



DEPARTAMENTO DE LUTAS

Disciplina: BOXE II

Código: EFL 212

Carga Horária: Total: 60 h

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

Pré/co-requisitos: (EFL 211) Boxe I

PLANO DE CURSO

EMENTA:

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

PROGRAMA

Unidades

Conteúdo

1. *Estudo das seqüências pugilísticas: conceituar, demonstrar as técnicas pugilísticas em várias situações*
2. *Regras: estudo e análise prática e teórica da arbitragem do 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.*



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Avenida Brigadeiro Trompowsky, s/nº
Cidade Universitária - Ilha do Fundão
Rio de Janeiro - RJ - CEP 21947-970
ef1212.doc16/06/04

Tele Fax.: (021) 260 9068
Tels.: (021) 560 8543 (021) 280 8593
(021) 280 1465 (021) 280 1745