

ANEXO C – ALÍNEA – AÇÃO CULTURAL

PLANO DE ATIVIDADES DO ALUNO

(inserir linhas, caso preciso)

Nome do Aluno: Bruno Furlanetto

CPF do aluno: 437.337.818-56

Faculdade: UNESP – Instituto de Biociências – Campus Rio Claro

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Saúde/Educação

Ano/Semestre: 1

Nome do professor: Flávio Soares Alves

E-mail e telefone de contato: bruno.furlanetto@unesp.br - (14) 9 9734-8793

flavio.alves@unesp.br

Objetivos: Inclusão de toda a comunidade unespiana, dentro da cultura japonesa, tendo como fio condutor o judô.

Descrição das atividades: As atividades serão voltadas para o ensino do judô e com isso trazer a cultura japonesa a tona, pois as artes marciais que tem como sua principal filosofia o “Do” (caminho), vem carregada de grandes parcelas da cultura alvo, como o respeito, sendo explícito com os cumprimentos que são realizados diversas vezes ao longo do treino. Além de rituais originados do país de origem do judô.

Cronograma de execução de 12 meses:

-
- O início das atividades será voltado para o ensino de técnicas de amortecimentos, os ukemis (Ushiro-ukemi, Yoko-ukemi, mae-ukemi e zempo-kaitem-ukemi), técnicas necessárias para todos os praticantes, principalmente iniciantes para evitar possíveis lesões de queda. Nessa etapa será utilizada certa de um mês, porém são técnicas que serão repassadas nos inícios de todas as aulas durante todo o projeto.
 - Juntamente com as técnicas de amortecimento, será iniciado o ensino de ashi-wasa (técnicas de pé e pernas), estas sempre iniciais, muito por terem movimentos mais simplificados e ponto de projeção mais próximo do solo. Já com uma evolução nas técnicas iniciais será dado início ao ensino de koshi-wasa (técnicas de quadril), sendo essa uma evolução natural, no qual, os movimentos passam a ser um pouco mais complexos, além de terem o ponto de projeção a meia distância do solo. Por fim, já com algumas técnicas de koshi dominadas, será iniciado os ensinamentos
-

de te-wasa (técnicas de braço), nos quais são movimentos que passam a exigir mais da consciência corporal e o ponto de projeção distante do solo. Para a realização dessas etapas serão necessários cerca de cinco meses de projeto. É importante ressaltar que os treinos até o terceiro mês serão focados em uchi-komi, treinos de repetições de golpes SEM PROJEÇÃO e após esse tempo, para aqueles que já tiverem as técnicas de amortecimentos dominadas será passado para o nage-ai, treinos de projeção alternada.

- Ao final do quarto mês, será focado nas formas corretas de tai-sabaki (técnicas de movimentação), shisei (posturas) e kumi-kata (modo de segurar). Dentro desse período de ensino, será treinado todas as formas de movimentações: Maware-mae-sabaki, mae-sabaki, ushiro-sabaki e maware-ushiro-sabaki. Além de todas as posturas, tanto naturais, shizen-hontai, migi-shizentai e hidari-shizentai, quanto as posturas defensivas: jigo-hontai, migui-jigotai e hidari-jigotai. Por fim será praticado os kumi-kata's: migui-kumi, hidari-kumi e ryo-eri-kumi. Algo a ser ressaltado, é que já nos primeiros treinos será feito o uso dessas técnicas e orientado as formas corretas de suas aplicações, porém, nessa parte se dará início aos treinos de uchi-komi em movimento. Para essa parte, será necessário cerca de três meses.

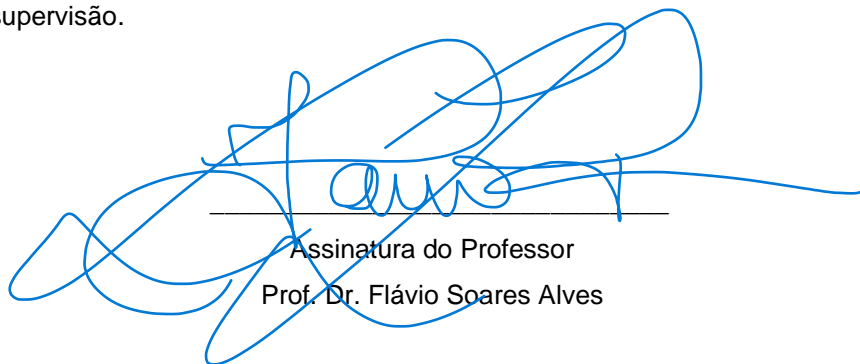
- Ao final da etapa anterior será estabelecido os ensinamentos de ne-wasa (técnicas de solo), etapa esta que será passado de acordo com a faixa etária de cada aluno. Com essa parte, será utilizado mais dois meses de projeto.

- Nos últimos três meses, o foco dos treinos passará a ser a graduação de todos. Com base no tempo de judô e idade, será decidido a faixa na qual o aluno irá se graduar. Para a aplicação do exame será convidado um sensei, Faixa preta, para aplicar tal exame.

É importante ressaltar que se houver alunos crianças, muitos dos treinos serão focados na criação de consciência corporal por meio de educativos, para facilitar o aprendizado das técnicas.

Local e Data: Rio Claro, 15 de Março de 2022.

Concordo que o aluno participe nas atividades descritas anteriormente sob minha supervisão.



Assinatura do Professor
Prof. Dr. Flávio Soares Alves