



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

Programa Analítico de Disciplina

EFI252 Lutas

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Número de créditos: 3		<u>Teóricas</u>	<u>Práticas</u>	<u>Total</u>
Duração em semanas: 15	Carga horária semanal	1	2	3
Períodos - oferecimento: I	Carga horária total	15	30	45

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)*

Ementa

Histórico. Conhecimentos gerais. Processos pedagógicos de iniciação. Movimentos preparatórios para a prática. Pedagogia aplicada às lutas. Técnicas de projeção. Noções básicas de arbitragem. Defesa pessoal básica.

Oferecimento aos Cursos

Curso	Modalidade	Período
Educação Física(BAC)	Obrigatória	1
Educação Física(LIC)	Obrigatória	1
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Obrigatória	1
Educação Física - Licenciatura(LIC)	Obrigatória	1



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI252 Lutas

Seq	Aulas Teóricas	Horas/Aula
1	Histórico 1.1. Histórico e evolução das lutas 1.2. Valor educativo	1
2	Conhecimentos gerais 2.1. Difusão e princípios básicos 2.2. Condições físicas e mentais dos praticantes 2.3. Atitude e etiqueta na sala de aula 2.4. Local para prática de competições 2.5. Uniforme 2.6. Noções de segurança 2.7. Graduações de faixas 2.8. Terminologia técnica usada nas lutas	2
3	Processos pedagógicos de iniciação 3.1. Progressão das técnicas de quedas 3.2. Educativo para as técnicas de quedas 3.3. Importância do "Kiai"	2
4	Movimentos preparatórios para a prática 4.1. Saudações em pé e ajoelhado 4.2. Posturas 4.3. Deslocamentos para o "tatami" 4.4. Desequilíbrio 4.5. Processos pedagógicos para o treinamento das técnicas	2
5	Pedagogia aplicada às lutas 5.1. Conceitos que devem presidir a uma correta iniciação 5.2. Aprendizagem até os 10-11 anos 5.3. Aprendizagem a partir dos 12 anos 5.4. Princípios inerentes à preparação para competição	2
6	Técnicas de projeção 6.1. Divisão das técnicas 6.2. Divisões da técnica 6.3. Descrição das técnicas 6.3.1. Seoi nague 6.3.2. O goshi	3



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

	6.3.3. O soto gari 6.3.4. De ashi barai	
7	Noções básicas de arbitragem 7.1. Quadra de competição 7.2. Árbitros 7.3. Gestos técnicos 7.4. Pontuações	2
8	Defesa pessoal básica	1



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI252 Lutas

EFI252 Lutas

Seq	Aulas Práticas	Horas/Aula
1	Movimentos preparatórios para a prática das lutas 1.1. Saudações 1.2. Posturas 1.3. Deslocamentos sobre o "tatami" 1.4. Formas de desequilíbrio	2
2	Processos pedagógicos utilizados nos educativos de queda 2.1. Progressão: deitado, sentado, ajoelhado, cócoras e em pé 2.2. Mae Ukemi 2.3. Ushiro Ukemi 2.4. Yoko Ukemi 2.5. Zempô kaiten ukemi	3
3	Técnicas de projeção 3.1. Te waza 3.1.1. Ippon seoi nague 3.1.2. marote seio nague 3.2. Koshi waza 3.2.1. O goshi 3.3. Ashi waza 3.3.1. O soto gari 3.3.2. De ashi barai	6
4	Técnicas de imobilização 4.1. Hon-kesa gatame 4.2. Yoko shiho gatame 4.3. Kami shiho gatame	3
5	Técnicas de chave de braço 5.1. Juji gatame 5.2. Ude gatame 5.3. Ude gatame	3
6	Técnicas de estrangulamento 6.1. Nami juji jime 6.2. Gyaku juji jime jime 6.3. Kata juji jime	3
7	Defesa pessoal básica	5



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

	7.1. Apresamento com as duas mãos (ryote dori)	
	7.2. Soco direto (tsuki kake)	
	7.3. Chute na virilha (ke-age)	
	7.4. Apresamento do corpo em pé (ushiro dori)	
	7.5. Ataque em pé com o punhal (tsuki komi)	
8	Noções básicas do karatê	3
9	Noções básicas da capoeira	2



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

EFI252 Lutas

Referências Bibliográficas

Bibliografia Básica:

- 1 - BORGES, O. A. Judô - um método de Educação Física. São Paulo: IPPON, 1998. Ano 3 nº17, 1998. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 2 - BRANCO, J. C. et al. Judô da iniciação à competição. Coimbra: Centelha, 1983. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 3 - CALLEJA, C. C. Judô - Manual de Educação Física. São Paulo: Pedagógica e Universitária, 1974. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 4 - COSTA, A. O. Regras internacionais de competição. Rio de Janeiro: CBJ, 1998. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 5 - FRANCHINI, E. Ensino e aprendizagem do judô. Santo André-SP: Corpoconsciência, nº 1, 31-40, 1998. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 6 - GAMA, R. J. Manual de iniciação do judô. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1986. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 7 - INOKUMA, I. e SATO, N. Best judô. Tokyo: Kodansha Internacional LTD, 1986. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 8 - Kodokan. Ilustred Kodokan judô. Tokyo s. ed, 1970. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 9 - KUDO, K. Judô em ação (katame waza). São Paulo: Sol, 1977. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 10 - KUDO, K. Judô em ação (nage-waza). São Paulo: Sol, 1977. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 11 - MERINO, E. A criança no judô federado - análise do contexto gaúcho. Rio Grande do Sul: Perfil, 1999. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 12 - NEGRINE, A. Aprendizagem e desenvolvimento infantil a partir da perspectiva lúdica. Rio Grande do Sul: Perfil, 1997. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 13 - PAULA, J. C. Elaboração de uma Bateria de testes para predizer a performance de judocas. Santa Maria: Kinesis, 3 (1): 55-74/jan-jul/1987. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 14 - PAULA, J. C. Judô - Uma abordagem desenvolvimentista. Programa para o ensino fundamental: Educação Física. Belo Horizonte: Secretaria de Estado da Educação de Minas Gerais, V. 3, 1995. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 15 - PAULA, J. C. Judô. Viçosa: Imprensa Universitária, 1980. [Exemplares disponíveis: Não informado.]



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
PRÓ REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE REGISTRO ESCOLAR

16 - PEREIRA FILHO, J. R. E DAMÁSIO, M. S. História e processo da esportivização do judô na cidade do Rio de Janeiro. Anais do V Encontro e História Lazer e Educação Física. ETFAL, 1997. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

17 - REAY, T & HOBBS, G. The judô manual. London: Barrie & Jenkins, 1979. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

18 - SILVA, G. P. História da mulher no judô preconceitos, esteriótipos e discriminações. Rio de Janeiro: Motrivivência, nº 122 - 1º sem. 1995. [Exemplares disponíveis: Não informado.]

19 - TEGNER, B. Guia completo de judô - do principiante ao faixa preta. Rio de Janeiro: Record, 1969 [Exemplares disponíveis: Não informado.]

20 - UZUWA, T. Pedagógica del judo. Madrid: Minon, 1981 [Exemplares disponíveis: Não informado.]

Bibliografia Complementar: