



## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>			
<b>Curso:</b> Bacharelado em Educação Física			
<b>Disciplina:</b> Teoria e Metodologia das Lutas		<b>Código:</b> FIS07/1	
<b>Professor:</b> LÚCIO FLÁVIO G R DA COSTA		<b>e-mail:</b> lucio.costa@fasete.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 40h	<b>CH Prática:</b> 20h	<b>CH Total:</b> 60h	<b>Créditos:</b> 02
<b>Pré-requisito(s):</b> ---			
<b>Período:</b> III		<b>Ano:</b> 2018.2	

### 2. COMPETÊNCIAS:

- Intervir científica e profissionalmente nas manifestações do movimento humano a partir da compreensão da realidade social;
- Intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos;
- Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e de lazer;
- Articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para produção de conhecimento e intervenção profissional;
- Atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional.

### 3. EMENTA

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. Resgate histórico da cultura e participação afrodescendente e indígena no âmbito das atividades relacionadas as lutas.

### 4. OBJETIVO DA APRENDIZAGEM:

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 em academias, clubes e centros de treinamento.

### 5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

#### **Introdução ao processo de formação das Lutas**

- Origem das lutas
- Lutas x Artes Marciais

#### **CAPOEIRA**



**Elementos históricos e fundamentos básicos das lutas**  
**Conhecimento e vivências metodológicas das técnicas das lutas**  
**Operacionalização de aulas de lutas**

- Processo Histórico da Capoeira
- 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

**JUDÔ**

**Elementos históricos e fundamentos básicos das lutas**  
**Conhecimento e vivências metodológicas das técnicas das lutas**  
**Operacionalização de aulas de lutas**

- História e evolução do Judô: Japão, Brasil e no mundo.
- Ação pedagógica no trato com o Judô.
- Os princípios básicos do Judô.
- Os fundamentos básicos do Judô
- Técnicas de projeção do Judô
- Técnicas de domínio do Judô
- Formas de treinamento do Judô

**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 ferramentas tecnológicas, aplicativos, software, slides e espaços físicos adequados para a vivência prática, correlacionando as intervenções com as vivências práticas de forma ativa.

**7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

**1ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO (P1):**

Trabalho 1 – Valor 10,0 pontos

Trabalho 2 – Valor 10,0 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 10,0 pontos

Trabalho 2 – Valor 10,0 pontos

Avaliação Fórum – Valor 10,0 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.

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

ROZA, Antonio 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. LEITURA COMPLEMENTAR:**

- [www.cbj.com.br](http://www.cbj.com.br)

**12. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES:**

**13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.