitos questionavam o limite das regras e como equilibrar as vontades de cada grupo, de acordo com seu nível de competitividade. A USAU (USA Ultimate), órgão responsável pela modalidade nos EUA, iniciou um projeto para incorporar observadores ao jogo. Dessa forma os jogadores continuariam com a responsabilidade de aplicar e respeitar as regras, porém, com terceiros auxiliando em questões duvidosas e no gerenciamento do tempo. O programa de observadores segue sendo desenvolvido pela USAU, tentando manter a autoridade e autonomia na mão dos jogadores.

A WFDF também tenta encontrar sua própria solução para diminuir tempo de discussões e eventuais problemas com gestão do tempo de jogo. A organização criou o programa de “game advisors”, ou “orientadores de jogo” em tradução livre. Diferente dos observadores da organização americana, que têm autoridade para alterar uma chamada em campo, os orientadores podem apenas esclarecer regras e gerenciar o tempo. Todas as decisões finais permanecem sob responsabilidade dos jogadores envolvidos.

5. Características esportivas

O Ultimate Frisbee pode ser descrito como um esporte de invasão e de conquista de território, entre outras classificações possíveis. O time deve avançar até atingir a meta adversária. Para isso é necessário encontrar formas de se movimentar dentro do campo de jogo para receber discos que facilitem a recepção de um passe dentro da zona de gol. Ao mesmo tempo, o time de defesa deve se posicionar e movimentar para dificultar e impedir o avanço adversário, evitando contato físico entre jogadores e jogadoras.

Por ser auto arbitrado, o ultimate exige que seus praticantes aprendam a se comunicar de maneira respeitosa e clara. Para isso é necessário, também, saber ouvir seus colegas e adversários para que as discussões e situações de jogo sejam resolvidas com tranquilidade. Além disso, é essencial entender, estudar e revisar as regras sempre que possível.

Como apresenta categoria mista, meninos e meninas têm a oportunidade de estarem juntos em campo e podem aprender muito uns sobre os outros. É uma ótima oportunidade para desenvolver um ambiente de tolerância e respeito às diferenças. A regra diz que na categoria mista deve haver uma proporção de 4 de um naipe e 3 de outro naipe, a ser escolhida no início de cada ponto. Essa proporção pode ser alterada de acordo com a realidade de cada comunidade local.

O disco, por ser um material pouco conhecido e utilizado, faz com que meninos e meninas estejam basicamente no mesmo patamar de habilidades. Isso quer dizer que alunos e alunas vão provavelmente ter as mesmas dificuldades na fase de aprendizagem e isso pode ser mais um momento para que todos se ajudem durante o processo de aprendizagem.

O Ultimate possibilita trabalhar capacidades motoras e cognitivas de maneira inclusiva e barata. É uma atividade vigorosa, de pouco ou nenhum contato físico, que pode ser praticada por toda a vida. Trabalha agilidade, coordenação motora grossa, velocidade, resistência, percepção espaço-temporal, equilíbrio, coordenação óculo-motora e propriocepção. Também expõe praticantes à prática da cooperação e trabalho em equipe; empatia, honestidade e auto regulação; pensamento lógico através das estratégias e competição saudável.

6. Materiais necessários

Para praticar Ultimate Frisbee é necessário ter um disco e cones para demarcação das zonas de gol. É recomendado que o disco seja de plástico cujo peso seja de 175g. Nada impede que discos de outros materiais sejam utilizados. Podem ser usados discos de espuma, de EVA, papelão; discos maiores, menores, mais leves ou mais pesados; com ou sem furos. Também é possível aproveitar as linhas de marcação de uma quadra ou ginásio para estabelecer onde estão as zonas de gol.

7. Habilidades básicas

Existem duas habilidades que consideramos como básicas para praticar a modalidade: o lançamento e a recepção do disco. As capacidades citadas anteriormente são essenciais para desenvolvê-las. Neste capítulo vamos apresentar formas básicas de ambas. Apresentamos características de cada habilidade, ilustrações para facilitar a visualização e uma tabela simples de sugestão para avaliação dos alunos e alunas.

7.1. Lançamentos

Existem dois tipos básicos de lançamentos, chamados *backhand* e *forehand*. Não há tradução direta para estes termos, porém, são comuns em outros esportes, principalmente aqueles que utilizam raquetes como implemento. Para ambos é importante prestar atenção com a empunhadura, forma como se segura o disco. Também é importante a correta utilização do pé pivô, como no basquete, para evitar lesões e facilitar a mecânica dos lançamentos.

