



DEPARTAMENTO DE LUTAS

Disciplina: BOXE I

Código: EFL 211

Carga Horária: Total: 60 h

Número de créditos: 03 Período: a partir do 5º

Pré/co-requisitos: (-)

PLANO DE CURSO

EMENTA:

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

OBJETIVOS GERAIS:

- . 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

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

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. *Estudos das técnicas de boxe:*
 - . *conceituação e função das técnicas*
 - . *técnicas elementares básicas*
 - . *posições de guarda*
 - . *técnicas ofensivas*
 - . *técnicas defensivas*
 - . *deslocamentos*
 - . *fintas*
 - . *material*
4. *Regras – estudo e análise das regras*
5. *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.

BIBLIOGRAFIA:

FARIA, A Latorre de – Boxe ao alcance de todos

Ed Carlos Couto, RJ 1960

VILLA, Aurélio et alli - Boxeo

Editora Ráduga, Havana, Cuba, 1983

PEIXOTO, Benedito Lemos – O ensino do boxe em massa