



BEACTIVE  
**BEACH  
GAMES**

# GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA DESPORTOS E ATIVIDADES NA PRAIA

Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



# PREFÁCIO

A praia é muito apreciada pela combinação de lindos cenários com a brisa fresca e bastante associada com a sensação de bem-estar, relaxar, banhar-se ao sol, nadar, fazer piqueniques e praticar atividades de recreio. O propósito e ambição dos BeActive Beach Games são a promoção da atividade enquanto se relaxa na praia e noutras zonas junto à água. Com uma oferta tão rica de atividades mais sedentárias para todas as faixas etárias, é importante que as propostas de atividade física sejam interessantes, divertidas e acessíveis fora de contextos tradicionais como os ginásios. É, por isso, esperado que a apresentação de uma solução pronta a implementar para atividades físicas a realizar na praia, cumpra estes critérios.

O Guia de Atividade Física para Desportos e Atividades na Praia oferece um leque de desportos e atividades que podem ser praticados na areia e na água, que visam estimular a prática da atividade física em praias, sejam elas naturais ou artificiais. O guia fornece informações descrevendo os respetivos “campos de jogos” – Voleibol de Praia, Voleibol de Praia Sentado, Ténis de Praia, Futebol de Praia, Dodgeball de Praia, Frescobol, Capoeira, Surf, Stand up Paddle, Andebol de Praia, e Beach Ultimate (frisbee), equipamento necessário, requisitos necessários, regras e modelo da atividade, assim como outras informações e contactos para aconselhamento profissional.

O guia combina o conhecimento organizacional, o processo de recrutamento e preparação dos participantes e a experiência de trabalho com diferentes grupos e segmentos de cidadãos em diferentes zonas da Europa, obtido através das duas edições dos BeActive Beach Games disputados em praias artificiais em Riga – Letónia – e em praias naturais em Portimão – Portugal. Posto isto, o material produzido é ideal para ser utilizado em diferentes localizações por toda a Europa, em praias naturais e artificiais, e aplicável a situações diferenciadas da prática de atividade física e desporto.

De forma a encorajar a atividade física na praia, ideias para a prática de mais de 50 desportos e atividades, incluindo fotografias e vídeos motivacionais, estão disponíveis no website do projeto em [www.beactivebeachgames.com](http://www.beactivebeachgames.com)

**#BeActiveAtBeach**



# Conteúdos

1. VOLEIBOL DE PRAIA. . . . .	4
2. TÊNIS DE PRAIA. . . . .	5
3. FUTEBOL DE PRAIA . . . . .	6
4. DODGEBALL DE PRAIA. . . . .	7
5. FRESCOBOL RAQUETES DE PRAIA . . . . .	8
6. CAPOEIRA. . . . .	9
7. SURF . . . . .	10
8. SUP BOARDING. . . . .	11
9. ANDEBOL DE PRAIA. . . . .	12
10. BEACH ULTIMATE (FRISBEE) . . . . .	13





## 2. TÊNIS DE PRAIA

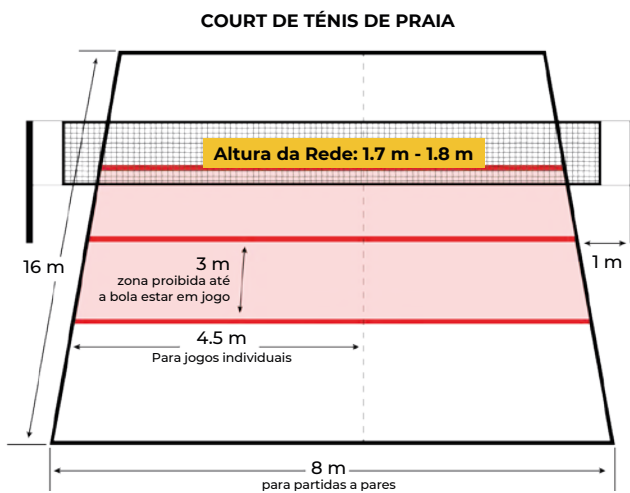


### DESCRIÇÃO

Similar ao ténis tradicional, o Ténis de Praia preserva a maioria das regras e forma de pontuação (love/15/30/40/game), mas sem o sistema de vantagem. O jogo pode ser disputado à melhor de 3. Vence o jogador/equipa que ganhar 2 sets, sendo disputado o 3 set em caso de necessidade, num sistema de tie-break (com a numerações regular de 7 pontos e vantagem mínima de 2 pontos). A grande diferença do Ténis de Praia para o Ténis Tradicional é que a bola não pode bater no campo de jogo.

O Ténis de Praia é jogado, inteiramente, com volleys e smashes. Os jogadores de alto nível ficam cheios de adrenalina requerendo uma excelente condição física. A disputa dos pontos começa com o serviço e termina quando a bola toca o chão, levando os jogadores a mergulhar na área para executar jogadas difíceis, tal como no voleibol. O objetivo é devolver a bola, com apenas um toque, para o outro lado da rede.

