



DEPARTAMENTO DE LUTAS

Disciplina: JUDÔ II

Código: EFL 607

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:

Planejamento e práxis pedagógica em judô, contextualizada no âmbito do ensino formal e não-formal.

OBJETIVOS GERAIS:

- . Propor experiências de aprendizagem que propiciem ao aluno:
 - a) planejar e aplicar um programa de ensino em judô para iniciantes;
 - b) criticar atividades de ensino em judô;
 - c) executar as técnicas e contra-golpes, utilizando a defesa, o desequilíbrio, a penetração e o arremate final;
 - d) executar técnicas de ataques combinados, utilizando a finta, o desequilíbrio, a penetração e o arremate final;
 - e) organizar um exame de faixa em judô;
 - f) organizar um torneio de judô.

PROGRAMA

Unidades	Conteúdo	Total de aulas
1.	<i>Planejamento, execução e avaliação do judô</i>	
2.	<i>Delineamento do projeto relativo a exame e ao torneio de judô</i>	
3.	<i>Linguagem e enfoque na didática de ensino</i>	
4.	<i>Prevenção de acidentes</i>	
5.	<i>Prevenção de traumas e lesões</i>	
6.	<i>Técnicas de derrubar sacrificando o próprio equilíbrio - demonstrar;</i>	
7.	<i>Técnicas de derrubar utilizando a combinação de golpes - demonstrar;</i>	
8.	<i>Técnicas de contra-golpear - demonstrar;</i>	
9.	<i>Apresentação de regras oficiais atualizadas</i>	



METODOLOGIA:

- . Análise crítica da direção de atividade em judô
- . Análise crítica das técnicas apresentadas e apreciação de sua adequação às diversas faixas etárias;
- . Método para desenvolver a correta ação do corpo na aplicação das técnicas conhecidas, através de repetições consecutivas
- . Método para aplicação das projeções conhecidas, sem oposição do parceiro, em deslocamento;
- . Exposição oral
- . Método para desenvolvimento da capacidade de domínio e finalização das técnicas de solo.

AVALIAÇÃO:

1. Participação em provas práticas
2. Elaboração de fichamento do conteúdo e avaliação de evento
3. Elaboração de trabalho de pesquisa em grupo
4. Elaboração de projeto de torneio em judô
5. Participação em provas técnicas

BIBLIOGRAFIA:

- BASTOS, L.R. PAIXÃO, L e FERNANDES L. Manual para elaboração de projetos e relatórios de pesquisa - teses e dissertações
Rio, Zahar, 1979
- FARIA JÚNIOR, A G. - Fundamentos pedagógicos - Educação Física
Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1986
- MARTINEZ, J. J. D. Judô para niños su metodologia
Madrid, Esteban Sanz M. 1974
- MUSSEN, P. H. O desenvolvimento pedagógico da criança
Rio de Janeiro, 1978
- MESQUITA, Chuno, WANDERLEY - Identificação de incidências autoritárias existentes na prática do judô e utilizada pelo professor (dissertação de mestrado)
Rio de Janeiro, UFRJ, 1994
- PAEZ, C. e VILALTA, E. - Judô Infantil - Pedagogia y Técnica
Barcelona, Inef, 1983
- ROBERT, Luiz - O Judô
Lisboa, Editorial Notícias, 1976
- SEUBOLD, A - A Educação Física: Princípios Pedagógicos
Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1980
- SILVA, Ney WILSON - A influência do treinamento precoce do morote-seoi-nage para competição em crianças de 09 e 10 anos nas complicações de simetria muscular dos membros superiores (dissertação de mestrado) Rio de Janeiro



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
EFL607.doc16/06/04

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