



**DEPARTAMENTO DE LUTAS**

**Disciplina: JUDÔ I**

**Código: EFL 255**

**Carga Horária Total: 60h**

**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 judô.

**OBJETIVOS GERAIS:**

- . Aplicar as técnicas de amortecimento das quedas (Ukemi) em qualquer situação em que seja derrubado(a).
- . Executar as técnicas básicas de projetar (tachi-waza) utilizando o equilíbrio (kuzushi), a penetração (tsukuri) e o arremate (kake)
- . Executar as técnicas básicas de domínio no solo (katame-waza), demonstrando domínio e finalização
- . Identificar os principais problemas técnicos-pedagógicos do judô nos sistemas dos colégios, academias, clubes, condomínios e áreas comunitárias
- . Analisar a realidade no campo de trabalho

**PROGRAMA**

<b>Unidades</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Total de aulas</b>
1.	<i>Utilização e conservação do uniforme e do material. Prevenção de acidente.</i>	02
2.	<i>Técnicas de amortecimento das quedas (ukemi): aplicar em situações novas</i>	06
3.	<i>Técnicas de derrubar (tachi-waza) utilizando como ponto de alavanca: o pé (ashi), o quadril (koshi), o braço (te): demonstrat.</i>	20
4.	<i>Técnicas de imobilizar (ossae-waza), estrangular (shime-waza) e luxar (kansetsu-waza); demonstrar</i>	16
5.	<i>Aspectos filosófico, psicológico, social, biológico e pedagógico do judô</i>	08
6.	<i>As diferentes abordagens de ensino do judô nas diferentes faixas etárias</i>	06
7.	<i>O judô na formação integral do professor de educação física</i>	02



**METODOLOGIA:**

- . Análise crítica da direção do aquecimento realizado por um dos(as) alunos(as)
- . Método de treinamento para desenvolver a correta ação do corpo na aplicação das técnicas conhecidas, através de repetições consecutivas (uchi-kommi)
- . Método de treinamento leve e livre em deslocamento, para aplicação das projeções, das técnicas conhecidas sem oposição do parceiro(a) (yaku-soku-geiko)
- . Exposição oral
- . Apresentação e discussão de trabalhos desenvolvidos em grupo
- . Seminários

**AVALIAÇÃO:**

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

**BIBLIOGRAFIA:**

COCHE, J.P e Renault F.F. - Judô

Paris, Éditions Robert Laffont S.A. 1975

ROBERT, Luiz - O Judô

Lisboa - Portugal, Editorial Notícias, 1976

MARTINEZ, Juan J.D. - Judô para niños su metodologia

Buenos Aires Argentina, Libreria Desportiva Esteban Sanz M. 1974

MOSSTON, Muska - La enseñanza de la Educación Física

Buenos Aires Argentina