

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