Sugerimos que se ensine primeiro o *backhand* e depois o *forehand*.

7.1.1. Backhand

É um lançamento mais natural para o corpo. O disco é segurado com o polegar na parte de cima do disco e com os outros dedos por baixo, próximo a borda do disco. Para realizar o lançamento, o(a) praticante deve segurar o disco paralelo ao solo, usar o pé pivô e lançar o disco em direção ao alvo selecionado, fazendo com que o disco ganhe bastante giro. O alvo pode ser um objeto ou colega. O segredo para um disco com bastante giro está no movimento do punho. Quanto maior velocidade de giro que o disco atingir, mais tempo permanecerá no ar e também maior distância percorrerá.

O pé pivô é o do lado inverso a mão que segura o disco, ou seja, se o lançamento for feito com a mão direita, o pé pivô deve ser o do lado esquerdo. Para quem for lançar com a mão esquerda, o pé pivô deve ser o direito. Nada impede que

o disco seja lançado com os pés paralelos ou em outra posição, porém a posição citada facilita o equilíbrio corporal.

<p>Empunhadura Backhand</p>	<p>Aluno(a) posiciona o polegar na parte superior do disco e posiciona os outros dedos na parte interna, junto à borda interna do disco (Imagens 1 e 2)</p>	<p>Aluno(a) posiciona o polegar na parte superior do disco, o indicador na parte borda lateral do disco e os outros três dedos na parte interior do disco (Imagens 3 e 4)</p>	<p>Aluno(a) posiciona o polegar na parte superior do disco e os outros dedos na parte inferior, mas as pontas dos dedos não encostam na borda interna do disco</p>	<p>Aluno(a) não posiciona o polegar na parte superior do disco</p>
--	---	---	--	--



Imagem 1: posicionamento do polegar na parte superior



Imagem 2: posicionamento dos dedos junto à borda

Aluno(a) posiciona o polegar na parte superior do disco, o indicador na parte borda lateral do disco e os outros três dedos na parte interior do disco.



Imagem 3: posicionamento do indicador na borda



Imagem 4: posicionamento do indicador na borda

É comum que alguns alunos sintam-se mais confortáveis e confiantes ao posicionar o dedo indicador ao longo da borda.

7.1.2. Forehand

Este lançamento requer uma empunhadura e movimento de braço menos naturais para o corpo. Costuma ser um pouco mais demorado para aprender, mas muito utilizado e necessário para o jogo.

A empunhadura deste passe requer que os dedos indicador e médio fiquem unidos e apoiados na borda interna do disco. Os outros dedos servem de apoio, sem estar muito relaxados nem muito tensos. Cada aluno(a) vai encontrar o equilíbrio ideal para seu corpo.

O pé pivô também é o contrário da mão que vai lançar o disco. Os pés podem ficar paralelos entre si, em uma abertura confortável e equilibrada. O disco é levado para trás e imediatamente para frente, finalizando com movimento do punho para soltar o disco em direção ao alvo selecionado.

<p>Empunhadura Forehand</p>	<p>Aluno(a) apresenta as três posições citadas: polegar na parte superior; indicador e dedo médio por baixo, junto a borda interna do disco; anelar e mindinho na parte de fora do disco (Imagens 5 e 6)</p>	<p>Aluno(a) apresenta duas posições citadas: polegar na parte superior; indicador e dedo médio por baixo, junto a borda interna do disco; anelar e mindinho na parte de fora do disco</p>	<p>Aluno(a) apresenta apenas uma das posições citadas: polegar na parte superior; indicador e dedo médio por baixo, junto a borda interna do disco; anelar e mindinho na parte de fora do disco</p>	<p>Aluno(a) apresenta nenhuma das posições citadas nos outros níveis</p>
--	--	---	---	--



Imagem 5: Posicionamento do polegar na parte superior



Imagem 6: Posicionamento do indicador e médio

Aluno(a) apresenta as três posições citadas: polegar na parte superior; indicador e dedo médio por baixo, junto a borda interna do disco; anelar e mindinho na parte de fora do disco.



