



**DEPARTAMENTO DE LUTAS**

**Disciplina: JUDÔ III**

**Código: EFL 256**

**Carga Horária Total: 60 h**

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

**Pré/co-requisitos: ( EFL 255 ) Judô I**

**PLANO DE CURSO**

**EMENTA:**

Estudo e prática reflexiva do treinamento desportivo, da preparação física, da técnica e da tática em Judô III.

**OBJETIVOS GERAIS:**

- . Executar as técnicas de ataques combinados (renrakuenka-waza) a finta e o equilíbrio(kuzushi), a penetração (tsukuri) e arremate final (kake)
- . Executar as técnicas básicas de luta no solo (ne-waza) demonstrando domínio
- . Organizar um torneio de Judô
- . Elaborar um programa para o ensino do judô para iniciantes
- . Executar as técnicas de contra-golpes (kaeshi-waza), utilizando a esquiva (tai sabake), o desequilíbrio (kuzushi), a penetração (tsukuri) e arremate final (kake).

**PROGRAMA**

| <b>Unidades</b> | <b>Conteúdo</b>  | <b>Total de aulas</b> |
|-----------------|--|-----------------------|
| 1.              | <i>Nague -waza, katame-waza, kaeshi-waza</i>   |                       |
| 2.              | <i>Aplicação do interval training, do circuit training e do power training no judô</i> |                       |
| 3.              | <i>Organização de eventos</i>  |                       |
| 4.              | <i>Regras oficiais atualizadas</i>   |                       |

**METODOLOGIA:**

- . Análise crítica da condução do aquecimento pelo aluno-mestre
- . Análise crítica das técnicas apresentadas e apreciação de sua adequação às diversas faixas etárias;
- . Método de treinamento para desenvolver a correta ação do corpo na aplicação das técnicas através de repetições consecutivas (uchikomi)
- . Método de treinamento leve e livre em deslocamento, para aplicação das projeções sem oposição do parceiro (yaku-soku-geyko)
- . Métodos de treinamentos para obtenção da melhoria das condições físicas dos participantes (interval training e power training)
- . Exposição oral



**AVALIAÇÃO:**

1. Participação em provas práticas
2. Elaboração de seminários em grupo, para exposição oral
3. Participação em provas objetivas (teóricas)
4. Elaboração de um ante-projeto de torneio de judô
5. Participação em provas técnicas

**BIBLIOGRAFIA:**

- COCHE, J.P. e RENAULT, F.F. Judô  
Paris, France, Éditions Robert Laffont. S.A. 1975
- KUDO, K. - Judô em ação I e II  
São Paulo, Sol S.A. 1977
- MUSSEN, P. H.- O desenvolvimento pedagógico da criança  
Rio de Janeiro, 1978
- ROBERT, Luiz, - O Judô  
Lisboa, Editorial Notícias, 1976
- FARIA, Alfredo G.J. - Didática da Educação Física  
Rio de Janeiro, Interamericana, 1981