# PÚBLICO ALVO:

Este projeto destina-se a crianças, jovens de ambos os sexos, sendo na infância ofertado a partir dos seis anos de idade, havendo a classificação das turmas de acordo com a faixa etária dos participantes.

# APRESENTAÇÃO:

Guri no Jiu jitsu é um projeto social educativo que visa o desenvolvimento de atividades de esporte e lazer em concomitância com os preceitos estipulados pelos Parâmetros Curriculares Nacionais - PCN´s que sugerem as lutas como parte da grade curricular na disciplina de Educação Física Escolar.

A tradução das palavras Jiu Jitsu é “arte versátil, suave” e tem como principal objetivo, imobilizar o seu adversário através de golpes nas articulações, principalmente braço e tornozelo, e nos estrangulamentos. A verdadeira disciplina do jiu jitsu, como toda arte marcial com filosofia oriental é de não a violência, pelo contrário, buscar o controle dela. Á medida que o estudante progride no seu conhecimento, aumenta o respeito por si mesmo e à medida que a sua própria confiança cresce, assim deve crescer o respeito pelos direitos dos outros.

A versão mais difundida entre o meio é a de que o Jiu Jitsu teve origem no Japão. Outra versão, muito mais complexa, diz que o Jiu Jitso surgiu na Índia, onde era praticado por monges [budistas](http://www.infoescola.com/religiao/budismo/).

No Japão, para diferenciar do antigo **jiu jitsu** foi usado o termo Judô, quando Jigoro Kano desenvolveu um método esportivo reunindo as técnicas menos perigosas do jiu-jtsu. Os ideogramas Kanji japoneses de **Jiu jitsu**, podem receber diferentes pronúncias. No caso de "jiu" pode se pronunciar "ju" e no caso do "jitsu" pode se pronunciar "do", ou seja, jujitsu, **jiu jitsu** e judo são traduções possíveis para os mesmos ideogramas japoneses. Portanto, Jigoro Kano apenas usou uma pronúncia diferente para a velha palavra **jiu jitsu**, na intenção de denominar sua "invenção". Já a origem do Jiu Jitsu no Brasil surge com a chegada de um Japonês chamado Esai Maeda Koma, nos anos de 1915, o qual ficou conhecido como Conde Koma. Em 1916, Conde Koma, conheceu Gastão Gracie, que se tornou um entusiasta do jiu-jitsu. A família Gracie foi em busca de aperfeiçoar as técnicas do Jiu Jitsu, dando origem ao jiu jitsu brasileiro.

O Jiu jitsu, um esporte de combate, com sua dimensão extracurricular permite a iniciação ao lazer e atividades esportivas através da base filosófica e disciplina, estimulando assim o seu desenvolvimento de forma integral, numa ação sócio-educativa.

Este projeto está em consonância com os direitos humanos, onde preconiza que é dever da família, da comunidade, da sociedade em geral, e do poder público assegurar com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao respeito, à liberdade e a convivência familiar e comunitária.

# JUSTIFICATIVA:

É alarmante o número de jovens de todas as idades que apresentam algum tipo de dificuldade, tanto no que se refere a conteúdo pedagógico quanto ao que se refere a comportamento. A escola tem dificuldades em trabalhar com a diversidade de elementos comportamentais que a realidade produz em cada indivíduo (agressividade, violência, dificuldade de aprendizagem, desinteresse, apatia, etc**.).**

Ainda que a Constituição assegure o direito ao esporte e lazer, a demanda nesta área é pouco significativa, pois exclui desta prática uma grande parcela da população, que não possui condições financeiras para subsidiar custos, pois a maioria dos projetos esportivos são executados com fins lucrativos.

Pensando nessa situação, justifica-se o projeto por dar àqueles com menos condições de acesso ao esporte a oportunidade de conhecerem os inúmeros benefícios que o esporte proporciona e que vão além das conquistas como atleta, ajudando também na formação do cidadão e desenvolvendo habilidades e valores tais como disciplina, trabalho em equipe, respeito à hierarquia, espírito esportivo, realizar sonhos e transpor obstáculos, projeto este, que extrapola a esfera da competição esportiva. Os efeitos serão sentidos no dia-a-dia, com crianças e adolescentes mais concentradas nas aulas, disciplinadas e, principalmente, fora das ruas.

# OBJETIVOS GERAIS:

Considerando o ser humano como um indivíduo em plena evolução, a prática do Jiu jitsu é escalonada, combinando os exercícios teóricos e práticos permite abordar o individuo com o conhecimento básico necessário para poder valorizar os seus progressos e fixar as suas próprias metas. Nesta perspectiva, o projeto Guri no Jiu jitsu visa proporcionar aos alunos o conhecimento de uma modalidade esportiva e todos os benefícios da sua prática, de forma que haja o desenvolvimento de conhecimentos interdisciplinares, melhora do rendimento dos alunos em todos os componentes curriculares, bem como contribuir para a diminuição da evasão escolar e sua permanência na rua.

