

# Workshop Defesa Pessoal em Contexto Escolar

## Informações elementares

Duração da formação: 4 horas

Formador: Artur Tavares

Data: 22 de maio 2019

Local: Escola Secundária da Lagoa

Proposta de horário:

Horário	Temas a abordar
14:30/ 15:30	Sessão teórica
15:30/ 16:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sessão de aquecimento, preparação para a prática de exercício físico;</li><li>• Quedas frontais, laterais e posteriores;</li><li>• Aplicações das quedas no contexto formativo;</li><li>• Trabalho de pares.</li></ul>
16:30/ 17:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Noção de guarda e movimentação;</li><li>• Técnicas elementares de defesa pessoal (ataques e defesa);</li><li>• Trabalho de pares.</li></ul>
17:30/ 18:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Projeções;</li><li>• Trabalho de chão;</li><li>• Trabalho prático de pares;</li><li>• Exercícios de simulação a pares;</li><li>• Exercícios de simulação em situações de perigo com múltiplos opositores.</li></ul>

### Observações direcionadas aos formandos:

Aconselham-se os formandos a trazerem roupa desportiva e confortável adequada à prática de desporto.

Por a formação ter uma duração prevista de 4 horas, também é aconselhado trazerem água e um pequeno snack.