

- Atividade I

Diferenças entre brazilian jiu jitsu e jiu jitsu tradicional

A forma de luta regras são diferentes, o _____ jiu jitsu tem a parte de quedas desequilibrantes e a parte de chão com algumas pontuações. Já o jiu jitsu tradicional começa em cima, soco e chute, é a fase traumatizante, passa pra fase desequilibrante com as projeções para o solo e a luta de solo. São trabalhadas então essas _____ fases, sendo uma luta bem dinâmica.

Quais das palavras abaixo completam os espaços respectivamente?

três
tronco
brazilian
sete

- Atividade II

Na página 48, na atividade GUARDA PROFUNDA - “DEEP GUARD” há quatro itens para pesquisar. Pesquise e escreva sobre o primeiro item, o Grupo 1 – A história do Jiu-Jitsu - Surgimento do Jiu-Jitsu, local de criação, biografia de seus criadores e cores de faixa.