EM13-LGG-057

JIU-JITSU

COMPONENTE CURRICULAR

TÍTULO

**ELETIVA**

LINGUAGENS, CÓDIGOS E SUAS TECNOLOGIAS

EIXO ESTRUTURANTE - BNCC

CÓDIGO

DURAÇÃO

40H/A

40h

Mediação e Intervenção Sociocultural

**EDUCAÇÃO FÍSICA, ARTE**

|  |
| --- |
| OBJETIVOS DA ELETIVA  **OBJETIVO GERAL**   * Desenvolver as habilidades motoras necessárias à prática do Jiu-jitsu.   **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**   * Vivenciar o conteúdo das lutas de forma adaptada para a escola. Trabalhar o Jiu-jitsu através da ludicidade e da inclusão social. Levar os estudantes ao conhecimento sobre o tema artes marciais. |
| JUSTIFICATIVA  O jiu-jítsu surgiu no Japão há mais de 3 600 anos. Inicialmente era uma forma de luta com a intenção de garantir a defesa pessoal de quem a praticava. Baseia-se no equilíbrio, nas articulações corporais e nas alavancas. Como modalidade esportiva, o objetivo principal de cada um dos lutadores consiste na derrubada de seu oponente, bem como na imobilização. Na escola, desenvolve muitos benefícios para os estudantes, tais como: melhora a concentração, proporciona auto estima, disciplina, saúde, autocontrole e inclusão social. |
| OBJETOS DO CONHECIMENTO   * História do jiu-jitsu. * Princípios práticos e básicos dojiu-jitsu. * Iniciando na luta. * Prática sem kimono. * Prática com kimono. * Técnicas de alongamento e aquecimento. * Técnicas básicas de quedas e golpes. |
| OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM  **COMPETÊNCIA**:   * Compreender a arte marcial como prática que traz conhecimento e emoção.   **HABILIDADES**:   * Reconhecer os motivos e significados nas práticas corporais através do jiu-jitsu. Analisar a evolução de atitudes, a compreensão e a disciplina. |
| RECURSOS DIDÁTICOS   * Cordas, cones. * Quimono, faixas. * Tatame. * Data Show. * Vídeos. * Computador. * Celular. |
| AVALIAÇÃO  As avaliações são realizadas ao fim de cada aula sobre a aprendizagem do conteúdo associado às aulas de Jiu Jitsu e as situações nas quais os estudantes simulam a técnica ensinada. |
| SUGESTÃO DE PRODUTO FINAL – CULMINÂNCIA  Campeonato de jiu-jitsu para a comunidade escolar. |