### DIMENSÕES



O Ténis de Praia não pode ser jogado com raquetes de corda, esta terá que ter uma superfície de contacto sem aberturas



As bolas têm uma baixa compressão e são ligeiramente mais moles – consequentemente mais lentas do que as bolas de ténis convencionais. São, usualmente, metade laranja / metade amarelo.

### PARTICIPANTES

Os jogadores/pares ficam em lados opostos da rede. O jogador que efetua o serviço é aquele que coloca a bola em jogo na disputa do primeiro ponto. O jogador que está preparado para devolver a bola após o serviço é o recetor. Por oposição ao Ténis Tradicional, o jogador que serve só tem uma tentativa para colocar a bola em jogo e, se após tocar a rede a bola cair para o campo adversário, o jogo continua.

Antes do serviço, o jogador que o executa deverá ficar com ambos os pés atrás da linha de fundo e dentro da extensão imaginária das linhas laterais, mas poderá servir de qualquer ponto, dentro dos limites definidos, e para qualquer local do campo adversário.



### FACTOS ESSENCIAIS

- ▶ O Ténis de praia é praticado em mais de 50 países com mais de meio milhão de praticantes.
- ▶ Os países nos quais o Ténis de Praia é mais popular são Itália, Brasil e Espanha.
- ▶ A prática do Ténis de Praia oferece um excelente trabalho de cardio altamente aeróbico.
- ▶ É uma atividade física de baixo impacto nos joelhos e articulações pelo facto de ser praticado na praia.

### INFORMAÇÕES

**Informações Essenciais para Ténis de Praia ITF:**  
[www.itftennis.com/beachtennis/home.aspx](http://www.itftennis.com/beachtennis/home.aspx)

**Rules for Beach Tennis:**  
[www.itftennis.com/beachtennis/tournaments/rules-regulations/rules-and-regulations.aspx](http://www.itftennis.com/beachtennis/tournaments/rules-regulations/rules-and-regulations.aspx)



## 3. FUTEBOL DE PRAIA

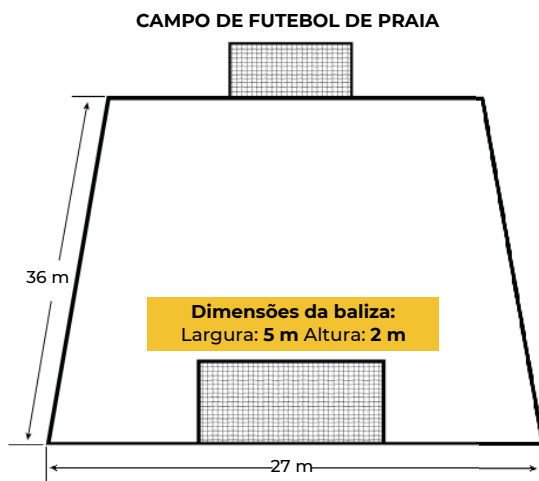


### DESCRIÇÃO

O futebol de praia é um jogo disputado entre duas equipas num campo de areia. Os jogadores têm que jogar descalços. O objetivo principal é marcar mais golos do que a equipa adversária. Marcar um golo significa fazer passar a bola para além da linha de golo da equipa adversária. O pontapé de baliza, no caso do Futebol de Praia é executado pelo guarda-redes usando as mãos para lançar a bola e não pode ser marcado golo através desta jogada.

Um jogo dura 36 minutos e é dividido em 3 partes de 12 minutos. Empates não são permitidos indo o jogo a prolongamento de 3 minutos no caso de as equipas terminarem os 36 minutos de jogo regulamentar empatados, seguido da marcação de grandes penalidades no caso do jogo continuar empatado após o período de prolongamento. A técnica do futebol de praia é diferente da técnica utilizada no futebol tradicional.

### DIMENSÕES



### CAMPO DE FUTEBOL DE PRAIA

Dimensões da Baliza: Largura 5m Altura 2m

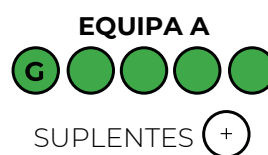
A bola é insuflada a uma pressão inferior à usada tradicionalmente e terá cores vivas.

Quando existem múltiplas equipas envolvidas no futebol de praia pode disputar-se um torneio.

**Os critérios de raqueamento são:** Vitória - 3 pontos; Vitória no prolongamento - 2 pontos; Vitória nas grandes penalidades - 1 ponto; Derrota - 0 pontos; Vitória por desistência da equipa adversária - 3 pontos.

### PARTICIPANTES

As equipas são constituídas por 5 jogadores, incluindo o guarda-redes (G) e sem número limites de substituições, de entre 3 a 5 jogadores suplentes.



