

Plano de aulas de Rúgbi – PIBID Educação Física

As referidas modalidades possuem em seu contexto determinados valores: respeito mútuo, integração social, autonomia, solidariedade, cooperação, o que nos permite interferir, em todas as aulas, por meio de temáticas – individualismo, exclusão social –, nos problemas que afetam o cotidiano escolar, com origem social.

Em nenhuma das aulas deve haver separação por gênero, e a divisão de equipes quando necessária deve ser realizada pelo professor a fim de impedir que haja uma seleção pelos alunos.

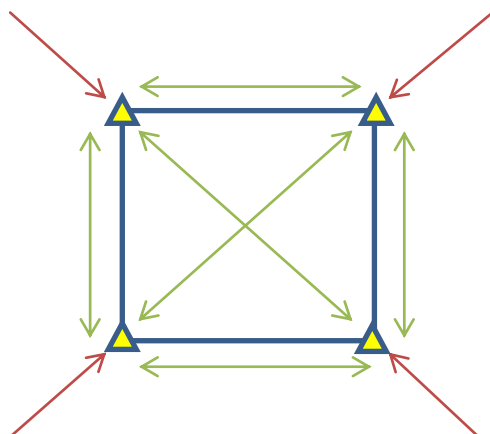
Primeira aula:

Tema: Ultimate frisbee

Material: Três Frisbees (tampa de panela/material alternativo) e quatro cones.

Desenvolvimento:

- 5 min. – Tempo médio perdido com a chamada e deslocamento.
- 10 min. – Breve abordagem teórica para os alunos dentro de sala, explicando como se realiza o passe/lançamento no ultimate frisbee.
- 20 min. – Primeiro contato com o frisbee: como realizar o lançamento (passe)
*Com os alunos separados em quatro filas com número igual ou próximo de integrantes, dispostos em um quadrado de cerca de 10 a 15 metros de distância uma da outra, inicialmente com um frisbee e incluindo conforme o desenvolvimento até três frisbees, os alunos deverão realizar os seguintes lançamentos:
 - para a fila a sua direita e se deslocar para o final da sua fila.
 - para a fila a sua esquerda e se deslocar para o final da sua fila.
 - para a fila da direita e se deslocar para a fila onde passou.
 - para a fila da esquerda e se deslocar para a fila onde passou.
 - para a fila a sua frente e se deslocar para a fila onde passou.



- 10 min. – Passe longo: As mesmas quatro fileiras da atividade anterior devem ser dispostas a uma distancia maior onde o passe será realizado somente para a fileira que está a sua frente e o aluno deve se deslocar para a fileira onde passou.



- 5 min. - Debate sobre a aula desenvolvida junto aos alunos, atendendo a questionamentos dos mesmos e fixando o conteúdo. (volta à calma)

Segunda Aula:

Tema: Ultimate frisbee

Material: Três frisbees (tampa de panela/material alternativo) e quatro cones.

Desenvolvimento:

- 5 min. - Tempo médio perdido com a chamada e deslocamento.
- 15 min. – (em sala) Apresentação do Ultimate Frisbee a partir de suas regras básicas, como descrito abaixo:

O Ultimate Frisbee é uma modalidade com características próximas ao rúgbi, combinando a marcação do basquete com a destreza do rúgbi. O objetivo do jogo é apanhar o frisbee dentro de uma zona de pontuação (setor após a linha de fundo da quadra de futsal), disputados por duas equipes com sete jogadores, podendo ser facilmente alterado conforme a necessidade quanto ao número de alunos para que a aula seja mais dinâmica, cada jogador ao apanhar o frisbee deve se apoiar no pé de pivô (como no basquete) sem poder andar com o frisbee na mão e tem até 10 segundos para lançar o frisbee para um companheiro, enquanto os integrantes da equipe de defesa devem impedir que os atacantes recebam o frisbee na zona de pontuação sendo proibido tomar o frisbee em posse do adversário, podendo intercepta-lo somente quando esta no ar. O Ultimate Frisbee favorece o desenvolvimento da autonomia, presente durante a prática deste jogo, pois os próprios jogadores arbitram a partida. O ultimate frisbee, mesmo em competições oficiais, não possui árbitros específicos para intervir no jogo. Todas as ações são decididas pelos sujeitos envolvidos na referida prática desportiva.