Imagem 7: Anelar e mindinho na borda do disco



Imagem 8: Afastamento dos dedos indicador e médio

É comum que alguns alunos tenham mais facilidade de realizar lançamentos quando afastam o indicador do dedo médio (Imagens 7 e 8).

7.2. Recepção

A recepção do disco é fundamental para o jogo de Ultimate. Pode ser feita com as duas mãos ou com apenas uma das mãos. O importante é ter segurança para receber o disco com equilíbrio, permitindo a continuidade da dinâmica de jogo do time. É necessário que o disco esteja sob controle de quem o recebe até que a pessoa estabeleça seu pé pivô. Uma vez em controle do disco, um novo lançamento pode ser realizado.

Há duas formas básicas de recepção. A mais comum para iniciantes pode ser chamada de panqueca ou jacaré. A outra pode ser chamada de garra. Nada impede que cada professor adapte a forma como nomeia os tipos de recepção. Esses nomes são utilizados como tradução direta dos termos em inglês e porque fazem sentido no português também. Sugerimos que se ensine a recepção jacaré e depois a em garra.

7.2.1. Jacaré ou panqueca

É um tipo de recepção que utiliza as duas mãos para controlar o disco. Uma das mãos vai por cima e a outra por baixo do disco, simulando a boca de um jacaré ou uma panqueca amassada entre as mãos. É mais segura porque ambas as mãos ajudam a parar e controlar o disco. O ideal é que se posicione na mesma linha/trajetória do lançamento, assim, mesmo que o disco escape das mãos, o próprio corpo pode ajudar em uma segunda ação para segurar o disco.

É mais confortável para discos que chegam entre a altura dos ombros e dos joelhos. Mais alto ou mais baixo do que isso, cada aluno(a) pode saltar ou agachar para realizar a recepção.

Posicionamento das mãos	Aluno(a) usa as duas mãos para receber o disco (imagens 9 e 10)	Aluno(a) usa a ajuda do corpo para receber o disco	Aluno(a) usa outra forma para receber o disco	Aluno(a) não consegue receber o disco
--------------------------------	---	--	---	---------------------------------------



Imagem 9: Recepção com as duas mãos



Imagem 10: Recepção com as duas mãos

7.2.2. Garra

Esse tipo de recepção pode ser realizado com as duas ou apenas uma das mãos. Nela o(a) aluno(a) posiciona as mãos em forma de garra, com os polegares para cima ou para baixo. Para discos que chegam acima da linha dos ombros, o mais confortável e seguro para o corpo é receber o disco com o polegar virado para baixo. Para discos abaixo da linha dos joelhos, o melhor é receber o disco com os polegares virados para cima.

Passes entre a linha dos ombros e dos joelhos, cada aluno vai utilizar o que achar ser mais confortável e tiver mais segurança. É um tipo de recepção bastante utilizada quando o disco chega em uma trajetória afastada do corpo, que permite que o(a) aluno(a) use a extensão do seu corpo para receber o disco.

<p>Posicionamento das mãos (Imagens 11, 12, 13 e 14)</p>	<p>Aluno(a) recebe o disco com o polegar na parte de cima do disco para receber um disco baixo e com o polegar para baixo para receber um disco no alto</p>	<p>Aluno(a) posiciona o polegar da forma correta apenas para discos no alto, ou apenas para discos baixos</p>	<p>Aluno(a) posiciona o polegar de maneira aleatória</p>	<p>Aluno(a) não recebe o disco</p>
---	---	---	--	------------------------------------



Imagem 11: Recepção garra embaixo com as duas mãos



Imagem 12: Recepção garra embaixo com uma mão



Imagem 13: Recepção garra em cima com as duas mãos



Imagem 14: Recepção garra em cima com uma mão

Disponibilizamos um curto vídeo de demonstração dos lançamentos e recepções: <https://youtu.be/i8KVULXPgl8>

8. Exercícios

Exercícios podem e devem ser utilizados para ensinar as habilidades básicas e permitir um momento longe de mecanismos de pressão presentes no jogo propriamente dito. Com mais foco e ajuda do(a) professor(a) e colegas, é um momento mais tranquilo para testar as possibilidades sem a necessidade de marcar um ponto ou a pressão de cometer algum erro.

São exercícios simples e de baixa complexidade para utilizar em momentos iniciais das aulas. Servem como momento de aprendizagem e aquecimento para os jogos e brincadeiras. Todos têm um foco primário, mas podem ser utilizados com outros propósitos e adaptados para a realidade dos alunos e de cada escola.

