



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

CASTELO BRANCO

2/5 julho 2024



Desporto Escolar



desportoescolar.dge.medu.pt





Ultimate Frisbee e Desportos de Disco nas Escolas (Estrutura da ação)

José Pedro Amoroso ^{1,2,3,4}



FRISBEE

¹ **ESECS** - Polytechnic of Leiria, 2411-901 Leiria, Portugal;

² **CIEQV**- Life Quality Research Center. Polytechnic of Leiria 2411 Leiria, Portugal

³ **WFDF** - University and School Sport / Youth and Sport Commission

⁴ **PNED** – Ambassador since 2018

Razões justificativas da ação e a sua inserção no plano de atividades da entidade proponente

O Ultimate e os desportos de disco têm características educativas relevantes no contexto da aprendizagem escolar. A modalidade é dos poucos desportos que é praticado sem árbitro, promovendo a autorregulação e conceitos ligados à Ética no desporto, fundamentais para um crescimento harmonioso e eclético por parte dos alunos. Uma vez que existe uma percentagem significativa de professores sem formação inicial na modalidade, a DGE-Divisão Desporto Escolar pretende proporcionar formação aos professores de EF que os apoie na implementação de unidades didáticas de Ultimate na sua atividade curricular, no âmbito do DE e/ou dinamizar atividades ligadas ao DE, uma vez que a modalidade pode ser facilmente implementada nas escolas.



Objetivos a atingir

Consciencializar das características e potencialidades das modalidades de disco nas escolas; Aquisição de conhecimentos específicos sobre aspetos técnicos das modalidades com o uso do disco; Desenvolver estratégias e metodologias de implementação das atividades de disco nas aulas de Educação Física e Desporto Escolar; Criar exercícios/situações/guiões de apoio à implementação do Ultimate e Desportos de Disco nas escolas; Desenvolver nos professores autonomia para aprofundamento do conhecimento da prática da modalidade

Data	Horas	Conteúdos	Local* / Sessão teórica ou prática	Material necessário
2 julho	10:30 - 13:00 (Conta 2h:30 para a formação)	<ul style="list-style-type: none"> Sessão de abertura 		
	14:30 - 18:30 (4h)	1. Caracterização do ultimate 1.1. História do ultimate frisbee 1.2. Evolução do ultimate frisbee a nível internacional 1.3. Evolução do ultimate frisbee a nível nacional 1.4. Regras básicas do ultimate frisbee	(teórica e prática)	Cones
3 julho	09:00 - 12:30 (3h:30)	1.5. Facilidade de implementação nas escolas 1.6. Equipamento barato e de fácil acesso 1.7. Ênfase ao nível da responsabilidade pessoal 1.8. O ultimate frisbee em relação aos padrões físicos 1.9. O ultimate frisbee em relação aos padrões técnicos e táticos 2. Caracterização do Double Disc Court (DDC) 2.1. História do double disc court 2.2. Materiais 2.3. Utilização 2.4. Regras básicas do DDC 2.5. Facilidade de implementação nas escolas 2.6. Equipamento barato e de fácil acesso	(teórica e prática)	Cones
	14:00 - 18:00 (4h)	1 e 2. Jogos de Ultimate e DDC	(prática)	Cones Coletes
4 julho	09:00 - 12:30 (3h:30)	3. Caracterização do Freestyle e do Guts 3.1. História do Freestyle e do Guts 3.2. Materiais 3.3. Utilização 3.4. Regras básicas do Freestyle e do Guts 3.5. Facilidade de implementação nas escolas 3.6. Equipamento barato e de fácil acesso	(prática)	Cones Coletes
	14:00 - 17:30 (3h:30)	4. Caracterização de outras modalidades 4.1. Lançamentos de MTA/SCF 4.2. Discatlon 4.3. Overall 5. Caracterização do Disc Golf 5.1. História do disc golf 5.2. Materiais 5.3. Utilização 5.4. Regras básicas do disc golf 5.5. Facilidade de implementação nas escolas 5.6. Equipamento barato e de fácil acesso	(teórica e prática)	Cones Coletes

Data	Horas	Conteúdos	Local* / Sessão teórica ou prática	Material necessário
5 julho	09:00 - 13:00 (4h)	5. Encontro de Disc Golf	(prática)	-

Metodologias de realização da ação

As sessões presenciais serão caracterizadas pela realização de atividades teóricas/práticas a realizar pelos formandos, num total de 25 horas. As sessões serão de carácter predominantemente prático, com alguns momentos expositivos/demonstrativos. As atividades serão planeadas de modo a introduzir novos conceitos que serão explorados

Duração Horas presenciais: 25 Nº de horas acreditadas: 25 Cód. Dest. 99 Descrição Professores dos Grupos de Recrutamento 260 e 620 DCP 99 Descrição Professores dos Grupos de Recrutamento 260 e 620

pelos formandos, proporcionando uma metodologia de aprendizagem por execução de tarefas. Os exemplos apresentados serão sempre relacionados com situações reais do jogo de Ultimate e Desportos de Disco. Regime de avaliação dos formandos A avaliação dos formandos é feita de modo contínuo com base na participação nas sessões. No final, propõe-se a realização de uma reflexão escrita em que seja revelada a consolidação dos conteúdos abordados, evidenciando a aplicação em contexto das temáticas tratadas durante a formação. Os formandos serão avaliados de 0 a 10 valores, conforme Carta Circular n.º 3 de 2007, utilizando os parâmetros de avaliação estabelecidos pelos formadores e respeitando todos os dispositivos legais da avaliação contínua.

Alguma questão não hesitem!

Professor José Amoroso
Jose.amoroso@ipleiria.pt





SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

CASTELO BRANCO

2/5 julho 2024



Desporto Escolar



desportoescolar.dge.medu.pt

