



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

**Programa Analítico de Disciplina**

**EFI352 Judô**

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: II	Carga horária total	15	30	45

Pré-requisitos (Pré ou co-requisitos)\*

EFI252

**Ementa**

Regulamento para exame e outorga de faixas. Planejamento de competições. Metodologia do treinamento. Regras oficiais da competição de judô.

**Oferecimento aos Cursos**

<b>Curso</b>	<b>Modalidade</b>	<b>Período</b>
Educação Física(BAC)	Optativa	-
Educação Física(LIC)	Optativa	-
Educação Física - Bacharelado(BAC)	Optativa	-
Educação Física - Licenciatura(LIC)	Optativa	-



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

**EFI352 Judô**

<b>Seq</b>	<b>Aulas Teóricas</b>	<b>Horas/Aula</b>
1	Regulamento para exame e outorga de faixas 1.1. Responsabilidade da outorga 1.2. Graduação (Kyus) e superiores (Dans) 1.3. Participação em competições oficiais 1.4. Uso das faixas e condições para exames de faixas 1.5. Idade mínima para outorga de faixa 1.6. Exames, promoções e registros	2
2	Planejamento de competições 2.1. Abertura de competição 2.2. Encerramento 2.3. Organização das competições	2
3	Metodologia do treinamento 3.1. Dinâmica de carga e treinamento 3.2. Dinâmica de adaptação e planejamento do treino 3.3. Diferentes estruturas e qualidades físicas	4
4	Regras oficiais da competição de judô 4.1. Quadra de competição, equipamentos, uniforme e higiene 4.2. Árbitros, posições e funções do árbitro central e dos árbitros laterais 4.3. Gestos 4.4. Combate, localização e duração do combate 4.5. Tempo morto, sinal de fim de tempo, tempo de imobilização 4.6. Técnica coincidente com o sinal do término de tempo 4.7. Início e fim de combate 4.8. Passagem à luta no solo 4.9. Aplicação do mate e sonomama 4.10. Ipon, wazari awasete ipon, sogogachi, wazari, yuko, koka e assaekomi 4.11. Atos proibidos 4.12. Penalidades 4.13. Ausência, abandono, lesão, mal súbito e acidente 4.14. Situações não previstas 4.15. Normas para saudações	7



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

**EFI352 Judô**

**EFI352 Judô**

<b>Seq</b>	<b>Aulas Práticas</b>	<b>Horas/Aula</b>
1	Técnicas de projeção (nague waza)  1.1. Ko soto gari 1.2. Koshi guruma 1.3. Ko uchi gari 1.4. Okuri ashi harai 1.5. Tsuru komi goshi 1.6. Harai goshi 1.7. Tai otoshi 1.8. Sassae tsuri komi ashi	8
2	Técnicas de imobilização (Ossae waza)  2.1. Kata game 2.2. Ushiro kesa gatame 2.3. Tate shiro gatame 2.4. Makura kesa gatame	4
3	Técnicas de estrangulamento (shime waza)  3.1. Okuri eri jime 3.2. Tsukome jime 3.3. Kataha jime 3.4. Hadaka jime	4
4	Técnicas de chaves de braço (kansetu waza)  4.1. Hiza gatame 4.2. Waki gatame 4.3. Hara gatame	2
5	Técnicas de ataques combinados (henraku henka waza)  5.1. Sassae T. K..ashi    O soto gari 5.2. De ashi barai        Tai otoshi 5.3. O uchi gari         Ippon seoi nague 5.4. Ko uchi gari        Morote seoi nague 5.5. Ipo seoi nague      Ko uchi maki komi	6
6	Técnicas de contra ataques (Kaeshi waza)  6.1. O uchi gari    O uchi gari gaeshi 6.2. Ko uchi gari    Sassae T.K. ashi 6.3. Koshiguruma    Ushiro goshi 6.4. Tai otoshi      Tani otoshi	4



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

7 Competição (EFI - OPEN DE JUDÔ)

2



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

**EFI352 Judô**

**Referências Bibliográficas**

**Bibliografia Básica:**

- 1 - BOMPA, Tudor O. A periodização no treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 2001. [Exemplares disponíveis: 1]
- 2 - COSTA, A. O. Regras internacionais de competição. Rio de Janeiro: CBJ, 1998. [Exemplares disponíveis: 2]
- 3 - PAULA, J.C. Judô. Viçosa: Imprensa Universitária, 1980. [Exemplares disponíveis: 5]