### FACTOS ESSENCIAIS

- ▶ Em vez de ser realizado um lançamento lateral (com as mãos) as equipas podem optar por repor a bola em jogo através de um pontapé.
- ▶ As balizas podem ser construídas de materiais existentes na natureza, tais como galhos de madeira para os postes.
- ▶ As equipas não podem manter a bola na sua zona de penalidade por mais de 4 segundos.
- ▶ Impedir um jogador adversário de executar um pontapé de bicicleta é falta.

### INFORMAÇÕES

Regras Oficiais do Futebol de Praia:

[www.beachsoccer.com/](http://www.beachsoccer.com/)

Regras do Futebol de Praia Pro-am:

[proambeachsoccer.net/rules/](http://proambeachsoccer.net/rules/)



## 4. DODGEBALL DE PRAIA

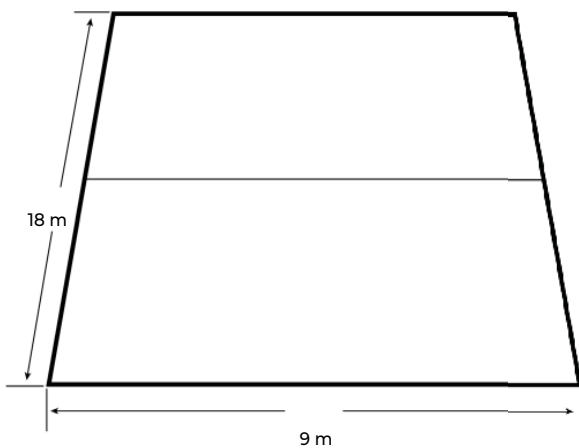
### DESCRIÇÃO

O objetivo do jogo é eliminar a equipa adversária acertando em cada um dos seus elementos com uma bola. É um jogo de fácil aprendizagem, simples e de rápida execução, em que todos podem participar em equipas com habilidades diversas, género e idade. As regras do Dodgeball têm múltiplas variações, o que faz com que o Dodgeball de praia possa ser jogado por equipas diversas e em qualquer praia, parque, praça ou campo. É necessário que seja definido um critério para que tenhamos 2 áreas de iguais para as equipas.

A primeira equipa a eliminar todos os jogadores opositores, vence. Uma versão popular deste jogo sugere que o capitão da equipa fique atrás dos elementos da equipa opositora ajudando a sua equipa a eliminar os adversários. Os elementos eliminados vão-se juntando ao capitão da equipa atrás da dos elementos da equipa adversária. Quando o último jogador de uma equipa é eliminado o capitão dessa equipa entra para a zona de jogo e a bola é-lhe entregue. A primeira equipa a eliminar o capitão, vence.

### DIMENSÕES

CAMPO DE DODGEBALL DE PRAIA



### CAMPO DE DODGEBALL DE PRAIA

Numa praia, as linhas delimitadoras do campo podem ser facilmente desenhadas na areia ou pode ser colocado qualquer tipo de objeto para delimitar o retângulo de jogo e alinha divisões dos campos das equipas.

### BOLA DE DODGEBALL DE PRAIA

O Dodgeball de praia tem de ser praticado com uma bola apropriada. O tipo e tamanho da bola podem variar, mas deve ser construída por esponja ou outro material mole que previna possíveis lesões. Num único jogo podem ser usadas entre 1 a 6 bolas, com base nas aptidões dos jogadores e das suas capacidades físicas. Antes do jogo começar as bolas podem ser colocadas na linha central, distribuídas de forma igual pelas equipas ou sorteadas. Todos os jogadores começam o jogo na linha final do seu campo após receberem um comando (indicação) acordada para o início do jogo.

### PARTICIPANTES

As regras tradicionais sugerem que as equipas devem ser constituídas por 7 jogadores (6 jogadores de campo e 1 capitão), no entanto, o número de elementos de cada equipa pode ser reduzido para 4 a 6 jogadores. Não há limite de idade, género ou condição física, no entanto, jogadores mais fortes podem ser limitados a lançar a bola apenas com a sua mão não dominante.

Para jogadores de cadeiras de rodas, é considerado toque sempre que a bola os atinja acima da altura dos joelhos. Conta, para este efeito, o corpo do jogador ou a cadeira de rodas. Para cegos ou amblíopes (Dodgeball para cegos) as regras podem ser adaptadas de forma a permitir a participação de todos os tipos de jogadores, com ou sem incapacidades.

### FACTOS ESSENCIAIS

- ▶ O Dodgeball é conhecido pela possibilidade de ser jogado por todos em qualquer local.
- ▶ Apenas contam toques diretos (toques que surjam pelo ressalto da bola no chão ou ricochete, não contam).
- ▶ A primeira vez que se jogou Dodgeball foi em África, há mais de 200 anos. Os jogadores atiravam pedras, em vez de bolas.
- ▶ Em 2012, na universidade da Califórnia, foi alcançado o recorde de mais jogadores em simultâneo (6084).

