

Programa Analítico de Disciplina

EFI 252 - Lutas

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Catálogo: 2022

Número de créditos: 3
Carga horária semestral: 45h
Carga horária semanal teórica: 1h
Carga horária semanal prática: 2h
Semestres: I

Objetivos

Não definidos

Ementa

Histórico. Conhecimentos gerais. Processos pedagógicos de iniciação. Movimentos preparatórios para a prática. Pedagogia aplicada às lutas. Técnicas de projeção. Noções básicas de arbitragem. Defesa pessoal básica.

Pré e correquisitos

Não definidos

Oferecimentos obrigatórios

Curso	Período
Educação Física - Bacharelado	1
Educação Física - Licenciatura	1

Oferecimentos optativos

Não definidos

EFI 252 - Lutas

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
1. Histórico 1. Histórico e evolução das lutas 2. Valor educativo	1h	0h	0h	0h	1h
2. Conhecimentos gerais 1. Difusão e princípios básicos 2. Condições físicas e mentais dos praticantes 3. Atitude e etiqueta na sala de aula 4. Local para prática de competições 5. Uniforme 6. Noções de segurança 7. Graduações de faixas 8. Terminologia técnica usada nas lutas	2h	0h	0h	0h	2h
3. Processos pedagógicos de iniciação 1. Progressão das técnicas de quedas 2. Educativo para as técnicas de quedas 3. Importância do "Kiai"	2h	0h	0h	0h	2h
4. Movimentos preparatórios para a prática 1. Saudações em pé e ajoelhado 2. Posturas 3. Deslocamentos para o "tatami" 4. Desequilíbrio 5. Processos pedagógicos para o treinamento das técnicas	2h	0h	0h	0h	2h
5. Pedagogia aplicada às lutas 1. Conceitos que devem presidir a uma correta iniciação 2. Aprendizagem até os 10-11 anos 3. Aprendizagem a partir dos 12 anos 4. Princípios inerentes à preparação para competição	2h	0h	0h	0h	2h
6. Técnicas de projeção 1. Divisão das técnicas 2. Divisões da técnica 3. Descrição das técnicas 4. Seoi nague 5. O goshi 6. O soto gari 7. De ashi barai	3h	0h	0h	0h	3h
7. Noções básicas de arbitragem 1. Quadra de competição 2. Árbitros 3. Gestos técnicos 4. Pontuações	2h	0h	0h	0h	2h
8. Defesa pessoal básica	1h	0h	0h	0h	1h
9. Movimentos preparatórios para a prática das lutas	0h	2h	0h	0h	2h

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: YFUJ.DBHB.WURM

1.Saudações 2.Posturas 3.Deslocamentos sobre o "tatami" 4.Formas de desequilíbrio					
10.Processos pedagógicos utilizados nos educativos de queda 1.Progressão: deitado, sentado, ajoelhado, cócoras e em pé 2.Mae Ukemi 3.Ushiro Ukemi 4.Yoko Ukemi 5.Zempô kaiten ukemi	0h	3h	0h	0h	3h
11.Técnicas de projeção 1.Te waza 2.Ippon seoi nague 3.marote seio nague 4.Koshi waza 5.O goshi 6.Ashi waza 7.O soto gari 8.De ashi barai	0h	6h	0h	0h	6h
12.Técnicas de imobilização 1.Hon-kesa gatame 2.Yoko shiho gatame 3.Kami shiho gatame	0h	3h	0h	0h	3h
13.Técnicas de chave de braço 1.Juji gatame 2.Ude gatame 3.Ude gatame	0h	3h	0h	0h	3h
14.Técnicas de estrangulamento 1.Nami juji jime 2.Gyaku juji jime jime 3.Kata juji jime	0h	3h	0h	0h	3h
15.Defesa pessoal básica 1.Apresamento com as duas mãos (ryote dori) 2.Soco direto (tsuki kake) 3.Chute na virilha (ke-age) 4.Apresamento do corpo em pé (ushiro dori) 5.Ataque em pé com o punhal (tsuki komi)	0h	5h	0h	0h	5h
16.Noções básicas do karatê	0h	3h	0h	0h	3h
17.Noções básicas da capoeira	0h	2h	0h	0h	2h
Total	15h	30h	0h	0h	45h

Teórica (T); Prática (P); Estudo Dirigido (ED); Projeto (Pj); Total (To);

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens
Teórica	Não definidos
Prática	Não definidos

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: YFUJ.DBHB.WURM

Estudo Dirigido	<i>Não definidos</i>
Projeto	<i>Não definidos</i>
Recursos auxiliares	<i>Não definidos</i>

EFI 252 - Lutas

Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
BORGES, O. A. Judô - um método de Educação Física. São Paulo: IPPON, 1998. Ano 3 nº17, 1998.	0
BRANCO, J. C. et al. Judô da iniciação à competição. Coimbra: Centelha, 1983.	0
CALLEJA, C. C. Judô - Manual de Educação Física. São Paulo: Pedagógica e Universitária, 1974.	0
COSTA, A. O. Regras internacionais de competição. Rio de Janeiro: CBJ, 1998.	0
FRANCHINI, E. Ensino e aprendizagem do judô. Santo André-SP: Corpoconsciência, nº 1, 31-40, 1998.	0
GAMA, R. J. Manual de iniciação do judô. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1986.	0
INOKUMA, I. e SATO, N. Best judô. Tokyo: Kodansha Internacional LTD, 1986.	0
Kodokan. Ilustred Kodokan judô. Tokyo s. ed, 1970.	0
KUDO, K. Judô em ação (katame waza). São Paulo: Sol, 1977.	0
KUDO, K. Judô em ação (nage-waza). São Paulo: Sol, 1977.	0
MERINO, E. A criança no judô federado - análise do contexto gaúcho. Rio Grande do Sul: Perfil, 1999.	0
NEGRINE, A. Aprendizagem e desenvolvimento infantil a partir da perspectiva lúdica. Rio Grande do Sul: Perfil, 1997.	0
PAULA, J. C. Elaboração de uma Bateria de testes para predizer a performance de judocas. Santa Maria: Kinesis, 3 (1): 55-74/jan-jul/1987.	0
PAULA, J. C. Judô - Uma abordagem desenvolvimentista. Programa para o ensino fundamental: Educação Física. Belo Horizonte: Secretaria de Estado da Educação de Minas Gerais, V. 3, 1995.	0
PAULA, J. C. Judô. Viçosa: Imprensa Universitária, 1980.	0
PEREIRA FILHO, J. R. E DAMÁSIO, M. S. História e processo da esportivização do judô na cidade do Rio de Janeiro. Anais do V Encontro e História Lazer e Educação Física. ETFAL, 1997.	0
REAY, T & HOBBS, G. The judô manual. London: Barrie & Jenkins, 1979.	0
SILVA, G. P. História da mulher no judô preconceitos, esteriótipos e discriminações. Rio de Janeiro: Motrivivência, nº 122 - 1º sem. 1995.	0
TEGNER, B. Guia completo de judô - do principiante ao faixa preta. Rio de Janeiro: Record, 1969	0
UZUWA, T. Pedagógica del judo. Madrid: Minon, 1981	0

Bibliografias complementares

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: YFUJ.DBHB.WURM

Não definidas