



# ESCOLA SEM MUROS

em casa também se aprende

## LUTAS

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA II  
alunos de 9 a 11 anos.

INTEGRAL





**ATIVIDADE DO DIA:**

**LUTAS – Jiu-Jítsu-movimentos – O desafio**



**EDUCADORA:** Mayara de Castro  
**UNIDADE ESCOLAR:** EMEF Prof. Ernani Giannico,  
EMIEF Prof. Dr. João Batista Ortiz Monteiro  
**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.**

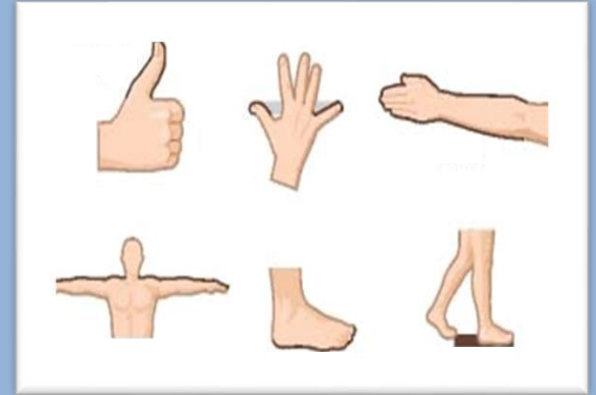
# ATIVIDADE DO DIA:

## Movimentos do Jiu-Jítsu – O desafio

Vamos realizar nossos movimentos e aprender muito? Além de brincar com algumas partes do corpo, você ainda irá praticar jiu-jitsu.



O objetivo da oficina de hoje é brincar junto com as unidades de medidas. Vamos fazer movimentos do Jiu Jitsu utilizando as partes diferentes do corpo. Desafie sua família.

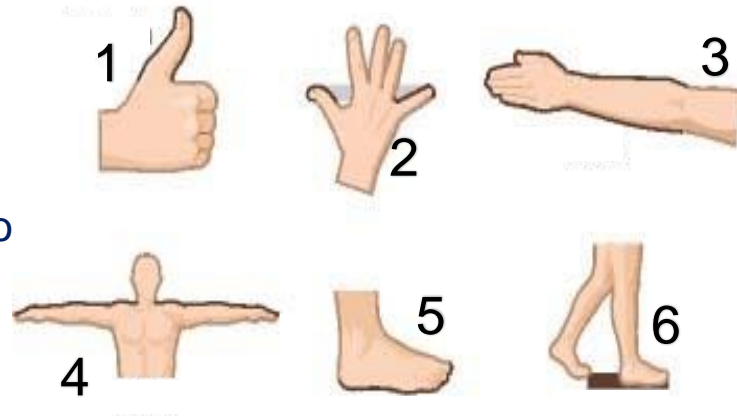


Materiais: Papel, lápis, almofada ou travesseiro. Peça autorização aos pais e responsáveis para utilizar os materiais e brincar.

Verifiquem um espaço sem objetos que possam quebrar e machucar.

# Lutas – Jiu-Jítsu – O desafio

- Separe seis pedaços de papéis.
- Em cada um dos papéis, você irá colocar uma parte do corpo que irá representar um movimento do jiu-jitsu.
- As partes do corpo que serão sorteadas, serão representadas por: 1: Polegar, 2: Mão, 3: Cotovelo, 4: Braços, 5: Tornozelo e 6: Pés, assim como mostra a imagem abaixo.
- Em seguida, peça a um adulto que embaralhe os papéis e disponibilize no chão, para que você pegue um papel de cada vez.
- O desafio é: você deverá pegar um papel aleatório, e o descrito, você terá que realizar.



# Lutas – Lista de GOLPES conforme o sorteio

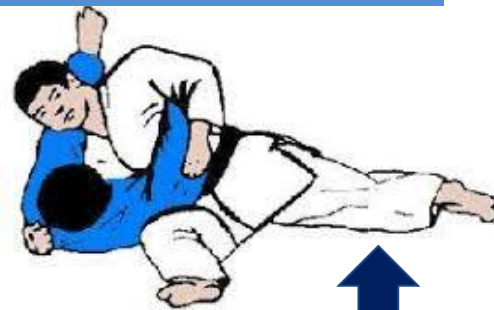
Realizar os golpes em um travesseiro ou almofada



1- Guarda trancada



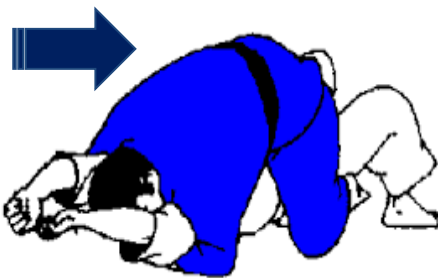
2- Posição de pegada



3- Posição de segunda



4- Baiana



5- Montada



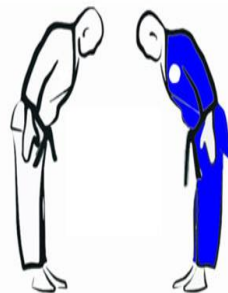
6- Imobilização





Uma das principais características do jiu jitsu é utilizar a força e o peso do seu adversário contra ele mesmo.

O principal objetivo é imobilizar o seu adversário através de golpes nas articulações, principalmente braço e tornozelo.



Agora que você já aprendeu um pouco sobre o Jiu-Jítsu, vamos praticar e desenvolver tudo isso?

### Referencias bibliográficas utilizadas:

[https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk0354fgqLJEGTP2oLjipaRHZcurQyg%3A1599771350775&ei=1pJaX8z3LrHD5OUPj8S7mA1&q=jiu+jitsu+&oq=jiu+jitsu+&gs\\_lcp=CgZwc3ktYWlQAzIECCMQzIECCMQzIECCMQzIFCAAQsQMMyAggAMgIIADICCAyAggAMgIIADICCA6BAGAEEdQnWJY1nJg63VoAHABeACAAZEBiAGCBpIBAZAuNpgBAKABAaoBB2d3cy13aXrAAQE&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwjMutbYvN\\_rAhWxIbkGHQ\\_iDiMQ4dUDCA0&uact=5](https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk0354fgqLJEGTP2oLjipaRHZcurQyg%3A1599771350775&ei=1pJaX8z3LrHD5OUPj8S7mA1&q=jiu+jitsu+&oq=jiu+jitsu+&gs_lcp=CgZwc3ktYWlQAzIECCMQzIECCMQzIECCMQzIFCAAQsQMMyAggAMgIIADICCAyAggAMgIIADICCA6BAGAEEdQnWJY1nJg63VoAHABeACAAZEBiAGCBpIBAZAuNpgBAKABAaoBB2d3cy13aXrAAQE&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwjMutbYvN_rAhWxIbkGHQ_iDiMQ4dUDCA0&uact=5)

# 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](http://taubate.sp.gov.br/escolasemmuros)

