



DEPARTAMENTO DE LUTAS

Disciplina: ESRIMA III

Código: EFL 603

Carga Horária Total: 60 h

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

Pré/co-requisitos: (EFL 350) Esgrima I

PLANO DE CURSO

EMENTA:

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

OBJETIVOS GERAIS:

- . Conhecer e executar os elementos básicos da técnica e da tática da esgrima de sabre e de espada.
- . Conhecer e utilizar devidamente a terminologia específica
- . Aprofundar a técnica e a tática da esgrima de florete;
- . Identificar as regras básicas de arbitragem da espada e sabre;
- . Atuar como membro do júri em competições de esgrima;
- . Elaborar e ministrar aulas de Espada e Sabre

PROGRAMA

Unidades	Conteúdo	Total de aulas
1.	Espada: <i>1.1. Contra-ataques simples e composto</i> <i>1.2. Ataques simples e composto</i> <i>1.3 Paradas de sexta e resposta por oposição</i> <i>1.4 Ataque precedido de ataque ao ferro</i> <i>1.5 Tomadas de ferro</i>	
2.	Sabre <i>2.1 Golpes à cabeça, `figura, ao flanco e à bandeira</i> <i>2.2 Ataques simples e composto</i> <i>2.3 Paradas e respostas simples</i> <i>2.4 Contra ataque</i> <i>2.5 Resposta composta</i>	
3.	Material elétrico, regulamento de competição, advertência, sanções e arbitragem de espada e sabre.	



METODOLOGIA:

- . Ensino de movimentos básicos, seguindo-se de movimentos complexos.
- . Deslocamentos e movimentos apropriados para as ocasiões de atacar e defender.
- . Ensino de movimentos que compõem ações ofensivas, defensivas e contra-ofensivas, da esgrima de espada e sabre
- . Ensino de postura, conduta e movimentação específica que devem fazer parte de um futuro mestre de esgrima.
- . Participação dos alunos em eventos de esgrima
- . Exposição teórico-prático.
- . Utilização de fitas de vídeos, slides e fotos com objetivo de fixar conteúdos práticos e teóricos.
- . Utilização de material específico da esgrima de florete, espada e sabre

AVALIAÇÃO:

1. Provas práticas e teóricas
2. Atuação como membro de júri.
3. Atuação como mestre e como aluno, quando da realização das provas de aula ministrada por ele.

BIBLIOGRAFIA:

Apostila de Espada e Sabre do Curso de Esgrima
Confederação Brasileira de Esgrima - Regulamentos para as provas
Rio, C.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
ef603.doc16/06/04

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