### INFORMAÇÕES

Regras Oficiais da Federação Internacional de Dodgeball:  
[ej.uz/bxz6](http://ej.uz/bxz6)

Associação de Dodgeball do Reino Unido: [ukdba.org/](http://ukdba.org/)

Este desporto não tem um conjunto oficial de regras e é disputado de forma informal de acordo com um conjunto muito variável de regras, ou formalmente como um desporto internacional. As regras também variam de acordo com o organizador, seja ele internacional ou nacional.



## 5. FRESCOBOL RAQUETES DE PRAIA

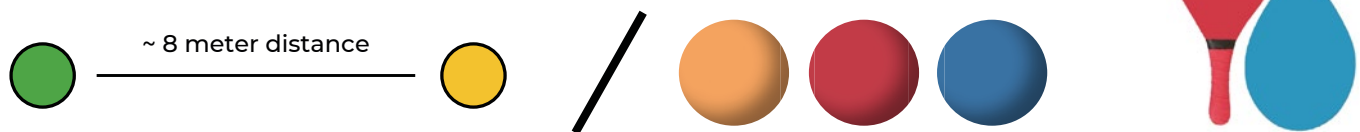
### DESCRIÇÃO

Frescobol é um desporto de raquetes muito popular, criado no Rio de Janeiro no século 20. Habitualmente é jogado por dois jogadores e a sua prática é comum em locais públicos. O Frescobol distingue-se pela sua prática cooperativa, por oposição ao caráter competitivo do Ténis de Praia. O Frescobol está intimamente relacionado com a parceria amigável entre dois jogadores. Os participantes podem jogar num estilo livre em que o principal objetivo é manter a bola no ar o máximo de tempo possível. Podem jogar num ritmo rápido, em que a equipa vencedora é aquela que conseguir mais toques num minuto.

Pode, também, ser jogado num estilo mais radical, em que a bola tem que estar no ar o máximo de tempo possível enquanto os jogadores devem dar toques com força e precisão. Os jogadores também podem escolher jogar de forma mais difícil – cominando ataque e defesa. O atacante deve fazer o máximo de ataques possíveis com força e precisão, tentando manter a bola no ar o máximo de tempo possível. Como este é um jogo de diversão e amizade, por oposição a competição, os termos ataque e defesa são relativos. O mais importante é manter a bola no ar o máximo de tempo possível.

### DIMENSÕES

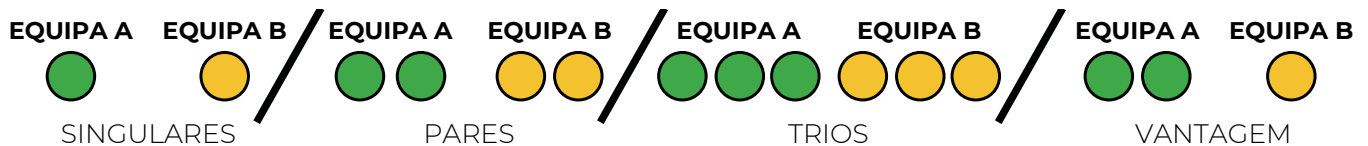
O Frescobol, um jogo de raquetas brasileiro, é jogado normalmente na praia, mas pode ser jogado em qualquer espaço aberto. É recomendado que os jogadores estejam em posições opostas e afastados aproximadamente 8 metros. O jogo é disputado utilizando raquetas de madeira, fibra de vidro ou fibra de carbona e uma bola de borracha.



### PARTICIPANTES

As equipas podem ser de dois ou três jogadores. A distância mínima entre os participantes será de 8 metros. Cabe às equipas definir a distância ideal entre jogadores desde que

respeitem o limite mínimo de 8 metros. O Frescobol também pode ser jogado num formato diferente quanto ao número de jogadores (2 contra 1).



### FACTOS ESSENCIAIS

- ▶ O Frescobol é chamado, de forma não oficial, de “Jogo de raquetes de praia brasileiro” ou “Jogo de Raquetes de Praia”.
- ▶ É mais difícil do que parece – trocar 10 a 15 vezes a bola entre jogadores requer bastante perícia.
- ▶ O Frescobol é jogado, agora, com uma bola de borracha, mas originalmente era jogado com uma bola de ténis.
- ▶ É uma das formas de entretenimento mais comum no Brasil tendo até um dia comemorativo – 10 de julho.

### INFORMAÇÕES

Regras Oficiais de Frescobol: [frescobol-abraf.com.br/regras](http://frescobol-abraf.com.br/regras)



## 6. CAPOEIRA



### DESCRIÇÃO

A Capoeira é uma arte marcial brasileira que combina dança, movimentos acrobáticos e música. Começou no Brasil no século 16 e é conhecida pelos seus movimentos rápidos e complexos. Registos históricos revelam que este desporto único foi levado para o Brasil no século 16 pelos escravos provenientes de Angola. A Capoeira é um desporto de combate distinto por assumir uma forma de dança.

