SEQUÊNCIA DIDÁTICA – EDUCAÇÃO FÍSICA **Nº 10-2024**

Unidade Temática: Saúde e Esporte

Objeto de Conhecimento: (Jiu jitsu)

- História
- Corridas/saltos

Ano: 9º Período: 21/10 a 08/11/2024 Nº de Aulas: 06 **III Trimestre**

HABILIDADES

(EF89EF01) Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
(EF89EF02) Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.
(EF89EF03) Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.
(EF89EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.
(EF89EF07BA) Reconhecer, refletir e argumentar sobre as questões conceituais, culturais e históricas do esporte.
(EF89EF07BA) Reconhecer, refletir e argumentar sobre as questões conceituais, culturais e históricas do esporte.
(EF09EF08IT) Compreender as transformações históricas do jiu-jítsu identificando as regras e desenvolvendo os movimentos básicos dessa modalidade esporte combate.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Conhecer a história e origem do jiu-jitsu.**
- **Identificar as regras e movimentos básicos do jiu-jitsu.**
- **Reconhecer a importância do jiu-jítsu como uma arte marcial que proporciona autoconfiança, disciplina e respeito.**
- **Estimular a pratica de exercícios físicos, através dos esportes.**

ETAPAS DA AULA / METODOLOGIA

AULA 01

Objeto de conhecimento: Esportes Combates:

✔ Jiu Jitsu: História/Origem, regras e movimentos básicos

Levantamento de Conhecimentos prévios
SUGESTÕES DE PERGUNTAS:
Como o Jiu Jitsu pode ajudar?
Jiu Jitsu é uma atividade física saudável, permite que você movimente todo o seu corpo, ajuda a queimar calorias, você aprende a auto defesa e ainda faz novos amigos! Se você ainda não se convenceu de que precisa se mexer, veja como o Jiu Jitsu pode te ajudar a fugir do sedentarismo.

1. Quais são os benefícios do Jiu Jitsu para o corpo?

Fortalece o coração e aumenta a capacidade pulmonar, o que dá mais disposição para tarefas comuns do dia a dia
Fazer exercícios físicos previne a osteoporose, pois ajuda os ossos a reter maior quantidade cálcio
Reduz níveis de colesterol e de gordura saturada na circulação. Além disso, aumenta a produção do bom colesterol, que protege as artérias

2. Quem pode praticar Jiu Jitsu?
Jiu Jitsu pode ser praticado por homens e mulheres, crianças e adolescentes. Cada um com o seu objetivo.
Tem pessoas que buscam para um treino funcional, para relaxar depois do trabalho, para melhorar o foco e concentração e ser mais produtivo ou para técnicas de defesa pessoal.
Com o tempo e a pratica recorrente, acabam vendo que esta modalidade permite adquirir um estilo de vida mais saudável.

Também há pessoas que treinam com foco profissional para disputa de campeonatos. E ai, nada melhor do que fazer parte de uma equipe 12x Campeã Mundial, não é mesmo?
Mas o foco do nosso bate papo de hoje é mostrar que o Jiu Jitsu é um esporte completo e muito interessante.

3. do Jiu Jitsu para a mente
Com a correria do dia a dia, as vezes nosso clico de amigos diminui, focamos no que é mais habitual, família e trabalho e vamos seguindo. Portanto uma atividade física que nos possibilite ter um novo ciclo de amigos, e bons amigos é fundamental.
Estar em um ambiente com pessoas com interesses em comum, nos proporciona fazer amizades e ganhar qualidade de vida.
Exercícios físicos liberam endorfinas, o que traz uma sensação de bem estar. Melhora o humor, favorece o bom sono, traz disposição.

Estes são alguns dos motivos pelos quais o Jiu Jitsu pode ser incluído em sua rotina de exercícios físicos. Jiu Jitsu é esporte e esporte é bom pra você!

Aprofundando no tema
Para dá continuidade direcionar a exposição do objeto de conhecimento através de vídeos, slides, textos, dentre outros.

VÍDEOS:
Sugestões:
https://www.youtube.com/watch?v=MWEX4KR5rcc
Série: brazilian jiu jitsu - bjj - mitsuyo maeda
Duração: 1:02

https://www.youtube.com/watch?v=jFcY6Zn5Ajg
Conheça tudo sobre a história do Jiu Jitsu
Duração: 05:26

https://www.youtube.com/watch?v=Kw9lry8oOpo
O que é Jiu Jitsu Brasileiro
Duração: 03:23

AULA 02

Nesta aula o professor estará tentando introduzir alguns movimentos básicos relacionados pratica do Jiu Jitsu.

