

Material Didático do Estudante

# ULTIMATE FRISBEE

Conheça!  
Aprenda!  
Jogue!  
Pratique!



Guilherme de A. C. Freitas  
Fábio R. M. Lemos

# **Ultimate Frisbee:**

## **Conheça! Aprenda! Jogue! Pratique!**

**Programa de Mestrado Profissional em  
Educação Física em Rede Nacional - ProEF  
Universidade Federal de São Carlos - UFSCar**

### **Realização:**

**Prof. Guilherme de Arruda Carvalho Freitas**

### **Orientação e Revisão:**

**Prof. Dr. Fábio Ricardo Mizuno Lemos**

### **Contribuições:**

**Prof. Dr. Osmar Moreira de Souza Júnior**

**Prof. Dr. Clayton da Silva Carmo**

### **Arte da Capa:**

**Digo Freitas - @digofreitashq**

**Material Didático criado com o canva.com**

**São Carlos - SP**

**2023**

# Ultimate Frisbee:

Conheça! Aprenda! Jogue! Pratique!

## Introdução

O presente material é resultado do processo investigativo ocorrido no Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional - ProEF, Polo Universidade Federal de São Carlos - UFSCar, intitulado **"Discursos discentes sobre o ensino do esporte na educação física escolar: trabalho, comunicação, permanência e mudança"**, cujo objetivo foi Investigar os discursos discentes a respeito do desenvolvimento de unidades didáticas de ensino de esporte em aulas de Educação Física Escolar.

### Disponível no link:

<https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/17981>

Contamos que este material didático, direcionado ao uso de estudantes de anos finais do Ensino Fundamental e Ensino Médio, seja uma ferramenta facilitadora do processo de ensino e aprendizagem da modalidade *Ultimate Frisbee* em aulas de Educação Física Escolar.

Esperamos também que sua utilização em sala de aula contribua para obter melhores resultados de aprendizagem e amplie o acesso à modalidade *Ultimate Frisbee* através do conhecimento aliado à prática do jogo. Bons estudos!

*Guilherme de A. C. Freitas*

*Fábio R. M. Lemos*

# Estudo 1 - O disco está lançado!



## Objetivos:

- Conhecer o histórico e as principais características da modalidade Ultimate Frisbee
- Entender a organização básica de uma partida de Ultimate Frisbee
- Praticar uma partida adaptada de Ultimate Frisbee

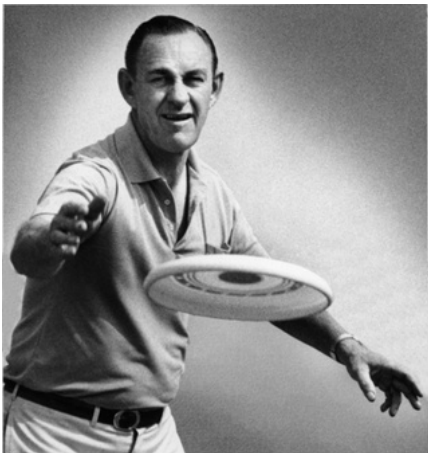
## Vamos lá!

Tenho certeza que você já viu alguém lançando um disco, entre pessoas ou mesmo para um cão pegar! Mas você sabe de onde veio este brinquedo? E mais, você sabia que existem modalidades esportivas de disco?

## Você já viu alguma dessas situações?



## Pesquise a história do disco voador e preencha os espaços vazios:



Fonte: <https://www.pdga.com/fred-morrison-passes>

QUAL O NOME DO INVENTOR DO DISCO VOADOR?



QUE TIPO DE ALIMENTO ERA FABRICADO NOS PRIMEIROS PRATOS USADOS PARA LANÇAR?

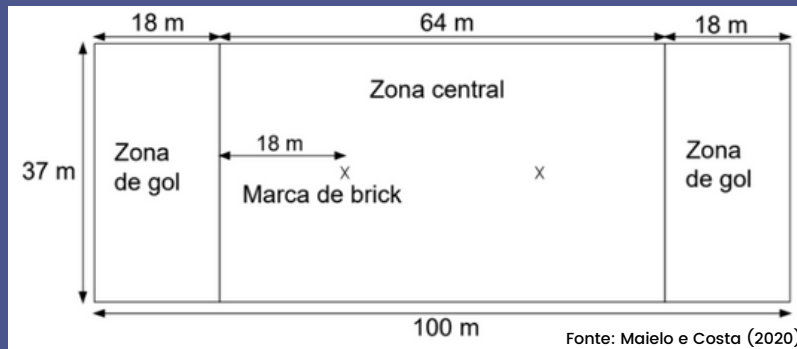
Há registros da prática de jogos com objetos em forma de disco na Antiguidade e em diversos locais do mundo.

