
	UFRJ/CCS		
	Unidade: EEFD		
	Departamento:	Lutas	

Disciplina: Boxe I		Código: EFL211	
Carga horária por período: 60h	Teórica: 30h	Prática: 30h	Créditos: 03
Requisitos: xxxx			Período: xxxx

Ementa:

Vivência orientada e estudo reflexivo das metodologias para prática educativa do Boxe.

Objetivos:

Diferenciar boxe amador de boxe profissional.
 Executar as ações defensivas e ofensivas combinadas.
 Identificar aspectos educativos do boxe.
 Relacionar características psicofisiológicas ao desempenho do pugilista em competição.

Conteúdo programático:

-Histórico do boxe: origem, evolução e atual posição do boxe
 -Prevenção e emergência em acidentes
 -Estudos das técnicas de boxe: conceituação e função das técnicas; técnicas elementares básicas;
 - posições de guarda;técnicas ofensivas;técnicas defensivas;deslocamentos e fintas.
 - Material: luva, corda, bandagem, protetores, saco de bater, manoplas e punching ball
 -Regras :estudo e análise das regras
 -Estudo do boxe na educação.

Metodologia:

Estudo das ações técnicas-tática básicas do boxe com música. Realização de circuitos de treinamento com movimentos ofensivos e defensivos. Discussão sobre procedimentos didáticos-pedagógicos do boxe.

Avaliação:

Prova prática da aplicação das técnicas ofensivas e defensivas do Boxe.
 Prova teórica da metodologia do ensino do Boxe.

Bibliografia básica:

BREDA, Mauro. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. São Paulo: Phorte, 2010.
 DONÁ, J.P. **A História do Boxe Mundial**. Editora Doná. São Paulo. 2012.
 FARIA, A Latorre de – **Boxe ao alcance de todos**. Ed Carlos Couto, RJ 1960.

Bibliografia complementar:

VILLA, Aurélio et alli – **Boxeo**. Editora Ráduga, Havana, Cuba, 1983.

Regiane Gomes Tardin

Profª Regiane Gomes Tardin
 Coord. de Curso de Lic. Educ. Física
 Reg. nº 0361601-EEFD / UFRJ