Estrutura da Aula:

- **Aquecimento**
    - **Corrida leve: Corrida ao redor do espaço ou do tatame.**
    - **Alongamento: Alongamento básico, focando em pernas, braços e coluna.**
    - **Movimentos específicos do jiu-jitsu:**
    - **Rolamento para frente e para trás.**
    - **"Caminhada do urso" (em quatro apoios) e "caminhada do caranguejo" (de costas).**
    - **Exercícios de mobilidade articular (girar quadris, punhos, tornozelos).**

- **Material Necessário:**
    - **Tatames ou colchonetes para amortecer quedas e evitar lesões.**
    - **Faixas coloridas (opcional) para demonstrar as graduações e motivar os alunos.**
    - **Roupas confortáveis para os alunos, não é necessário kimono para a primeira aula.**

Obs: Caso não possa ser realizado a aula por motivo de materiais necessários ou um espaço adequado, o professor poderá está realizando, uma aula de pré-desportivas (Futsal, Queimada, Travinha, Bandeirinha, 3 cortes, entre outras)

AULA 03

1º momento: Aula teórica

Atividade em anexo

AULA 04

1º momento: Aula prática

- **Aquecimento pré desportivo**
  "Toque e fuja" Dois alunos tentam tocar o ombro do outro e, ao mesmo tempo evitar serem tocados. (neste aquecimento o aluno vai realizar movimentos básicos do Jiu Jitsu, que seria o toque e agarra no ombro).

2º momento

- **Em seguida uma partida de partida de futsal entre a turma**.
  O professor irá dividir a turma em 2 times ou mais, (dependendo da quantidade de alunos da sala de aula).
  Obs: Em caso de dia chuvoso o professor pode está utilizando este momento para realizar aulas de tabuleiro (Dama, Xadrez, Dominó, entre outros).

AULA 05

1º momento: Aula teórica

Atividade em Anexo

AULA 06

1º momento: Aula prática

Obs. Aula de aquecimento igual a do 8º ano sobre o tecido.

- **Pique Bandeira**

É uma brincadeira de equipe, cujo objetivo é capturar a bandeira do time adversário e trazê-la para sua base. Aqui está um resumo de como jogar:

Como Jogar:

1.Divida os jogadores em 2 times.

2.Demarque o campo com uma linha central e coloque uma bandeira em cada lado, na base do time.

3.Os jogadores devem invadir o campo adversário, pegar a bandeira e trazê-la para seu lado sem serem pegos.

4.Se alguém for pego no campo adversário, vai para a "prisão" e só pode ser libertado por um companheiro de time.

5.Vence o time que capturar a bandeira adversária e trazê-la para a sua base.

Regras Básicas:

•Não pode ser pego no seu próprio campo.

•Liberta-se um companheiro tocando nele na prisão.

•O jogo acaba quando uma equipe captura a bandeira adversária.

Desenvolvimento físico: O jogo envolve corrida, agilidade e resistência.

RECURSOS: ( ) quadro, pincel atômico, apagador; ( ) Data show; ( ) Vídeo; ( ) Computador; ( ) Jornal; ( ) Revista; ( ) Informativos; ( ) Jogos diversos; ( ) Jogos de tabuleiro
( ) bolas, apito, rede; ( ) celular; ( ) Notebook ( ) Outros: fita métrica, balança. ( ) Outros:

AVALIAÇÃO: ( ) Prova; (x) Trabalho; ( ) Pesquisa; (x)Resolução de Exercícios; ( ) Seminários; ( ) Cartaz; ( ) Debate; ( ) Relatórios; ( ) Resumo; ( ) Avaliação escrita; ( ) Avaliação da participação; ( ) Apresentação oral; ( ) Observação do desempenho do grupo; ( ) Outros:

OBSERVAÇÃO: O planejamento da sequência quinzenal é flexível, seguindo os mesmos objetos de conhecimentos, podem ser ajustados a outras metodologias/recursos/instrumentos de avaliação de acordo com a realidade escolar.

