



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE
PRÓ-REITORIA DE ENSINO

FORMULÁRIO PARA APRESENTAÇÃO DE PROJETOS DE ENSINO

REGISTRO SOB N°: **PJE2019GRI0010**
Uso exclusivo da PROEN

CAMPUS: Gravataí

I. IDENTIFICAÇÃO

a) Título do Projeto: "Jiu-jitsu na Escola"

b) Resumo do Projeto:

Este projeto de ensino, que já teve edições em 2017 e 2018, pretende desenvolver habilidades físicas e técnicas específicas da defesa pessoal e do Jiu-jitsu esportivo, bem como a disciplina, autocontrole, confiança e respeito ao próximo. O trabalho/treinamento em grupo proporciona também a sociabilização, reforça o entendimento da colaboração, cooperação e espírito de equipe. Por meio destas práticas objetivamos ainda a melhora na saúde, autoestima e qualidade de vida dos alunos.

As aulas serão oferecidas 3ª e 5ª das 10h as 11:30 e 2ª e 4ª das 15 h as 16:30. O projeto ocorrerá de 11 de março a 18 de dezembro de 2019.

c) Caracterização do Projeto:

Classificação e Carga Horária Total:			
<input checked="" type="checkbox"/> Curso/Mini-curso	<input type="checkbox"/> Palestra	<input type="checkbox"/> Evento	<input type="checkbox"/> Outro (Especificar).
<input type="checkbox"/> Ciências Exatas e da Terra	<input type="checkbox"/> Ciências Biológicas	<input type="checkbox"/> Engenharias	
<input checked="" type="checkbox"/> Ciências da Saúde	<input type="checkbox"/> Ciências Agrárias	<input type="checkbox"/> Ciências Sociais Aplicadas	
<input checked="" type="checkbox"/> Ciências Humanas	<input type="checkbox"/> Linguística, Letras e Artes	<input type="checkbox"/> Outros	
Carga horária total do projeto: 130 h			

d) Especificação do(s) curso(s) e/ou áreas e/ou Departamentos/Coordenadorias envolvidos:

Definir os cursos/áreas/Departamentos/Coordenadorias envolvidos.

Vinculação com disciplinas do(s) curso(s)/área(s): O projeto de ensino está vinculado diretamente a uma disciplina ou a várias disciplinas (projeto interdisciplinar)? (x) Sim. () Não. Qual(is)? Educação Física
Articulação com Pesquisa e Extensão: O projeto de ensino poderá gerar alguma ação de pesquisa e extensão no futuro? (x) Sim. () Não. Em caso afirmativo, como se dará esse encaminhamento? Temos o objetivo de oferecer esse curso a comunidade externa como projeto de extensão no primeiro semestre de 2019.
Vinculação com Programas Institucionais: O projeto de ensino está atrelado a algum Programa Institucional? (x) Sim. () Não. Em caso afirmativo, cite o(s) programa(s). O presente projeto de ensino esta atrelado as ações do planejamento anual de 2018. Ação 21: Desenvolver atividades de promoção a saúde e qualidade de vida dos discentes.

a) Identificação da equipe, com a função e a carga horária prevista:

Coordenador (docente ou técnico-administrativo do IFSul)
Nome Ramiro Barcos Nunes
Lotação: DEPEX
SIAPÉ: 2308983
Disciplina(s) que ministra / atividade administrativa: Educação Física I, II e III Coordenador de pesquisa e extensão
Formação Acadêmica: Graduação: Educação Física Especialização: Fisiologia do Exercício Mestrado: Ciências da Saúde Doutorado: Ciências da Saúde
Contato: Telefone campus: Telefone celular: 51-992338537

E-mail: ramironunes@ifsul.edu.br

Observação: se o projeto de ensino apresentar mais de 01 coordenador será necessário replicar a tabela acima. A carga horária do Coordenador será a carga horária do projeto de ensino.

Demais membros		
Nome	Função	CH prevista
Ramiro Barcos Nunes	Coordenador/Ministrante	8h

Observação: a carga horária prevista é em horas-aula semanais e a função pode ser Coordenador, Colaborador, Participante, Ministrante ou Palestrante.

II. INTRODUÇÃO

(Identificar de forma clara e objetiva a situação-problema que gerou a necessidade de implantação do projeto).

