

PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Nome do Curso IMERSÃO EM DEFESA PESSOAL

Duração 3 horas

Destinatários Todos os adultos que detêm título de treinador de desporto, técnicos de exercício físico, diretores técnicos, estudantes na área da educação física, ou qualquer pessoa com interesse no tema.

Modalidade de Formação Formação Contínua presencial

Dias 9 de Novembro

Conteúdos Programáticos:

N.º	Designação	Conteúdos
1	Técnicas de solo	Técnicas contra quedas e ataques no solo
2	Técnicas defensivas	Libertação contra oponentes desarmados
3	Técnicas defensivas	Técnicas contra oponentes armados