A complexidade dos exercícios pode ser aumentada de acordo com o que cada professor ou professora observar de seus alunos. É possível incluir a ação de defensores para simular a partida; modificar as distâncias dos lançamentos; incluir outras sequências e padrões de movimento, entre outras.

Esta apostila contém pelo menos um exercício para cada uma das seguintes habilidades: lançamentos *backhand* e *forehand* (para alvo parado e alvo em movimento), recepção jacaré ou panqueca e garra, pé pivô.

Para facilitar a compreensão das figuras, segue uma legenda que explica cada símbolo utilizado:

✕ Atacante

○ Disco

⊗ Pilha de discos

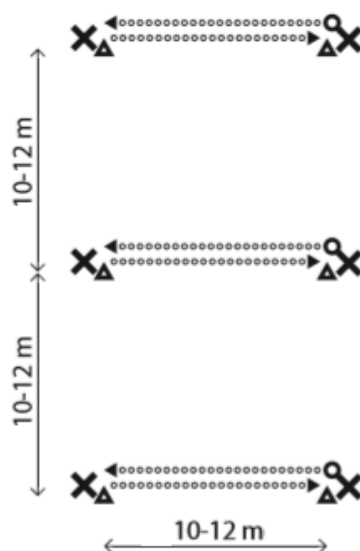
▲ Cone

→ Trajetória do movimento

⋯→ Trajetória do disco

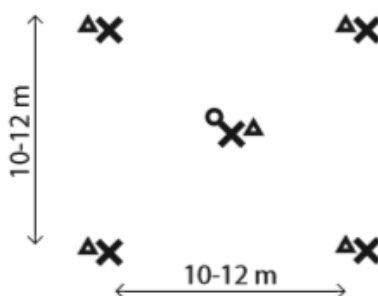
8.1. Lançamentos e recepção em duplas

Feito em duplas, uma pessoa de frente para outra, cerca de 10 a 12 metros de distância uma da outra. Pode ser utilizado com foco em qualquer um dos tipos de lançamentos ou tipos de recepção. O importante é garantir um número alto de repetições para todos os alunos. É um bom momento para observar os movimentos e dar dicas de como melhorar, podendo usar as tabelas de avaliação como guia. Pode ser feito de acordo com as características do grupo ou quantidade de material disponível, em mais pessoas por grupo e em distâncias maiores ou menores.



8.2. Lançamento e pé pivô

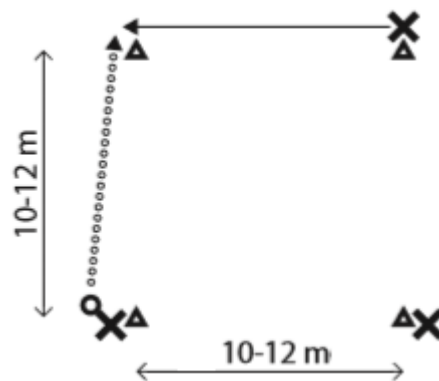
Este exercício precisa de 5 alunos, um no centro da área, com o disco, e os outros quatro posicionados em cada um dos cones das pontas. O aluno do meio deve realizar um passe para uma das pontas, receber um passe de volta. Depois disso, deve usar seu pé pivô para virar o corpo e estar de frente para seu próximo alvo e assim sucessivamente. Pode ser feito apenas uma vez para cada alvo, antes de trocar o aluno do centro, ou pode ser realizado mais de uma sequência completa.



8.3. Lançamentos com deslocamento

Este exercício é feito para simular e treinar lançamentos em situações de jogo em que um aluno deve lançar o disco para uma pessoa do time em movimento. Também simula a recepção em movimento.

Em trios em um quadrado com cones dispostos aproximadamente 10 a 12 metros de distância entre si, o aluno com disco lança para o aluno que corre em direção ao cone. Ao receber o disco, este aluno deve então passar para o próximo, que também vai realizar uma corrida até o cone para receber o disco. Os alunos podem repetir essa sequência por um tempo determinado (30 segundos a 1 minuto), quantidade geral de passes e recepções acertadas (entre 5 e 10) ou sequência de passes e recepções sem cometer um erro. Este exercício pode ser feito com mais de 3 alunos.