Na Capoeira a arte está presente através da música, do ritmo, dos cânticos, dos instrumentos, da criatividade de movimentos, tendo servido, também, como tema para as artes plásticas, literárias e cênicas. Na educação especial, a Capoeira assume-se como um recurso frutífero de trabalho entre pessoas com incapacidades.

### DIMENSÕES



A Capoeira é disputada no interior de um círculo com 25 metros de raio. O círculo é conhecido entre os “capoeiristas” como “a roda”. Dentro do círculo os dois participantes efetuam os seus movimentos e, em torno do círculo, em pé ou sentados, estão outros capoeiristas. O mestre da Capoeira é o responsável pelo espaço no qual a roda tem lugar, e é a autoridade máxima naquele momento sendo que, no início, apenas mestres e alunos graduados entram na roda. Há cinco instrumentos principais que são utilizados na capoeira: berimbau, pandeiro, arabaque, agogô e reco-reco. De forma não formal, a capoeira pode ser disputada em rodas espontâneas, enquanto atividade de lazer, tendo lugar em praças, praias, escolas, universidades, festas, etc.

### PARTICIPANTES

Tal como qualquer arte marcial, a Capoeira também tem níveis marcados pela cor do cinto. O cinto tem a denominação de “corda”. Apesar da ordem de cores dos cintos, na capoeira, ser diferente em termos gerais o primeiro nível é o de iniciante, sendo um elemento que está a aprender capoeira do zero. Os círculos da capoeira são formados por um grupo de pessoas de qualquer género, e compreendem um mestre, um contramestre e discípulos. O mestre é o detentor e guardião do conhecimento de quem se espera o ensino da arte, a manutenção da coesão do grupo e a garantia do cumprimento dos códigos de conduta do ritual.



Atabaque



Berimbau

### FACTOS ESSENCIAIS

- ▶ A capoeira é uma arte marcial criada por escravos que a trouxeram, para o Brasil, desde África.
- ▶ A Capoeira recebeu o estatuto de Herança Cultural Intangível da UNESCO em 2014.
- ▶ O berimbau é o instrumento líder tanto no estilo musical como no desenrolar da atividade.
- ▶ O praticante desta arte marcial é chamado de capoeirista.

### INFORMAÇÕES

Regras Oficiais da Capoeira: [www.capoeira.ws/documents/](http://www.capoeira.ws/documents/)



## 7. SURF

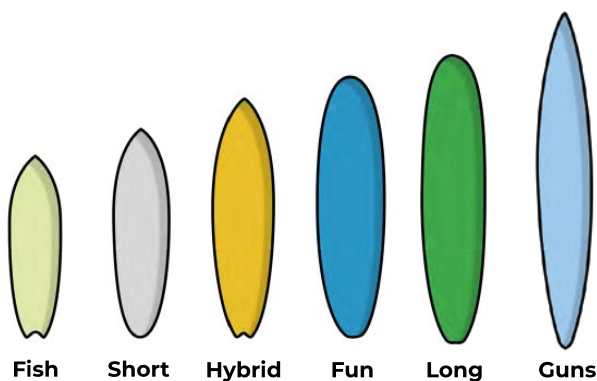


### DESCRIÇÃO

Surfar é a forma mais conhecida quando nos referimos a alguém a cavalgar as ondas em cima de uma pequena prancha. No Surf os juízes seguem critérios baseados em manobras que o surfista executa sobre as ondas. As manobras mais difíceis, executadas nas partes das ondas em que a sua execução é mais difíceis em termos técnicos são pontuáveis.

As manobras devem ser executadas com velocidade, força e fluidez. A diversidade de manobras executada em cada uma das ondas é também um dos fatores que influencia a pontuação atribuídas ao surfista. A regra fundamental do Surf determina que o surfista mais próximo da crista da onda tem prioridade.

### DIMENSÕES



#### Há diversos tipos de pranchas de Surf:

**Fish boards** — Volume aumentado, facilitam a planagem e o timing em ondas pequenas.

**Retro boards** — São uma combinação de Fish Boards e Short Boards com modelos históricos para uma experiência emotiva.

**Short boards** — Desenhadas para a prática do surf em ondas pequenas. São as pranchas mais utilizadas na maioria das situações.

**Hybrid small wave** — Performance aumentada em ondas pequenas e condições de prática diminutas.

**Hybrid/Fun boards** — Fáceis de utilizar e desenhadas de forma a facilitar a remada, a flutuação, a estabilidade e manobragem.

**Long boards** — Para o surf tradicional.

**Big wave guns** — Desenhadas para ajudar na remada e mais fáceis de controlar em ondas maiores.

### PARTICIPANTES

Os surfistas são apelidados “regular” ou “goofys”, dependendo da forma como se posicionam na prancha. Os “goofy” surfam com o pé esquerdo na traseira da prancha.

