

		<b>COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b> <b>PLANO DE ENSINO</b>		
<b>Código</b> EF02218029	<b>Unidade Curricular:</b> Metodologia do Ensino dos Esportes de Lutas	<b>Ano/semestre:</b> 2022-2	<b>Currículo:</b> 2018	
<b>Docentes (qualificação e situação funcional):</b> Prof. Cláudio Manoel Ferreira Leite; Dr; Adjunto 4			<b>Unidade Acadêmica:</b> DCEFS	
<b>Pré-requisito:</b> Não há		<b>Co-requisito:</b> Não há		
<b>C.H. Total:</b> 82h (90ha)	<b>C.H. Teórica:</b> 27h (30ha)	<b>C. H. Prática:</b> 55h (60ha)	<b>Carga horária remota:</b> 7h (8ha)	<b>Grau:</b> Bacharelado
<b>Tipo de oferecimento:</b> EDP (Educação Presencial)		<b>Turno:</b> Integral		
<b>EMENTA</b>				
Lutas sistematizadas e Esportes de Luta; Esportes de luta e Educação Física; Aspectos técnicos, táticos e metodológicos (ênfase em Caratê); aspectos motores dos esportes de lutas (ênfase em Caratê)				
<b>OBJETIVOS</b>				
Proporcionar ao aluno: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compreender e explicar o percurso geral das lutas no ocidente bem como a relação entre Lutas sistematizadas/Esportes de luta e Educação Física.</li> <li>✓ Identificar e compreender aspectos motores fundamentais dos Esportes de Luta (capacidades físicas e coordenativas)</li> <li>✓ Aprender a execução de elementos técnicos básicos das lutas (ênfase em Caratê)</li> <li>✓ Experimentar, compreender e aplicar aspectos metodológicos do ensino das lutas.</li> </ul>				
<b>CONTEÚDO PROGRAMÁTICO E CRONOGRAMA</b>				
<b>Data da aula</b>	<b>Atividade prevista</b>		<b>Professor(a)</b>	
23 ago	Apresentação da disciplina		Cláudio Leite	
24 e 30 ago	Lutas sistematizadas e Esportes de Luta: Definições e aspecto histórico (visão geral); Lutas nas olimpíadas (histórico); Esportes de luta olímpicos e não-olímpicos.		Cláudio Leite	
31 ago e 06 set	Esportes de luta e Educação Física: Influências de conhecimentos em Educação Física nos Esportes de Luta; Esportes de Luta como componentes curriculares.		Cláudio Leite	
13 e 14 set	Aspectos motores dos esportes de lutas (ênfase Caratê e Judô); Classificação das tarefas, Capacidades físicas e coordenativas.		Cláudio Leite	
20 set	Apresentação Caratê		Cláudio Leite	
21 Set	A definir		Cláudio Leite	

21 set	Filme Kuro Obi	Cláudio Leite
27 e 28 set 04 out	Apresentação dos Trabalhos teórico-práticos I	Cláudio Leite
05 out	Filme capoeira (Bimba ou Pastinha)	Cláudio Leite
18, 19, 25 e 26 out 1, 8, 9, 16 e 22 Nov	Práticas: Caratê - técnica	Cláudio Leite
23 e 29 nov	Práticas: Jogos e brincadeiras de lutas	Cláudio Leite
30 Nov 06, 7 e 13 Dez	Apresentação dos Trabalhos teórico-práticos II	Cláudio Leite
14 dez	Avaliação substitutiva e ajuste de notas	Cláudio Leite

### METODOLOGIA DE ENSINO

**Aulas presenciais:**

*Teóricas* – Aulas expositivas e práticas, bem como, discussão e análises de textos.

*Práticas* – Prática da modalidade Caratê (ensino técnica e algumas apropriações), trabalhos em grupo e visitas técnicas em grupos. Obs. Para as aulas práticas é necessário o uso de dojo-gi (Quimono) de Caratê, Judô, J. Jitsu ou Tkd que suporte agarres e puxadas.

**Aulas remotas:**

Exposições em vídeo, produções de mídia (texto, áudios e vídeos), fóruns de debate e encontros virtuais por vídeo chamada. Meios/ferramentas: Portal didático-UFSJ, *Youtube* e *Google meet* ou similar.

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E FREQUÊNCIA

O conceito final será o resultado do somatório das notas alcançadas em atividades assim pontuadas:

- *Avaliação teórica escrita* (4,0pts): conceitos e aplicações
- *Trabalho teórico-prático I* (2,0pts): Apresentação de características e regras de esportes de luta olímpicos
- *Trabalho teórico-prático II* (4,0pts): Elaboração de plano de ensino (2pts) e aplicação do plano (2pts)

A nota final será computada pela soma aritmética das atividades avaliativas.

- ✓ Em cumprimento às resoluções em vigência será considerado reprovado o discente que não alcançar média final maior ou igual a 6,0 e/ou obtiver mais que 18 ausências nas aulas determinadas pelo calendário divulgado pela COEFI.

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ANTUNES, M. M.; ALMEIDA, J. J. G **Artes marciais, lutas e esportes de combate na perspectiva da educação física**: reflexões e possibilidades. Curitiba: CRV. 2016.

KANO, J. **Judô Kodokan**. São Paulo: Cultrix, 2008. 271 p.

NAKAYAMA, M. **O melhor do Karatê**: visão abrangente - práticas. São Paulo: Cultrix, 1996. V.1. 144p.

### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BAPTISTA, C.F.S. **Judô**: da escola à competição. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000. 97p.

FRANCHINI, E.; DEL VECCHIO, F. B. Preparação física para atletas do judô. São Paulo: Phorte, 2008.

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

MAGALHÃES, F. Treinamento de força para esportes de combate. São Paulo: ICONE. 2017.

SOARES, C.E.L. A capoeira escrava e outras tradições rebeldes no Rio de Janeiro (1808-1850). 2ed. Campinas: UNICAMP, 2011/2012. 608p.

Aprovado pelo Colegiado em 2022/2



---

*Emitido em 2022*

**PLANO DE ENSINO Nº 1795/2022 - COEFI (12.45)**

**(Nº do Protocolo: NÃO PROTOCOLADO)**

*(Assinado digitalmente em 23/11/2022 10:12 )*

**ALVARO CESAR DE OLIVEIRA PENONI**

*COORDENADOR DE CURSO - TITULAR*

*COEFI (12.45)*

*Matrícula: 2362132*

*(Assinado digitalmente em 23/11/2022 13:14 )*

**CLAUDIO MANOEL FERREIRA LEITE**

*PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR*

*DCEFS (12.03)*

*Matrícula: 1741425*

Para verificar a autenticidade deste documento entre em <https://sipac.ufsj.edu.br/public/documentos/> informando seu número: **1795**, ano: **2022**, tipo: **PLANO DE ENSINO**, data de emissão: **23/11/2022** e o código de verificação:

**7790a908b0**