

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2024.1		ESPORTE DE COMBATE: LUTAS
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		Bases e Práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
BIOMORFOFUNCIONAL I e II, RECREAÇÃO E LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTES ADAPTADOS, TREINAMENTO DESP		
Docente		
João Franco Lima		
Ementa		
Estudo teórico e prático dos aspectos históricos, técnicos, filosóficos e culturais dos esportes de combate e lutas.		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

CONHECIMENTOS

1. Compreender aspectos históricos, filosóficos e culturais das Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate.
2. Conhecer fundamentos técnicos e táticos de diferentes Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate.
3. Entender princípios da preparação física e treinamento específicos para Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate.
4. Familiarizar-se com a análise biomecânica dos gestos técnicos de Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate.
5. Ter conhecimento sobre as principais regras e regulamentos de Esportes de Combate



Habilidades

HABILIDADES

1. Demonstrar habilidades práticas de diferentes Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate.
2. Aplicar os princípios de treinamento específicos para Esportes de Combate.
3. Realizar análise biomecânica dos gestos técnicos de Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate.
4. Utilizar equipamentos e instrumentos específicos para o treinamento e a prática de Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate.
5. Elaborar e conduzir sessões de treinamento e atividades relacionadas às Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate.

Atitudes

ATTITUDES

1. Demonstrar ética esportiva, respeitando as regras e normas dos Esportes de Combate.
2. Trabalhar em equipe, colaborando com outros profissionais e atletas na prática de Esportes de Combate e lutas.
3. Ser comprometido e responsável com o próprio desenvolvimento e o desenvolvimento de outras pessoas envolvidas.
4. Ter uma postura crítica e reflexiva, buscando a constante atualização e aprimoramento no campo das lutas e Esportes de Combate.
5. Promover a inclusão e a diversidade, valorizando a participação de todos os indivíduos na prática de lutas e Esportes de Combate.

Conteúdo Programático

Aspectos históricos, filosóficos e culturais das Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate.
Fundamentos, técnicas, estratégias e métodos de treinamento de Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate.
Intervenção/aplicação das Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate na educação física.
Aspectos motivacionais relacionados a esportes de combate e lutas.
Violência relacionada a esportes de combate e lutas.
Lesões nos esportes de combate e lutas.
Qualidade de vida e saúde e os esportes de combate e lutas.
Questões de gênero e os esportes de combate e lutas.

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

O processo de ensino/aprendizado será desenvolvido por meio de linha metodológica que incorporará várias técnicas para a construção do conhecimento, tendo como referência o uso de metodologias ativas, considerando o estudante como protagonista do processo de ensino/aprendizagem. Será utilizada a metodologia ativa problematização, fóruns de discussão, web conferências, diálogos em chats, palestras online, produções em grupo e individuais e práticas supervisionadas.

Aula invertida, questões norteadoras, nuvem de palavras, Brainstorming, post-it, quiz, práticas psicofísicas, diálogo em rede

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

Avaliação será processual, formativa, somativa e realizada por meio de atividades no AVA, apresentação de trabalhos teóricos/práticos e seminários. Serão considerados: assiduidade, pontualidade, postura e apresentação, empenho no desenvolvimento das atividades, progresso apresentado no decorrer do componente.

Dia 13 – Avaliação cognitiva específica (individualizada).

Dia 22 – Avaliação/Prova Inter componentes.

Dia 06 – Prova final.

Recursos

Computador, celular, internet, laboratório de ensino e equipamentos para prática.
Ambiente Virtual de Aprendizagem

Referências Básicas

ALMEIDA, José Júlio Gavião de; ANTUNES, Marcelo Moreira. Artes marciais, lutas e esportes de combate na perspectiva da Educação Física: reflexões e possibilidades Curitiba-PR: CRV LTDA, 2016.
FARTO, Emerson Ramirez; DE LA ROSA, Armando Forteza. Treinamento desportivo: do ortodoxo ao contemporâneo São Paulo: Phorte Editora, 2007.
KANO, Jigoro. Judô Kodokan São Paulo: Cultrix, 2009.

Referências Complementares

CAMPOS, Helió. Capoeira regional: a escola do Mestre Bimba Salvador: EDUFBA, 2009.
Cruz, José Luiz Oliveira. Capoeira Angola: do iniciante ao mestre Salvador: EDUFBA, 2010.
FRANCHINI, Emerson. Judô: desempenho competitivo. 2 ed. Baurueri-SP: Manole Ltda., 2010.
IWANAGA, Carla Carvalho (Org.); ANTUNES, Marcelo Moreira (Org.). Aspectos multidisciplinares das artes marciais Jundiaí: Paco Editorial, 2013.
LEHNERTZ, Klaus; CARL, Klaus; MARTIN, Dietrich. Manual de teoria do treinamento esportivo São Paulo: Phorte Editora, 2008.