



## PLANO DE CURSO

### 1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

**Curso:** Licenciatura em Educação Física

**Disciplina:** Teoria e Metodologia das Lutas

**Professor:** Lúcio Flávio Gomes Ribeiro da Costa

**Código:** FIS07/1

**Carga Horária:** 60h

**Créditos:** 03

**Pré-requisito(s):** -----

**Período:** III

**Ano:** 2017.2

### 2. EMENTA:

Conhecimento das lutas em diferentes âmbitos culturais tais como afrodescendente, indígena, oriental e europeia. Histórico e evolução do judô e da capoeira. Fundamentação básica das técnicas de projeção e de solo em judô. Aspectos filosóficos e educacionais do Judô. Fundamentos ritualísticos, musicais e formas de jogo na capoeira. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do judô e da capoeira. Noções de regras. Prática pedagógica, sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

### 3. OBJETIVO GERAL DA DISCIPLINA:

Oportunizar ao aluno a aquisição de conhecimentos filosóficos e históricos do Judô e da Capoeira, favorecendo o conhecimento dos conteúdos técnicos das lutas durante as aulas teórico-práticas conscientizando o aluno sobre a importância da disciplina e sua repercussão na sociedade. Dominar os conteúdos técnico-pedagógicos através de experiências de ensino e como utilizá-lo durante a prática docente nas aulas de Educação Física do ensino básico.

### 4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DA DISCIPLINA:

- Proporcionar a construção do conhecimento a cerca das lutas e seus aspectos filosóficos e históricos.
- Analisar as lutas em seus objetivos sócio-histórico-filosófico e sua concretização enquanto atividade corporal, em aulas de Educação Física no ensino básico.
- Possibilitar vivências didático-pedagógicas nas formas de ensino das lutas em espaços educacionais.
- Participar em debates, realizar trabalhos acadêmicos, participar das atividades práticas como sujeito da aprendizagem e como interventor, planejar micro-aulas, apresentar os trabalhos em forma de seminários, fazer leitura e análise de textos, responder a prova escrita e prática.

### 5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

#### **Elementos históricos e fundamentos básicos das lutas**

- História das Artes Marciais.
- História e evolução do Judô: Japão, Brasil e no mundo.
- O ensino das lutas na escola.
- Ação pedagógica das lutas.
- Os princípios básicos do Judô: melhor utilização da força com menos gasto de energia e prosperidade mútua.
- Os fundamentos básicos do Judô



- Técnicas de projeção do Judô
- Técnicas de domínio do Judô

### **Conhecimento e vivências metodológicas das técnicas das lutas e Operacionalização de aulas de lutas**

- Movimentos desequilibrantes da Capoeira
- Rituais e posturas da Roda de Capoeira
- Instrumentação e musicalidade da Capoeira
- Busca alternativa para a prática das lutas
- Operacionalização das aulas de lutas
- A Capoeira angola e regional
- Os fundamentos básicos da Capoeira
- Movimentos desequilibrantes da Capoeira
- Rituais e posturas da Roda de Capoeira
- Instrumentação e musicalidade da Capoeira
- Busca alternativa para a prática das lutas
- Operacionalização das aulas de lutas

### **6. METODOLOGIA DO TRABALHO:**

A disciplina será desenvolvida com aulas expositivas dialogadas, utilizando diferentes métodos pedagógicos para envolver o aluno e buscar a participação e intervenção dos mesmos. Serão utilizados como recursos pedagógicos quadro, slides e espaços físicos adequados para a vivência prática, correlacionando a aula teórica com as vivências práticas.

### **7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

#### **1ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO (P1):**

Trabalho 1 – Valor 5,0 pontos

Trabalho 2 – Valor 5,0 pontos

Avaliação escrita, com questões dissertativas e objetivas; individual; valor: 10,0 (dez) pontos

Nota da etapa: Média aritmética das três avaliações

#### **2ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO (P2):**

Trabalho 1 – Valor 5,0 pontos

Trabalho 2 – Valor 5,0 pontos

Avaliação escrita, com questões dissertativas e objetivas; individual; valor: 10,0 (dez) pontos

Nota da etapa: Média aritmética das três avaliações

**2ª. CHAMADA:** A ser aplicada em data previamente marcada – Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; valor: 10,0 (dez);

**PROVA FINAL:** A ser aplicada em data previamente marcada – Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; valor: 10,0 (dez);



### **8. ATENDIMENTO EXTRA-CLASSE:**

Conforme prévio acordo com o professor, aos dias de sábado pela manhã ou tarde.

### **9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

BREDA, Mauro; GALATTI, Larissa; SCAGLIA, Alcides José. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. São Paulo: Phorte, 2010.

FRANCHINI, Emerson. **Preparação física para atletas de Judô**. São Paulo: Phorte, 2008.

KANO, Jigoro. **Energia mental e física**: escritos do fundador do judô. São Paulo: Pensamento, 2008.

SILVA, Gladson de Oliveira. **Capoeira**: um instrumento psicomotor para a cidadania. São Paulo: Phorte, 2008.

### **10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

ABREU, Fred; CASTRO, Maurício Barros de. (orgs.) **Capoeira**: coleção encontros. Rio de Janeiro: Beco do Azougue. 2009.

DAOLIO, Jocimar. **Da Cultura do corpo**. Campinas/SP: Papirus, 1995.

FRANCHINI, Emerson. **Judô**: desempenho competitivo. São Paulo: Manole, 2010.

ROZA, Antônio Francisco Cordeiro. **Judô Infantil**. São Paulo: Phorte, 2010.

STEVENS, John. **Três mestres do budo**: Kano (judô), Funakoshi (Karatê), Ueshiba (aikido). São Paulo: Cultrix, 2007.

VIRGÍLIO, Stanlei. **Judô**: golpes extra Gokio. São Paulo: Átomo, 2013.

### **11. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES (\*)**

A N E X O

**(\*)=Assuntos trabalhados no PIT.**