



DEPARTAMENTO DE LUTAS

Disciplina: Esgrima III

Código: EFL 603

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 Esgrima III.

OBJETIVOS:

- Conhecer e executar os elementos básicos da técnica e da tática da esgrima de sabre e de espada
- Conhecer e utilizar devidamente a terminologia específica
- Aprofundar a técnica e a tática da esgrima de florete
- Identificar as regras básicas de arbitragem da espada e sabre
- Atuar como membro do júri em competições de esgrima
- Elaborar e ministrar aulas de espada e sabre

Programa

I - Espada:

1. Contra ataques simples e composto
2. Ataques simples e composto
3. Paradas de sexta e resposta por oposição
4. Ataque precedido de ataque ao ferro
5. Tomadas de ferro

II – Sabre:

1. Golpes à cabeça, á figura, ao flanco e à bandeirola
2. Ataques simples e composto
3. Paradas e respostas simples
4. Contra ataque
5. Resposta composta

III – Material elétrico, regulamento de competição, advertências, sanções e arbitragem de espada e sabre



METODOLOGIA:

Ensino dos movimentos básicos, seguindo-se de movimentos complexos. Deslocamentos e movimentos apropriados para as ocasiões de atacar e defender. Ensino de movimentos que compõem ofensivas, defensivas e contra-ofensivas, da esgrima de espada e sabre. Ensino da postura e movimentação específica que devem fazer parte de um futuro Mestre de Esgrima . Exposição teórico-prática. Utilização de fitas de vídeos, slides e fotos com objetivo de fixar conteúdos práticos e teóricos. Utilização de material específico da Esgrima de Florete, Espada e Sabre.

AVALIAÇÃO:

Provas práticas e teóricas. Atuação como membro de júri. Atuação como Mestre e como Aluno, quando da realização da prova de aula ministrada por ele.

BIBLIOGRAFIA:

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