



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR
Campus Universitário -Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC – Brasil
Fone: (048) 3721-9834 - e-mail: educacaofisicacurricular@contato.ufsc.br



Disciplina: EFC5559-Judô Misto: Iniciação
Carga Horária: 4 h/a semanais – 72 h/a semestrais
Equivalências:

PROGRAMA DE ENSINO

1. EMENTA

O Judô como meio educacional. Aspectos históricos e filosóficos. Noções fundamentais. Ensino-aprendizagem das principais técnicas de projeção e de solo. Regras.

2. OBJETIVO GERAL

Proporcionar a aquisição e a aplicação de conhecimentos inerente à modalidade. Judô.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Oportunizar a aquisição e aplicação de conhecimentos filosóficos e históricos da modalidade;
- Favorecer o conhecimento dos conteúdos técnicos durante as aulas teóricas-práticas;
- Conscientizar sobre a importância da modalidade e sua repercussão na sociedade;
- Dominar os conteúdos técnico-pedagógicos através de experiências de ensino;
- Desenvolver a apreciação e a compreensão da importância desta modalidade na educação global do indivíduo;
- Possibilitar a participação e organização de eventos competitivos, artísticos e culturais;
- Estimular e divulgar a prática da modalidade como sociabilizadoras e saudáveis para seus praticantes.

4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1. Unidade I - Aspectos históricos, filosóficos e características da modalidade:

- Origem e evolução;
- Princípios filosóficos;
- Judô na formação educacional;
- Classificação e graus diferenciados quanto à aprendizagem.

4.2. Unidade II - Fundamentos da modalidade:

- Adaptação, posições, pegadas, movimentação e amortecimento de quedas.

4.3. Unidade III - Técnicas:

- Características e divisão das técnicas;
- Nomenclatura utilizada;
- Fundamentos práticos de ensino e aprendizagem das técnicas de combate.

4.4. Unidade IV - Regulamentação:

- Regras de arbitragem;
- Aplicação do conhecimento mediante a organização de um evento.

5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ALVIM, J. **Judo**: nague-waga. São Paulo, 1975, 77 p.

FRANCHINI, E. **Judô: desempenho competitivo**. São Paulo: Manole, 2001.

LASSERRE, R. **Judo: manual prático**. 2 ed. São Paulo: Editorial Mestre Jou, 1975, 292 p.

ROBERT, L. **O judo**. 7 ed. Lisboa. Editorial Notícias (1983), 509 p.

VIRGILIO, S. **A arte do judo**. Campinas: Papyrus, 1986, 162 p.