**Bibliografia Complementar:**

- 4 - BORGES, O.A. Judô - um método de Educação Física. São Paulo: Ippon. Ano 3 nº 17, 1998. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 5 - BRANCO, J.C. et al. Judô - da iniciação à competição. Coimbra: Centelha, 1983. 176p. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 6 - CALLEJA, C.C. Judô - Manual de Educação Física. São Paulo: Pedagógica e Universitária, 1974 . [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 7 - Confederação Brasileira de Judô. Departamento Técnico. Regras de competição de judô. RJ: CBJ, 1981. [Exemplares disponíveis: 2]
- 8 - DELIBERADOR, Angelo Peruca. Judô: metodologia da participação. Londrina: Lido, 1996. [Exemplares disponíveis: 1]
- 9 - FRANCHINI, E. Ensino aprendizagem do judô. Santo André SP: Corpoconsciência, nº 01, 31-40, 1998. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 10 - GAMA, R.J. Manual de iniciação do judô. Rio de Janeiro: Palestra, 1986. 105p. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 11 - INOKUMA, I. & SATO, N. Best judo. Tokyo: Kadansha Internacional LTD, 1986. 256p. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 12 - Instituto Nacional de Desenvolvimento do Desporto (Brasil). I Prêmio INDESP de literatura desportiva. Brasília: INDESP, 1999. [Exemplares disponíveis: 5]
- 13 - Judô: análise mecânica das técnicas de projeção do gokio. Lisboa, Port.: Instituto superior de Educação Física, 1980. [Exemplares disponíveis: 1]
- 14 - KODOKAN. Illustrated kodokan judo. Tokyo: s.ed., 1970. [Exemplares disponíveis: Não informado.]



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

- 15 - KUDO, K. Judô em ação (Katame-waza). São Paulo: 1977. 127p. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 16 - KUDO, K. Judô em ação (Nague-waza). São Paulo: Sol, 1977. 128p. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 17 - Manual de Educação Física. São Paulo. SP: EPU, 1977. [Exemplares disponíveis: 1]
- 18 - MARCIANO, Rpcky. Defensa y ataque/tradução de J. F Yanes. Barcelona, Esp.: Hispano Europea, 1967. [Exemplares disponíveis: 1]
- 19 - MERINO, E. A criança no judô federado - Análise do contexto gaúcho. Rio Grande do Sul: Perfil, Ano 5, 1999 [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 20 - NEGRINE, A. Aprendizagem e desenvolvimento infantil a partir da perspectiva lúdica. Rio Grande do Sul: Perfil, Ano 1 nº 1, 1997. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 21 - PAULA, J.C. Elaboração de uma bateria de testes para predizer a performance de judocas. Snata Maria: Kinesis. 3 (1): 55-74/jan-jul/1987. [Exemplares disponíveis: 1]
- 22 - 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.]
- 23 - PEREIRA FILHO, J.R. e DAMÁSIO, M.S. História do processo da esportivização do judô na cidade do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: Anis do V Encontro e História lazer e Educação Física. ETFAL, 1997. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 24 - PEREZ, Carrilo Miguel. Judô infantil. Barcelona, Esp.: Hispano Europea, 1968. [Exemplares disponíveis: 1]
- 25 - REAY, T. & HOBES, G. The judô manual. London: Harrie & Jenkins, 1979. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 26 - REZENDE, Regina. Instalações do judô. Lisboa: Direção-Geral dos desportos, 1985. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 27 - SILVA, G. P. História da mulher no judô preconceitos, esteriótipos e discriminação. Rio de Janeiro: Motrivivência, nº 122 - 1º sem. 1995. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 28 - TEGNER, B. Guia completo de judô - do principiante ao faixa preta. Rio de Janeiro: Record, 1969. [Exemplares disponíveis: Não informado.]
- 29 - TUDOR, O. B. A periodização do treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 2001. [Exemplares disponíveis: 1]
- 30 - UZAWA, T. Pedagogia del judo. Madrid: Minon, 1981. 160p. [Exemplares disponíveis: 1]
- 31 - UZUWA, T. Tratado de judo. Madrid: Instituto Nacional de Educacion Física e Desportes, 1970. [Exemplares disponíveis: 1]
- 32 - YERKOW, Charles. Judo Katas/Trad. de Juan Legorburo. Barcelona, Espanha: Hispano Europea, 1974. [Exemplares disponíveis: Não informado.]



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