



INSTITUTO FEDERAL DE  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
RORAIMA

**PROGRAMA DE BOLSA ACADÊMICA DE  
EXTENSÃO – PBAEX / EDIÇÃO – 2016**

**CAMPUS: Boa Vista -Centro**



### ANEXO III

## FORMULÁRIO DA VERSÃO ELETRÔNICA DO PROJETO / DA ATIVIDADE DE EXTENSÃO PBAEX – 2016

#### 01. Título do Projeto

Jiu-jitsu – Uma Maneira de Educar.

#### 02. Temporalidade/Duração e Carga horária

Data Início	Data Término	Duração	Carga Horária Semanal	Carga Horária Total
18/04/2016	18/10/2016	6 meses	10 horas	240 horas

#### 03. Área (s) Temática (s) da Política de Extensão do IFRR envolvida (s) no Projeto

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Comunicação                | <input type="checkbox"/> Meio Ambiente         |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cultura         | <input checked="" type="checkbox"/> Saúde      |
| <input type="checkbox"/> Direitos Humanos e Justiça | <input type="checkbox"/> Tecnologia e Produção |
| <input checked="" type="checkbox"/> Educação        | <input type="checkbox"/> Trabalho              |

#### 04. Programa da Política de Extensão do IFRR ao qual o projeto está vinculado

- Extensão Rural e Orientação Técnica ao Homem do Campo e aos APLS Urbanos e Rurais.  
 Educação Profissional, Esporte, Cultura e Lazer  
 Educação Profissional, Tecnologia Social e Cidadania

#### 05. Público-Alvo e Local de Execução do Projeto

-Estudantes do Nível fundamental, entre 7 a 14 anos.  
IFRR(Campus Boa Vista Centro) - Sala de Dança e Artes Marciais do ginásio poliesportivo.

#### 06. Objetivo Geral (O que se pretende alcançar ao final do projeto?)

Trabalhar de forma pedagógica os movimentos básicos do Jiu-Jitsu, integrando técnicas de auto defesa com condicionamentos e jogos de desenvolvimento de habilidades objetivando melhoria na coordenação motora, agilidade e força do aluno, fazendo com que ele possua equilíbrio mental, disciplina, humildade e companheirismo.

**07. Objetivos Específicos** (Desdobramento do Objetivo Geral, orientam as metas a serem alcançadas por meio dos indicadores físicos)

- Apontar os benefícios encontrados na prática de arte marcial na educação.
- Sugerir algumas formas de abordar o conteúdo das artes marciais no contexto da educação física escolar.
- Potencializar as habilidades mentais, sociais e motoras dos estudantes.
- Proporcionar ao Estudante Desenvolvimento físico, mental, intelectual, o respeito, disciplina e o companheirismo.

**08. Justificativa** (Detalhar o porquê do Projeto e demonstrar a relação com o Ensino e a Pesquisa)

Como parte da cultura humana, as lutas representam um meio eficaz de educação e um conjunto de conteúdos altamente importantes para a Educação Física Escolar. O Jiu-jitsu não é somente um esporte de luta, ele proporciona um alto equilíbrio dentro e fora do tatame. Assim melhorando a qualidade de vida do Estudante, tanto dentro da escola quanto em meio a sociedade.

Outros benefícios importantes para os praticantes do Jiu-jitsu é a exigência de um comportamento disciplinar durante as aulas, onde destacamos a necessidade da concentração, o raciocínio (autocorreção), a perseverança, o domínio emocional, etc., durante as aulas.

Por ser um esporte individual a aluno precisa conhecer a si mesmo, trabalhando os fatores intrapessoais como a autoestima, motivação, etc., mas é praticado em um ambiente de equipe, trabalhando também fatores interpessoais, o respeito ao próximo, a sociabilização entre os alunos e com o próprio professor.

O Jiu-jitsu trabalha o equilíbrio e a concentração. Nos movimentos durante os treinos é preciso ter uma boa coordenação e atenção. Os movimentos rápidos da visão somados à análise e aos cálculos que o cérebro tem que fazer para saber qual técnica deve ser utilizada mantêm seu cérebro ativo e melhoram as funções motoras e cognitivas. E é justamente por isso que esse esporte é uma ótima arma de prevenção contra doenças e prevenção da saúde.

O ensino é baseado na defesa pessoal, no solo e em pé. No solo o ensino é baseado na gangorra progressiva, com o objetivo de promover uma introdução ao jiu-jitsu brasileiro (a única arte que ensina o praticante a defender-se no solo). A gangorra é dividida em duas partes, uma série de movimentações que condiciona o praticante a movimentar-se corretamente no solo, passando de uma situação de risco para uma de domínio total do oponente.