- 25 min. – Prática do Ultimate Frisbee propriamente dito com a classe dividida em quatro equipes, onde duas iniciam jogando e outra duas esperam colocadas após a linha de fundo da quadra, ao ser marcado um gol a equipe que sofreu o gol imediatamente da lugar a equipe que estava esperando em sua linha de fundo. Deve-se estimular os alunos a criarem suas próprias estratégias e técnicas.



5 min. - Debate sobre a aula desenvolvida junto aos alunos, atendendo a questionamentos dos mesmos e fixando o conteúdo. (volta à calma)

Terceira aula:

Tema: História do Rúgbi (Soule)

Material: Bexigas e recursos para abordagem teórica.

Desenvolvimento:

- 15 min. - No primeiro momento realizar uma abordagem teórica sobre sua história, focando as possíveis origens do esporte.
- 30 min. – Vivência com o “Soule”, esporte que surgiu na França por volta do ano mil, utilizando uma bexiga inflada representando a vesícula de porco que era utilizada originalmente no jogo. O primeiro momento os alunos devem ser separados em duas equipes, independente do número de alunos presentes. As equipes iniciarão jogando um exemplo de soule curta, na quadra, respeitando os limites demarcados pelo futsal, e posteriormente um exemplo de soule curta, onde serão delimitadas áreas afastadas (no pátio ou área maior que a quadra) representando o povoado onde cada equipe habitava e a vesícula (bexiga) deverá ser levada de um povoado a outro ao invés de ser levada de uma linha de fundo a outra. Para atrapalhar a progressão da equipe que estiver atacando, os defensores poderão somente tentar freia-la com as mãos abertas sem segurar o adversário e a bola só pode ser roubada quando no ar em meio a um passe, os atacantes podem se movimentar livremente, não há restrições quanto ao passe (para frente ou para traz), assim que uma equipe entrar no povoado adversário com a posse da vesícula ganha o jogo.
- 5 min. - Debate sobre a aula desenvolvida junto aos alunos, atendendo a questionamentos dos mesmos e fixando o conteúdo. (volta à calma)

Quarta aula:

Tema: Invenção do rúgbi por William Webb Ellis.

Material: Bola de futebol/futsal

Desenvolvimento:

- 15 min. – Apresentação da teoria da invenção do rúgbi por William Webb Ellis e sua importância para o esporte.
- 30 min – Os alunos iniciarão a atividade divididos em duas equipes com a mesma quantidade de integrantes. A aula iniciará com a prática do futebol/futsal da forma tradicional, um goleiro e os demais jogadores de linha, com o decorrer da atividade (mais ou menos a cada 5 minutos) o professor deverá fazer intervenções no jogo na seguinte ordem:
 - Deixar de conduzir a bola com os pés e passar a conduzi-la com as mãos;
 - Retirar os goleiros. (neste momento o jogo se tornará algo fácil para marcar pontos);
 - A fim de dificultar o jogo para se tornar mais competitivo, a forma de marcar pontos deixa de ser a tradicional do futebol/futsal e handebol e passa a ser como no rúgbi, colocando a bola no fundo da quadra do adversário.
 - A última alteração será quanto ao passe, deixando de ser livre, sendo obrigatório o passe na mesma linha ou para trás.
- 5 min. - Debate sobre a aula desenvolvida junto aos alunos, atendendo a questionamentos dos mesmos e fixando o conteúdo. (volta à calma)

Quinta aula:

Tema: História e princípios do rúgbi.

Material: apresentação teórica.

Desenvolvimento:

- Durante a quinta aula, em sala de aula, realizar uma abordagem teórica aprofundada, sobre a história, fundamentos básicos, Leis do jogo, segurança, ética, principais competições, rúgbi no Brasil, características próprias do jogo, o rúgbi nas olimpíadas e apresentar as diferentes modalidades do rúgbi (15, Seven's, Beach rugby, rugby tag e Bitoque/touch). Como preparação para a próxima aula, onde será iniciada a prática do rúgbi Bitoque/touch e do rugby tag.