



Governo dos Açores



Secretaria Regional da Educação, Ciência e Cultura

3a) “Formação em Defesa Pessoal em Contexto Escolar”

DREAçores/AAFC/082/2019

Formador: Artur Tavares	Duração da formação: 15 horas
Data: de 6 a 10 de julho de 2020	Local: Escola Básica e Integrada de Rabo de Peixe

Observações genéricas direcionadas aos formandos:

Aconselham-se os formandos a trazerem roupa desportiva e confortável adequada à prática de desporto. Os treinos, tipicamente, acontecem com os pés descalços por questões de segurança.

Uma vez que se trata de uma formação com uma componente prática significativa, sugere-se que se façam acompanhar de água.

Proposta de calendarização/horários da formação:

Dia da semana	horário	Nº de horas	Tema a abordar/ tipologia da sessão
Segunda, 6 julho	9:00/13:30	4,5	Sessão teórica (apresentação do formador e programa do curso; projeção dos diapositivos e visualização de algumas situações reais) 2 horas de treino (apresentação genérica do programa prático e respetivo programa técnico da prova de avaliação)
Terça, 7 julho	9:00/10:00	1	Treino prático (sessão de alongamento e equilíbrio; quedas, agarros)
	10:00/12:00	2	Treino prático (programa técnico com algumas técnicas de controle)
Quarta, 8 julho	9:00/11:00	2	Treino prático
Quinta, 9 de julho	9:00/11:00	2	Treino prático
Sexta, 10 de julho	9:00/10:30	1,5	Treino prático (com revisão do programa da prova de avaliação)
	10:30/12:30	2	Treino revisão e prova de avaliação
Total de horas		15	-----