

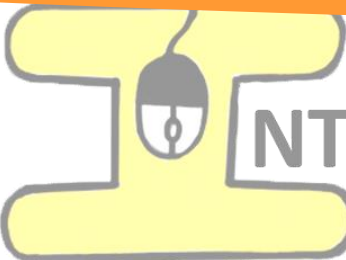


ESCOLAS SEM MUROS

em casa também se aprende

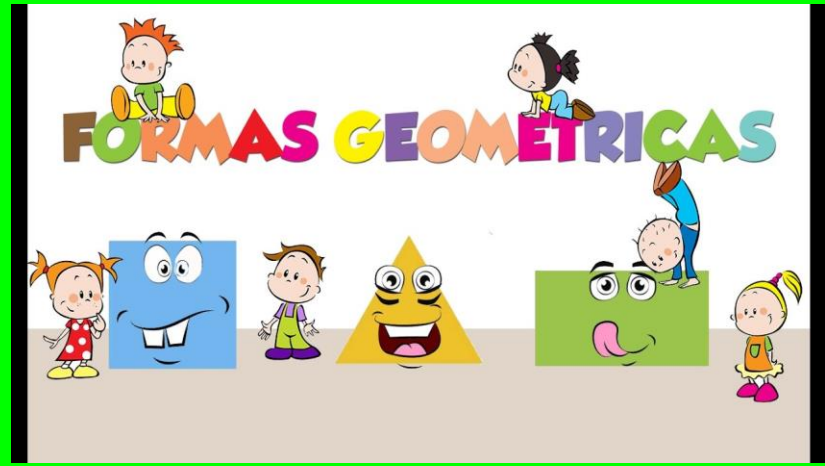
LUTAS

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA II
alunos de 9 a 11 anos.



INTEGRAL





ATIVIDADE DO DIA:

LUTAS – Jiu-Jítsu-movimentos e formas geométricas.



EDUCADORA: Mayara de Castro

UNIDADE ESCOLAR: EMEF Prof. Ernani Giannico,

EMIEF Prof. Dr. João Batista Ortiz Monteiro

SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Eduardo Fagner Simão

Esta atividade foi preparada pelo educador, com apoio, orientação e revisão da equipe de Coordenação do Programa de Ensino Integral.

ATIVIDADE DO DIA: formas geométricas e movimentos Jiu-Jítsu.

A partir das formas geométricas, vamos realizar nossos movimentos.



O objetivo da oficina de hoje é
brincar junto com as formas
geométricas. Vamos fazer
movimentos do Jiu Jitsu e
brincar com as formas
geométricas.
PREPARADOS?

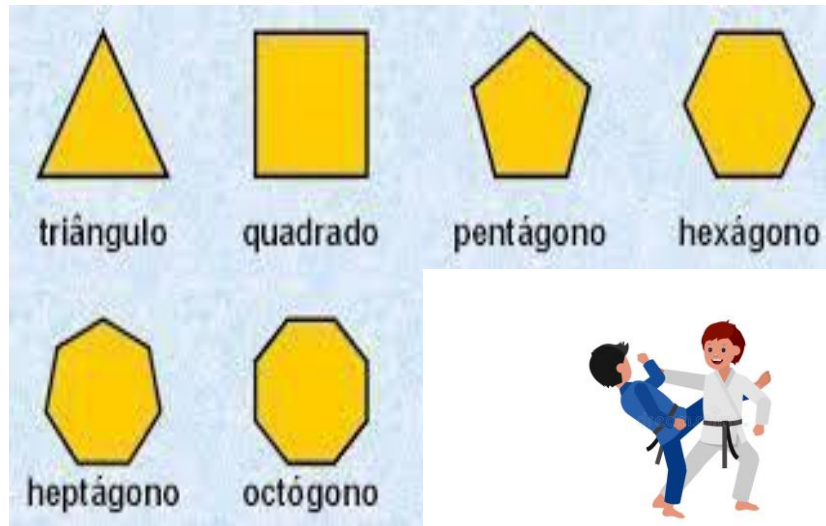


Materiais: Papel, cola, tesoura, lápis de cor, régua, um bom espaço Peça autorização aos pais e responsáveis para utilizar os materiais e brincar. Verifiquem um espaço sem objetos que possam quebrar e machucar.

Lutas – Soma dos movimentos.

- Confeccionar desenhos para um sorteio: Cada desenho feito em um papelão, deve conter uma forma geométrica, começando pela ordem:

- 3 lados - Triângulo.
- 4 lados - Quadrilátero.
- 5 lados - Pentágono.
- 6 lados - Hexágono.
- 7 lados - Heptágono.
- 8 lados - Octógono.



- Cada figura geométrica indicará qual será movimento que você irá executar.
- Ex: 5 = pentágono – movimento: mae ukemi.

Vamos ver os movimentos e golpes?

Lutas – Lista de movimentos conforme o sorteio

Depois de desenhar as figuras geométrica no papel, coloque-as viradas para baixo no chão. Peça para um adulto sortear uma figura geométrica para você!!!!

De acordo com a imagem sorteada, identifique e faça o movimento do Jiu-jitsu correspondente a imagem. Vamos lá?

- Triângulo – Ushiro ukemi



- Quadrilátero – yoko ukemi

- Pentágono – mae ukemi



- Hexágono – zempo kaiten ukemi

Lutas – Lista de GOLPES conforme o sorteio

Seguem alguns golpes...

- Heptágono – ude-garami



Ude-garami beidseitig (americana)

- Octógono – Juji-gatame



Juji-gatame beidseitig (Arm-lock)

**Assim que finalizar os movimentos e golpes, desafie alguém da sua família!
Ensine os golpes e as formas geométricas a eles!!!! Brinque quantas vezes quiser!
Divirtam-se!!!!**



O Jiu-jitsu Kids traz vários benefícios para sua vida? Entre eles estão: controle muscular; aperfeiçoamento do reflexo; desenvolvimento do raciocínio; equilíbrio mental; reforço do caráter e da moral; fortalecimento da autoconfiança; respeito aos companheiros; senso de disciplina e hierarquia, melhora o seu autocontrole, o companheirismo e amizades.

Agora que você já aprendeu sobre os benefícios do Jiu-Jítsu em sua vida, vamos praticar e desenvolver tudo isso?

“Oss”



Referencias bibliográficas utilizadas: <https://pt-br.facebook.com/couto.salto.1/photos/voc%C3%AA-sabia-que-o-jiu-jitsu-kids-traz-v%C3%A1rios-benef%C3%ADcios-para-seus-filhos-entre-el/1701510979905080/>

ESCOLA SEM MUROS

A Secretaria de Educação ainda promove outras atividades para serem feitas em casa, com apoio e participação da família por meio da página Escola Sem Muros.

taubate.sp.gov.br/escolasemmuros

