

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 33	AULAS: 40
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA		CAMPUS: ALFENAS	
DISCIPLINA: LUTAS E ARTES MARCIAIS			
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM			
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:			
<p>•Entender a contextualização histórica e caracterização das lutas e artes marciais, com ênfase no TAEKWON-DO como processo educacional;</p> <p>.Aplicação de processos pedagógicos adequados para o entendimento das técnicas básicas e regulamentação do TAEKWON-DO aos diversos níveis de ensino.</p>			
EMENTA: Evolução histórica das Artes marciais. Conhecimentos gerais. Técnicas específicas. Preparação física aplicada ao TAEKWON-DO. Estudo e aplicação dos materiais e equipamentos utilizados nos esportes de lutas.			
METODOLOGIA:			
Exposição Dialogada:	SIM <input checked="" type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	Estudo de caso:
Trabalho de grupo:	SIM <input checked="" type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	Seminário:
Debate:	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Painel:
TBL:	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Fórum/Chat:
PBL:	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	PBLe:
Aula invertida:	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Tempestade Cerebral (Brainstorming)
Mapa Conceitual:	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Dramatização/ Role Play
RECURSOS AUXILIARES:			
Computador:	SIM <input checked="" type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	AVA*:
Vídeos:	SIM <input checked="" type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	Atividades clínicas:
Projeto Multimídia :	SIM <input checked="" type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	Lousa:
Álbuns Seriados:	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Internet:
Slides:	SIM <input checked="" type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	Laboratório:
Manequins:	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Vídeo conferência:
Lousa Eletrônica:	SIM <input type="checkbox"/>	NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Prancheta Digitalizadora:
*Ambiente Virtual de Aprendizagem			
AVALIAÇÃO:			
Discursiva:	SIM <input checked="" type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	Prática:
Múltipla escolha:	SIM <input checked="" type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	Trabalhos de pesquisa:
Oral:	SIM <input checked="" type="checkbox"/>	NÃO <input type="checkbox"/>	
BIBLIOGRAFIA BÁSICA:			
Alter, Michael J.. Ciência da flexibilidade . 3. ed. Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2010.			
Franchini, Emerson. Judô - desempenho competitivo . 2. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2010.			
Cardia, Roberto. Taekwondo - arte marcial e cultura coreana . : R. N. Cardia, 2007.			
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:			
Lippert, Lynn S.. Cinesiologia clínica e anatomi . 6. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2018.			
Riebe, Deborah. Diretrizes do ACSM para os tes . 10. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2018.			
Kraemer, William J.. Fisiologia do exercício - teoria e prática . 2. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2016.			
Gomes, Antônio Carlos. Treinamento desportivo - estruturação e periodização . 2. ed. Porto Alegre - RS - Brasil: Artmed, 2009.			
Miller, Todd. Guia para avaliações do condic . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2015.			

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 33	AULAS: 40
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA		CAMPUS: ALFENAS	
DISCIPLINA: LUTAS E ARTES MARCIAIS			
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM			
CONTEÚDOS			
<ol style="list-style-type: none">1. Evolução histórica das Artes marciais (TAEKWON-DO);2. Conhecimentos gerais (Nomenclatura);3. Técnicas específicas (Kihon Básico);4. Preparação física aplicada ao TAEKWON-DO;5. Estudo e aplicação dos materiais e equipamentos utilizados nos esportes de lutas.			