

Contributos Práticos para Operacionalização do Frisbee na Escola - Joana Teixeira; Sílvia Gouveia; Joana Simões; Helder Lopes

## Contributos Práticos para Operacionalização do Frisbee na Escola Practical contributions for teach frisbee at school

Joana Teixeira <sup>1,2</sup>; Joana Simões <sup>1</sup>; Miguel Nóbrega<sup>2</sup>; Sílvia Gouveia <sup>1,2</sup>; Helder Lopes <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto

<sup>2</sup> Escola Secundária de Francisco Franco

### Resumo

A disciplina de Educação Física é um meio privilegiado para aplicação de novas metodologias e instrumentos que visem o desenvolvimento holístico e integral do aluno, sendo que temos a possibilidade de enriquecer o currículo da disciplina com uma grande diversidade de matérias.

Considerando as potencialidades do Frisbee como matéria alternativa nas aulas de Educação Física, nomeadamente ao nível do grau motivacional do aluno, temos por objetivo apresentar algumas propostas de operacionalização desta matéria de ensino, expondo alguns exemplos de organização da aula e exercícios que solicitam comportamentos relevantes.

Para tal, apresentaremos três propostas de abordar o Frisbee nas aulas de Educação Física: (1) entrada em ação (10 a 20 minutos da parte inicial da aula); (2) durante uma aula (45 ou 90 minutos); ou (3) aulas politemáticas (juntamente com outras matérias de ensino).

As propostas tratam-se de ferramentas didático-pedagógicas para abordar o Frisbee, como matéria alternativa, nas aulas de Educação Física. Cabe a cada professor adaptá-las ao seu contexto escolar e a cada aluno em particular.

**Palavras-chave:** Escola, Educação Física, Frisbee, Propostas de operacionalização

### Abstract

Physical Education is a privileged place to apply new methodologies and instruments to develop the student holistic and integral, and we have the possibility to enrich the curriculum of the discipline with a great diversity of subjects.

Considering the possibilities of Frisbee as an alternative subject in Physical Education classes, especially in terms of motivational degree student, we aim to present some proposals

for the operationalization of this subject of teaching, exposing some practical examples regarding the organization of the class, as well as the exercises that develops relevant behavior.

To do this, we will present three proposals to approach Frisbee in Physical Education classes: (1) warm (10 to 20 minutes from the beginning of the lesson); (2) during a class (45 or 90 minutes); Or (3) polythematic classes (along with other teaching materials).

The proposals are pedagogical-didactic tools to approach Frisbee, as an alternative subject, in Physical Education classes. It is up to each teacher to adapt them to their school context and to each student in particular.

**Key words:** School, Physical Education, Frisbee, Proposals for operationalization

## Introdução

A educação tem por objetivo o desenvolvimento integral do Homem e da sociedade (Simões, Fernando & Lopes, 2014) sendo que o docente deve partir em busca constante de meios adequados para atingir esses objetivos.

Assim, o ato de educar é, atualmente, mais que a simples transmissão de conhecimento, por parte do docente (Simões, 2014), sendo que, Lopes, Prudente, Vicente e Fernando (2014) defendem que a educação deve passar por abandonar a formação centrada no ensino, para se preocupar seriamente com a aprendizagem, isto é, passar da reprodução para a produção.

Ainda sobre educação, Simões (2014) refere que esta tem por objetivo desenvolver, de forma harmoniosa, as capacidades e potencialidades do aluno, para que este esteja mais preparado e adaptado às condicionantes de um mundo em constante mudança.

Contudo, analisando o sistema educativo atual, *“as soluções e opções utilizadas não parecem ser promotoras de mudanças e facilitadoras de uma aprendizagem personalizada”* (Simões, Fernando & Lopes, 2014, p. 18). O sistema onde nos inserimos resulta da revolução industrial, encontrando-se *“totalmente dissociado dos desafios sociais e económicos contemporâneos”* (Nunes, 2014, p. 8).

