

PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Área de Educação e Formação	813 - Desporto
Nome do Curso	Curso de especialização instrutor de defesa pessoal – Nivel 2 intermédio
Duração	50 horas
Destinatários	Qualquer pessoa com interesse no tema, com mínimo de 18 anos e graduação de 1º Dan em qualquer arte marcial
Modalidade de Formação	Formação Contínua
Objetivos	<p>Gerais - Esta ação de formação visa dotar os formandos de conhecimentos sobre a Defesa pessoal, nomeadamente a sua importância na aplicação diária, principalmente em contexto de artes marciais e desportos de combate.</p> <p>Específicos - No final da formação os formandos devem ser capazes de: Reconhecer os pressupostos e identificar os mecanismos influenciadores da Defesa pessoal; Conhecer os processos de treino da defesa pessoal; Identificar e aplicar as técnicas de treino da Defesa pessoal</p>
Forma de Organização	Presencial
Metodologias	<p>Metodologia de Formação: Método Expositivo, método Interrogativo, método ativo. Serão desenvolvidas atividades de Brainstorming e trabalho em grupo.</p> <p>Metodologia de Avaliação: Avaliação diagnóstica inicial. Avaliação contínua – Formativa e Sumativa. Avaliação Sumativa Final. Avaliação da satisfação e avaliação do desempenho do formador. Avaliação de impacto da formação.</p>
Recursos Pedagógicos	Manual, Power Point e Exercícios.
Espaços e Equipamentos	videoprojector, computador, tatami, mesas, cadeiras, armas de treino e planstons

Datas e Local **11 de janeiro a 18 de abril - Porto**

11 e 12 de janeiro (Sábado e Domingo 14h) – On line + presencial

26 de janeiro (Domingo 8h) – presencial

8 e 9 de fevereiro (Sábado e Domingo 14h) – Presencial

4 de março (Terça – Feriado 6h) – On-line

30 de março (Domingo 8h) – Presencial

18 de abril (Sexta 4h) – presencial- exame

Autor da(s) disciplina(s):

Antonio Gomes- Caracterização da modalidade (30m), Defesa pessoal comentada (2h); Papel do Treinador: exercício/ experiência qualificada (1h30)

Daniel Monteiro - Da avaliação física à prescrição no treino (5h)

David Dias - Caracterização da modalidade “Marketing e políticas de informação (3h)

Eugénio Esteves - Caracterização da modalidade “Primeiros socorros a traumas de armas (5h)

Filipe Ferreira – Técnicas no solo

Hugo – Direitos e legitima defesa (2h30)

Avelino Pontes – Avaliação

Justo Dieguez – Técnicas no solo, Técnicas contra oponentes desarmados

Luis Fernandes – Técnicas contra oponentes armados

Cláudio Dias - Técnicas elementares

Orlando Gonçalves - Avaliação

Valor do curso:

1º Preço – 187 Euros – Até 14 de dezembro

2º Preço – 217 Euros – de 15 de dezembro até 31 de dezembro

3º Preço – 250 Euros - + 1 de janeiro 2025

Conteúdos Programáticos:

N.º	Designação	Conteúdos	Carga Horária
1	Caracterização da modalidade II	Contextualização (30m); Primeiros socorros a traumas de armas (5h); Direitos e legítima defesa (2h30); arte marcial e seus efeitos sobre o desenvolvimento psicológico humano (30m); Marketing e políticas de informação (3h); da avaliação física à prescrição no treino (5h) e o papel do Treinador: exercício/ experiência qualificada (1h30)	18h
2	Técnicas elementares II	2.1. Técnicas de punhos e mão aberta. (30m) 2.2. Técnicas de cotovelo. (30m) 2.3. Técnicas de joelhos. (30m) 2.4. Técnicas de pernas. (30m) 2.5. Quedas e enrolamentos. (1h) 2.6. Ceifas, varrimentos e projeções. (1h) 2.7. Proteções, bloqueios, esquivas e deslocamentos (1h) 2.8. Pontos de pressão (1h)	6h
3	Técnicas contra quedas e ataques no solo II	3.1. Defesa e ataques no solo 3.1.1. Caracterização da ameaça. (30m) 3.1.2. Estrangulamentos no solo. (1h30) 3.1.3. Chave no solo. (2h) 3.1.4. Técnicas de Imobilização: (2h) 3.1.5. Técnicas de Submissão: (2h)	8h
4	Técnicas defensivas e de libertação contra oponentes desarmados II	4.1. Técnicas defensivas contra oponentes desarmados. 4.1.1. Caracterização da ameaça. (30m) 4.2. Múltiplos oponentes (2h) 4.3. Técnicas de libertação (2h) 4.4. técnicas de defesa pessoal dentro de viatura (1h30) 4.5. Crianças em perigo (2h)	8h
5	Técnicas defensivas contra oponentes armados II	5.1. Técnicas defensivas contra oponentes armados 5.1.1. Caracterização da ameaça (30m) 5.1.2. Técnicas defensivas com arma de fogo. (1h) 5.1.3. Técnicas defensivas com bastão. (1h30) 5.1.4. Técnicas defensivas com faca (1h) 5.1.5. Técnicas defensivas contra coação com faca (1h) 5.1.6. Técnicas def. contra coação e com arma de fogo. (1h) 5.1.7. Técnicas defensivas contra-ataques com bastão (1h) 5.1.8. Técnicas defensivas contra-ataques com faca (1h)	8h
6	Defesa Pessoal comentada II	Análise e discussão de situações de defesa pessoal	2h
	Avaliação	Avaliação Sumativa (Ficha de Trabalho + prático)	1h+2h