

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 8º ANO

ATIVIDADE

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno deverá ler o texto e assistir ao vídeo. Anotar qual a importância do jiu jitsu na diferentes fases da vida e depois que assistir ao vídeo anotar qual a conclusão que o professor chegou da importância dessa atividade.

Jiu Jitsu é para todos

Através de anos de experiência ensinando o Jiu Jitsu em academias, tive o prazer de ver milhares de alunos passarem por lá. Por isso digo que JIU JITSU é importante na formação de uma pessoa.

Muitos consegui acompanhar da infância até a fase adulta, como por exemplo meu próprio filho e meu sobrinho.

Pude perceber os diversos benefícios causados pela atividade nas mais variadas fases da vida. Eu chamo estes benefícios de o “Jiu jitsu Invisível”, ninguém consegue enxergar imediatamente!!

Jiu Jitsu para crianças. As crianças ganham noções de hierarquia, respeito, sociabilização, controle emocional, ganhos na coordenação motora, aprendem a lidar com as dificuldades como perder e ganhar. Todos estes benefícios fazem com que a criança vá adquirindo maior maturidade e conseqüentemente mais confiança e auto estima, elementos indispensáveis na adolescência.

Jiu Jitsu para adultos. Nessa fase o praticante começa a enxergar o valor de uma atividade física que sempre estimula o aprendizado, tem a necessidade de estar aprendendo todos os dias. Percebe que a atividade de arte marcial requer um pensamento quase de um enxadrista jogando suas peças, que são sua técnica e habilidade física contra as peças do seu oponente. Isto aliado ao ambiente fazem desta atividade (jiu jitsu) um dos momentos mais importantes na vida de seus praticantes, transformando a academia num porto seguro, é aqui na Alliance Rio de Janeiro um dos melhores momentos do dia. Eliminando o stress da vida louca e estressante que todo o adulto passa ainda mais no Brasil nos dias de hoje.

Jiu Jitsu para adolescentes. Sem dúvida um dos degraus mais difíceis na formação do homem ou mulher. O jovem começa a encarar a realidade da vida, disputa por seu espaço no seu meio social, a guerra do dia a dia.

O adolescente começa a entender a força e a confiança que o esporte traz. Benefícios para o corpo, espírito e adquirindo inúmeras amizades que poderão ser para o resto da vida.

Com estes benefícios do Jiu Jitsu, proporcionados em diferentes tempos de nossas vidas posso afirmar que o verdadeiro ESTILO DE VIDA DO JIU JITSU, conhecido mundialmente como BJJLIFESTYLE, é o verdadeiro Jiu jitsu invisível, onde todos buscam transformar sua vida numa vida prazerosa, saudável, voltada ao esporte com qualidade de vida!”

<http://allianceriodejaneiro.com.br/blog/2017/11/29/importancia-do-jiu-jitsu-na-formacao-de-uma-pessoa/>

Link do Vídeo:

<https://youtu.be/BexlvvaMsNI>