

PROJETO BUGRE LUCENA 2014: INICIAÇÃO E TREINAMENTO DE JUDÔ E JIU-JITSU

Coordenação Geral: Prof.Dr. Alexandre Velly Nunes

Bolsistas de Extensão: Alexandre de Souza Fortis e Elton Boeira Fofonka

O Projeto Bugre Lucena visa proporcionar a crianças e jovens e também deficientes visuais, a prática de esportes de combate (judô, jiu-jitsu, kung fu) como uma opção complementar para as suas atividades físicas e promoção da inclusão social destas populações.

A prática de atividades físicas para crianças e adolescentes carentes é bastante limitada, pois clubes e academias costumam cobrar valores incompatíveis com o nível sócio-econômico de seus familiares. A inclusão social através das práticas esportivas tem demonstrado ser bastante eficiente em formação pessoal e diminuição da violência urbana. Assim sendo, oportunizar às crianças e adolescentes da comunidade a prática do judô e demais esportes de combate são uma forma de contribuir para inclusão social dessas crianças e a sua educação complementar.

Objetivos:

- proporcionar a prática de judô, jiu-jitsu e kung fu a crianças e jovens das redes pública e privada de ensino de Porto Alegre.
- promover a inclusão social através da prática de esportes de combate.
- contribuir para a promoção da saúde através da prática de esportes de combate.
- agregar valores como respeito e disciplina aos participantes.
- proporcionar um ambiente de aprendizagem para os alunos de licenciatura em Educação Física, contribuindo para sua formação profissional.
- formar um ambiente de estudo e pesquisa na área de esportes de combate.

As turmas de judô/jiu-jitsu são organizadas em Iniciação, Aperfeiçoamento (alunos que treinaram pelo menos um ano na turma de Iniciação) e Treinamento (alunos com graduação mais avançada).

Este ano teremos as seguintes turmas com seus respectivos dias e horários: - Judô - Iniciação I: segundas e quartas, das 14h30 às 15h30; - Judô - Iniciação II: segundas e quartas, das 15h45 às 16h45; - Judô - Iniciação III: terças e quintas, das 8h às 9h; - Judô - Iniciação IV: terças e quintas, das 18h30 às 19h30; - Judô Aperfeiçoamento I: segundas, quartas e sextas, das 18h30 às 19h30; - Judô - Aperfeiçoamento II: terças e quintas, das 9h às 10h30; - Judô - Treinamento: segunda a sexta, das 19h30 às 21h30; - Jiu-Jitsu - Treinamento: segundas, quartas e sextas, das 12h às 13h30. - Treinos aos sábados: das 9h às 12h.

Será dada ênfase aos fundamentos e às etiquetas do judô a saber: cumprimentos (rei), rolamentos (ukemis), deslocamentos (shintai), posturas (shizentai) e pegadas (kumikata); posições e saudações. As projeções no Judô serão introduzidas de acordo com uma metodologia adaptada do

método alemão e o gokyo (sistema de classificação de técnicas: 5x8 técnicas) onde estão previstos níveis diferentes de dificuldades. As técnicas de domínio no solo (katame waza) serão as imobilizações (osae waza), ficando excluídas para alunos com idade inferior a 14 anos as técnicas de chave de articulação e estrangulamentos (kansetsu waza e shime waza).

As regras de competição em breve histórico e biografia do fundador do judô serão referidas em aula e, utilizando-se material didático como polígrafos e vídeos.

Para os deficientes visuais e auditivos terá continuidade o ensino específico introdutório a prática desportiva, com o acompanhamento individual necessário, através da metodologia aplicada nos últimos anos no projeto, permitindo também que aqueles que tenham habilidade necessária e disponibilidade venham a participar de competições no Sistema Olímpico e Paraolímpico de Esportes.

As avaliações feitas no decorrer dos 24 anos que ocorre o projeto tem demonstrado que os objetivos são atingidos na sua totalidade. A atual conjuntura social que leva muitos jovens a iniciar o uso de drogas socialmente aceitas e ilícitas pode ser combatida através desta proposta. Também a prática esportiva por pessoas com deficiência visual ou auditiva, incorporando-as ao meio acadêmico, tem permitido que estes desenvolvam o seu potencial.