



### PLANO DE CURSO

**Disciplina: FUNDAMENTO DAS ARTES MARCIAIS, LUTAS CORPORAIS E DOS ESPORTES DE COMBATE**

**Docente Responsável pela Disciplina: Prof. Dr. José Roberto de Maio Godoi Filho**

**Ano e Semestre Letivo: 2019/2**

**Carga Horária: 80 H/a**

**Apresentação:** As características educativas dos esportes de luta, tais como, a disciplina, o respeito ao próximo e não a violência quando adequadamente aplicadas, contribuem para formação do caráter de crianças e jovens. No entanto a acessibilidade da camada de baixa renda a estas ferramentas educativas é muito pouca, o que pode ser minimizada com o oferecimento dessas práticas na escola. Sendo assim, a disciplina visa oferecer recursos técnicos e teóricos para aplicabilidade dos esportes de luta como ferramenta da educação física escolar.

**Ementa:** Estudo dos aspectos sócio históricos, filosófico-culturais e técnico-táticos das lutas corporais e artes marciais. Fisiologia e psicologia do exercício aplicada às lutas. Artes marciais, lutas e esportes de combate na Educação Física escolar e não escolar. Aspectos pedagógicos e metodológicos do ensino das lutas no contexto escolar e não-escolar. Temas transversais no contexto das lutas e artes marciais.

#### **Objetivos**

Aproximar o discente do conteúdo lutas corporais e artes marciais no âmbito da atuação profissional em Educação Física, bem como discutir a relevância e as possibilidades do ensino desse conteúdo no contexto escolar.

#### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

##### **UNIDADE I - HISTÓRICO DAS MODALIDADES**

- 1.1 - Conceito Judô, Capoeira, Defesa pessoal e jiu-jitsu;
- 1.2 - Regras, competições, principais atletas;

##### **UNIDADE II – CARACTERÍSTICAS DA INICIAÇÃO**

- 2.1 - Escolinhas e centros de treinamento;
- 2.2 - A disciplina de luta na escola.

##### **UNIDADE III - FUNDAMENTOS PRÁTICOS DA LUTA**

- 3.1 - Jiu-jitsu atividades recreativas
- 3.2 - Jiu-jitsu preparação física
- 3.3 - Capoeira atividades recreativas
- 3.4 - Capoeira preparação física
- 3.5 - Defesa pessoal atividades recreativas;
- 3.6 - Defesa pessoal preparação física;
- 3.7 - Judô atividades recreativas;
- 3.8 - Judô Preparação física .

##### **UNIDADE IV – SEMINÁRIOS DAS MODALIDADES DE COMBATE**

- 4.1 - jiu-jitsu
- 4.2 - Judô;
- 4.3 - Capoeira
- 4.4 - Defesa pessoal.



### Procedimentos Metodológicos e Estratégias de Ensino:

As aulas serão ministradas através de diversas técnicas de ensino, entre elas: aulas expositivas dialogadas, trabalhos em duplas, trabalhos em pequenos grupos e seminários e palestra com arbitro da federação. E por fim para estabelecer uma relação teoria/prática serão realizadas atividades práticas com os próprios acadêmicos e *in loco* na escola.

### Avaliação:

Serão utilizadas 03 avaliações. Na avaliação 01 será feita uma prova escrita com nota de 00 a 100 pontos do conhecimento a respeito do conteúdo ministrado do modulo I. A segunda avaliação será feita através de mais uma prova escrita ao término da disciplina com nota de 00 a 100 pontos. Serão distribuídos ainda ao longo da disciplina 2 apresentações valendo de 0 a 50 pontos cada um.

- Avaliação 01: prova escrita do modulo I (Total de 100 pontos).
- Avaliação 02: prova escrita do modulo II, III e IV. (Total de 100 pontos).
- Seminário 01 e 02: seminário 01 valendo 50 pontos e seminário 02 valendo 50 pontos
- Nota Final: avaliação 01+ avaliação 02+ seminário 01 e 02/3.

## CRONOGRAMAS DAS AULAS DE FUTSAL

| DIAS /MÊS | QUNATIDAD DE AULAS   | ASSUNTO  |
|-----------|--|--|
| 05.08     | 4 aulas  | <b>UNIDADE I - HISTÓRICO DO FUTSAL</b><br>Conceito;<br>Evolução nas Américas e na Europa, e no Mundo;  |
| 12.08     |  |  |
| 19.08     |  |  |
| 26.08     |  | <b>UNIDADE II - A QUADRA DE JOGO</b><br>Escolinhas e centros de treinamento;<br>A disciplina de luta na escola.  |
| 02.09     |  |  |
| 09.09     |  |  |
| 16.10     |  | <b>UNIDADE III - FUNDAMENTOS PRÁTICOS DA LUTA</b><br>Jiu-jitsu atividades recreativas<br>Jiu-jitsu preparação física<br>Capoeira atividades recreativas<br>Capoeira preparação física<br>Defesa pessoal, atividades recreativas;<br>Defesa pessoal preparação física;<br>Judô atividades recreativas;<br>Judô Preparação física. |
| 23.09     |  |  |
| 30.09     |  |  |
| 07.10     |  |  |
| 14.10     | <b>UNIDADE IV - SEMINÁRIOS DAS MODALIDADES DE COMBATE</b><br>jiu-jitsu<br>Judô;<br>Capoeira<br>Defesa pessoal. |  |
| 21.10     |  |  |
| 28.10     |  |  |



|        |  |  |
|--------|--|--|
| 04.11  |  |  |
| 11.11  |  |  |
| 18.11  |  |  |
| 04.10  |  |  |
| Sábado |  |  |
| 11.10  |  |  |
| Sábado |  |  |
| 17.10  |  |  |
| Sábado |  |  |
| 21.10  |  |  |
| Sábado |  |  |

| DIAS    | AULAS    | TOTAL       |
|---------|----------|-------------|
| 20 dias | 80 AULAS | 04 CRÉDITOS |

Legenda (S) seminário

AVALIAÇÕES: 01 DE 100 PONTOS E 01 DE 100 PONTOS  
 SEMINÁRIOS: 01 DE 50 PONTOS E 01 DE 50 PONTOS  
 NF = 100+100+50+50/3

### Bibliografia utilizada

ROMAR, Nelson. Futebol de Salão; Regras, Técnicas e Táticas. Editora Tecnoprint Ltda. Rio de Janeiro.  
 MATHEUS, K. Domalet. Programa Básico de Preparo Físico. Fórum Editora Ltda. Rio de Janeiro.  
 SEYBOLD, Ammemarie - Educação Física; Princípios Pedagógicos. Livro Técnico. 1980, Rio de Janeiro.  
 REGRAS OFICIAIS DE FUTSAL/CBFS; Linoart Gráficas e Editores, 1991.

Porto Velho, 20 junho de 2019.

  
 \_\_\_\_\_  
 José Roberto de Maio Godoi Filho

Aprovado pelo Conselho no DEF no dia: ...../...../2019

  
 \_\_\_\_\_  
 Daniel Delani  
 Chefe do DEF/UNIR