

Desportos de Combate

- **6 ECTS**

- **1.º Ano, 1.º Semestre**

| Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Adquirir, aperfeiçoar e dominar os gestos técnicos fundamentais, específicos dos desportos de combate.
- Compreender, dominar e vivenciar os princípios táticos.
- Dominar a regulamentação.
- Adquirir os conhecimentos teóricos básicos imprescindíveis à consecução dos objetivos anteriores.

| Conteúdos Programáticos

- Aspectos histórico-antropológicos.
- Aspectos terminológicos e metodológicos do ataque e da defesa dos desportos de combate, nomeadamente, na consolidação dos princípios, formas e fatores, fases do combate e sua interpenetração.
- As regras oficiais dos desportos de combate.
- As regras adaptadas para a lecionação, com segurança, dos desportos de combate na disciplina de Educação Física.
- As saudações.
- As posturas e as atitudes de base.
- As pegas e os desequilíbrios.
- As quedas.
- Os fundamentos técnicos.
- A ligação pé-solo.
- Aspectos táticos elementares.

| Metodologia de Ensino

- Aulas teóricas.
- Aulas práticas.
- Trabalhos em grupo.