



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Campus Universitário - Trindade 88.040-900
Florianópolis-SC-Brasil

Fone: (048) 3721-9462 - Fax: (048) 3721-9368 – e-mail: def@contato.ufsc.br

Curso: Licenciatura em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2023.2

DEF 5849

Disciplina: Teoria e Metodologia do Judô

Carga Horária: 04 créditos (h/a semana) - 72 h/a semestrais (54 h/a teórico/práticas e 18 h/a PCC).

Pré-requisitos: Sem pré-requisito

Professora: Daniele Detanico

E-mail: danieledetanico@gmail.com

Fone: 3721-8527

Horário de atendimento: segundas e quartas-feiras das 10:00-12:00 (sala 312).

1 EMENTA

Histórico e evolução do judô. Fundamentação básica das técnicas de projeção e de solo. Elementos básicos e aspectos metodológicos do ensino do judô. Noções de regras. Prática pedagógica sob orientação e supervisão docente, compreendendo atividades de observação dirigida ou experiências de ensino.

2 OBJETIVO GERAL

Formar profissionais qualificados para intervir, acadêmica e profissionalmente, em instituições públicas e privadas no ensino ou treinamento do judô.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1. Oportunizar a aquisição de conteúdo referente à evolução histórica do judô;
- 3.2. Auxiliar no entendimento e a aplicação prática dos princípios filosóficos do judô;
- 3.3. Favorecer o domínio da fundamentação e das técnicas de projeção e de solo;
- 3.4. Adquirir conhecimentos de conteúdos técnico-pedagógicos através de experiências de ensino e observações de aulas/sessões de judô;
- 3.5. Possibilitar o entendimento e aplicação das regras de judô adaptadas às crianças.

4 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

4.1 UNIDADE I – Aspectos históricos, filosóficos e características do judô enquanto arte marcial (origem e evolução; princípios filosóficos) e modalidade esportiva de combate; concepções, métodos e estilos de ensino na Educação Física Escolar.

4.2 UNIDADE II – Processos de ensino-aprendizagem dos fundamentos básicos do judô (adaptação; posições; pegadas; movimentação; amortecimento de quedas).

4.3 UNIDADE III – Técnicas do judô (características e divisão das técnicas; nomenclatura; processos de ensino-aprendizagem das técnicas).

4.4 UNIDADE IV – Regulamentação e arbitragem do judô.

4.5. UNIDADE V – Práticas pedagógicas como componente curricular - PCC (ministrar uma aula de ensino-aprendizagem de uma técnica; avaliação de uma aula, discussão de artigos científicos).

5 METODOLOGIA

Aulas expositivo-dialogadas e teórico-práticas; ações em grupos.

6 AVALIAÇÃO

6.1 Avaliação 1 (A1): 0-10

6.2 Trabalhos (T) 1, 2 e 3: 0-10

6.3 Avaliação 2 (A2): 0-10

6.4 Avaliação 3 (A3): 0-10

Média = (A1*0,4) + (A2*0,2) + (A3*0,2) + (média dos T*0,2)

A1: avaliação teórica

A2: ministração de uma aula (será sorteada uma técnica como tema da aula)

A3: análise de vídeos de lutas de judô

T: questões referentes aos 3 textos selecionados conforme cronograma

7 FREQUÊNCIA

Será obrigatória a frequência às atividades correspondentes a cada disciplina, ficando nela reprovado o aluno que não comparecer, no mínimo, a 75% (setenta e cinco por cento) das mesmas. (Artigo 69, inciso 2, RESOLUÇÃO Nº 17/CUn/97).

8 BIBLIOGRAFIA

8.1 BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BREDA, M.; GALATTI, L.; SCAGLIA, A.J.; PAES, R.R. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. Florianópolis: Phorte, 2010.

CBJ, Confederação Brasileira de Judô. **Programa de desenvolvimento esportivo das equipes de transição da CBJ** [livro eletrônico]: uma proposta metodológica / organização Confederação Brasileira de Judô. 1. ed. Rio de Janeiro: CBJ, 2021.

GOMES, N.C.; BARROS, A.M.; FREITAS, F.P.R.; DARIDO, S.C.; RUFINO, L.G.B. O conteúdo das lutas nas séries iniciais do ensino fundamental: possibilidades para a prática pedagógica da Educação Física Escolar. **Motrivivência**, n. 41, p. 305-320, 2013.

