



**DEPARTAMENTO DE LUTAS**

**Disciplina: Esgrima I**

**Código: EFL 241**

**Créditos: 03**

**Carga Horária Total: 4h semanais**

***PLANO DE CURSO***

**EMENTA:**

Vivência orientada e estudo reflexivo das metodologias para a prática educativa da Esgrima.

**OBJETIVOS:**

- Fornecer elementos fundamentais da metodologia do ensino da Esgrima
- Conhecer e executar os elementos básicos da técnica e da tática da esgrima de florete
- Conhecer e utilizar devidamente a terminologia específica
- Identificar e diferenciar características específicas a cada uma das 3 armas
- Proporcionar conhecimentos históricos da evolução e dos elementos filosóficos, sociológicos e educativos da esgrima.

***Programa***

1. Histórico
2. Guarda
3. Deslocamento
4. Características específicas de cada arma
5. Cumprimento
6. Linhas e Posições
7. Em fundo
8. Engajamento, mudança de engajamento e duplo engajamento
9. Afundo
10. Retomada da guarda
11. Flecha
12. Ataque simples e composto
13. Finta
14. Parada simples e composta
15. Resposta simples e composta
16. Contra resposta simples e composta
17. Ataque ao ferro
18. Tomada de ferro
19. Contra ataque



20. Contra tempo
21. Remessa e repetição
22. Esgrima elétrica
23. Regras básicas
24. Advertências, sanções e arbitragem
25. Organização de competições

### **METODOLOGIA:**

Ensino dos movimentos básicos, seguindo-se de movimentos complexos. A guarda e o equilíbrio nessa posição em relação à postura do corpo e dos pés no momento de golpear e defender-se. Deslocamentos e movimentos apropriados para as ocasiões de atacar e defender. Ensino de movimentos que compõem ofensivas, defensivas e contra-ofensivas, da esgrima de florete. Ensino da postura e movimentação específica que devem fazer parte de um futuro Mestre de Esgrima. Avaliações dos conhecimentos dos elementos ensinados, por provas práticas e por provas escritas. Exposição teórico prática. Utilização de fitas de vídeos, slides e fotos com objetivo de fixar conteúdos práticos e teóricos. Acompanhamento dos alunos em eventos de esgrima. Utilização de material específico da Esgrima de Florete.

### **AVALIAÇÃO:**

Provas práticas e teóricas. Dinâmica de cada uma das apostilas do curso de esgrima. Atuação como mestre e como aluno, quando da realização da prova de aula ministrada por ele.

### **BIBLIOGRAFIA:**

Apostila de Florete do curso de esgrimas  
Confederação Brasileira de Esgrima – Regulamentos para as provas  
RJ, VBE , 1990