



DEPARTAMENTO DE LUTAS

Disciplina: Judô I

Código: EFL 251

Créditos: 02

Carga Horária Total: 4h semanais

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Generalidades, objetivos e programas de curso. Estudo das técnicas básicas do judô. Normas de proteção aos iniciantes. Elementos das regras de competição de judô.

OBJETIVOS:

- Informar sobre a origem e o desenvolvimento do judô
- Fornecer elementos fundamentais da metodologia do ensino do judô elementar
- Propiciar condições para o aprendizado básico do judô

Programa

1. Histórico
 - 1.1 Origem e desenvolvimento
 - 1.2 Judô Contemporâneo
2. Técnicas de judô
 - 2.1 Quadro geral das técnicas
 - 2.2 Técnica de amortecimento das quedas
 - 2.3 Postura, pegadas e deslocamentos
 - 2.4 Desequilíbrio
 - 2.5 Técnicas de projeção: O – soto – gari, o – goshi, ippon – seoi – nage, de – ashi – harai, uki – goshi, morote – seoi – nage, tai – otoshi.
 - 2.6 Técnicas de imobilização: hon – kesa – gatame, yoko – shirho – gatame, kuzure – kesa – gatame, usbiro – kesagatame, kata – gatame
 - 2.7 Técnicas de estrangulamento: hadaka – jime
3. A competição de judô
 - 3.1 Regras de competição
 - 3.2 Normas de arbitragem
 - 3.3 Normas de organização de competições

METODOLOGIA:

- Análise crítica da direção do aquecimento realizado por um dos alunos.



- Método de treinamento para desenvolver a correta ação do corpo na aplicação das técnicas conhecidas, através de repetições consecutivas (Uchi-kommi)
- Método de treinamento leve e livre em deslocamento, para aplicação das projeções, das técnicas conhecidas sem oposição do parceiro (Yaku-soku-geiko)
- Exposição oral
- Apresentação e discussão de trabalhos desenvolvidos em grupo
- Seminários

AVALIAÇÃO:

Participação em provas práticas
Elaboração de seminários em grupo, para exposição oral
Participação em provas objetivas (teóricas)

BIBLIOGRAFIA:

Ilustrated Kodkan Judo

Kodansha, Tóquio, Japão

Kodogan Judo, A guide to proficiency

Kodansha, Tóquio, Japão