



DEPARTAMENTO DE LUTAS

Disciplina: Boxe II

Código: EFL 212

Créditos: 03

Carga Horária Total: 4h semanais

PLANO DE CURSO

EMENTA:

Estudo das sequências pugilísticas. Técnicas ofensivas e defensivas em prática, regras, aspecto educativo do boxe, organização, preparação física-técnica-tática do boxe.

Programa:

1. Estudo das sequências pugilísticas:
 - Conceituar, demonstrar as técnicas pugilísticas em várias situações
2. Regras:
 - Estudo e análise prática e teórica da arbitragem de boxe
3. Aspecto educativo do boxe:
 - Conceituação, função, situação e posição do boxe na educação
4. Organização:
 - Sistema esportivo e social
5. Preparação física:
 - Conceituação, definição: analisar e utilizar a metodologia do desporto