FRISBEE foi o nome dado ao primeiro brinquedo de plástico em formato de disco. A versão mais aceita é a de que ele foi inventado na década de \_\_\_\_ nos E\_\_\_\_\_ U\_\_\_\_\_ a partir da brincadeira popular de lançar os pratos de uma fábrica de \_\_\_\_\_ chamada Frisbie's Pie Company.



A Federação Mundial de Discos Voadores (World Flying Disc Federation - WFDF na sigla em inglês) é a entidade responsável pela organização e promoção das modalidades que utilizam discos voadores.

# Ultimate Frisbee



O Ultimate (como é mais conhecido) é uma modalidade esportiva coletiva de invasão ou conquista de território. Sua prática iniciou em 1968 por alunos da Columbia High School em Maplewood, EUA.



De forma simples, duas equipes disputam a posse do disco e devem lançá-lo na direção da zona de gol, onde um jogador do ataque deve receber para marcar um ponto.

## Ulti o quê?

Há alguns termos dessa modalidade na língua inglesa, vamos pesquisar os seus significados?

ULTIMATE \_\_\_\_\_

ENDZONE \_\_\_\_\_

TURNOVER \_\_\_\_\_

BACKHAND \_\_\_\_\_

FOREHAND \_\_\_\_\_

## Vamos praticar!

Que tal uma partida de "Ultimate Bola"?

Dividam a turma em equipes. Cada metade do espaço existente na escola será um campo usado por 2 equipes para um jogo parecido com o Ultimate: no lugar do disco, uma bola deve passar entre os integrantes de uma equipe até que um deles consiga receber a bola dentro da zona de gol.

Combinem como terminará a partida: por pontos ou por tempo. A seguir, troquem de adversário e joguem com outras equipes o mesmo jogo!

No final, se reúnam para discutir o que acharam do jogo e comentar as facilidades e dificuldades individuais e coletivas.

## Regras Básicas

- Quem está com a bola em mãos não pode caminhar nem sair do campo de jogo;
- Os passes devem ser aéreos. Caso a bola toque o chão, seja interceptada ou ultrapasse os limites do campo, o jogo será reiniciado no mesmo local, mas pela equipe adversária;
- Cada jogador deve marcar um jogador adversário respeitando a distância de 1 metro;
- Não é permitido nenhum contato físico nem tomar a bola das mãos dos adversários;
- A bola deve ser passado pelo jogador em 10 segundos ou será cedida ao adversário.

## Estudo 2 - O disco vai e volta...



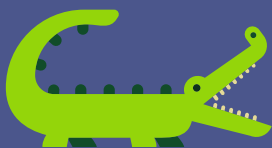
### Objetivos:

- Conhecer e praticar as técnicas de lançamentos do Ultimate Frisbee
- Conhecer e praticar as técnicas de recepção do Ultimate Frisbee
- Aplicar as técnicas de lançamento e recepção em um jogo

### Vamos lá!

Chegou a hora de conhecer mais sobre as técnicas para lançamento e recepção do disco no Ultimate Frisbee. Nesta aula, você poderá aprender mais a respeito da circulação do disco e poderemos jogar Ultimate Frisbee pela primeira vez!

Na RECEPÇÃO DO DISCO, conheça as 2 técnicas mais utilizadas no jogo:



### JACARÉ



Fonte: Maielo e Costa (2020)

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. É a técnica mais segura porque utiliza ambas as mãos para controlar o disco.



### GARRA



Fonte: Maielo e Costa (2020)

Esse tipo de recepção pode ser realizado com uma ou duas mãos. As mãos são posicionadas em forma de garra, com os polegares para cima ou para baixo. É bastante utilizada quando o disco chega em uma trajetória afastada do corpo.