# OBJETIVOS ESPECIFICOS:

* Instituir um espaço de convívio esportivo-social, onde as crianças e adolescentes tomem parte de seu tempo livre com treinos, evitando o contato com o mundo da marginalidade;
* Apresentar ao aluno atividades esportivas educacionais como uma ação complementar à escola em seu contraturno, utilizando o projeto como instrumento de desenvolvimento integral da criança e adolescente;
* Incluir e integrar as pessoas com necessidades especiais;
* Acompanhar e orientar as famílias das crianças envolvidas no projeto visando a sua promoção social;
* Propiciar aos participantes o acesso a atividades educativas e culturais que contribuam para seu crescimento pessoal e social, oportunizando seu ingresso, e permanência em atividades acadêmicas e/ou profissionais;
* Integrar às atividades comunitárias ligadas ao idoso, com a população alvo do projeto;
* Criar uma atmosfera de coleguismo e respeito entre os participantes, contribuindo para uma convivência social saudável e para sentimentos de satisfação e bem-estar;
* Adquirir o sistema de defesa pessoal que canaliza a agressividade que todos levamos dentro de nós, proporcionando auto-controlo, segurança e confiança ao praticante;

Portanto, apresentamos um meio no qual nossas crianças e adolescentes não se envolvam com a criminalidade e com as drogas, trazendo-os para o convívio social e afastando-os da ociosidade, mostrando-lhes as possibilidades de praticar um esporte que eleve a sua autoestima e que não incite a violência.

# METODOLOGIA:

Este projeto será executado através de aulas práticas e teóricas.

As matrículas serão feitas no início do curso e são de responsabilidade individual.

As turmas serão divididas por faixa etária.

A carga de treinamento será de 60 minutos, especificado no cronograma.

Os uniformes serão kimonos brancos.

No inicio das aulas os alunos serão submetidos a uma avaliação física e funcional para o controle e correta prescrição das atividades físicas. Como tal ficará registrada em fichas de avaliação e anamnese.

As reavaliações serão feitas a cada noventa dias. Os protocolos de avaliações ficam a critério do Professor.

As aulas serão intercaladas entre teoria e prática.

# CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO:

As aulas têm a duração de 60 minutos, as quais serão desenvolvidas em espaço físico coberto (sala), sendo que as sessões são constituídas por três partes: a inicial, a principal e a final, sendo assim constituídas:

 A parte inicial tem a duração de 20 minutos e é composta por atividades neuromotoras (aquecimento, alongamento, fortalecimento dos membros superiores e inferiores).

 A parte principal é realizada em 35 minutos, sendo que nela desenvolvem-se as técnicas do Jiu jitsu, mais especificamente o *kihon* e o *kata*, e

 A parte final tem a duração de 5 minutos sendo que os exercícios têm como objetivo o resfriamento e relaxamento.

# CONTEÚDOS:

 Os conteúdos das aulas são organizados sobre a plataforma dos exercícios formais que desenvolvem o corpo e a mente através de formas, modelos, desenhos, executados de maneira encadeada e pré-determinada por linhas gráficas denominadasque seguem um ponto político e histórico de cada professor, conforme o seu estilo.

O conjunto das técnicas que compõem o jiu jitsu, podem ser praticadas individualmente ou em conjunto, sendo a forma do movimento em si só, ou seja, são as bases, as defesas e os ataques.

As técnicas desenvolvidas no projeto seguem uma ordem precisa sendo que as mesmas são divididas em fases, onde o aluno passa por avaliações de conhecimento (exame de faixa).

 Com isso os alunos vão conhecendo os modelos de movimentos deste esporte, que requerem o domínio cognitivo a todo o momento, devido ao fato de que são desenvolvidos sobre uma linha gráfica com sequências pré-determinadas.

# ESTILO DE ENSINO:

 Em relação ao estilo de ensino na Educação Física e em particular no Jiu jitsu, muitas são as formas de intervenção (estilo de ensino) utilizadas pelos profissionais em suas aulas. Porem sugere-se o estilo descoberta orientada, pois: o Professor assume o papel de incentivador, orientador e controlador das atividades formativas e informativas dos alunos, auxiliando-os, esclarecendo-os e conduzindo-os de uma maneira indireta, ao conhecimento de certo número de fatos, relações e princípios relativos às habilidades psicomotoras.

# OPERACIONALIZAÇÃO:

**13.1. Instalação**

Os locais destinados para o desenvolvimento do projeto serão adequados conforme as instalações existentes. Este projeto será desenvolvido junto a E.E.E.F. Deonildo Caragnatto. Av. 16 de Junho, Cristo Rei, São Miguel do Guaporé-RO.

A área onde ocorre a luta, o tatame, deve ter no mínimo 64,00 m2 e no máximo 100 m2. Se a área total é de 64 m2, a área interna, onde a luta irá acontecer, deve ser de 36,00 m2. O restante é considerado área de Segurança, e deve ter cor diferente.

