



**DEPARTAMENTO DE LUTAS**

**Disciplina: Karatê III**

**Código: EFL 232**

**Créditos: 03**

**Carga Horária Total: 4h semanais**

***PLANO DE CURSO***

**EMENTA:**

Estudo e prática reflexiva do treinamento desportivo, da preparação física, da técnica e da tática em Karatê III.

**OBJETIVOS:**

- Informar sobre o treinamento livre (Sambon, Sambon Kumite, Hensokuwaza)
- Fornecer subsídios para o treinamento bax livre.
- Elementos básicos fundamentais para o ensino do karatê.
- Regras das técnicas de jiu-kumite

***Programa***

- 1) Treinamento livre
- 2) Sambon Kumite
- 3) Técnicas de forma livre hensokuwaza
- 4) Aulas teóricas
- 5) Desenvolvimento do treinamento
- 6) Desenvolvimento do kata
- 7) Desenvolvimento do hernzokuwaza
- 8) Arbitragem e competição

**METODOLOGIA:**

Técnica de treinamento em grupo. Utilização de fita de competição.

**AVALIAÇÃO:**

Prática, teórica e trabalho.



**BIBLIOGRAFIA:**

- FELD, Michael`s e MC, Ronald e WIL, Stephen – The Physics of karate  
(Resumo de tese de Mestrado) Scientific American Magazine, 1979
- International Karate Organization – Regulaemnto da Luta de Contato  
Kyokushin-oyama Rio de Janeiro, 1984
- NAKAYAMA, Masatoshi – Dynamic Karate  
USA, Wehman Bras Publishers