



ESCOLA SEM MUROS
em casa também se aprende

ESPORTES

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA III
alunos de 12 a 15 anos



INTEGRAL





ATIVIDADE DO DIA:

Lutas – Jiu-Jitsu- Posição cem quilos



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: JIU-JITSU - Posição de “Cem Quilos”

Que tal um desafio? Hoje vamos praticar um pouco da linguagem, pronunciando o nome de uma posição muito importante do jiu-jitsu, o “CEM QUILOS”. Vai ser um desafio e tanto. E aí, vamos aprender brincando?



**Desafie sua
família!**



JIU-JITSU “Cem Quilos”- Linguagem

Materiais utilizados: Espaço sem pontas ou objetos. Fita adesiva ou giz para determinar a área de combate , tapetes e colchonetes. Peça autorização aos pais e responsáveis para brincar em casa e usar os materiais.



Execução : Dentro de uma área demarcada e segura (espaço de combate determinado), em duplas, os dois jogadores devem ficar de joelhos no chão e de frente um para o outro. O objetivo é derrubar o colega com as costas no chão, ficando na posição que no Jiu-Jitsu chamamos de **"peito com peito"**, abraçando o adversário e fazendo pressão.



JIU-JITSU “Cem Quilos”- Linguagem

Objetivo: Tentar desequilibrar seu adversário e realizar a posição de “Cem Quilos”.
O lutador que marcar 3 pontos de 5 combates, vence o desafio.

Gostou da brincadeira? Chame mais pessoas da família para jogar.

Divirtam-se!





O **jiu-jítsu**, hoje, é o esporte individual que mais cresce no país: possui cerca de 550 mil **praticantes**, com 2 500 estabelecimentos de ensino somente nas grandes capitais do Brasil.

Muito bacana o crescimento do Jiu-Jitsu no Brasil!

O que você achou?

Vamos brincar de Jiu-Jitsu agora?



Referencias bibliográficas utilizadas: <https://www.graciemag.com/2019/04/15/quantas-pessoas-praticam-jiu-jitsu-e-esportes-de-luta-no-brasil->

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