**13.2. Horário**: 17h00min as 20h00min

**13.3. Dias da Semana**: Todas as Quartas e Sextas

# Profissionais Atuantes.

**14.1. Professor: José Nelson Muller**

Mestre em Fisiologia do exercício (São Carlos –SP (2015). Especialista em ciência do exercicio/personal trainer (Especialização) – Faculdade Iguaçu (2010). Especialista em Educação Especial (Especialização) – Faculdade Iguaçu (2009). Graduação em Educação Física - Faculdades Integradas de Fátima do Sul (2008) e graduação em Engenharia Eletrônica – Centro Federal Tecnológico (2003). Tem experiência na área de Educação Física e em esportes coletivos, com ênfase em Licenciatura, atuando principalmente nos seguintes temas: Educação Física: qualidade de vida, musculação, lutas, adolescentes, jogos, corporeidade, anatomia, fisiologia, cinesiologia, biomecânica, motricidade humana e Educação Especial. Faixa preta 3º grau em Karatê, Faixa preta 3º grau em Full Contact, Professor de Tai Chi Cuan, Faixa Marrom 3º kiu em Judô, Faixa preta 2º grau em Jiu Jitsu (integrante da equipe Agnaldo Góes de jiu jitsu (ES) Atualmente, lotado efetivo com 40h na SEDUC – RO, com atuação no Município de São Miguel do Guaporé – RO.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Todo projeto, por mais fundamentado que possa estar, trás uma série de surpresas que só podemos nos deparar no dia a dia do processo. Para entender, este universo, estudos constantes são de fundamental importância para analisar e avaliar o desenvolvimento do projeto. Acreditamos que para êxito deste trabalho, devemos nos concentrar em uma proposta pedagógica norteadora de um programa multidisciplinar, em que o aluno será incluído como sujeito igualmente responsável pela construção e consolidação da proposta.  Observamos que dentro da oferta multidisciplinar, as atividades físicas destacam-se de forma significativa no que tange o desenvolvimento de hábitos saudáveis com relação à saúde bio-psico-social de crianças e idosos. Acreditamos que uma das maiores contribuições da educação física com relação a estes estudos, é o destaque ao processo pedagógico.

A atividade física atingirá os objetivos a que se propõe se for regular, sistemática e com orientação profissional especializada. ***As práticas esporádicas, irregulares e sem orientação adequada, podem ser fatores desencadeadores de problemas de toda ordem.*** Isto significa dizer, que se não obedecermos estes preceitos, talvez seja melhor não ingressar num programa de atividade física. E isto vale para qualquer faixa etária, chamamos mais atenção obviamente para o trabalho com crianças e idosos. Fazemos este alerta, por acreditar, que participar de um programa de atividades físicas envolve uma série de decisões de ordem pessoal, que desencadeia o processo de aceitação e adaptação a programas desta natureza. A prática de atividade física proporciona ao indivíduo o reencontro com sua corporeidade.

Finalizando, tomamos como referência os conhecimentos adquiridos nesta proposta multidisciplinar e fazemos uma sugestão: investimentos em programas desta natureza, no sentido de oportunizar a um número maior de pessoas a oportunidade de experimentar um passar do tempo com mais qualidade de vida e autonomia.

# Planilha Orçamentária

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Material** | **Quant.** | **UNID** | **Preço Unitário** | **Preço Total** |
| KIMONO para JIU-JITSU  | 30 | Unid | 150,00 | 4.500,00 |
| tatame completo para JIU-JITSU 48m² - 48 peças | 01 | Unid | 4.200,00 | 4.200,00 \*  |
| luvas | 10 | Par | 45,00 | 450,00 |
| **Total** | **R$ 9.150,00** |

* Valor com frete

# Referencias

BRASIL. Presidência da República. **Decreto - lei n.º 2574**, 1998.

CAVALLARI, Vinicius Ricardo, ZACARIAS, Vani – **Trabalhando com Recreação**. 10° edição. São Paulo: Ícone, 2008.

## CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU-JITSU - http://cbjj.com.br/ acesso em 05 de Maio, 2016.

CUNHA, Maria Auxiliadora Versiani. **Didática fundamentada na teoria de Piaget**. 7º ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1986.

FREIRE, Paulo.  Pedagogia da autonomia: **saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e terra, 2011.

GRECO, Pablo Juan, BENDA, Rodolfo Novellino, RIBAS, João. **Estrutura temporal**. In: GRECO, Pablo Juan, BENDA, Rodolfo Novellino. Iniciação esportiva universal: da **aprendizagem motora ao treinamento técnico.** Belo Horizonte: UFMG, 1998.

História do *JIU-JITSU* http://www.graciemag.com/pt/historia-do-jiu-jitsu/ Aceso em 05 de maio, 2016.