



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

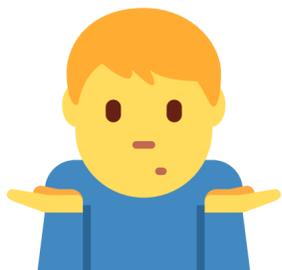
Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Educação Física
14-09 a 25-09**

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020



**Você
conhece?**



O FRISBEE É UM ESPORTE PRATICADO COM UM DISCO E COMBINA A DESTREZA DO FUTEBOL AMERICANO COM A FINTA E A MARCAÇÃO DO BASQUETE. ELE SURTIU POR VOLTA DE 1940, QUANDO ALGUNS UNIVERSITÁRIOS BRINCAVAM DE ARREMESSAR PRATOS DE TORTA EM UMA LOJA CHAMADA FRISBIE'S. NA ÉPOCA ISSO VIROU MANIA ENTRE OS JOVENS, E LOGO FORAM FABRICADOS OS PRIMEIROS DISCOS DE PLÁSTICO.

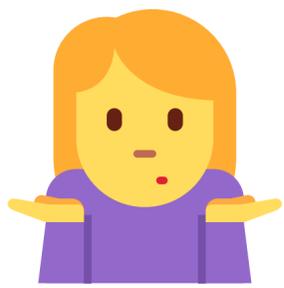
O FRISBEE PROPORCIONA BENEFÍCIOS FÍSICOS COMO OS DEMAIS ESPORTES, CONTUDO REFORÇA ASPECTOS COMO: RESPEITO MÚTUO, TRABALHO EM EQUIPE, SOLIDARIEDADE, RESPEITO ÀS REGRAS E ACEITAÇÃO.



Quais os benefícios?

ESTE É O ÚNICO ESPORTE NO MUNDO QUE NÃO POSSUI ÁRBITROS. AS REGRAS QUE EXISTEM SERVEM COMO UM GUIA PARA A PRÁTICA DO JOGO E, AS MESMAS, NUNCA SÃO VIOLADAS INTENCIONALMENTE PELOS JOGADORES, POIS EXISTE UM CÓDIGO DE HONRA ENTRE TODOS.





**Como
joga?**



O OBJETIVO DO JOGO É CHEGAR COM O DISCO NA ZONA DE GOL, QUE FICAM LOCALIZADAS NAS EXTREMIDADES DO CAMPO. DUAS EQUIPES DE 7 JOGADORES CADA COMPETEM PARA MARCAR O MAIOR NÚMERO DE GOLS POSSÍVEL. OS INTEGRANTES DA EQUIPE ATACANTE PASSAM O FRISBEE DE JOGADOR PARA JOGADOR. AO RECEBÊ-LO, ESTES 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.

**Vamos
praticar??**



CONSTRUA SEU PRÓPRIO FRISBEE:

- PRATO DE FESTA DE 20 CM OU CÍRCULO DE PAPELÃO;
- 1 PEDAÇO DE MANGUEIRA;
- FITA ADESIVA.

CIRCULE A MANGUEIRA EM VOLTA DO PRATO, JUNTE AS PONTAS E PASSE A FITA. SE NÃO TIVER MANGUEIRA, PASSE A FITA BEM REFORÇADA NA BORDA DO PRATO.

SE PREFERIR, RECORTE O CENTRO.



ESTÁ PRONTO PARA JOGAR!

VÁ PARA UM ESPAÇO ABERTO, CHAME SEUS FAMILIARES E JOGUE.

O OBJETIVO É TENTAR JOGAR PRO FAMILIAR SEM QUE O FRISBEE CAIA NO CHÃO. PODE SER JOGADO EM DUPLA, TRIO, EM RODA OU SOZINHO (COLOQUE UM ALVO DE COPOS OU LATA E TENDE ACERTAR DE UMA CERTA DISTÂNCIA). EXISTEM VÁRIAS MANEIRAS DE JOGAR, ESCOLHA A SUA.



Conte como foi!