



DEPARTAMENTO DE LUTAS

Disciplina: Karatê I

Código: EFL 231

Créditos: 03

Carga Horária Total: 4h semanais

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Vivência orientada e estudo reflexivo das metodologias para a prática educativa do karatê.

OBJETIVOS:

- Informar sobre a origem do karatê
- Fornecer subsídios para o treinamento do karatê
- Elementos básicos fundamentais para o ensino do karatê
- Regras e arbitragem na competição
- Treinamento das técnicas de ataque e defesa

Programa

- Bases e formas
- Técnicas de braço e perna
- Aulas teóricas
- Desenvolvimento do kumite
- Desenvolvimento do kata
- Treinamento do ipon
- Aplicação de forma livre henzokuwaza – exercício educativo para o treinamento

METODOLOGIA:

Exposição oral. Técnica de treinamento em grupos. Utilização de fita de karatê de competição nacional e internacional.



AVALIAÇÃO:

Participação em provas práticas
Trabalho em provas.

BIBLIOGRAFIA:

FELD, Michael – MC RONALD - The physics of karate
(Resumo de Tese de mestrado) Scientific American Magazine, 1979
FUNAKOSHI, Gielhin – Karate Dokyohan
Tokyo, New York e San Francisco – Kodausha Internacional, 1973