8.4. Lançamentos longos

Nos jogos de Ultimate é comum ver lançamentos longos em que o atacante corre uma grande distância para receber um disco dentro da zona de gol ou bem próximo a ela. Este exercício permite que os alunos treinem lançamentos e corridas longas. Os discos devem ficar todos próximos a pessoa que irá lançá-los (Figura 2). Ao sinal de quem estiver com o disco, o aluno que estiver no outro cone dispara para receber o lançamento longo.

Alguns erros comuns neste exercício são: aluno com o disco lança muito forte ou muito fraco; aluno com disco não consegue acertar a trajetória do lançamento para acertar seu colega em movimento; corredor tem dificuldade para entender a trajetória do disco e não consegue recebê-lo. Pode ser muito divertido, mas é necessário tomar cuidado para não se tornar frustrante. Uma sequência de erros pode diminuir a confiança dos alunos.

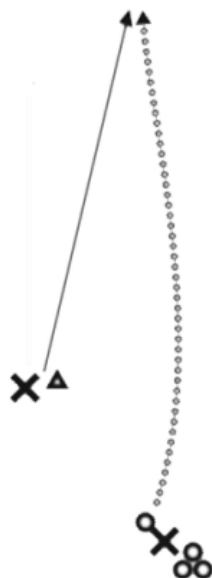


Figura 2: Discos com o(a) lançador(a)

9. Brincadeiras e jogos

O ensino tradicional e tecnicista privilegia a utilização de exercícios fragmentados, isolando partes do jogo para ensinar os fundamentos técnicos. Apesar dos exercícios serem uma ferramenta a ser utilizada, recomendamos que professores e professoras também usem brincadeiras e jogos.

Com brincadeiras e jogos é possível recriar momentos mais semelhantes aos que ocorrem na modalidade esportiva. Isso vai auxiliar na compreensão da dinâmica de jogo, contribuindo para a capacidade de solucionar problemas específicos da modalidade. Também se afastam de mecanismos de pressão, permitindo que praticantes testem suas habilidades e encontrem novas maneiras de realizar os movimentos. Ao mesmo tempo, podem ser criadas situações para incentivar a criatividade ao se pensar em estratégias e táticas.

Com isso, sugerimos em um primeiro momento, que professores utilizem brincadeiras e jogos comuns da realidade de seus alunos, adaptando algumas regras para incluir o uso do disco. Por exemplo, um grupo escolar gosta muito de brincar de pique bandeira, logo, bastaria adaptar as regras para incluir o disco. Ao invés de capturar a bandeira do lado oposto e trazê-la para seu campo, os alunos podem invadir o campo adversário e lançar os discos para seus colegas.

Outros jogos comuns de se encontrar e que podem ser adaptados para o uso do disco incluem: jogo dos passes, queimada (caso se utilize discos de espuma), pega pega, bola ao capitão, resgate etc. Certamente há jogos que são usados na escola, específicos de cada ambiente escolar, que podem ser aproveitados.

O mais importante é ter em mente que toda atividade tem que ter objetivos claros que sejam possíveis de alcançar e realizar, seguindo regras pré estabelecidas. Ao longo do tempo as regras vão ser adaptadas à realidade dos alunos, ganhando complexidade. Não é necessário utilizar todas as regras oficiais da modalidade esportiva logo de início, podendo realizar brincadeiras e jogos para apresentar cada uma das regras. É recomendado incluir as opiniões dos alunos na adaptação das regras.

Costa e Echeverri Ramos (2018) apresentam em seu livro uma coletânea de jogos que podem ser utilizados no ensino do Ultimate. São sugeridos vários jogos, pensados para desenvolver os seguintes aspectos: regras, técnica, espaço, tempo, comunicação e estratégia.

Vamos deixar alguns exemplos de brincadeira e jogos que podem ser usados no processo. É comum que crianças e adolescentes evitem algo novo pela insegurança de não saber jogar e ter que se expor ao erro, portanto, recomendamos e incentivamos que cada professor adapte jogos da própria realidade para ajudar na aceitação dos seus alunos.

9.1 Interceptação

(COSTA & ECHEVERRI RAMOS, 2018, pág. 68)

Este é um jogo reduzido que se desenvolve da mesma forma que um jogo padrão de Ultimate, com as regras do Ultimate. A grande alteração neste jogo é o elemento bola. Ao invés de se jogar com um disco, será jogado com uma bola leve (vinil, vôlei, handebol, etc). De início, algumas pessoas têm dificuldade em jogar Ultimate por conta do elemento disco, que ainda é incomum e tem dinâmica diferente da bola.