Os surfistas “regulares” surfam com o pé direito atrás. Na maioria dos casos não é possível que dois surfistas apanhem a mesma onda na mesma direção.

### FACTOS ESSENCIAIS

- ▶ Os havaianos referen-se ao Surf como he’enalu, o que significa “escorregar nas ondas”.
- ▶ A primeira grande competição de Surf teve lugar em 1928 em Corona del Mar, California.
- ▶ É um dos desportos mais antigos. Pinturas rupestres com 5000 anos, descobertas no Peru, mostram pessoas a surfar.
- ▶ O dia internacional do Surf é 20 de junho e celebra o desporto e o estilo de vida surfista.

### INFORMAÇÕES

#### Regras Oficiais de Surf:

[www.surfingportugal.com/rulebook-fps/](http://www.surfingportugal.com/rulebook-fps/)

#### Regras Adaptadas para o Surf:

[bit.ly/adapted\\_surfing](http://bit.ly/adapted_surfing)



## 8. SUP BOARDING

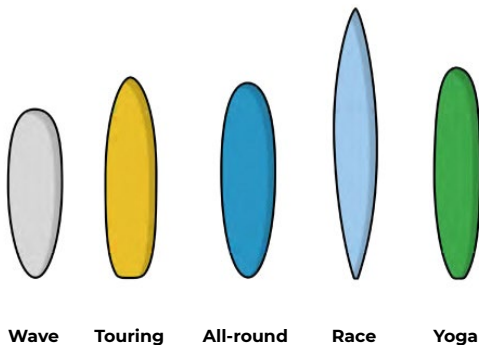


### DESCRIÇÃO

Stand Up Paddle é uma forma de surf antiga que reemergiu recentemente como uma disciplina de prática individual. SUP Boarding é um dos desportos de maior crescimento em termos mundiais.

Na sua forma mais básica é um desporto praticado em águas calmas com pranchas grandes. As pessoas podem praticar este desporto por entretenimento ou como treino físico.

### DIMENSÕES



Wave    Touring    All-round    Race    Yoga

Para escolher o tamanho adequado dos paddles para efeitos recreacionais: Segure os Paddles na vertical de forma a que a lamina toque o chão. Coloque um braço por cima da cabeça e verifique o local no qual este toca no paddle. Num paddle de tamanho adequado, a pega ficará na dobra do pulso. Para o surf ou corridas poderá necessitar de um paddle com um comprimento diferente.

### Os seguintes tipos de pranchas podem ser utilizados para a prática de Stand Up Paddle:

**Wave** — Menos estável, mas mais fácil de manobrar.

**Touring** — Deve ter um bom desempenho num leque diversificado de condições desde longas distâncias a expedições.

**All-round** — Ideal para uso familiar e de entretenimento. Tem uma boa estabilidade.

**Race** — Leve e rápida, com rails arredondados e nariz pontiagudo. Algumas delas também têm tails estreitas ou pontiagudas.

**Yoga** — É uma versão da All-round, no que diz respeito à estabilidade, mas com algumas modificações na parte inferior e com alguns acessórios que a tornam específica para a prática do yoga.

**Inflatable** — Enchem-se numa questão de minutos (e esvaziam-se ainda mais rápido) e por isso a prancha está sempre pronta a partir. Quando não estão a ser utilizadas as pranchas de SUP insufláveis podem ser enroladas ocupando o mesmo espaço que um saco-cama.

### PARTICIPANTES

Os praticantes devem usar uma t-shirt de neoprene, colete insuflável e leash, de forma a que a prancha esteja sempre presa ao praticante. SUP Boarding pode ser praticado em quaisquer águas calmas e com diferentes finalidades (mar, ondas, rios, barragens, e piscinas interiores).

SUP Fit, SUP Yoga, SUP Pilates são praticados para efeitos terapêuticos. Antes de começar a praticar esta atividade é recomendado que procure uma escola de SUP registada e autorizada, com técnicos treinados.

### FACTOS ESSENCIAIS

- ▶ A origem do SUP Boarding remonta às práticas anciãs dos pescadores Peruvianos.
- ▶ A versão moderna que nos conhecemos começou no Havai durante os anos 40.
- ▶ Algumas das suas disciplinas mais populares incluem corridas SUP, expedições, descidas de rios, yoga e pesca.

### INFORMAÇÕES

Regras Oficiais: [www.isasurf.org](http://www.isasurf.org)



## 9. ANDEBOL DE PRAIA

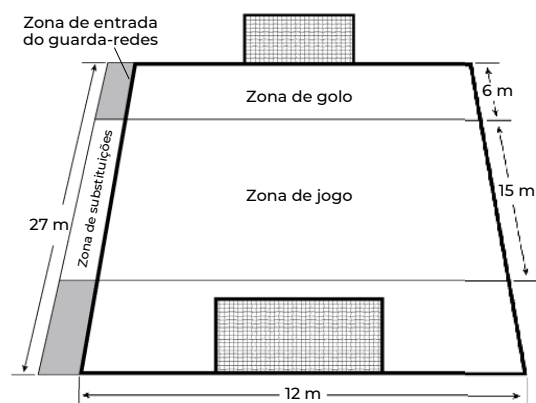


### DESCRIÇÃO

O Andebol de Praia é uma versão do jogo de equipas tradicional Andebol (jogado em recintos cobertos) mas disputado em campos de areia. É rápido, dinâmico, perfeito para a realização de competições, festivais e aulas de educação física. No Andebol de Praia, o início da partida é marcado pelo lançamento do árbitro (bola ao ar) no centro do recinto de jogo.

