

OFICINA DE DEFESA PESSOAL – INFORMAÇÕES GERAIS

PROGRAMAÇÃO:

O evento será realizado em dois momentos, dividindo-se o público participante em duas turmas, para melhor acomodação logística. As atividades terão início às 13h30, para a primeira turma, e às 15h30, para a segunda turma. As duas turmas serão contempladas com a mesma programação, a saber:

- **Exposição oral:** Elementos históricos e conceituais do jiu-jitsu brasileiro – Duração prevista: 15 minutos;
- **Exposição oral e demonstração prática:** Jiu-jitsu esportivo – Duração prevista: 15 minutos;
- **Oficina:** Técnicas básicas de jiu-jitsu brasileiro para defesa pessoal – Duração prevista: 60 minutos.

QUANDO? 06/05/2019, no horário vespertino.

ONDE? Espaço multieventos do Ifal – *campus* Satuba.

PÚBLICO-ALVO: Discentes dos 2^{os} anos. Aberto à participação de servidores e funcionários terceirizados. Sugere-se aos participantes usar roupas leves, apropriadas para a prática de atividades físicas em geral.

CONVIDADOS:

- Ednaldo Gomes – faixa-preta, 3^o grau, filiado à Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ), professor e líder da equipe Vicente Jr. Team Brasil;
- Wilker Ytalo – faixa-preta filiado à Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ), professor da equipe Vicente Jr. Team Brasil, árbitro oficial diplomado pela International Brazilian Jiu-Jitsu Federation (IBJJF).

OBJETIVOS:

Geral: Contribuir, através de abordagem teórico-prática com metodologia participativa, para o atendimento das diretrizes do programa de curso do componente curricular Educação Física para os 2^{os} anos do ensino médio-técnico integrado, cujo conteúdo preconiza o estudo das artes marciais e lutas, tanto as de procedência oriental quanto as nacionais, seus aspectos históricos, socioculturais e regulamentares, dentre outros, trabalhando a matéria transversal da ética e do respeito às regras.

Específicos:

- Ensinar princípios e técnicas elementares de autodefesa;
- Fomentar o desenvolvimento de práticas saudáveis no ambiente acadêmico;
- Disseminar as artes marciais em geral e o jiu-jitsu brasileiro em particular como ferramentas de auxílio à obtenção de saúde (física e mental) e qualidade de vida;
- Estimular os integrantes da comunidade acadêmica à prática regular de atividades físicas.

Organização: Professor Ulisses Pereira (Educação Física – 2^{os} anos)

Apoio: Yuri Buarque (Coordenação de Apoio Acadêmico)