Dentro do que é o quadro educativo da atualidade, temos a Educação Física (EF): *“atividade curricular (a) eclética (...); (b) inclusiva (...), (c) visando o desenvolvimento multilateral do aluno”* (CNAPEF, 2002, p. 4), que deverá focar-se no alcançar das finalidades e dos objetivos de ciclo, ou seja, nas *“competências que representam o compromisso de todas as escolas em relação ao desenvolvimento de cada aluno”* (CNAPEF, 2002, p. 9).

Esta disciplina curricular enquadra-se no Programa Nacional educativo, organizado de forma aberta e dinâmica, sendo que este apresenta-se como um guião pormenorizado de uma diversidade de matérias e de aprendizagem para o aluno, permitindo ao professor escolher as

atividades e metas que considere mais adequadas para que os alunos atinjam os objetivos de ciclo (CNAPEF, 2002).

Ainda sobre o Programa Nacional, específico para a EF (PNEF), este apresenta um conjunto de matérias de ensino, enquadradas como nucleares e alternativas. Esta divisão não limita o professor nas suas ações e decisões, já que, tal como referido, este documento é flexível, ao ponto de o professor selecionar as matérias que considera essenciais para desenvolver as capacidades e potencialidades dos seus alunos.

É, então, objetivo do PNEF “*clarificar o que é essencial e comum no projeto da EF em todas as escolas*” (p. 10), ou seja, definir as competências inerentes aos objetivos de ciclo, bem como especificar as matérias, de maneira a que as escolas tenham o poder de decisão curricular, já que estamos perante um quadro educativo descentralizado e autónomo (CNAPEF, 2002).

Perante o referido, e no âmbito do estágio pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, os professores do grupo disciplinar de EF da Escola Secundária de Francisco Franco propuseram-nos a abordagem do Frisbee como matéria alternativa nas aulas EF.

Autores como Abreu, Félix, Carvalho e Correia (2014) consideram essencial oferecer aos alunos um diversificado leque de matérias que lhes permita “*desenvolver o seu repertório motor sem que sejam condicionados pelas características individuais de cada matéria*” (p. 141).

Por outro lado, Alves (2014) refere que o contexto escolar encontra-se num processo de crise acentuada, principalmente ao nível motivacional por parte de muitos professores (podendo-se acrescentar ainda a fraca motivação dos alunos para a prática de EF). Existindo, no PNEF, algumas propostas de matérias alternativas, o foco do professor não deverá ser apenas a abordagem dessas, mas sim ter uma nova atitude perante todas.

Já Simões (2014) refere que é de extrema importância repensar na EF enquanto disciplina curricular, bem como nas metodologias e processos utilizados na mesma. Esta opinião reflete-se devido ao facto de o modelo atual não estar de acordo com o que se pretende com a educação, por outras palavras, não são dados meios para o desenvolvimento de um Homem criativo, autónomo, capaz de se adaptar a novas situações, quer na escola, quer na sociedade.

Considerando que a disciplina de EF é um meio privilegiado para aplicação de novas metodologias e instrumentos que visem o desenvolvimento holístico e integral do aluno, temos a possibilidade de enriquecer o seu currículo com uma grande diversidade de matérias que apresentam enormes possibilidades educativas (Silva, 2009).

Nesta linha, Amoroso & Varregoso (2014) referem que seja “*necessário e desejável que a EF acompanhe a evolução do tempo e o surgimento de novas modalidades desportivas ou da cultura física*” (p. 50).

Assim, o Frisbee surge como uma mais-valia para o processo ensino-aprendizagem, por ser uma matéria recente, motivante e atrativa (Silva, 2009) no contexto educativo atual, contribuindo para o enriquecimento curricular, motivacional e experiencial do aluno. Além dos aspetos mencionados, Amoroso e Varregoso (2014) consideram o Frisbee uma alternativa desportiva “*saudável, viável e aconselhável*” (p. 50) para todos os escalões etários, sendo adaptável a qualquer pavimento e contexto escolar.

