

<b>PLANO DE CURSO</b>		
<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2024.2	8° Semestre	ESPORTE DE COMBATE: LUTAS
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
72		Bases e Práticas da Educação Física

**Componentes Correlacionados**

BIOMORFOFUNCIONAL I e II, RECREAÇÃO E LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTES ADAPTADOS, TREINAMENTO DESPORTIVO

**Docente**

Jefferson Santos de Matos

**Ementa**

Estudo teórico e prático dos aspectos históricos, técnicos, filosóficos e culturais dos esportes de combate e lutas.

**Competência**

**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**

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**

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.

1ª) 18/09/24 - Avaliação - AV 1: 10,0 pts

Prova Objetiva/Subjetiva

2ª) 27/11/24 - Avaliação - AV 2: 10,0 pts

Prova Objetiva/Subjetiva

3ª) 28/11/24 - Avaliação Intercomponentes – AV 3: 10,0 pts

Avaliação e auto avaliação

PROVA FINAL: 10/12/24

**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 possibilidadesCuritiba-PR: CRV LTDA, 2016.

FARTO, Emerson Ramirez; DE LA ROSA, Armando Forteza. Treinamento desportivo: do ortodoxo ao contemporâneoSão Paulo: Phorte Editora, 2007.

KANO, Jigoro. Judô KodokanSão Paulo: Cultrix, 2009.

**Referências Complementares**

CAMPOS, Hellio. Capoeira regional: a escola do Mestre BimbaSalvador: EDUFBA, 2009.

Cruz, José Luiz OLiveira. Capoeira Angola: do iniciante ao mestreSalvador: 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 marciaisJundiaí: Paco Editorial, 2013.

LEHNERTZ, Klaus; CARL, Klaus; MARTIN, Dietrich. Manual de teoria do treinamento esportivoSão Paulo: Phorte Editora, 2008.