

PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Nome do Curso Defesa pessoal – Defesa a ameaça de faca

Duração 6 horas – 1,2 u.c.

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

Dia 25 de janeiro – 9h30

Local: Riba D´Ave

Valor: 25€ – Filiação do PROJECTO X
30€ - Associação da A.K.P.
35€ – Público Geral

Conteúdos Programáticos:

N.º	Designação	Conteúdos	Formadores	Carga Horária
		Caracterização da ameaça	Justo Diegues	1h30
		Técnicas defensivas com faca	Justo Diegues	1h30
	Técnicas defensivas contra oponentes armados	Técnicas defensivas contra coação com faca	Justo Diegues	1h30
		Técnicas defensivas contra-ataques com faca	Justo Diegues	1h30