Em uma sociedade cada vez mais tecnológica, os adolescentes apresentam altos níveis de sedentarismo ao mesmo tempo que experimentam o isolamento social e as relações virtuais como forma de interação. O esporte e a atividade física sempre andaram na contramão dessa desse hábito.

A "arte suave", que é a tradução de Jiu-jitsu, está pautada nos valores sólidos da hierarquia e disciplina, sendo assim, uma ferramenta de educação e formação de cidadãos.

Além das habilidades físicas e técnicas específicas da defesa pessoal e do Jiu-jitsu esportivo, esta arte também desenvolve e trabalha a disciplina, autocontrole, confiança e respeito ao próximo. O treinamento em grupo proporciona também a sociabilização, reforça o entendimento da colaboração, cooperação e espírito de equipe. Por meio destas práticas objetivamos ainda a melhora na saúde, autoestima e qualidade de vida dos alunos participantes.

III. JUSTIFICATIVA

O projeto justifica-se por oferecer mais uma possibilidade de atividade física aos alunos, objetivando ganhos em saúde e melhora da qualidade de vida. Além disso, é de extrema importância que a instituição promova momentos de interação além da sala de aula,

contribuindo para o desenvolvimento e fortalecimento de valores sociais de colaboração, cooperação, sociabilização e respeito ao próximo.

IV. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Objetivos Gerais:

Proporcionar melhora da qualidade de vida, relacionamento interpessoal, convívio e respeito ao próximo, bem como, desenvolver habilidades físicas e técnicas específicas da defesa pessoal e do Jiu-jitsu esportivo.

Objetivos específicos:

- Desenvolver aspectos psicossociais tais como disciplina, autocontrole, confiança
- Desenvolver capacidades físicas tais como força e resistência muscular, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, potência e resistência aeróbia e anaeróbia

V. METODOLOGIA

As aulas serão ministradas pelo professor Ramiro Barcos Nunes, professor de Educação Física do IFSul Câmpus Gravataí (professor faixa preta – Escola de Jiu-jitsu AZB).

As aulas serão teórico/práticas divididas em 3 partes: Parte inicial de exercícios físicos de aquecimento e preparação; Parte principal de execuções técnicas e treinamento tático; Parte final de relaxamento.

VI. Saídas de CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Atividades	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez
1	x	x	x	x	x	x	x			
2			x	x	x	x	x	x	x	x
3				x	x	x	x	x	x	x

Descrição das atividades:

Atividade 1: Equilíbrio, base, desequilíbrios, rolamentos e levantada técnica.

Atividade 2: Técnicas de defesa pessoal em pé e no chão, projeções e estabilizações.

Atividade 3: Domínio e finalizações

VII. INFRAESTRUTURA NECESSARIA

Sala de Educação física anexa localizada no pátio externo do Câmpus Gravataí. Esta sala possui piso de EVA, o qual é denominado Tatame e é próprio para realização de atividades de luta.

VIII. RECURSOS FINANCEIROS (ORÇAMENTO DETALHADO/JUSTIFICADO)

Item	Discriminação	Quantidade	Valor Unitário (R\$)	Valor Total (R\$)
1				
2				
3				
4				
5				

(Especificar os elementos de despesa e os respectivos totais em R\$. Os elementos de despesa que poderão ser previstos são: (i) Bolsas para alunos; (ii) Material de consumo, serviços de terceiros, diárias, passagens e outros. Os elementos deverão ser listados com os respectivos valores).

IX. RESULTADOS E IMPACTOS ESPERADOS

Se espera que os alunos compreendam os valores que pautam o Jiu-jitsu, principalmente aqueles relacionados a disciplina, autocontrole, confiança e respeito ao próximo. Além disso, se espera também, que os alunos adquiram habilidades técnicas da arte marcial e, pela prática regular da atividade física, obtenham ganhos expressivos em saúde e qualidade de vida.

X. AVALIAÇÃO

Tipo de avaliação utilizada:

- Quantitativa.
 Qualitativa.
 Mista.

Instrumentos/procedimentos utilizados:

<input type="checkbox"/> Entrevistas	<input type="checkbox"/> Seminários
<input type="checkbox"/> Reuniões	<input type="checkbox"/> Questionários
<input checked="" type="checkbox"/> Observações.	<input checked="" type="checkbox"/> Controle de Frequência
<input type="checkbox"/> Relatórios	<input type="checkbox"/> Outro(s). Especificar.

