



DEPARTAMENTO DE LUTAS

Disciplina: KARATÊ III

Código: EFL 232

Carga Horária Total: 60 h

Número de créditos: 03 **Período: a partir do 5º**

Pré/co-requisitos: (EFL 231) Karatê I

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo e prática reflexiva do treinamento desportivo, da preparação física, da técnica e da prática em Karatê II

OBJETIVOS GERAIS:

- . Informar sobre o treinamento livre (Sambon, Sambon Kumite, Henzokuwaza)
- . Fornecer subsídios para o treinamento bax livre
- . Elementos básicos fundamentais para o ensino de karatê
- . Regras e arbitragem sistema wuko
- . Treinamento das técnicas de jiu-kumite

PROGRAMA

Unidades	Conteúdo	Total de aulas
1.	<i>Treinamento livre</i>	04
2.	<i>Sambon Kunite</i>	04
3.	<i>Técnicas de forma livre henzokuwaza</i>	10
4.	<i>Aulas teóricas</i>	04
5.	<i>Desenvolvimento do treinamento</i>	10
6.	<i>Desenvolvimento do kata</i>	10
7.	<i>Desenvolvimento do herzokuwaza dupla</i>	08
8.	<i>Arbitragem e competição</i>	10

METODOLOGIA:

- . Técnica de treinamento em grupo - individual
- . Utilização de fita de competição e kata

AValiação:

1. Prática
2. Teórica
3. Trabalho



BIBLIOGRAFIA:

- FELD, Michael's e MC RONALD e WIK, Stephen - The Physics of Karate
Resumo de tese de mestrado - Scientific American Magazine, 1979
- International Karate Organization - Regulamento da luta de contato
Kyokuahin-oyama - Rio de Janeiro, 1984
- NAKAYAMA, Masatoshi - Dynamic Karate
_ USA, Wehman Bras Publishers and Distributors, 1966