

PLANO DE AULAS FRISBEE

Aline Cristina da Silva

1º Aula: Os alunos irão fazer uma grande roda para jogarem o frisbee uns para os outros sem deixar com que o frisbee caia no chão. Para que eles tenham o primeiro contato com o frisbee.

Depois os alunos vão fazer um círculo e escolher um aluno que será o “bobinho”. Esse “bobinho” ficará no centro do círculo, os demais alunos que estão no círculo terão que lançar o disco um para o outro sem deixar que o bobinho pegue. O bobinho só pode pegar o frisbee quando ele estiver no ar, não pode pegar da mão do colega. Quando o bobinho conseguir pegar o frisbee vira o bobinho quem lançou por último. Depois de algum tempo podemos aumentar o número de bobinhos para o jogo ficar mais dinâmico.

2º Aula: Os alunos serão divididos em duas equipes, onde terão que trocar passes entre si, sabendo que quando de posse do frisbee nas mãos não podem andar. O objetivo do jogo é fazer com que o frisbee chegue até um determinado espaço. Se a pessoa que estiver com o frisbee na mão for tocada por uma pessoa da outra equipe ele terá que ficar em posição de estátua “duro” e só poderá voltar ao jogo quando alguém de sua equipe passar o frisbee pra ele ou se sua equipe marcar ponto.

3º Aula: Os alunos irão lembrar o que fizeram na aula passada e serão divididos em dois grupos onde cada grupo montará um jogo com frisbee com as regras deles. Depois dos jogos prontos eles passarão para seus colegas a maneira de jogar.

4º Aula: Os alunos se dividirão em duas equipes, essas equipes terão que buscar o frisbee que está atrás de uma linha do adversário e trazer para seu campo. Só que para chegar ao outro lado os adversários podem os deixar duro “estátua”. Para levar o frisbee para seu campo ele terá que ser passado de mão em mão sem poder ser lançado.

5° Aula: O jogo irá começar com dois alunos trocando passes entre si com o objetivo de chegar o frisbee até em um arco que estará atrás do campo do adversário. Conforme eles irão marcando pontos eles poderão pegar algum colega para sua equipe. Esses colegas estarão atrás desses arcos do campo adversário. O jogo acaba até que todos seus colegas entrem no jogo.

6° Aula: Os alunos irão se dividir em duplas ou em trios onde cada equipe terá algum ponto no campo pra fazer ponto. Cada equipe tem por objetivo pegar o frisbee durante a troca de passes das equipes e trocar passes até que chegue ao seu círculo para marcar ponto.

7° Aula: As mesmas equipes da aula passada terão que fazer um jogo e demonstrar para seus colegas. Depois de apresentado eles terão que entregar os jogos que eles inventarão em escrito na próxima aula.

8° Aula: Eu irei falar um pouco do jogo oficial, em forma de slides e passarei vídeos. Depois disso eles vivenciarão o jogo mesmo. Duas equipes de 7 jogadores cada, competem para marcar o maior número de gols possíveis. Os integrantes da equipe atacante passam o Frisbee de jogador para jogador. Ao recebê-lo, devem fixar um pé de pivô (ao estilo do Basquete) e passá-lo antes de 10 segundos. Os integrantes da equipe de defesa devem impedir que os atacantes recebam o Frisbee na Zona de Gol.