Os mesmos autores defendem que esta atividade constitui uma outra forma de estimular o desenvolvimento dos alunos, representando uma alternativa ao serviço do professor, que poderá alargar o leque de oferta, sendo que poderá ser benéfico em termos motivacionais e abranger alunos que não gostem de realizar outras matérias de ensino.

Considerando as possibilidades do Frisbee como matéria alternativa nas aulas de EF, temos por objetivo apresentar algumas propostas de operacionalização desta matéria de ensino, expondo alguns exemplos práticos no que toca à organização da aula, bem como selecionando um conjunto de exercícios para abordagem do Frisbee ao longo do ano letivo.

#### FRISBEE

O Frisbee é considerado um desporto coletivo ou individual, dependendo da variante à qual nos referimos. Sistematizando, temos quatro variantes incluídas na modalidade, englobando nos desportos individuais o Frisbee Golf e o Freestyle Frisbee, nos desportos coletivos aparece o Guts Frisbee e Ultimate Frisbee (UF).

Ao longo deste artigo o nosso foco será maioritariamente o UF, pois é a modalidade que mais engloba características idênticas ao futebol, basquetebol, futebol americano, voleibol de praia e rãguebi (Silva, 2009).

Seja qual for a variante a que nos referimos, esta é praticada com recurso ao frisbee ou disco, que deverá ser jogado com as mãos, sendo possível que seja tocado em qualquer parte do corpo, contudo apenas lançado com os membros superiores.

#### Ultimate Frisbee

O jogo oficial de UF é, normalmente, praticado num campo em relva ou areia (figura 1). Contudo, tendo em conta as condições das escolas atuais e os objetivos dos programas nacionais de EF,

poderá ser praticado em qualquer tipo de piso, sendo perfeitamente adaptado ao espaço que temos disponível, desde que não coloque a integridade física do aluno em causa.

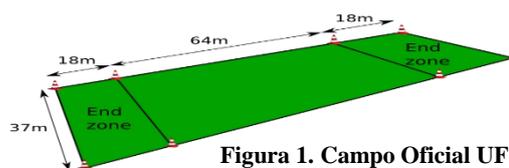


Figura 1. Campo Oficial UF

Como desporto coletivo, o UF é um jogo disputado entre duas equipas (de entre 3 a 7 jogadores) e o seu objetivo é colocar o disco num colega que esteja dentro da zona de marcação (endzone) contrária à sua e evitar que os adversários o façam na sua endzone (APUDD, 2013).

#### Ultimate Frisbee na Escola

Tendo em conta as mais-valias do UF e as suas potencialidades, consideramos esta matéria de ensino com grandes vantagens a nível pedagógico (Silva, 2009), podendo-se enumerar algumas das razões para que o UF seja abordado durante as aulas de EF.

Primeiramente, esta matéria de ensino não necessita de instalações convencionais nem dispendiosas para a sua prática, tratando-se de uma atividade motivante, pelo seu cariz lúdico / recreativo e por utilizar materiais atrativos de fácil familiarização e aprendizagem em manejá-los (Silva, 2009). Na mesma linha de pensamento, Amoroso e Varregoso (2014) afirmam que o facto de se poder alterar o local e adaptá-lo às instalações que o professor dispõe, facilita a planificação e a intervenção pedagógica.

Prosseguindo, na sua génese, e em condições oficiais, este jogo não é gerido por árbitros, sendo que para a gestão de conflitos é utilizado o diálogo e o bom senso dos jogadores das duas equipas (Silva, 2009) apoiando que este valor deverá ser trabalhado nas aulas de EF, podendo-se utilizar o UF para tal.

Por possuir características semelhantes a outros desportos coletivos presentes no PNEF, é possível efetuar “transferências positivas” entre as matérias de ensino (Silva, 2009). Contudo, estas transferências são mais dificilmente equacionadas para os aspetos técnicos, pois cada matéria possui a sua forma de utilização dos seus objetos de jogo. Os aspetos táticos podem facilmente ser trabalhados recorrendo à utilização de várias matérias de ensino que possuem características e objetivos semelhantes, sendo o caso do UF em relação a outros desportos coletivos.