Regras:

- Definir um número de passes que deverá ser realizado entre a equipe;
- Com o disco, o ataque poderá marcar ponto quando alcançar determinado número de passes; para a defesa, o ponto será conquistado com a interceptação do passe; O *turnover* acontece em caso de interceptação ou erro do ataque;

Variações:

- Dividir o campo em zonas, regulando o ritmo de jogo;
- À medida que os alunos avançam na compreensão do jogo, pode-se exigir que a marcação exerça pressão ou no *backhand* ou no *forehand*
- Exigir uma quantidade de passes antes de tentar marcar o ponto;

Objetivos do jogo:

- Perceber a dinâmica do jogo de Ultimate Frisbee;
- Desenvolver táticas de ataque e defesa;

Dica: realizar esse jogo como um dos primeiros jogos para iniciar a dinâmica do Ultimate funciona muito bem. O jogo pode ser realizado de forma mais simples, ou seja, sem definir número de passes e sem estabelecer critérios. Caberá ao professor perceber o momento para avançar com as regras citadas e também com as variações sugeridas por estes autores.

9.2 “Vírus”

Este jogo é um pega pega, semelhante ao pega pega corrente ou pique-ajuda, porém com adaptações às regras do Ultimate. É um jogo comumente utilizado como aquecimento de treino ou mesmo de jogos em torneios por equipes veteranas. Para jogar basta ter um disco e um campo demarcado (o tamanho irá depender da quantidade de pessoas jogando).

Regras:

- O número de pegadores sempre aumenta, como no pique corrente ou pique ajuda;
- O jogo se inicia com dois pegadores que trocam passes com um disco, igual no Ultimate (correm para pegar o disco e param ao recepcioná-lo);
- Os pegadores “contaminam” os fugitivos (pegar) ao encostar o disco nos mesmos (o disco precisa estar dominado em mãos, não pode estar no ar);
- Uso do pé pivô para os pegadores pode ser incentivado;
- É permitido que os fugitivos interceptem o disco que está no ar (recomendado para jogadores mais avançados; para novatos, recomendamos deixar o jogo fluir até que alguém descubra);
- Ganha o último ou dois últimos sobreviventes “não contaminados” pelo vírus;
- O jogo se reinicia com os dois últimos a serem contaminados como os pegadores iniciais da próxima rodada;

Objetivos :

- Aprimorar agilidade e lançamento de passes rápidos e curtos;
- Trabalhar disco em equipe para ganho de campo;
- Desenvolver tática ofensiva;

9.3 Largos

(COSTA & ECHEVERRI RAMOS, 2018, pág.70)

Jogo de Ultimate reduzido, com delimitação de zonas em campo.

Regras:

- A zona central do campo será dividida em três áreas (Figura 3).
- Para poder realizar pontos, a equipe deve passar o disco para os jogadores de uma área para a outra, em sequência, até a *endzone*.
- Pode voltar o disco para a área anterior, caso necessário.

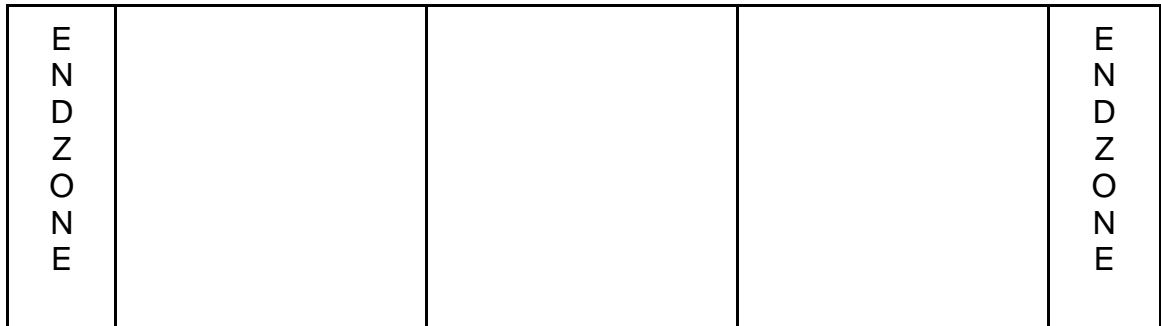


Figura 3: Exemplo da divisão dos espaços para a brincadeira "Largos"

