


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

Disciplina: Fundamentos do Judô			Código: EFL 255
Carga horária por período:	Teórica: 30h.	Prática: 30h.	Créditos: 03
Requisitos: xxxx			Período: 5º

Ementa:

- Aspectos de origem e evolução do judô. 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:

Adquirir os conhecimentos básicos para o ensino do judô em aulas de educação física.

Objetivos específicos:

- Compreender o processo de ensino-aprendizagem das técnicas de amortecimento das quedas (ukemi) nas situações em que o aluno seja derrubado;
- Compreender o processo de ensino-aprendizagem das técnicas básicas de projetar (tachi-waza) utilizando o desequilíbrio (kuzushi), a penetração (tsukuri) e o arremate (kake);
- Compreender o processo de ensino-aprendizagem das técnicas básicas de domínio no solo (katame-waza), levando o aluno a adquirir domínio e finalização;
- Identificar áreas de interesse no ensino do Judô, oportunizando a pesquisa que gera conhecimento e a construção de estratégias de ensino.

Conteúdo programático:

Unidades:

- Utilização e conservação do uniforme e do material. Prevenção de acidente;
- Técnicas de amortecimento das quedas (ukemi): aplicar em situações novas;
- Técnicas de derrubar (tachi-waza) utilizando como ponto de alavanca: o pé (ashi), o quadril (koshi), o braço (te): demonstrar;
- Técnicas de imobilizar (ossae-waza), estrangular (shime-waza) e luxar (kansetsu-waza); demonstrar;
- Delineamento do trabalho de pesquisa. Formulação do tema e questões. Revisão da literatura.

Metodologia:

- Leitura e interpretação de textos específicos sobre ensino;
- Análise crítica da direção do aquecimento realizado pelos alunos;

- Método para desenvolver a correta ação do corpo na aplicação das técnicas conhecidas, através de repetições consecutivas (uchi-komi);
- Método para aplicação das projeções conhecidas, sem oposição do parceiro, em deslocamento (yaku-soku-geiko);
- Método para desenvolvimento da capacidade de domínio e finalização das técnicas de solo (ne-waza);
- Apresentação e discussão de trabalhos de pesquisa desenvolvidos em grupos;
- Exposição oral.

Avaliação:

1. Participação em provas práticas;
2. Elaboração de seminários em grupo, para exposição oral;
3. Participação em provas teóricas.

Bibliografia básica:

PÃEZ, C; Vilalta, E. **Judo infantil** - Pedagogia y Técnica. Barcelona: Inef, 1983.

PEREIRA, S. **Judô básico**. Rio de Janeiro: Tatame, 2004.

VIRGILIO, S. **A arte e o ensino do judô**. Porto Alegre: Rigel, 2000.

Bibliografia complementar:

BASTOS, L.R et all. **Manual para elaboração de projetos e relatórios de pesquisa, teses, dissertações e monografias**. 4 ed. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos, 1998.

BATISTA, C. **Judô da escola a competição**. Rio De Janeiro: Sprint, 1999.

DELIBERADOR, A P. **Metodologia da participação** - Judô. Londrina: Lido Editora, 1996.

GUEDES, O C. **Judô evolução técnica e competição**. João Pessoa: Idéia Editora, 2001.

JANICOT, D E; POUILLART G. **O Judô** - a técnica, a tática, a prática. Lisboa: Editorial Estampa, 1999.

SATO, N. **Ashiwaza**. London: Ippon Books, 1990.