



PLANO DE APRENDIZAGEM

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO			
Curso: Licenciatura em Educação Física			
Disciplina: Teoria e Metodologia das Lutas		Código: FIS07/1	
Professor: Lúcio Flávio G R da Costa		e-mail: lucio.costa@fasete.edu.br	
CH Teórica: 40h	CH Prática: 20h	CH Total: 60h	Créditos: 02
Pré-requisito(s): ---			
Período: III		Ano: 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

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.