Os jogadores podem dar apenas 3 passos com a bola na mão e não a podem segurar por mais de 3 segundos sem a passar, atirar ou driblar. O jogo consiste em duas partes, cada uma com a duração de 10 minutos. O intervalo tem uma duração de 5 minutos. Cada equipa tem direito a solicitar uma pausa técnica de 1 minuto em cada parte do jogo. A equipa pode requerer a sua pausa técnica apenas quando está na posse da bola.

### DIMENSÕES



A areia deve ter uma profundidade de pelo menos 40 centímetros composta por grãos finos e pouco compactados. As linhas delimitadoras devem ser marcadas por elásticos, fitas coloridas ou cordas.

O jogo é disputado com uma bola redonda, de borracha aderente. Uma bola mais pequena pode ser utilizada para os jogos de crianças.



### PARTICIPANTES

Os torneios e jogos de Andebol de Praia podem ser organizados para equipas masculinas, femininas ou mistas. Em princípio uma equipa é constituída por até 8 jogadores e, um máximo

de 4 jogadores por equipa podem estar na zona de jogo (3 jogadores e 1 guarda-redes). Os restantes jogadores são substitutos e devem permanecer na sua zona de substituição.

#### EQUIPA A



CLASSICO

#### EQUIPA B



#### EQUIPA A



SENTADO

#### EQUIPA B



#### EQUIPA A



PRINCIPIANTES

#### EQUIPA B



### FACTOS ESSENCIAIS

- ▶ O Andebol de Praia teve início em Itália em 1992, tornando-se um desporto oficial em 1995.
- ▶ Há mais diferenças do que semelhanças entre o Andebol tradicional e o Andebol de Praia.
- ▶ O drible deve ser considerado como último recurso devido à dificuldade significativa da técnica do drible.
- ▶ Têm sido organizados campeonatos do mundo de Andebol de Praia de 2 em 2 anos desde 2004.

### INFORMAÇÕES

Regras Oficiais do Andebol de Praia: [www.ihf.info/](http://www.ihf.info/)

Regras: [bit.ly/beach\\_handball](http://bit.ly/beach_handball)



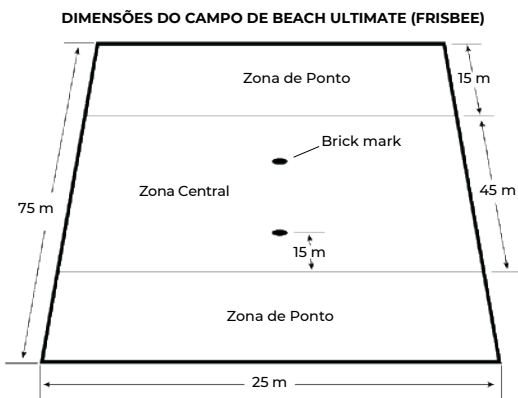
## 10. BEACH ULTIMATE (FRISBEE)

### DESCRIÇÃO

O Beach Ultimate é um jogo corporativo que combina as competências básicas de atirar e apanhar o disco, com competências de outros desportos como interseção, corrida e salto que encontramos no basquete e futebol de praia. Os Frisbees são atirados através dum movimento do pulso e são casualmente atirados entre pessoas do mesmo grupo. A disputa de cada ponto começa com ambas as equipas alinhadas em frente à sua zona de ponto.

A defesa atira o disco para o ataque. De cada vez que o ataque completa um passe na zona de ponto da defesa, marca um ponto. Os jogadores não podem correr com o disco. O jogador que tem o disco tem 10 segundos para o atirar. O defensor que guarda (marca) o atirador efetua a contagem. Há um leque muito diversificado de desportos disputados com discos (frisbee), incluindo Disc Golf, Freestyle, Discathlon, etc.

### DIMENSÕES



O Beach Ultimate é jogado num formato de 5 contra 5 jogadores num campo de 75 metros por 25 metros com Zonas de Ponto de 15 metros e 15 metros de marca de Brick. Em alternativa pode jogar-se numa versão de 4 contra 4 jogadores num campo de 45.7 metros por 27.4 metros com zonas de ponto de 7.3 metros.

Normalmente é uma atividade realizada ao ar livre. Os campos de Beach Ultimate (Frisbee) têm uma forma retangular, com zonas de ponto nas extremidades e são disputados com um disco de plástico voador.