Objetivos:

- Fixar regras (pé-pivô, não correr com o disco nem impedir movimentação dos adversários)
- Estimular a continuidade (*flow*) de corridas e passes sem parar jogadas;
- Aprimorar passes mais precisos, firmes e baixos;
- Reduzir a tendência em encher a *endzone* de jogadores;

9.4 Ultimate Estátua

Jogo com as regras do Ultimate, com uma pequena adaptação na movimentação dos jogadores. É um jogo também utilizado em treinos independente do nível de jogadores. Este jogo pode ser feito com ou sem defensores ou de forma reduzida.

Regras:

- Os jogadores só devem correr quando o disco está no ar (incluindo o lançador, assim que realizar o passe).

Enquanto o disco está na mão de alguém, todos os demais jogadores ficam em "estátua".

Objetivos:

- Percepção e ocupação de espaços vazios;
- Observar menos o disco enquanto voa;
- Aprimorar a realização de passes no futuro da corrida dos jogadores;
- Aprimorar a tomada de decisão;

10. Outras modalidades com disco

Conforme citado anteriormente, o foco desta apostila é apresentar o Ultimate Frisbee enquanto modalidade esportiva. Porém, há outras modalidades que usam o disco como instrumento da prática. Reconhecer essas modalidades abre um leque maior de possibilidades, podendo utilizá-las como ferramenta na aprendizagem do Ultimate.

A WFDF reconhece e regula as seguintes modalidades com disco: ultimate, beach ultimate (modalidade de praia), disc golf (golfe com disco), freestyle (modalidade para truques e apresentações), guts, overall (competição com 7 eventos combinados), distance (distância), accuracy (precisão), discathlon (evento com obstáculos e desafios), double disc court - DDC (evento em dupla e dois discos) e self caught flight- SCF (lançamento para si mesmo). Entre estas, vamos destacar as seguintes:

10.1. Disc golf

Esta modalidade é bem auto explicativa. Segue os mesmos moldes do golfe, porém, se utiliza de discos de diferentes formatos e de uma cesta metálica como alvo. Para praticar na escola ou outros espaços, sugerimos utilizar o mesmo disco do Ultimate e selecionar alvos estáticos para montar um trajeto. No golfe são utilizados 18 buracos a serem atingidos em determinado número de tacadas. Ao adaptar o golfe com disco, pode ser estabelecido qualquer número de alvos para montar o percurso. A partir disso, os alunos realizam seus lançamentos para tentar atingir os alvos no menor número possível de lançamentos. Pode ser feito ao redor da escola, evitando alvos que atrapalhem o andamento de outras aulas ou que estejam próximos de objetos que podem ser danificados.

10.2. Accuracy (precisão)

Para essa modalidade é utilizado um alvo quadrado de 1,5m por 1,5m, elevado a 1 metro de distância do chão. Cada praticante tem 4 chances de lançamentos para atingir o alvo a partir de 7 posições previamente estabelecidas. Cada acerto conta um ponto. O alvo pode ser montado utilizando tubos de PVC ou outro material. Também pode ser desenhado a giz ou fita adesiva nas paredes ou usar arcos e bambolês como alvos. A ideia é que os alunos tentem atingir os alvos com diferentes lançamentos.

10.3. DDC - Double Disc Court

Este jogo é jogado com dois discos entre duas duplas, cada uma no seu campo. (Figura 4)

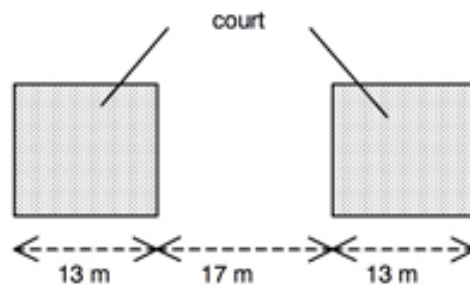


Figura 4: Dimensões da modalidade DDC

Os dois discos são lançados simultaneamente entre os times e há três maneiras de marcar pontos:

- Quando o disco cai dentro da área adversária e permanece dentro da área, sem rolar ou escorregar para fora.
- Quando um dos times encosta nos dois discos ao mesmo tempo (um jogador encosta nos dois ou cada jogador encosta cada um em um dos discos)
- O disco cai fora da área.