## Basicamente existem dois tipos básicos de LANÇAMENTO DO DISCO:

### BACKHAND



É um lançamento mais natural para o corpo. Realiza-se segurando o disco com o polegar na parte de cima e os outros dedos por baixo ou o indicador na borda do disco. Para realizar o lançamento, é preciso segurar o disco paralelo ao solo, usar o pé de pivô e lançar o disco em direção ao alvo selecionado.



Fonte: Maieiro e Costa (2020)



### FOREHAND



Este lançamento é menos natural para o corpo, mas é muito útil para o jogo. Realiza-se segurando o disco com o polegar na parte de cima e os dedos indicador e médio apoiados na borda interna do disco, os outros dedos servem de apoio. O disco é levado para trás e imediatamente para frente em rápido movimento do punho para lançar o disco em direção ao alvo selecionado.



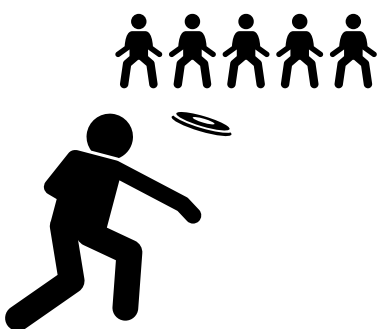
Fonte: Maieiro e Costa (2020)



## Vamos praticar?

Você conhece um jogo chamado "RESGATE"? Vamos usá-lo para aplicar a recepção e lançamento do disco. Conforme a quantidade de participantes, discos e espaço disponível, dividam a turma: 1 disco, 2 equipes; 2 discos, 4 equipes e assim por diante. Com mais discos, ninguém ficará esperando!

O campo será dividido ao centro. Dois participantes da equipe ficarão atrás da linha central e lançarão o disco para os demais atrás da linha de fundo adversária. O "RESGATE" acontece quando o disco lançado for corretamente recepcionado. O resgatado ou resgatada junta-se à dupla de lançadores.



Caso o disco seja interceptado pelos lançadores adversários, deixe o campo de jogo ou não seja recepcionado, será a vez da outra equipe lançar. Antes de começar, reúnam-se para lembrar das regras básicas do Ultimate Frisbee, por exemplo, quem tem o disco nas mãos não poder andar e a proibição do contato físico.

Vence a equipe que for "resgatada" inteira primeiro!

# Estudo 3 - Disco na mão e pés no chão



## Objetivos:

- Conhecer e praticar o uso do pé pivô no Ultimate Frisbee
- Aplicar o pé pivô em jogos
- Organizar partidas de Ultimate Frisbee

## Vamos lá!

Você já dominou os lançamentos e recepções no Ultimate Frisbee, que tal aprender mais um movimento importante para jogar ainda melhor no ataque? Hoje vamos conhecer o uso do pé pivô no Ultimate Frisbee e sua utilidade no jogo!

## PÉ PIVÔ



Fonte: <https://abaecherliphotography.ch/ultimate/ultimate-sm-i-2016/>

O pé pivô é definido na recepção e durante a posse do disco. É permitido girar ao redor do pé pivô quantas vezes quiser desde que ele permaneça no mesmo lugar e dentro do tempo de 10 segundos.

O pé pivô é muito útil para realizar fintas e superar adversários!

## Pivôs de outros esportes

Neste esporte também é permitido o uso do pé pivô e há uma posição de jogo nomeada pivô. Qual é o esporte?



No próximo esporte, há uma posição com nome pivô. Qual é o esporte?



A palavra "pivô" tem origem na palavra PIVOT do idioma francês e significa "eixo, pino ao redor do qual uma estrutura gira ou dobradiça".



## Estudo 4 - O Espírito de Jogo



### Objetivos:

- Conhecer o Espírito de Jogo como elemento do Ultimate Frisbee
- Compreender a organização de um esporte autoarbitrado
- Organizar partidas de Ultimate Frisbee

### Vamos lá!

Você sabe qual a função de um árbitro no esporte? O Ultimate Frisbee não possui árbitros e a conduta dos jogadores está prevista no Espírito de Jogo. Vamos saber como funciona?



### Espírito de Jogo



O Espírito de Jogo está baseado na responsabilidade de cada praticante de Ultimate Frisbee em garantir um jogo justo e que as regras não sejam descumpridas de propósito. É semelhante ao Fair Play promovido em outros esportes, mas, diferente destes, o Espírito de Jogo faz parte das regras do Ultimate.

