



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

Campus Universitário - Trindade 88040-900
Florianópolis-SC-Brasil
Fone: (48) 3721-9462 E-mail: def@contato.ufsc.br

Curso: Bacharelado em Educação Física

PLANO DE ENSINO 2025.2

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: Dra. Daniele Detanico danieledetanico@gmail.com

Horário de atendimento: segundas-feiras e quintas-feiras 10:00-11:00, sala 312, prédio administrativo.

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.

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 – PCCC

5 METODOLOGIA

Aulas expositivo-dialogadas e teórico-práticas; atividades individuais e em grupos.

6 AVALIAÇÃO

- Avaliação 1 (A1): 0-10
- Avaliação 2 (A2): 0-10
- Tarefas 1, 2 e 3 (T): 0-10

A1: prova teórica

A2: ministração de atividades sobre uma técnica a ser sorteada

T1 e T2: questões referentes aos 2 textos selecionados conforme cronograma

T3: análise de vídeos de lutas de judô

Média = (A1*0,4) + (A2*0,2) + (T1*0,1) + (T2*0,1) + (T3*0,2)

Exame de Recuperação: (0-10) para aqueles que não obtiverem nota mínima de 6,0.

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

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.

DETANICO, D.; SANTOS, S.G. Avaliação específica no judô: uma revisão de métodos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.14, n. 6, p. 738-748, 2012. Doi: DOI: [10.1590/1980-0037.2012v14n6p738](https://doi.org/10.1590/1980-0037.2012v14n6p738)

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

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

KONS, R.L.; ORSSATTO, L.B.R.; ATHAYDE, M.S.S.; DETANICO, D. Judo-specific tests: a narrative review with recommendations for physical assessment. **Strength and Conditioning Journal**, in press, 2022. DOI: [10.1519/SSC.0000000000000749](https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000749)

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.

PAES, R.R. Desenvolvimento das aulas de lutas. In: BREDÁ, M.; GALATTI, L.; SCAGLIA, A.J.; PAES, R.R. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. Florianópolis: Phorte, 2010.

SANTOS, S.G. Judô: onde está o caminho suave? **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 8, n. 1, 114-119, 2006. DOI: [10.1590/%25x](https://doi.org/10.1590/%25x)

8.2 BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

COSTA, L.C.A.; NASCIMENTO, J.V. O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 15, n. 2, p. 49-56, 2004.

FRANCHINI, E.; DEL VECCHIO, F.B. **Preparação física de atletas de judô**. São Paulo: Phorte, 2008.

FRANCHINI, E.; DEL VECCHIO, F.B. Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p.67-81, 2011.

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.

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

9 CRONOGRAMA

Data	Conteúdo	Atividades
13/08	Apresentação e discussão do plano de ensino;	Aula expositiva
15/08	Características do judô; luta, tipos de técnicas, quedas	Aula expositiva
20/08	Histórico do judô	Aula expositiva
22/08	Etapas de iniciação esportiva	Aula expositiva e texto Greco e Benda (1998)
27/08	Adaptação ao tatame; shizen-tai (posição); tai-sabaki (movimento); kumi-kata (pegada); shin-tai (deslocamento); uchiro-ukemi; yoko ukemi	Aula prática
29/08	Zempo-kaiten-ukemi; técnica de solo (imobilizações)	Aula prática
03/09	Ensino do judô em diferentes faixas etárias	Textos Breda (2010) e Olivier (2000)
05/09	Iniciação esportiva tardia nos esportes de combate	Aula expositiva
10/09	Pedagogia do esporte aplicada às lutas	Aula expositiva
12/09	Técnicas de projeção de perna – o-soto-gari	Aula prática
17/09	Técnicas de quadril – o-goshi	Aula prática
19/09	Técnicas de quadril – koshi-guruma	Aula prática
24/09	Técnicas de projeção de perna - de-ashi-barai	Aula prática
26/09	Técnicas de solo (chaves e estrangulamentos)	Aula prática
01/10	Treinamento físico no judô	Aula expositiva
03/10	Testes físicos do judô	Aula prática
08/10	Técnicas de braço – ipon-seoi- nage	Aula prática
10/10	Técnicas de braço – morote-seoi-nage, eri-seoi-nage	Aula prática
15/10	Ensino e treinamento do judô para crianças e adolescentes	Aula expositiva
17/10	Judô para pessoas com deficiência	
22/10	Técnicas de projeção de perna - o-uchi-gari; ko-uchi-gari	Aula expositiva
24/10	Contra-golpes; sequência de golpes	Aula prática
29/10	Prova	Aula prática
31/10	Análise técnico-tática das lutas	
05/11	Análise técnico-tática das lutas	Tarefa
07/11	Ministração de aula	Aula expositiva
12/11	Ministração de aula	Aula expositiva
14/11	Ministração de aula	Aula expositiva
19/11	Ministração de aula	Aula expositiva
21/11	FERIADO	
26/11	Ministração de aula	Aula expositiva
28/11	Ministração de aula	Aula expositiva
03/12	Ministração de aula	Aula expositiva
05/12	Ministração de aula	Aula expositiva
10/12	Recuperação	