Algumas regras são recomendadas para o bom andamento do jogo:

- Cada time começa com um disco em mãos e ambos lançam o disco ao mesmo tempo para iniciar o ponto.
- Não é permitido lançar diretamente ao chão ou na direção do corpo dos adversários.

Se for o caso, o DDC pode ser adaptado para ser jogado com apenas um disco. Pode ser jogado com mais ou menos pessoas nos times, alterar o tamanho e formato das áreas, ou alterar as regras de pontuação.

11. Conclusão

O Ultimate é uma modalidade esportiva com grande potencial educativo. É uma ferramenta a ser utilizada para ensino da competitividade saudável, menos agressiva.

Os atletas deste esporte costumam relatar como a prática do *fair-play*, do diálogo, da competitividade saudável, respeito, equidade, ética e honestidade os têm mudado não só para a prática esportiva com outras pessoas, mas também para o mundo à sua volta, tornando-se pessoas mais críticas e mais responsáveis por sua realidade. É nisso que se baseia a regra do Espírito de Jogo.

Este potencial foi reconhecido pelo COI, que considera a modalidade como olímpica. Gostaríamos de ver discos voadores em diversas mídias, sendo lançados por homens e mulheres que jogam juntos, que tomam cuidado um com o outro e respeitam as diferenças.

Agradecemos especialmente à Organização Ultimate Brasil, um grupo de pessoas de diversas cidades brasileiras, interessadas em compartilhar seus conhecimentos entre si para desenvolver o crescimento da modalidade pelo país. O projeto desta apostila nasceu de conversas e reuniões dentro da comissão educacional, incentivada pelo grupo como um todo.

Agradecemos nossos apoiadores, familiares e amigos que nos incentivaram a concluir este trabalho. Agradecemos também seu interesse e disposição em estudar sobre o ultimate.

Agradecemos também João Zambrini, Artur Cardelino e Larissa Rossi Talarico pelas correções, comentários e auxílio nas edições do texto, imagens e legendas.

Nos colocamos à disposição para quaisquer dúvidas que surjam ao longo da leitura e aplicação de seu conteúdo.

12. Referências

BACCARINI, Michael; BOOTH, Tiina. **Essential Ultimate:** Teaching, Coaching, Playing. Estados Unidos da América: Human Kinetics, 2008.

BIJL, Hildo. **Ultimate Trainer's Guide:** A complete set of trainings for an entire Ultimate season. Holanda: E-book, 2013. Disponível em: <<http://www.hildobijl.com/UltimateTrainersManual.pdf>>. Acesso em: 07 jul. 2014.

COSTA, Felipe Rodrigues da; ECHEVERI RAMOS, José Albeiro. **Ultimate Frisbee:** Didática, Métodos e Prática de Ensino. Curitiba, PR: Appris, 2018.

COSTA, F. R. et al. **Leitura pedagógica das regras de Ultimate:** uma versão em português para uso na iniciação. Universidade de Brasília, 2018. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/33152/1/LIVRO_LeituraPedagogicaRegras.pdf>. Acesso em: 14 jan. 2020.

PARINELLA, Jim; ZASLOW, Eric. **Ultimate Techniques & Tactics:** A complete guide to playing the coolest game. Estados Unidos da América: Human Kinetics, 2004.

SHAW, Grant; SHAW, Carol. **The Ultimate Frisbee Experience:** Teacher Training Manual, 2017. Disponível em: <<https://d36m266ykvepgv.cloudfront.net/uploads/media/l8ojxiPwX2/o/teachertraining-manual-the-ultimate-frisbee-experience-complete-lesson-plans-for-teachers-1.pdf>>. Acesso em: 26 jan. 2019.

USA Ultimate. **Teaching Ultimate:** An Educator's Guide. 2011. Disponível em: <https://www.usultimate.org/assets/1/Page/Teaching%20Ultimate_beta3.pdf>. Acesso em: 08 mar. 2015.

WFDF, **A HISTORY of the Spirit of the Game and Observers in the Sport of Ultimate.** Disponível em: <<http://www.wfdf.org/sotg/about-sotg/116-history-of-the-spirit-of-the-game-and-observers-in-the-sport-of-ultimate>>. Acesso em: 10 maio 2015.