Descrição de procedimentos para avaliação:	
Os alunos serão avaliados pela observação do entendimento dos preceitos que norteiam o Jiu-jitsu, bem como pela demonstração de habilidades técnicas inerentes a arte.	
Periodicidade da avaliação:	
<input type="checkbox"/> Mensal	<input type="checkbox"/> Trimestral
<input type="checkbox"/> Semestral	<input checked="" type="checkbox"/> Ao final do projeto
Sujeito(s) que realiza(m) a avaliação:	
<input checked="" type="checkbox"/> Coordenador	<input type="checkbox"/> Ministrante
<input type="checkbox"/> Colaborador	<input type="checkbox"/> Palestrante
<input type="checkbox"/> Participantes (Estudantes/servidores)	

XI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Lowry, Dave - **O Dojo e seus significados**. Ed. Pensamento. São Paulo, 2011.
- 2) Ribeiro, Saulo and Howell Kevin – **JIU-JITSU University**. Ed. Victory Belt Publishing. San Diego-CA, 2008

ANEXOS (Listar os anexos)

1 -

2 -

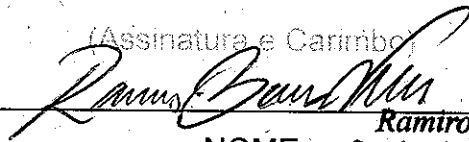
3 -

4 -

COORDENADOR DO PROJETO

DATA: 28 / 2 / 2019

(Assinatura e Carimbo)



NOME

Ramiro Barcos Nunes
Coordenador de Pesquisa e Extensão
Câmpus Gravataí - IFSul

PARECERES DO CAMPUS

PARECER COLEGIADO/COORDENAÇÃO/ÁREA

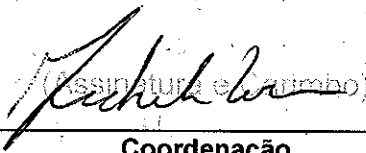
aprovado () reprovado

Parecer:

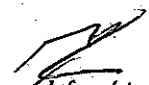
Em reunião: 28/02/18

Michele Lermen
Professora EBTT
Câmpus Gravataí - IFSul

(Assinatura e Carimbo)



Coordenação


Curso Técnico em Informática para Internet
Coordenadoria
Câmpus Gravataí - IFSul

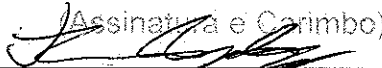
PARECER DIREÇÃO/DEPARTAMENTO DE ENSINO

aprovado () reprovado

Parecer:

Em reunião: 29/02/2019

(Assinatura e Carimbo)



Direção/Departamento de Ensino

Fernando Abrahão Afonso
Chefe do Departamento de
Ensino, Pesquisa e Extensão
Câmpus Gravataí - IFSul

PARECER DIREÇÃO/DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO E PLANEJAMENTO (quando necessário)

() aprovado () reprovado

Parecer:

Em reunião: / /

(Assinatura e Carimbo)

Direção/Departamento de Administração e Planejamento

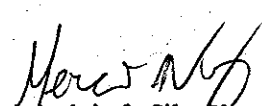
PARECER DIREÇÃO-GERAL DO CAMPUS

aprovado () reprovado

Parecer:

Em reunião: 28/02/19

(Assinatura e Carimbo)

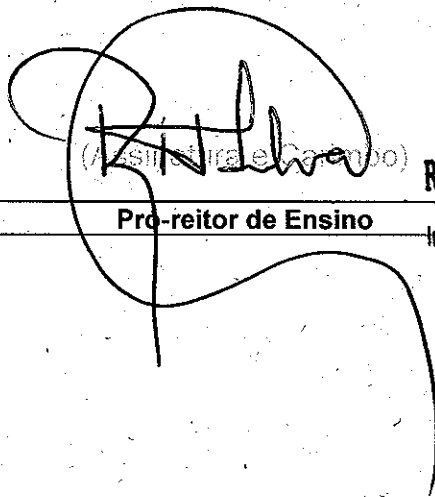

Marco Antônio da Silva Vaz
Diretor Geral
Câmpus Gravataí - IFSul

Diretor-geral

PARECER DA PRO-REITORIA DE ENSINO

aprovado () reprovado
Parecer: *Favorável*

Em reunião: 01/03/2019



(Rodrigo Nascimento da Silva)

Rodrigo Nascimento da Silva
Pró-Reitor de Ensino
Instituto Federal Sul-rio-grandense

Pro-reitor de Ensino

2