Como não há árbitros nesta modalidade, as dúvidas são resolvidas entre quem participa do lance para resolver o mais rápido possível. São exemplos de bom Espírito de Jogo:

- 1 - informar o companheiro de equipe por chamar uma falta errada;
- 2 - anular chamadas incorretas;
- 3 - elogiar um adversário por boas jogadas ou Espírito de Jogo;
- 4 - apresentar-se ao adversário;
- 5 - reagir com calma a provocações ou discussões;
- 6 - os jogadores experientes explicarem as infrações cometidas pelos mais novos.

Agora é sua vez! Qual outro item você adicionaria ao Espírito de Jogo para garantir uma partida justa e divertida para todos?

---



A arbitragem esportiva tem a função de cuidar da aplicação imparcial das regras de jogo. Sua postura deve ser neutra em qualquer momento e deve ter completo domínio das regras. No Ultimate Frisbee, todos os participantes são árbitros.



# Estudo 5 - Jogadas de ataque



## Objetivos:

- Conhecer as posições de ataque no Ultimate Frisbee
- Conhecer algumas estratégias de ataque no Ultimate Frisbee
- Aplicar o que foi aprendido em partidas de Ultimate Frisbee

## Vamos lá!

Nesta aula, avançaremos com o disco na direção da linha de fundo adversária em busca da vitória! Que tal conhecer mais sobre a organização do ataque no Ultimate Frisbee?

## Ataque ou Defesa?

Nos jogos esportivos de invasão, a equipe em posse do objeto a ser jogado está no ATAQUE, enquanto a equipe sem a posse do objeto deve assumir a função da DEFESA.

## Princípios do Jogo Ofensivo

MANTER A POSSE DO DISCO  
AVANÇAR NA DIREÇÃO DA ZONA FINAL  
LANÇAR PARA A RECEPÇÃO NA ZONA FINAL

Os jogadores da equipe atacante se dividem em dois tipos de posições:

## ARMADORES "HANDLERS"



Dominam os lançamentos e possuem ótima visão de jogo. Usam das fintas, pé pivô e deslocamentos para superar a marcação. Realizam passes curtos com outros armadores e cortadores com objetivo de recepção para marcação de pontos.

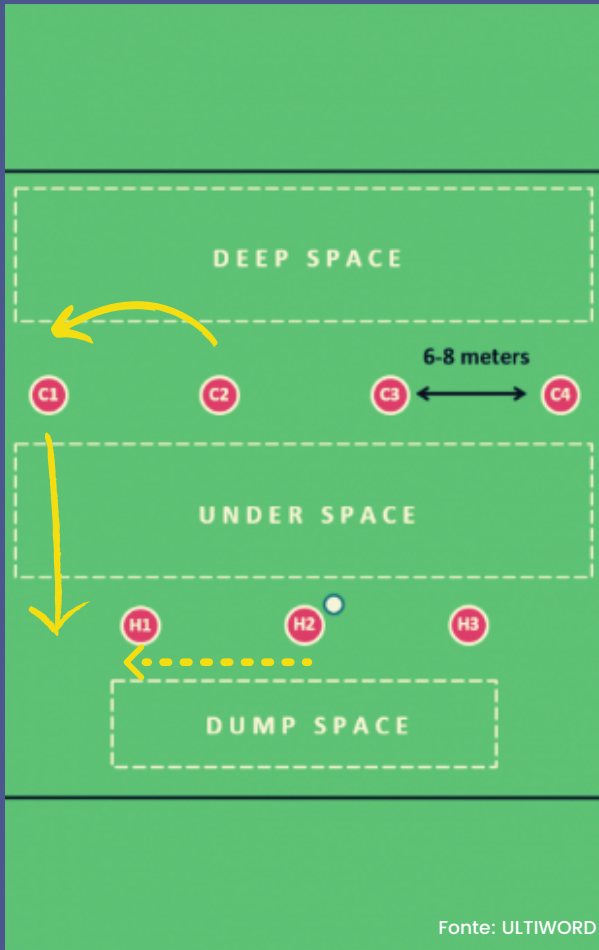
## CORTADORES "CUTTERS"



