

Plano de Aula

Prática 07: Ultimate Frisbee para Equidade e Autorregulação

Público-alvo: Ensino Médio – turmas mistas (15 a 18 anos)

Duração: 50 minutos

Número estimado de alunos: 40 a 45

Aula 7 de sequência prática

Objetivos

- Vivenciar o Ultimate Frisbee como esporte cooperativo, misto e autorregulado.
- Desenvolver o respeito às regras e aos colegas por meio do fair play e da escuta.
- Promover o protagonismo de meninas e meninos em condições de equidade.

Conteúdo

- Fundamentos do Ultimate Frisbee (passe, movimentação, pontuação).
- Fair play, comunicação não violenta e autorregulação nas práticas corporais.
- Respeito mútuo, cooperação e participação mista.

Habilidades da BNCC

EFEMG02: Experimentar e criar composições nas práticas corporais com intencionalidade expressiva, ética e estética.

EFEMG04: Analisar desigualdades de gênero e promover a equidade nas práticas corporais.

EFEMG06: Compreender o papel das regras e acordos coletivos nas práticas corporais como formas de convivência democrática.

Metodologia

Aula centrada na experimentação do **Ultimate Frisbee** adaptado para a realidade da escola (quadra ou espaço aberto reduzido), com enfoque em:

- Aprender na prática;
- Jogar em times mistos;
- Promover o respeito mútuo e a regulação entre os pares, **sem juiz**.

Etapas da Aula (50 min)

Etapa	Tempo	Descrição
1. Apresentação e inspiração	10 min	<p>Breve vídeo explicativo (1 a 2 min – pode ser um clipe do esporte com destaque para o fair play).</p> <p>Professora destaca que o Ultimate Frisbee é jogado sem árbitros, baseado na autorregulação.</p> <p>Explicação rápida das regras básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Times mistos (de 5 ou 6 jogadores); – Ponto é marcado ao receber o disco dentro da “zona final”; – Não pode correr com o disco; – Em caso de dúvida ou falta, os próprios jogadores param e conversam.

Etapa	Tempo	Descrição
2. Vivência adaptada do jogo	30 min	<p>Dividir os alunos em 4 ou 5 equipes mistas e organizar rodízios em campos reduzidos.</p> <p>Regras adaptadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zonas finais delimitadas com cones ou coletes; – Partidas rápidas (5 a 7 minutos); – Jogadores se cumprimentam antes e após o jogo; – Toda decisão deve ser tomada pelos próprios times. <p>A professora circula como observadora, oferecendo apoio para mediação se necessário.</p>
3. Debate e autoavaliação	10 min	<p>Roda final:</p> <ul style="list-style-type: none"> – “Como foi jogar sem juiz?” – “Você respeitou as regras mesmo sem alguém fiscalizando?” – “Meninas e meninos participaram igualmente?”
Avaliação por pares: cada aluno escreve o nome de um colega (sem repetir entre si) que demonstrou cooperação e respeito durante o jogo. A ideia é valorizar as atitudes, não o desempenho técnico.		

Avaliação

Avaliação por pares (valorização de atitudes).

Observação da professora sobre engajamento, comunicação e respeito às regras coletivas.
 Participação ativa e equitativa no jogo.

Relação com a pesquisa

O esporte sem juiz favorece o **protagonismo dos sujeitos**, em especial das meninas, que muitas vezes são marginalizadas nas práticas esportivas convencionais.

Promove o **diálogo e a escuta ativa**, ao invés da autoridade externa.

Encoraja uma cultura corporal **baseada na justiça, cooperação e respeito**, em consonância com os princípios democráticos que sua dissertação defende para a Educação Física Escolar.

Recursos necessários

Discos (frisbees) – pode-se improvisar com tampas leves ou materiais recicláveis.

Cones ou coletes para delimitar zonas de pontuação.

Caixa de som (opcional) para música de ambientação.