GRECO, P.J. **Iniciação esportiva universal 1**. Editora da UFMG, 2007, 230 p.

FRANCHINI, E.; DEL VECCHIO, F. **Ensino das lutas**: reflexões e programas de propostas. São Paulo: Scortecci, 2012.

OLIVIER, J.C. **Das brigas aos jogos com regras: enfrentando a indisciplina na escola**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

PEREIRA, M.P.V.C.; CIRINO, C.; CORRÊA, A.O.; FARIAS, G.O. Lutas na escola: sistematização do conteúdo por meio da rede dos jogos de lutas. **Conexões**, v. 15, n. 3, p. 338-348, 2017.

SANTOS, S.G. **Judô: buscando o caminho suave**. Florianópolis: Duplic, 2014.

8.2 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

KANO, J. **Energia mental e física: escritos do fundador do judô**. São Paulo: Pensamento, 2008.

RUFINO, L.G.B.; DARIDO, S.C. Pedagogia do esporte e das lutas: em busca de aproximações. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 26, n.2, p.283-300, 2012.

OLIVIO JR, J.A.; DRIGO, A.J. **Pedagogia complexa do judô: um manual para treinadores de equipes de base**. Leme: São Paulo, Mundo Jurídico editora, 2015.

SANTOS, S.G. Judô: onde está o caminho suave? **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 1, 114-119, 2006.

9 CRONOGRAMA

Data	Carga horária	Conteúdo	Atividades
07/08	2	Apresentação da disciplina e discussão do plano de ensino	
09/08	2	Histórico do judô	Aula expositiva
14/08	2	Características do judô; luta, tipos de técnicas, quedas	Aula expositiva
16/08	2	Adaptação ao tatame; shizen-tai (posição); tai-sabaki (movimento); kumi-kata (pegada); shin-tai (deslocamento); uchiro-ukemi; yoko ukemi	Aula prática
21/08	2	Etapas de iniciação esportiva	Aula expositiva, texto Greco e Benda (1998)
23/08	2	Zempo-kaiten-ukemi; técnica de solo (imobilizações)	Aula prática
28/08	2	Ensino do judô em diferentes faixas etárias	Aula expositiva, texto Franchini e Del Vecchio (2012)
30/08	2	Iniciação esportiva tardia nas lutas	Aula expositiva
04/09	2	Pedagogia do esporte aplicada às lutas	Aula expositiva
06/09	2	Técnicas de projeção de perna – o-soto-gari	Aula prática
11/09	2	Ensino das lutas por meio do jogo	Aula expositiva, textos de Olivier (2000) e Gomes et al. (2013)
13/09	2	Técnicas de solo (chaves e estrangulamentos)	Aula prática
18/09	2	Técnicas de quadril – o-goshi; koshi-guruma	Aula prática
20/09	2	Análise da estrutura da luta de judô	Aula expositiva
25/09	2	Técnicas de braço – ipon-seoi-nage	Aula prática
27/09	2	Técnicas de braço – morote-seoi-nage, eri-seoi-nage	Aula prática
02/10	2	Técnicas de projeção de perna - de-ashi-barai	Aula prática
04/10	2	Ensino e treinamento do judô para crianças e adolescentes	Aula expositiva
09/10	2	Técnicas de projeção de perna - o-uchi-gari; ko-uchi-gari	Aula prática
11/10	2	Contra golpes; sequência de golpes	Aula prática
16/10	2	Judô para pessoas com deficiência	Aula expositiva
18/10	2	Prova teórica	
23/10	2	Análise técnico-tática das lutas	Aula expositiva
25/10	2	Análise técnico-tática das lutas	PPCC
30/10	2	Análise técnico-tática das lutas	PPCC
01/11	2	Ministração de aula – Avaliação 2	
13/11	2	Ministração de aula – Avaliação 2	
15/11	2	FERIADO	
20/11	2	Ministração de aula – Avaliação 2	
22/11	2	Ministração de aula – Avaliação 2	
27/11	2	Ministração de aula – Avaliação 2	
29/11	2	Ministração de aula – Avaliação 2	

04/12	2	Ministração de aula – Avaliação 2	
06/12	2	Ministração de aula – Avaliação 2	
11/12	2	Recuperação	