



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

RELATÓRIO FINAL DE PROJETO DE ENSINO

REGISTRO SOB Nº: PJE2017GR088

Informar o número de registro do projeto de ensino.

I. IDENTIFICAÇÃO

a) Título do Projeto:

Jiu-Jitsu na Escola

b) Resumo do Projeto:

Este projeto de ensino pretendeu 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 proporcionou também a sociabilização, reforçou o entendimento da colaboração, cooperação e espírito de equipe. Por meio destas práticas alcançamos os objetivos esperados na melhora na saúde, autoestima e qualidade de vida dos alunos.

As aulas foram oferecidas 2ª e 4ª das 15 h as 16:30 e 3ª e 5ª das 10 h as 11:30. O projeto ocorreu de setembro a dezembro de 2017.

c) Classificação, Carga Horária, Equipe e Custo Global do Projeto:

Classificação e Carga Horária Total:

Curso/Mini-curso Palestra Evento Outro (Especificar).

Carga horária total do projeto: 80h

Coordenador

Nome: Ramiro Barcos Nunes

Lotação: DEPEX

SIAPÉ: 2308982

Demais membros		
Nome	Função	CH cumprida

Observação: a carga horária prevista é em horas-aula semanais e a função pode ser Coordenador, Colaborador, Participante, Ministrante ou Palestrante. Listar apenas os membros que serão certificados.

Custo Global do Projeto
Não se aplica

II. INTRODUÇÃO

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 Jiú-Jítsu, 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-Jítsu esportivo, esta arte também desenvolve e trabalha a disciplina, autocontrole, confiança e respeito ao próximo. O treinamento em grupo proporciona ainda a sociabilização, reforça o entendimento da colaboração, cooperação e espírito de equipe. Esse projeto foi desenvolvido no contra turno dos estudantes, duas vezes por semana, oferecendo oportunidade a todos os alunos do ensino médio integrado. As aulas, com duração de 1 h e 30 min contaram com uma parte inicial de exercícios de aquecimento e preparação, uma parte principal com o desenvolvimento de técnicas básicas específicas da defesa pessoal e do Jiu-Jitsu esportivo, e a parte final de resfriamento e relaxamento.

III. RESULTADOS OBTIDOS

Os alunos envolvidos no projeto tiveram a oportunidade de experimentar, pela primeira vez, uma aula de Jiu-Jitsu completa e sua doutrina, baseada na hierarquia, disciplina e respeito ao próximo. Todos os alunos, meninos e meninas, com idade entre 14 e 17 anos, desenvolveram

rapidamente habilidades técnicas em um nível inicial e esperado para a etapa. Houve melhora do condicionamento físico, qualidade de vida e bem-estar, relatados espontaneamente pelos alunos e observados pelo professor. Estes fatos demonstram o sucesso do projeto e refletem o alcance dos objetivos pretendidos. Conforme o projeto inicial não foram aplicadas metodologias de análise quantitativa, sendo assim os resultados estão baseados na subjetividade e percepção individual.

IV. FORMAS DE DISSEMINAÇÃO DOS RESULTADOS

A disseminação dos resultados ocorre de maneira espontânea, pois os próprios alunos são os multiplicadores da proposta, convidando sistematicamente novos alunos para participarem do projeto. Em uma ação mais efetiva nós realizaremos uma apresentação (demonstração de técnicas aprendidas no projeto para a comunidade interna do Câmpus ao final do primeiro semestre de 2018.

V. CRONOGRAMA FINAL DE EXECUÇÃO

Atividades	Mês 1 SET	Mês 2 OUT	Mês 3 NOV	Mês 4 DEZ								
1	x	x	x									
2	x	x	x	x								
3		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; Jiu-Jitsu esportivo

VI. 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: 14 / 6 / 2018

Ramiro Barcos Nunes
(Assinatura)

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

NOME



PARECERES DO CAMPUS

PARECER COLEGIADO/COORDENAÇÃO/ÁREA

aprovado () reprovado

Parecer:

Em reunião: 17/06/2018

Fernando Abrahão Afonso

* Coordenador do Curso
Técnico em Informática para Internet
Câmpus Gravataí - IFSul

(Assinatura e Carimbo)

Coordenação

PARECER DIREÇÃO/DEPARTAMENTO DE ENSINO

aprovado () reprovado

Parecer:

Em reunião: 22/06/2018

Ricardo Lopes Bertoldi
Chefe do Departamento de Ensino
Pesquisa e Extensão
Câmpus Gravataí - IFSul

(Assinatura e Carimbo)

Direção/Departamento de Ensino

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: 29/06/2018

(Assinatura e Carimbo)

Diretor-geral

Renato Louzada Meireles
Diretor-geral
IFSul - Câmpus Gravataí

PARECER DA PRÓ-REITORIA DE ENSINO

aprovado () reprovado

Parecer:

O projeto atendeu as expectativas propostas

Em reunião: 03/07/13

(Assinatura e Carimbo)
Rodolfo Nascimento de Silva
Pró-reitor de Ensino

no exercício da Pró-Reitoria