



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

| Unidades | Conteúdo |
|-----------------|--|
| 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