



PROJETO CAPOEIRA E JIU-JITSU 2024

1. Nome dos Projetos:	Local: Fundação Itanhanduense de Educação e Cultura Dilza Pinho Nilo / CRAS
Projeto Capoeira e Projeto Jiu-Jitsu	

2. Custo do Projeto:	Tipo do Contrato: CLT
Remuneração: R\$ 1.819,21	Valor anual com encargos R\$ 33.182,38

3. Justificativa:
Projetos de caráter pedagógico que têm como princípio o desenvolvimento gradual dos valores sociais por meio da cultura corporal das artes marciais. Os mesmos visam melhorar a autoestima, o senso de responsabilidade, o comprometimento, além do bom convívio familiar, escolar e social, proporcionando o resgate ético e moral da sociedade.

4. Objetivo Geral:
Disponibilizar, por meio da prática corporal, um desenvolvimento notório em padrões motores, psicológicos e sociais durante as aulas cotidianas.

5. Objetivos Específicos:
As aulas acontecem nos dias pré-determinados pelo projeto, abordando fundamentos pedagógicos como jogos lúdicos, campeonatos para fundamentação dos conteúdos inseridos, tais como: história da modalidade, personalidades conhecidas, prática corporal e eventos introduzidos.

6. Metodologia Utilizada:
Utilizar métodos lúdicos para o desenvolvimento dos integrantes se faz de grande valia na formação do aluno. As abordagens utilizadas iniciam-se através de jogos e do conhecimento da atividade vinculada. Logo após, uma prática contínua é associada para o progresso, permitindo assim uma construção concreta do conteúdo abordado no aspecto socioafetivo.

Impressão de

7. Conteúdo Programático:

- Conceituação de Capoeira;
- Histórico da capoeira;
- Estilos de capoeira;
- Classificação das técnicas da capoeira;
- A instrumentação da capoeira;
- A música de capoeira;
- A dinâmica da roda de capoeira (rituais e procedimentos); e
- Organização institucional da capoeira

a) Elementos técnicos básicos:

- A ginga;
- Benção;
- Chapa de costas;
- Meia lua de frente;
- Martelo de chão;
- Meia lua de compasso;
- Rabo de arraia;
- Negativas; e
- Esquivas.

b) Movimentações acrobáticas:

- Aú;
- Queda de rim;
- Parada de mão (bananeira);
- Parada de cabeça; e
- Macaco.

c) Elementos táticos elementares:

- Movimentação contínua;
- Circularidade da Movimentação;
- Mudanças de direção;
- Quebras na constância da Ginga;
- Apreciar as distâncias conforme o contexto do jogo; e
- Contra-golpear.

d) Conceituação do Jiu-Jitsu;

- Histórico do Jiu-Jitsu;
- Técnicas do Jiu-Jitsu;

e) Desenvolvimento dos principais golpes do Jiu-Jitsu:

- Rolamento
- Fuga de Quadril
- Pegada
- Ark-Lock
- Mata Leão
- Kimura

8. Público-Alvo: (Faixa Etária)

Adultos, adolescentes e crianças a partir dos 03 anos de idade, residentes no município de Itanhandu- MG.

9. Carga Horária:

20 horas semanais

10. Vagas Ofertadas: (Número de Alunos)

Quantidade Mínima: 20 alunos em cada projeto

100 vagas ou de acordo com a demanda.

11. Avaliação:

- A avaliação do desempenho dos alunos deve fazer parte de um contexto que permita observar: 1) a compreensão de conceitos/regras; 2) a realização das tarefas de casa; 3) participação, interesse e respeito aos colegas de classe e ao Mestre de Capoeira e Jiu Jitsu;
- Observação da evolução dos alunos na assimilação das atividades teóricas e práticas, através do preenchimento de um relatório mensal;
- Atividades para verificar e comprovar a consolidação da aprendizagem.

12. Instrutor do Curso:

Elson Delfim Ramiro

13. Referências:

- KUNZ, Elenor. *Educação Física: ensino & mudanças*. Ijuí: Ed. da Unijuí. 1991. 207 p.
- NASCIMENTO, Paulo Rogério Barbosa. *A capoeira no contexto da escola e da Educação Física*. Dissertação de mestrado em educação nas ciências. Unijuí. Ijuí. 2005
- NASCIMENTO, Paulo Rogério Barbosa. *Tematização da capoeira na educação física escolar: fundamentação e delineamento de possibilidades para a intervenção pedagógica*. Panambi, 2010, mimeo.
- NASCIMENTO, Paulo Rogério Barbosa; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. A inserção da capoeira nos espaços formais de educação: jogo de dentro/jogo de fora. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 12. Nº 111. Agosto de 2007. <http://www.efdeportes.com/efd111/a-insercao-da-capoeira-nos-espacos-formais-de-educacao.htm>
- NETTO, Nilo Silva Pereira. *A capoeira a partir da abordagem crítico-superadora em Educação Física escolar*. S.d.
- PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hermes Ferreira. *Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas*. Rio de Janeiro: Guanabara. Koogan. 2005.

[Handwritten signatures and initials]

- SOUZA, Sergio Augusto Rosa; OLIVEIRA, Amauri A. Bassoli. *Estruturação da capoeira como conteúdo da educação física no ensino fundamental e médio. Revista da educação física/UEM. Maringá. v. 12. n. 2. p. 43-50, 2º sem. 2001.*

13. Culminância do Projeto:

A Culminância dos Projetos serão os seguintes eventos:

- Brincando de Capoeira - No último sábado do mês de abril
- Dia Municipal da Capoeira - No terceiro sábado no mês de agosto
- Festival Cultural SOC - Na última semana do mês de novembro
- Graduação dos alunos do Projeto Jiu Jitsu

14. Período de Execução:

11 meses de atividades e 1 mês de férias

Itanhandu, 15 de dezembro de 2023.

Edna Villas Boas Scarpa Cavalcanti

Presidente

Fundação Itanhanduense de Educação e Cultura Dilza Pinho Nilo

Rodrigo Aparecido Ribeiro
Secretário Municipal de Esportes

Elson Delfim Ramiro
Instrutor