O diâmetro típico de um disco voador varia entre os 20 e os 25 centímetros, estando disponíveis em tamanhos maiores e mais pequenos. Para o Beach Ultimate (Frisbee) o disco deve ter, especificamente, 27 centímetros de diâmetro e pesar 175 gramas.

### PARTICIPANTES

Um jogo regulamentar tem 5 jogadores por equipa. Jogadores substitutos podem entrar após a marcação de um ponto ou durante um intervalo por lesão.

Não é permitido o contacto físico entre jogadores. Bloqueios também estão proibidos. Uma falta ocorre quando existe contacto.

#### EQUIPA A



#### EQUIPA B



#### UNREGULATED



### FACTOS ESSENCIAIS

- ▶ O inventor dos Frisbee, Walter Frederick Morrison nasceu a 23 de fevereiro de 1920.
- ▶ Morrison teve a ideia de um Frisbee quando era adolescente quando estava a atira tampas de baldes de pipocas com a sua namorada.
- ▶ Os Frisbees mantêm-se no ar através da elevação criada pela rotação no momento do lançamento.
- ▶ Girar o disco transmite uma força giroscópica estabilizadora que permite que o mesmo seja atirado com precisão.

### INFORMAÇÕES

Federação Mundial de Discos Voadores: [www.wfdf.org](http://www.wfdf.org)

Beach Ultimate: [beachultimate.org](http://beachultimate.org)

# OUTRAS ATIVIDADES E IDEIAS DESPORTIVAS SOBRE COMO SER ATIVO NA PRAIA

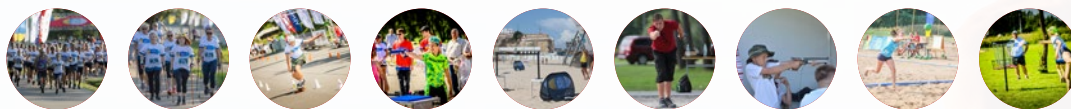
## JOGOS DE PRAIA

Voleibol de praia, Voleibol de praia sentado, Andebol de praia, Ténis de praia, Ténis de cadeira de rodas, Crossminton, Floorball de praia, Futebol de praia, Beach Ultimate (Frisbee), Basquete 3x3, etc.



## ATIVIDADES DE PRAIA

Corrida na praia, Caminhada nórdica, Skate, Biatlo, Triatlo, Frescobol, Ciclismo, Petanca, Tiro adaptado, Dodgeball de praia, Disc Golf, etc.



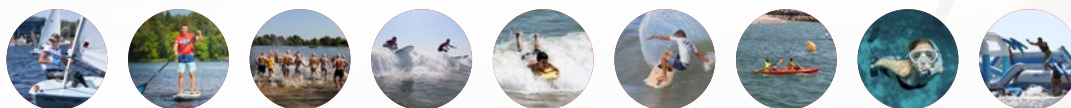
## MASTERCLASSES

Fitness, Aeróbica, Hidroginástica, Capoeira, Zumba, Body Combat, Yoga, Dança, Body balance, etc.



## ATIVIDADES AQUÁTICAS

Vela, SUP Boarding, Natação, Surf, Bodyboard, Skimboarding, Kayaking, Snorkelling, percurso de obstáculos na água, etc.



## DESAFIOS NA PRAIA

Taças familiares, percurso de obstáculos insufláveis, Kids Athletics, Teqball, Rope pulling, Velotrial, parede de escalada, etc.



# GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA DESPORTOS E ATIVIDADES NA PRAIA

O Guia de Atividade Física para Desportos e Atividades na Praia foi criado para enquadrar o projeto “Beach Games como um instrumento para promover as atividades físicas e desportivas na praia (BeActive Beach Games)” financiado pelo programa ERASMUS +

**Website do projeto:** [www.beactivebeachgames.com](http://www.beactivebeachgames.com)

**Coordenador do projeto:** Latvian Sports Federations Council

**Projekta partneri:**

Instituto Português do Desporto e da Juventude

Associação Internacional Desporto para Todos (TAFISA)

Associação Internacional de Desporto e Cultura (ISCA)

Federação Lituana de União dos Desportos

Federação Estoniana de Desportos na Praia

Federação Catalã de União dos Desportos

*O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um aval aos seus conteúdos que refletem, apenas, a visão dos autores, não podendo esta Comissão ser responsabilizada por qualquer uso efetuado a partir da informação nela contida.*

*Publicado em 2020*

Para mais informações, por favor contacte:

**Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.**

R. Rodrigo da Fonseca 55, 1250-190 Lisboa

Email: [geral@ipd.pt](mailto:geral@ipd.pt)

Telefone: 21 047 0000

Website: [www.ipd.gov.pt](http://www.ipd.gov.pt)

[WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM](http://WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM)

Coordenador do Projeto



Parceiros do Projeto



Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia

