
	UFRJ/CCS		
	Unidade:	Escola de Educação Física e Desportos	
	Departamento:	Lutas	

Disciplina: Fundamentos da Esgrima			Código : EFL 350
Carga horária por período:	Teórica: 30h.	Prática: 30h.	Créditos: 03
Requisitos: xxxx			Período:

Ementa:

Aspectos da origem e evolução da esgrima. Princípios das técnicas básicas das habilidades motoras específicas. Noções das regras e o contexto sócio-histórico-cultural. Princípios didático-pedagógicos para o processo ensino-aprendizagem..

Objetivo geral:

- . Identificar os elementos fundamentais da metodologia do ensino da esgrima, preparando-o para as várias possibilidades de atuação;
- . Adquirir conhecimentos históricos da evolução e dos elementos filosóficos, sociológicos e educativos da esgrima.

Objetivos específicos:

- . Conhecer e executar os elementos teóricos e práticos básicos, da técnica e da tática da esgrima de florete;
- . Conhecer e utilizar a terminologia específica;
- . Identificar e diferenciar características específicas das 3 armas, bem como suas regras básicas.

Conteúdo programático:

Unidades

1. Fundamentos Básicos
 - 1.1 *Histórico*
 - 1.2 *Guarda*
 - 1.3 *Deslocamentos*
 - 1.4 *Características específicas de cada arma*
 - 1.5 *Cumprimento*
 - 1.6 *Linhas e posições*
 - 1.7 *Empunhadura*
 - 1.8 *Engajamento, mudança de engajamento e duplo engajamento*
 - 1.9 *A fundo e Retomada da guarda*
 - 1.10 *Flecha*
2. Ações Ofensivas, Defensivas, Contra-Ofensivas e Defensivas-Ofensivas – definição, aplicação e prática
 - 2.1 *Ataque simples e composto*
 - 2.2 *Parada simples e composta*
 - 2.3 *Resposta simples e composta*

- 2.4 *Contra-resposta simples e composta*
- 2.5 *Ataque ao ferro*
- 2.6 *Tomada de ferro*
- 2.7 *Contra-ataque*
- 2.8 *Contra-tempo*
- 2.9 *Remessa e repetição*

- 3. *Competição e suas particularidades*
 - 3.1 *Esgrima elétrica*
 - 3.2 *Regras básicas*
 - 3.3 *Advertências, sanções e arbitragem*
 - 3.4 *Organização de competições*

Metodologia:

- . Exposição oral dos conteúdos teórico-práticos
- . Utilização de fitas de vídeos, slides e fotos com objetivo de fixar conteúdos práticos e teóricos.
- . Apresentação de vídeos de competições, para análise e identificação das diferentes ações e técnicas aplicadas;
- . Acompanhamento dos alunos em eventos de esgrima.
- . Dinâmica de cada uma das apostilas do curso de esgrima

Avaliação:

1. Elaboração e apresentação de trabalhos teórico-práticos relacionados aos vários conteúdos do curso.
2. Avaliações dos conhecimentos dos elementos ensinados, por provas práticas e por provas escritas

Bibliografia básica:

ANJOS, A.M. F.. Apostilas de fundamentos de florete do curso de Esgrima da EEFD/UFRJ.

THIRIOUX, M.P.. *Esgrime moderne- aux trois armes*. (Biblio Cultura Mário José Lemos). Paris, Amphosa, 1970.

Bibliografía complementar:

DA PONTE, R. I. *Manual de esgrima moderna de florete (arma básica de la esgrima), Técnica-Táctica-Pedagogía-Reglamento*. Paraguay-Asunción: Imprensa Militar de la dirección de publicaciones de las FF.AA.NN., agosto de 1976.

FEDÉRATION INTERNATIONALE D'ESGRIME. *Reglement pour les épreuves*. France. F.I.E, 2007. Disponível em: www.fie.ch

THIROUX, M.P.. *Les cahiers de esgrime I, II, III et IV*. France, École Interarmées des Sports, 1989.

VALARINHO, J.. *Espadas e floretes*. Lisboa, 1993.