



**DEPARTAMENTO DE LUTAS**

**Disciplina: Judô III**

**Código: EFL 256**

**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 Judô III.

**OBJETIVOS:**

- Executar as técnicas de ataques combinados (renrakuenka-waza) utilizando a finta e o equilíbrio (kuzushi), a penetração (tsukuri) e arremate final (kake)
- Executar as técnicas básicas de luta no solo (ne-waza) demonstrando domínio e finalização.
- Organizar um torneio de judô
- Elaborar um programa para o ensino do judô para iniciantes
- Executar as técnicas de contra-golpes (kaeshi-waza), utilizando a esquiva (tai sabake), o desequilíbrio (kuzushi), a penetração (tsukuri) e arremate final (kake).

**Programa**

Nague-waza, katame- waza.

Renrakuenka-waza.

Kaeshi-waza.

Aplicação do interval training, do circuit training e do power training no judô

Organização de eventos

Regras oficiais atualizadas

**METODOLOGIA:**

- Análise crítica da direção do aquecimento realizado pelo aluno mestre
- Análise crítica das técnicas apresentadas e apreciação de sua adequação às diversas faixas etárias.
- 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



### **AVALIAÇÃO:**

Participação em provas práticas  
Elaboração de seminários em grupo, para exposição oral  
Participação em provas objetivas (teóricas)  
Elaboração de um ante projeto de torneio de judô

### **BIBLIOGRAFIA:**

COCHE, J P e RENAULT, FF – Judô  
Éditions Robert Laffont SA, 1975  
KUDO, K – Judô em ação I e II  
São Paulo, Sol SA 1977  
ROBERT, Luiz – O judô  
Lisbora, Portugal Editorial Notícias 1976