Escola: _____ **Data:** _____ **Ano/ Turma:** **9º** ____

Professor (a): _____**Componente Curricular:** Educação Física

Aluno (a): _____

Objetos de Conhecimento: Esporte Combates (Jiu Jitsu: História/Origem, regras e movimentos básicos)

ATIVIDADE

01) Qual a idade mínima para um praticante de Jiu Jitsu se tornar faixa preta?

a.16 b.17 c.18 d. 19 e. 20

02) Qual o Nome da família que deu ao jiu jitsu a adaptação ao conhecido Brazilian Jiu Jitsu?

a. Família Machadi

b. Família Nogueira

c. Família Souza

d. Família Gracie

e. Família Silva

03) Qual o Nome do estilo de jiu jitsu cuja luta é feita sem kimono?

a. Submission

c. Subjiujitsu

c. Jiu Jitsu Sub

d. Absoluto

e. Nenhuma das anteriores

04) Qual dos golpes listados abaixo não é permitida em nenhuma graduação abaixo da Faixa Coral?

a. Chave de calcanhar

b. Mara leão no pé

c. Triângulo puxando a cabeça

d. Kanibasami

e. Chave Americana

Escola: _____ **Data:** _____ **Ano/ Turma:** **9º** ____

Professor (a): _____**Componente Curricular:** Educação Física

Aluno (a): _____

Objetos de Conhecimento: Esporte Combates (Jiu Jitsu: História/Origem, regras e movimentos básicos)

ATIVIDADE

01. Um mestre faixa preta pode graduar seus alunos até qual faixa?

a. verde b. azul c. roxa d. marrom e. preta

02. O Jiu Jitsu é conhecido como:

a. Futebol de corpo

b. Calmante natural

c. Xadrez de Corpo

d. Exercícios de fitness

e. Arte Mista

03. Qual a palavra que o lutador deve pronunciar ao entrar e sair do Tatame?

a. Olá b. Licença c. Thanks d. Oss e. Gogo

04. O Jiu Jitsu é uma arte marcial muito utilizada no MMA. Na luta entre Anderson Silva e Chael Sonnem, pelo UFC, o brasileiro acertou um golpe que "apagou" o americano. Que golpe foi esse?

a. Mata-Leão b. Arm-lock c. Ezequiel d. Omoplata e. Triângulo

05. No UFC 140, Minotauro teve o braço quebrado por Frank Mir. Qual golpe foi aplicado pelo americano?

a. Chave de Braço Americana

b. Arm-Lock

c. Arm-lock voador

d. Kimura

e. Chave de bícep

História e origem do Jiu Jitsu

O Jiu-Jitsu é uma arte marcial com raízes no Japão feudal, desenvolvida por guerreiros samurais como uma forma de defesa quando desarmados em combate. No século XIX, Jigoro Kano, fundador do judô, adaptou técnicas do Jiu-Jitsu japonês em uma versão mais segura e esportiva.

No início do século XX, o Jiu-Jitsu chegou ao Brasil, trazido por Mitsuyo Maeda, um mestre japonês que ensinou a família Gracie, particularmente Carlos Gracie. A família Gracie desenvolveu o que hoje é conhecido como **Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ)**, que se concentra no combate no chão e técnicas de submissão.

Regras do Jiu-Jitsu Brasileiro

O Jiu-Jitsu Brasileiro é geralmente praticado em competições esportivas com um conjunto de regras bem estabelecidas:

- **Objetivo**: Controlar o oponente, obtendo posições dominantes e aplicando submissões para forçar o adversário a desistir (dar tapout).
- **Pontuação**: Pontos são concedidos por posições dominantes como montada, guarda passada, raspagens e quedas.
- **Finalizações**: Chaves de braço, estrangulamentos e outras submissões são aplicadas para encerrar a luta.
- **Proibição de golpes traumáticos**: Socos e chutes são proibidos. O foco está em grappling (luta agarrada).
- **Tempo de luta**: Geralmente entre 5 a 10 minutos, dependendo da faixa etária e da graduação do competidor.

Principais Movimentos

1. **Posições Dominantes**:
    - **Guarda**: Quando o lutador está de costas no chão, controlando o oponente com as pernas.
    - **Montada**: Quando o lutador está em cima do oponente, com os joelhos em cada lado do corpo dele.
    - **100kg (Kesa Gatame)**: Posição de controle lateral sobre o adversário.

2. **Raspagens**:
    - Técnicas para reverter uma posição desfavorável da guarda, levando o oponente para o chão.

3. **Finalizações (Submissões)**:
    - **Armlock**: Chave de braço.
    - **Triângulo**: Estrangulamento com as pernas.
    - **Mata-Leão**: Estrangulamento pelas costas, fechando o pescoço do adversário.

Filósofia e Treinamento

O Jiu-Jitsu Brasileiro enfatiza a técnica sobre a força, permitindo que indivíduos menores superem adversários maiores e mais fortes. Há um grande foco na eficiência, na alavanca e no uso correto da energia. As faixas são usadas para classificar os praticantes de acordo com sua habilidade e experiência, com as cores indo de branca (iniciantes) a preta (nível avançado).

O BJJ também promove o respeito mútuo, disciplina e a melhoria contínua, sendo um estilo de vida para muitos praticantes.