

Programa Analítico de Disciplina

EFI 352 - Judô

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

Catálogo: 2025

Número de créditos: 3

Carga horária semestral: 45h

Carga horária semanal teórica: 1h

Carga horária semanal prática: 2h

Carga horária de extensão: 0h

Semestres: II

Objetivos

Não definidos

Ementa

Regulamento para exame e outorga de faixas. Planejamento de competições. Metodologia do treinamento. Regras oficiais da competição de judô.

Pré e correquisitos

EFI 252

Oferecimentos obrigatórios

Não definidos

Oferecimentos optativos

Curso	Grupo de optativas
Educação Física - Bacharelado	Geral
Educação Física - Licenciatura	Grupo II

EFI 352 - Judô

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
1.Regulamento para exame e outorga de faixas 1.Responsabilidade da outorga 2.Graduação (Kjus) e superiores (Dans) 3.Participação em competições oficiais 4.Uso das faixas e condições para exames de faixas 5.Idade mínima para outorga de faixa 6.Exames, promoções e registros	2h	0h	0h	0h	2h
2.Planejamento de competições 1.Abertura de competição 2.Encerramento 3.Organização das competições	2h	0h	0h	0h	2h
3 Metodologia do treinamento 1.Dinâmica de carga e treinamento 2.Dinâmica de adaptação e planejamento do treino 3.Diferentes estruturas e qualidades físicas	4h	0h	0h	0h	4h
4.Regras oficiais da competição de judô 1.Quadra de competição, equipamentos, uniforme e higiene 2.Árbitros, posições e funções do árbitro central e dos árbitros laterais 3.Gestos 4.Combate, localização e duração do combate 5.Tempo morto, sinal de fim de tempo, tempo de imobilização 6.Técnica coincidente com o sinal do término de tempo 7.Início e fim de combate 8.Passagem à luta no solo 9.Aplicação do mate e sonomama .1 10.Ipon, wazari awasete ipon, sogogachi, wazari, yuko, koka e assaekomi .1 11.Atos proibidos .1 12.Penalidades .1 13.Ausência, abandono, lesão, mal súbito e acidente .1 14.Situações não previstas .1 15.Normas para saudações	7h	0h	0h	0h	7h
5.Técnicas de projeção (nague waza) 1.Ko soto gari 2.Koshi guruma 3.Ko uchi gari 4.Okuri ashi harai 5.Tsuri komi goshi 6.Harai goshi 7.Tai otoshi 8.Sassae tsuri komi ashi	0h	8h	0h	0h	8h
6.Técnicas de imobilização (Ossae waza) 1.Kata game 2.Ushiro kesa gatame	0h	4h	0h	0h	4h

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: 6YCD.5959.5AHJ

3. Tate shiro gatame 4. Makura kesa gatame					
7. Técnicas de estrangulamento (shime waza) 1. Okuri eri jime 2. Tsukome jime 3. Kataha jime 4. Hadaka jime	0h	4h	0h	0h	4h
8. Técnicas de chaves de braço (kansetu waza) 1. Hiza gatame 2. Waki gatame 3. Hara gatame	0h	2h	0h	0h	2h
9. Técnicas de ataques combinados (henraku henka waza) 1. Sassae T. K..ashi O soto gari 2. De ashi barai Tai otoshi 3. O uchi gari Ippon seoi nague 4. Ko uchi gari Morote seoi nague 5. Ipo seoi nague Ko uchi maki komi	0h	6h	0h	0h	6h
10. Técnicas de contra ataques (Kaeshi waza) 1. O uchi gari O uchi gari gaeshi 2. Ko uchi gari Sassae T.K. ashi 3. Koshiguruma Ushiro goshi 4. Tai otoshi Tani otoshi	0h	4h	0h	0h	4h
11. Competição (EFI - OPEN DE JUDÔ)	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
Estudo Dirigido	Não definidos
Projeto	Não definidos
Recursos auxiliares	Não definidos

EFI 352 - Judô

Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
BOMPA, Tudor O. A periodização no treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 2001.	1
COSTA, A. O. Regras internacionais de competição. Rio de Janeiro: CBJ, 1998.	2
PAULA, J.C. Judô. Viçosa: Imprensa Universitária, 1980.	5

Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
BORGES, O.A. Judô - um método de Educação Física. São Paulo: Ippon. Ano 3 nº 17, 1998.	0
BRANCO, J.C. et al. Judô - da iniciação à competição. Coimbra: Centelha, 1983. 176p.	0
CALLEJA, C.C. Judô - Manual de Educação Física. São Paulo: Pedagógica e Universitária, 1974.	0
Confederação Brasileira de Judô. Departamento Técnico. Regras de competição de judô. RJ: CBJ, 1981.	2
DELIBERADOR, Angelo Peruca. Judô: metodologia da participação. Londrina: Lido, 1996.	1
FRANCHINI, E. Ensino aprendizagem do judô. Santo André SP: Corpoconsciência, nº 01, 31-40, 1998.	0
GAMA, R.J. Manual de iniciação do judô. Rio de Janeiro: Palestra, 1986. 105p.	0
INOKUMA, I. & SATO, N. Best judo. Tokyo: Kadansha Internacional LTD, 1986. 256p.	0
Instituto Nacional de Desenvolvimento do Desporto (Brasil). I Prêmio INDESP de literatura desportiva. Brasília: INDESP, 1999.	5
Judô: análise mecânica das técnicas de projeção do gokio. Lisboa, Port.: Instituto superior de Educação Física, 1980.	1
KODOKAN. Illustrated kodokan judo. Tokyo: s.ed., 1970.	0
KUDO, K. Judô em ação (Katame-waza). São Paulo: 1977. 127p.	0
KUDO, K. Judô em ação (Nague-waza). São Paulo: Sol, 1977. 128p.	0
Manual de Educação Física. São Paulo. SP: EPU, 1977.	1
MARCIANO, R. Defensa y ataque/tradução de J. F Yanes. Barcelona, Esp.: Hispano Europea, 1967.	1
MERINO, E. A criança no judô federado - Análise do contexto gaúcho. Rio Grande do Sul: Perfil, Ano 5, 1999	0
NEGRINE, A. Aprendizagem e desenvolvimento infantil a partir da perspectiva lúdica. Rio Grande do Sul: Perfil, Ano 1 nº 1, 1997.	0

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://siadoc.ufv.br/validar-documento> com o código: 6YCD.5959.5AHJ

PAULA, J.C. Elaboração de uma bateria de testes para predizer a performance de judocas. Snata Maria: Kinesis. 3 (1): 55-74/jan-jul/1987.	1
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
PEREIRA FILHO, J.R. e DAMÁSIO, M.S. História do processo da esportivização do judô na cidade do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Anis do V Encontro e História lazer e Educação Física. ETFAL, 1997.	0
PEREZ, Carrilo Miguel. Judô infantil. Barcelona, Esp.: Hispano Europea, 1968.	1
REAY, T. & HOBES, G. The judô manual. London: Harrie & Jenkins, 1979.	0
REZENDE, Regina. Instalações do judô. Lisboa: Direção-Geral dos desportos, 1985.	0
SILVA, G. P. História da mulher no judô preconceitos, esteriótipos e discriminação. 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
TUDOR, O. B. A periodização do treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 2001.	1
UZAWA, T. Pedagogia del judo. Madrid: Minon, 1981. 160p.	1
UZUWA, T. Tratado de judo. Madrid: Instituto Nacional de Educacion Física e Desportes, 1970.	1
YERKOW, Charles. Judo Katas/Trad. de Juan Legorburo. Barcelona, Espanha: Hispano Europea, 1974.	0