



ESCOLA SEM MUROS

em casa também se aprende

LUTAS

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA I
alunos de 9 a 11 anos





ATIVIDADE DO DIA:

LUTAS – Jiu-Jitsu- Seat Belt



OFICINEIRA: Mayara de Castro

**UNIDADE ESCOLAR: EMEF Prof. Ernani Giannico,
EMIEF Prof. Dr João Babbista Ortiz Monteiro**

SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Eduardo Fagner Simão

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

ATIVIDADE DO DIA: Lutas – Jiu-Jitsu- Seat Belt

Hoje vamos praticar um pouco da linguagem pronunciando o nome de um golpe muito importante do jiu-jitsu, o “Seat Belt”. Vai ser uma atividade e tanto. E ai, vamos aprender brincando?



O objetivo é utilizar de uma brincadeira para executar um movimento de defesa do Jiu-Jitsu, usando a linguagem para pronunciar o nome da defesa. Para isso preparamos um combate muito divertido.



Desafie sua família!

Jiu-Jitsu- Seat Belt- Linguagem

Materiais utilizados: Fita adesiva ou giz para determinar a área de combate. Essa atividade pode ser realizada em sua sala, quintal ou algum espaço que você possa se movimentar com segurança. Peça autorização aos pais e responsáveis para utilizar os materiais e brincar. Verifiquem um espaço sem objetos que possam quebrar e machucar.



Prontos?



Execução: Dentro da área demarcada, os participantes devem se posicionar de joelho e de frente para o outro.
Após o comando de um responsável (adulto) para iniciar o combate , os participantes devem tentar alcançar as costas do oponente e aplicar a defesa do Jiu-Jitsu chamada SEALT BELT.

Jiu-Jitsu- Seat Belt- Linguagem

Para realizar a defesa SEAT BELT , o lutador deve passar uma mão por baixo da axila, e a outra mão por cima do ombro do oponente, ao encaixar a defesa SEAT BELT o lutador deve dizer bem alto “SEAT BELT”, realizando a pronuncia da defesa encaixada.

A imagem ao lado (duas meninas) mostra como é o SEAT BELT.

Objetivo: Manter-se de joelhos e tentar e encaixar a defesa SEAT BELT no oponente, ao mesmo tempo, tentando evitar que o outro lutador aplique a defesa SEAT BELT.

Vence o lutador que conseguir realizar 5 vezes a defesa SEAT BELT.



Bom combate a todos! “OSS”



O termo “OSS” é usado sempre que precisam confirmar ao professor que entenderam alguma orientação. Além disso, o termo também é usado como uma forma de cumprimento, agradecimento, convite para um oponente antes do rola, incentivo a um companheiro, ou para substituir termos do dia-a-dia, como “muito obrigado”, “com licença” ou “por favor”.

O que você achou desta dica? Vamos praticar o Jiu-Jitsu e aprimorar nosso conhecimento nesta cultura rica e na filosofia de vida de um Jujiteiro?

“Oss”



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

