



DEPARTAMENTO DE LUTAS

Disciplina: Boxe I

Código: EFL 211

Créditos: 03

Carga Horária Total: 4h semanais

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Histórico do Boxe. Estudo das emergências em acidentes de boxe. Estudo das técnicas do boxe. Estudo das regras do boxe como agente de educação.

Programa:

1. Histórico do boxe: origem, evolução e atual posição do boxe
2. Prevenção e emergência em acidentes: material de prevenção e técnica
desmaios, hemorragias, queda, transporte do acidentado
3. Estudo das técnicas do boxe: conceituação e função das técnicas
técnicas elementares básicas.
posições de guarda
técnicas ofensivas
técnicas defensivas
deslocamentos, finta, material
4. Regras: estudo e análise das regras
5. Estudo do boxe na Educação: estudo e análise do boxe no processo educacional