Através do UF, por ser necessário uma análise das trajetórias aéreas do disco, é possível desenvolver-se capacidades coordenativas, isto é, coordenação óculo-manual e perceção espaço / temporal, bem como as condicionais, sendo elas a velocidade, velocidade de reação, resistência anaeróbia e aeróbia, agilidade e força (Amoroso & Varregoso, 2014).

O UF pode potenciar ainda a estimulação da criatividade, através da possibilidade de utilização de diversos movimentos corporais; a dinâmica de grupo e delineamento de estratégias, pois tratam-se de características dos desportos coletivos para o alcance do objetivo do jogo; o conhecimento do eu e domínio do corpo, pois perante o lançamento e receção do disco o aluno deverá ter o domínio do seu corpo para que as ações sejam realizadas com

eficácia, sendo essencial um melhor conhecimento do seu corpo e das suas capacidades (Amoroso & Varregoso, 2014).

Outro aspeto estimulado pelo UF é o espírito crítico, do próprio e dos outros, no que toca essencialmente à gestão de conflitos entre equipas, bem como a imprevisibilidade das trajetórias do objeto de jogo, levando ao aluno a tomar decisões, tanto ao nível motor, como ao nível das regras (Amoroso & Varregoso, 2014).

### **Propostas de Operacionalização**

Após colocar em foco algumas das potencialidades e mais-valias da abordagem do UF nas aulas de EF, prosseguimos para a resposta ao nosso objetivo inicial, apresentando três propostas de operacionalização desta matéria de ensino.

Iniciando com a proposta de abordagem do Frisbee nos minutos iniciais de algumas aulas, ou seja, como entrada em ação, sendo que para tal dispensemos cerca de 15 a 20 minutos para a realização de exercícios de precisão e familiarização do material (numa fase de abordagem inicial), podendo-se, em fases avançadas, utilizar jogos reduzidos e condicionados.

O objetivo desta primeira proposta é utilizar a matéria Frisbee através das quatro diferentes vertentes, possibilitando ao aluno a experimentação de várias dinâmicas de jogo (coletivas e individuais) e de matérias com a utilização do disco.

Uma outra proposta segue a lógica de aulas monotemáticas, ou seja, a abordagem do Frisbee durante toda a aula de EF (45 ou 90 minutos, dependendo do ciclo de ensino). Aqui propomos a utilização, maioritariamente, de jogos reduzidos e condicionados durante toda a aula, com objetivos semelhantes ao UF (como é o caso do Mini UF). Numa fase mais avançada (e caso o espaço disponível seja propício) propomos a passagem para um jogo aproximado ao UF oficial.

Como última proposta, apresentamos a abordagem do Frisbee juntamente com outras matérias de ensino (com características semelhantes ou distintas), numa lógica organizacional de aula politemática.

Podendo organizar a aula em estações, onde cada grupo de alunos passa X tempo em cada estação, e por indicação do professor, muda de atividade; ou por percurso, onde em cada estação tem um objetivo, e ao alcançá-lo, o aluno passa para a estação seguinte, não sendo necessário a intervenção direta do professor; ou por blocos, ou seja, toda a turma está presente na atividade de Frisbee e, passado algum tempo, o professor muda de tarefa, e toda a turma acompanha-o.

Em termos de exercícios a utilizar, fica ao critério de cada docente adaptá-los em função das necessidades de cada aluno. Contudo propomos a aplicação de exercícios lúdico-jogados,

aumentando a carga motivacional dos alunos perante a abordagem das matérias de ensino, neste caso específico, do UF. Como exemplos de exercícios temos o jogo dos 10 passes ou o Mini UF (jogo reduzido de UF), podendo facilmente ser utilizados outros jogos adaptados de outros desportos coletivos ditos tradicionais.