A defesa pessoal em pé aborda diversas situações, onde se simula um confronto na rua para visualização do aluno, realiza-se o papel do atacante para que o aluno possa defender-se com as orientações do professor, torcendo o seu braço, enforcando-o ou jogando no chão ( a partir do ensinamento dessas técnicas sem riscos para o aluno). Primeiramente ensina-se a técnica, após corrige-se os detalhes e, por fim, ocorre o treinamento do movimento para condicionar o reflexo do praticante. Esta última parte é baseada no estímulo reflexo, onde o estímulo é a agressão em que o reflexo é a defesa (com ênfase na base, no equilíbrio, do praticante).

Após o entendimento do que é jiu-jitsu brasileiro e de um rico repertório técnico, proporcionado pelo treinamento de defesa pessoal, o praticante inicia o treinamento das técnicas de jiu-jitsu.

**09. Impactos e Resultados esperados** (Que benefícios são esperados?)

Tem por objetivo melhorar a concentração, proporcionar auto-estima, disciplina e saúde com segurança total. Muito mais que apenas golpes e posições marciais, nesta modalidade busca fortalecer a relação de amizade entre pais e filhos, formar caráter e possibilita que o estudante cresça com seus princípios morais formados.

#### **10. Descrição das atividades do Projeto (Detalhar o que será executado com o Projeto)**

**Divulgação do projeto;**  
**Realização das inscrições no projeto;**  
**Definição dos horários para treinos – CAMPUS BOA VISTA – CENTRO;**  
**Definição dos horários para aula de aprimoramento das técnicas do Jiu-Jitsu para a comunidade interna e externa do IFRR;**  
**Realização do projeto no horário preestabelecido pelo setor responsável do espaço utilizado na instituição;**  
**Desenvolvimento técnico e tático dos fundamentos básicos do jiu-jitsu, iniciando com exercícios de aquecimento corporal geral, treino das aplicações e posições de acordo com o cronograma de aula e ao término aplicar exercícios de relaxamento e volta a calma.**

#### **11. Metodologia (Detalhar como o Projeto será executado)**

**O projeto será executado em horário preestabelecido após o agendamento junto ao setor responsável pelos espaços da instituição. Posteriormente serão divulgados os dias para realização do projeto para a comunidade interna e externa com intuito de iniciarem as atividades práticas relacionadas à modalidade marcial Jiu-jitsu, como também para os alunos do IFRR – CAMPUS BOA VISTA – CENTRO.**

#### **12 Avaliação e verificação de Resultados (De que maneira o Projeto será avaliado?)**

**Através do desenvolvimento do aprendizado das técnicas básicas, da observação das aulas propriamente ditas, da observação direta do orientador acerca do desenvolvimento do cronograma das aulas.**

**Ao final do projeto observar as habilidades dos participantes desenvolvidas durante as aulas.**

**Aplicar um questionário de auto avaliação dos participantes, onde os mesmos estarão descrevendo sobre a melhoria física e mental, como também sua opinião sobre a sua participação e sobre o interesse em continuar com a prática da modalidade.**

#### **13. Impactos e Resultados Esperados (Que benefícios são esperados?)**

**Levar o aluno a desenvolver o físico, o motor, psicoafetivo e o cognitivo e ajuda a desenvolver o trabalho de base, a velocidade e precisão do pés e mãos, a clareza e o foco da mente, o equilíbrio, a força e a coordenação.**

**A defesa do jiu-jitsu como exemplo de uma arte marcial ótima para educação, onde ajuda muitos desses alunos a terem mais disciplina, moral e respeito aos seus companheiros e familiares.**

**Que haja crescimento da modalidade no estado de Roraima, fazendo com que a comunidade envolvida no projeto continue com a prática do Jiu-jitsu, visando não só a melhoria na saúde mais na valorização do esporte no estado.**

**E que os alunos do IFRR-CBVC obtenham resultados positivos em competições em que estarão representando a instituição.**

**14. Cronograma de Execução do Projeto/Programa/Atividade** (distribuição das atividades ao longo do período de duração do projeto/programa/da atividade)

<b>Atividade</b>	<b>Mês 1</b>	<b>Mês 2</b>	<b>Mês 3</b>	<b>Mês 4</b>	<b>Mês 5</b>	<b>Mês 6</b>
<b>Planejamento das Atividades</b>	X					
<b>Agendamentos do espaço de atividades e divulgação do Projeto.</b>	X					
<b>Início das atividades Praticas</b>		X	X	X	X	X
<b>Avaliação do projeto e entrega do relatório final</b>						X