



DEPARTAMENTO DE LUTAS

Disciplina: KARATÊ I

Código: EFL 231

Carga Horária Total: 60 h

Número de créditos: 03 **Período: 3º**

Pré/co-requisitos: (-)

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Vivência orientada e estudo reflexivo das metodologias para a prática educativa do karatê

OBJETIVOS GERAIS:

- . Informar sobre a origem do karatê
- . Fornecer subsídios para o treinamento do karatê
- . Elementos básicos fundamentais para o ensino do karatê
- . Regras e arbitragem na competição
- . Treinamento das técnicas de ataque e defesa

PROGRAMA

<i>Unidades</i>	<i>Conteúdo</i>	<i>Total de aulas</i>
1.	<i>Bases e formas</i>	04
2.	<i>Kihon básico</i>	04
3.	<i>Técnicas de braço e perna</i>	04
4.	<i>Aulas teóricas</i>	04
5.	<i>Desenvolvimento do kumite</i>	10
6.	<i>Desenvolvimento do kata</i>	10
7.	<i>Treinamento do Kihon ipon</i>	08
8.	<i>Aplicação de forma livre kenzokuwaza - exercício educativo para o treinamento</i>	08

METODOLOGIA:

- . Exposição oral
- . Técnica de treinamento em grupos
- . Utilização de fita de karatê de competição nacional e internacional

AVALIAÇÃO:

1. Participação em provas práticas
2. Trabalho em provas



BIBLIOGRAFIA:

FELD, Michael's e MC RONALD e WIK, Stephen - The Physics of Karate

Resumo de tese de mestrado - Scientific American Magazine, 1979

FUNAKOSHI, Gichin - Karate-Dokychan

1ª edição Tokyo, New York San Francisco, Kodausha Internacioanl, 1973

GOTUZZO, A.C. Tagnim - O verdadeiro caminho do karratê

_ São Paulo, Ed. Edrel, 1972