Também a organização da aula e a escolha das propostas aqui apresentadas dependem de cada professor e contexto escolar onde este está inserido, sendo que o foco da sua atuação deverá ser o desenvolvimento holístico e integral do aluno, desenvolvendo as capacidades e potencialidades de cada um, trabalhando sobre as suas necessidades, de forma personalizada.

### **Considerações Finais**

As propostas aqui apresentadas tratam-se de ferramentas didático-pedagógicas para abordar o Frisbee, como matéria alternativa, nas aulas de EF. Cabe a cada professor adaptá-las ao seu contexto escolar e a cada aluno em particular.

Já que a EF é um meio privilegiado para o desenvolvimento holístico e integral do aluno, e que um dos principais problemas apontados por Alves (2014) é o baixo nível motivacional dos professores (e, paralelamente, dos alunos) nas aulas de EF, acreditamos que matérias de ensino como o Frisbee, poderão auxiliar no interesse e motivação perante a disciplina, devido a todas as potencialidades apresentadas.

Não se pode esquecer que o Frisbee (como as demais matérias de ensino) não deve ser encarado como um fim em si mesmo, mas sim como um meio para solicitar comportamentos aos alunos, em função das suas necessidades, para que possam desenvolver, de forma personalizada, as suas capacidades e potencialidades.

### **Referências Bibliográficas**

Abreu, E., Félix, L., Carvalho, M. & Correia, A. (2014). Matérias Alternativas: Potencialidades e Equívocos – Basebol e Canoagem. In Lopes, H., Gouveia, E., Alves, R. & Correia, A. (2014). *Problemáticas da Educação Física I*. Universidade da Madeira, Funchal, Portugal.

Alves, R. (2014). Matérias Alternativas ou Atitudes Alternativas ?. In Lopes, H., Gouveia, E., Alves, R. & Correia, A. (2014). *Problemáticas da Educação Física I*. Universidade da Madeira, Funchal, Portugal.

Amoroso, J. & Varregoso, I. (2014). Ultimate Frisbee – Um Desporto Para as Escolas. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1, 5, p. 49-54.

Associação Portuguesa de Ultimate e Desportos de Disco – APUDD. (2013). *Regras do Ultimate 2013 da WFDF*. Ultimate Rules Committee – WFDF: EUA. Acedido a 03 dezembro de 2016, em <http://www.portugal-ultimate.org/modalidades/ultimate/>

Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais de Educação Física – CNAPEF. (2002). *Dez anos após a reforma – Perspetivas para a Educação Física e o Desporto Escolar*. Carta Aberta – abril.

Lopes, H., Prudente, J., Vicente, A. & Fernando, C. (2014). Uma Mudança Coerente no Ensino Superior – A Ferramenta Processo Pedagógico. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1, 5, p. 55-60.

Nunes, N. (2014). A Importância da Criatividade na Formação. In Lopes, H., Gouveia, E., Alves, R. & Correia, A. (2014). *Problemáticas da Educação Física I*. Universidade da Madeira, Funchal, Portugal.

Silva, D. (2009). *O Ultimate Frisbee enquanto Matéria de Ensino nas Aulas de Educação Física – Estudo Exploratório da Recetividade dos Professores e Alunos ao Nível do Ensino Secundário* (Monografia apresentada à Universidade da Madeira). Funchal, Portugal.

Simões, J. (2014). *A Educação como Fator de Produção Estudo Exploratório ao Nível da Educação Física e Desporto Escolar na RAM – Análise da necessidade / possibilidade de uma rotura* (Tese de doutoramento apresentada à Universidade da Madeira). Funchal, Portugal.

Simões, J., Fernando, C. & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física – A Necessidade de um Quadro Conceptual. In Lopes, H., Gouveia, E., Alves, R. & Correia, A. (2014). *Problemáticas da Educação Física I*. Universidade da Madeira, Funchal, Portugal.