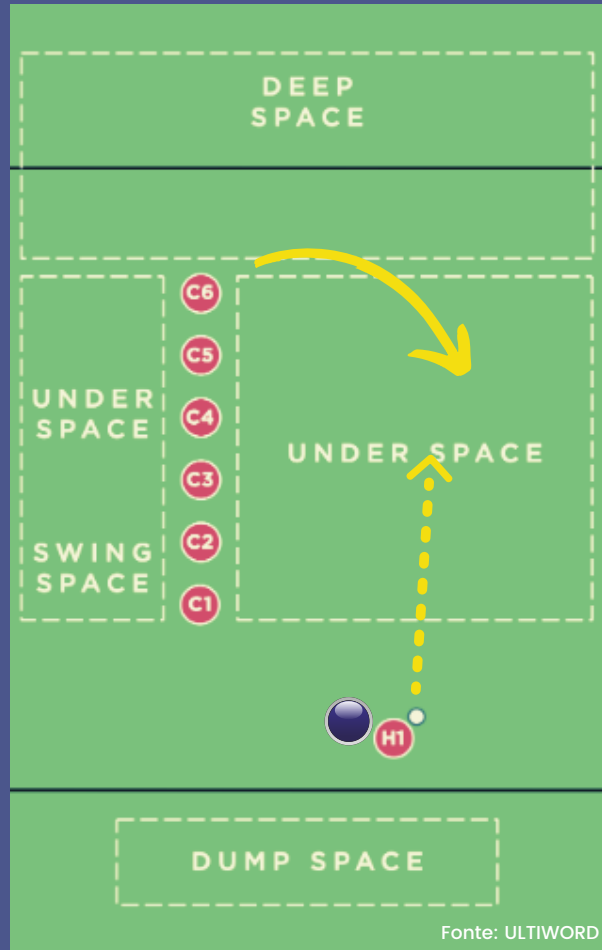
São ágeis e dominam os lançamentos de longa distância. Sua função é "cortar" o campo de jogo para abrir espaços onde possam receber o disco em condições de realizar um passe para zona final ou mesmo receber o disco para marcar pontos.

A organização das táticas de ataque possui dois modelos nomeados de "estaca" conforme o sentido dos movimentos dos jogadores e da jogada. Complete os nomes delas abaixo:

ESTACA \_\_\_\_\_



ESTACA \_\_\_\_\_



Nessa organização tática, os armadores formam uma linha **HORIZONTAL** em duplas ou trios para movimentar o disco.

Os cortadores formam outra linha horizontal, que, em duplas, divide um lado do campo, fazendo movimentações e aproximando-se de forma alternada como opção de passe aos armadores.

Os cortes devem ser rápidos para conseguir fintar os adversários e receber passes em boa condição.

A equipe atacante forma uma linha **VERTICAL** tendo como referência o armador que chama a jogada.

Conforme o lado em que o armador receber a marcação, o último cortador faz um rápido movimento de finta para aproximar-se do lançador pelo lado livre.

A seguir, o segundo cortador também finta o adversário e aproxima-se como opção de passe, mantendo a sincronia e avançando para a zona final.

## Referências:

COSTA, F. R.; MELO, P. B. S.; VASCONCELOS, A. S.; CARDELINO, F. A.; COSTA, C. P. F. **Leitura pedagógica das regras de Ultimate**: uma versão em português para uso na iniciação. Brasília: UnB, 2018. Disponível em: [https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/33152/1/LIVRO\\_LeituraPedagogicaRegras.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/33152/1/LIVRO_LeituraPedagogicaRegras.pdf).

COSTA, F. R.; RAMOS, J. A. E. **Ultimate Frisbee**: didática, métodos e prática de ensino. Curitiba: Appris, 2018.

MAIELO, V. P.; COSTA, C. P. F. **Ultimate Frisbee na Educação Física escolar**. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://ultimatebrasil.com.br/wp-content/uploads/2020/01/Ultimate-Frisbee-na-Educa%C3%A7%C3%A3o-F%C3%ADsica-Escolar-1.pdf>.

**ULTIWORLD**. Site. Disponível em: <https://ultiworld.com>.

## Contato:

[guilhermefreitas.ef@gmail.com](mailto:guilhermefreitas.ef@gmail.com)

## Como citar:

FREITAS, G. A. C.; LEMOS, F. R. M. **Ultimate Frisbee**: Conheça! Aprenda! Jogue! Pratique! São Carlos: ProEF UFSCar, 2023. (Material Didático). Disponível em: <https://www.proef.ufscar.br/>.