



**DEPARTAMENTO DE LUTAS**

**Disciplina: ESRIMA I**

**Código: EFL 350**

**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 da Esgrima.

**OBJETIVOS GERAIS:**

- . Fornecer elementos fundamentais da metodologia do ensino da Esgrima
- . Conhecer e executar os elementos básicos da técnica e da tática da esgrima de florete;
- . Conhecer e utilizar devidamente a terminologia específica
- . Identificar e diferenciar características específicas a cada uma das 3 armas
- . Identificar as regras de arbitragem nas 3 armas;
- . Proporcionar conhecimentos históricos da evolução e dos elementos filosóficos, sociológicos e educativos da esgrima.

**PROGRAMA**

<b><i>Unidades</i></b>	<b><i>Conteúdo</i></b>
1.	<i>Histórico</i>
2.	<i>Guarda</i>
3.	<i>Deslocamento</i>
4.	<i>Características específicas de cada arma</i>
5.	<i>Cumprimento</i>
6.	<i>Linhas e posições</i>
7.	<i>Rmpunhadura</i>
8.	<i>Engajamento, mudança de engajamento e duplo engajamento</i>
9.	<i>A fundo</i>
10.	<i>Retomada da guarda</i>
11.	<i>Flecha</i>
12.	<i>Ataque simples e composto</i>
13.	<i>Finta</i>
14.	<i>Parada simples e composta</i>
15.	<i>Resposta simples e composta</i>
16.	<i>Contra-resposta simples e composta</i>
17.	<i>Ataque ao ferro</i>



- 18 *Tomada de ferro*
- 19 *Contra-ataque*
- 20 *Contra-tempo*
- 21 *Remessa e repetição*
- 22 *Esgrima elétrica*
- 23 *Regras básicas*
- 24 *Advertências, sanções e arbitragem*
- 25 *Organização de competições*

### **METODOLOGIA:**

- . Ensino de movimentos básicos, seguindo-se de movimentos complexos
- . A guarda e o equilíbrio nessa posição em relação à postura do corpo e dos pés, no momento de golpear e defender-se;
- . Deslocamentos e movimentos apropriados para as ocasiões de atacar e defender;
- . Ensino de movimentos que compõem ofensivas, defensivas e contra ofensivas, da esgrima de florete;
- . Avaliações dos conhecimentos dos elementos ensinados, por provas práticas e por provas escritas.
- . Exposição teórico-prático
- . Utilização de fitas de vídeos, slides e fotos com objetivo de fixar conteúdos práticos e teóricos.
- . Acompanhamento dos alunos em eventos de esgrima.
- . Utilização de material específico da Esgrima de Florete.

### **AValiação:**

1. Provas práticas e teóricas
2. Dinâmica de cada uma das apostilas do curso de esgrima
3. Atuação como mestre e como aluno, quando da realização da prova de aula ministrada por ele.

### **BIBLIOGRAFIA:**

Apostila de Florete do curso de esgrima  
Confederação Brasileira de esgrima – Regulamentos para as provas  
Rio, V.B.E - 1990



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

---

---

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

Avenida Brigadeiro Trompowsky, s/nº  
Cidade Universitária - Ilha do Fundão  
Rio de Janeiro - RJ - CEP 21947-970  
ef3350.doc16/06/04

Tele Fax.: (021) 260 9068  
Tels.: (021) 560 8543 (021) 280 8593  
(021) 280 1465 (021) 280 1745