

## OBJETIVO GERAL

Oferecer oficinas da arte marcial Jiu-Jitsu para promover e estimular o condicionamento físico, a gestão emocional, a concentração e a autoconfiança, visando o bem-estar e a saúde dos participantes.



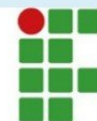
**INSTITUTO  
FEDERAL**

Baiano

Campus  
Bom Jesus  
da Lapa

@ifbaiano\_lapa

.....



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Baiano

Campus  
Bom Jesus  
da Lapa

## VALHALLA JIU JITSU

OFICINA DE ARTE MARCIAL



PROJETO DE EXTENSÃO

## INTRODUÇÃO

As artes marciais apesar de fazerem parte do rol de conteúdos da Educação Física e estar atrelada ao homem historicamente como meio de sobrevivência, ainda encontra dificuldades para sua inserção no âmbito escolar, tanto pela dificuldade técnica, quanto associação da prática com a violência. Assim é de extrema importância projetos que viabilizem a introdução das artes marciais na escola, tendo em vista que: pode oportunizar as pessoas da comunidade externa e aos alunos e servidores do IF Baiano Campus Bom Jesus da Lapa acesso a prática da arte marcial Jiu Jitsu de forma gratuita; viabilizar a interação e socialização entre os praticantes (comunidade externa e interna) desse esporte; otimizar a utilização do espaço das quadras poliesportivas e mais uma oportunidade de prática esportiva. Ademais, os praticantes do esporte de qualquer natureza poderão se beneficiar com o aprendizado de técnicas de defesa pessoal e, conseqüentemente, com o desenvolvimento da sua disciplina e do seu condicionamento físico e mental.

**DATA DE INÍCIO: 01/08/2023**  
**DATA DE TÉRMINO: 29/02/2024**

### Oficinas a serem feitas:

1º- Fundamentos

2º - Adaptabilidade física

3º - Defesa pessoal

4º- Controle emocional

5º- Disciplina

6º- Auto confiança

7º- Socialização

COORDENADORA:

Taize

BOLSISTA:

Eric Efrem Santos Castro

VOLUNTÁRIO :

Evfou Efrem Santos Castro

COLABORADOR:

Jorge Abdon