



SEMEEL

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

A mudança está em nossas mãos

Atividades Orientadoras



9º ano

Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

9° ano

DATA

19 a 23 de junho

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF89EF03

EDUCAÇÃO FÍSICA

EF

Tema: Esportes de combate – BOXE

De acordo com os registros, a origem do Boxe ocorreu em torno de 3000 a.C. no Egito. Já o nome Boxe deriva da palavra em inglês “To Box” que significa “Bater”. Além disso, em alguns lugares, esse esporte também é conhecido como Pugilismo, que é uma antiga expressão inglesa que significa “bater com os punhos”. Diferentemente dos dias atuais, no seu início o Boxe servia apenas como uma atração das festividades dos reis. Além disso, o Boxe não possuía nenhuma regra e para tornar a luta mais divertida, os participantes ficavam nus. Dessa forma, os eventos de boxe nessa época eram verdadeiros shows de brutalidade, mas tinha apenas o objetivo de entreter o público. História do Boxe: A história do boxe começou na Inglaterra, entre os séculos 18 e 19. Inicialmente, o esporte era praticado com as mãos descobertas.

A formulação das Regras de Queensberry, em 1867, deram início ao boxe moderno. As Regras de Queensberry previam rounds de três minutos, separados por um intervalo de um minuto, além do uso obrigatório das luvas. Ainda que seja controlado por diferentes entidades, o boxe tem regras padronizadas. O que caracteriza a luta é a permissão para acertar socos nos adversários somente da cintura para cima. No boxe, os torneios são divididos por categorias, limitadas por peso.

Entre as regras do boxe, há diferenças do que é utilizado nas principais lutas profissionais e no boxe olímpico. No boxe, a vitória de um boxeador pode ser declarada por nocaute, nocaute técnico, por pontos ou por desistência.

- Nocaute: quando o adversário cai no chão ou se apoia nas cordas, o árbitro conta até 10 e esse atleta não consegue se levantar até o término da contagem;
- Nocaute técnico: quando um dos pugilistas é golpeado muitas vezes em sequência, e o árbitro considera que ele não consegue suportá-los;
- Pontos: Um boxeador recebe 10 pontos a cada round vencido, enquanto o perdedor ganha entre 6 e 9 pontos. A pontuação leva em consideração os números de golpes que atingirem o adversário, domínio da luta, competitividade, superioridade técnica e tática, além de infrações à regra. Ao fim de uma luta, se não tiver acontecido um nocaute, são consideradas

as pontuações dadas pelos juízes. O boxeador que for mais pontuado pela maioria dos juízes será o vencedor.

- d) Desistência: se um dos treinadores jogar a toalha ao chão, o que significa a desistência do combate. No boxe profissional, é possível que os organizadores definam quantos rounds haverá uma luta.

Em geral, as lutas duram até 12 rounds de 3 minutos cada. As lutas de boxe são conduzidas por um árbitro central, no ringue. Ele é responsável por controlar o cumprimento das regras pelos pugilistas e intervir quando necessário.

Os golpes do boxe são:

- a) Jab: é um soco lançado com a mão que está à frente da guarda.
- b) Direto: é um soco mais potente lançado com a mão que está atrás da guarda.
- c) Cruzado: é um golpe lateral, de curta distância.
- d) Uppercut: é um golpe executado de baixo para cima, tendo como alvo preferencial o queixo do adversário.
- e) Gancho: é um golpe feito com um movimento semicircular curto que visa atingir a lateral da cabeça ou do torso do adversário, com ângulo mais aberto que o cruzado.

ATIVIDADES:

- 1) O que previam as Regras de Queensberry?

- 2) O que caracteriza a luta de boxe?

- 3) No boxe, os torneios são divididos pelo quê?

- 4) Quais são as formas de um lutador vencer uma luta de boxe?

- 5) Quais são os golpes do boxe?
