

<b>CURSO</b>	CFG
	2014/15

ESCOLA DA GUARDA

Direção de Instrução

<b>UNIDADE CURRICULAR</b>	Educação Física e Desportos
	20 Horas

<b>Nº Sessão</b>	<b>Detalhe/Objetivos Gerais</b>	<b>Tempo Letivo</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Elementos de Consulta Auxiliares de Instrução</b>	<b>Formador</b>
<b>MODULO I – Técnicas Individuais</b>					
1	<b>Aquecimento geral</b> <b>Posturas e Defesas</b> - Postura Preventiva - Defesas 360º - Abordagens - Exercícios	1h	No final da sessão devem executar as técnicas de defesa e posturas correctamente.	Manual de Defesa Pessoal	
2	<b>Técnicas Preventivas</b> - Afastamento com Palma da Mão - Afastamento com o Cotovelo - Soco Lateral à Zona Abdominal - Técnica de levantamento - Exercícios	1h	Devem reconhecer as zonas de impacto sem hesitações. Devem executar a técnica sem hesitações, partindo sempre da posição de guarda	Manual de Defesa Pessoal	
3	- Pontapé Frontal - Pontapé Directo ao joelho - Pontapé Circular - Joelho ao genital - Exercícios utilizando os Plastrons - Regresso à Calma e alongamentos	1h	Devem executar a técnica sem hesitações, partindo sempre da posição de guarda	Manual de Defesa Pessoal	
4	<b>Pontos Vitais</b> - Coração 2 - Nervos Mentais Exercícios	1h	Devem reconhecer, perceber e executar os pontos vitais sem hesitações.	Manual de Defesa Pessoal	
5	<b>Revisões das Sessões anteriores</b>	1h	Devem perceber e executar as técnicas correctamente	Manual de Defesa Pessoal	

6	<p><b>- Técnica de chave ao pulso e cotovelo</b></p> <p>Exercícios</p> <p>Retorno à calma</p>	1h	Devem executar e perceber a técnica correctamente.	Manual de Defesa Pessoal	
7	<p><b>Técnicas de condução</b></p> <p>- Condução pelo Polegar</p> <p>- Condução pelos dedos</p> <p>Retorno à calma</p>	1h	Devem executar e perceber a técnica correctamente.	Manual de Defesa Pessoal	
8	<p>- Condução Pelo Ombro</p> <p>- Condução pelo Pulso</p> <p>Retorno à calma</p>	1h	Devem executar e perceber a técnica correctamente.	Manual de Defesa Pessoal	
9	<p><b>- Revisões</b></p>	1h	No final da sessão devem executar as técnicas correctamente e sem hesitações.	Manual de Defesa Pessoal	
10	<p><b>Técnica de defesa contra ataques adversários</b></p> <p>-Defesa de Ataque Lateral à Face</p> <p>- Defesa de Pontapé Frontal com estrangulamento ou imobilização</p> <p>Regresso à calma</p>	1h	Devem executar a técnica correctamente partindo sempre da posição de guarda.	Manual de Defesa Pessoal	
11	<p>Defesa de agarre à lapela/estrangulamento frontal</p> <p>- Defesa de agarre por trás ao casaco/cabelo.</p> <p><b>- Regresso à calma</b></p>	1h	Devem executar a técnica correctamente partindo sempre da posição de guarda.	Manual de Defesa Pessoal	

12	<b>Técnicas de imobilização e Controlo Tático no Solo</b> - Imobilização, controlo e algemagem no solo  - Exercícios Retorno à calma	1h	Devem perceber e executar a técnica correctamente.	Manual de Defesa Pessoal	
13	- <b>Revisões</b>	1h	Devem perceber e executar as técnicas correctamente.	Manual de Defesa Pessoal	
14	<b>Defesa contra ataques de armas brancas e de fogo</b>  - Defesa contra ataque de faca por baixo  - Defesa contra ataque de faca por cima  - Defesa contra ataque de faca às costelas  Exercícios	1h	Devem no final da sessão, identificar os perigos das armas brancas e executar as técnicas correctamente	Manual de Defesa Pessoal	
15	- Desarme de Pistola pela frente  - Desarme de pistola por trás	1h	Devem no final da sessão, identificar os perigos das armas de fogo e executar as técnicas correctamente	Manual de Defesa Pessoal	
16	<b>Aquecimento Geral</b> <b>Posição de Guarda e Técnicas de Batimento com Bastão</b> - Posições de guarda - Batimentos Laterais aos Braços - Batimentos às Pernas - Movimento Frontal de Afastamento	1h	Devem executar a técnica sem hesitações, partindo sempre da posição de guarda	Manual de Defesa Pessoal	
17	<b>Aquecimento Geral</b> <b>Técnicas de Defesa, Controlo e Transporte com Bastão</b>  - Utilização do Bastão Fechado e do Kubotan - Defesa de Ataque Lateral à Face com	1h	Devem executar a técnica correctamente e sem hesitações, partindo sempre da posição de guarda.	Manual de Defesa Pessoal	

	Controlo e Transporte - Defesa de ataque a face com estrangulamento				
18	<b>Revisões</b>	1h	Devem entender e executar as técnicas correctamente.	Manual de Defesa Pessoal	
19	- Avaliação	2h	Revisões Avaliação	Manual de Defesa Pessoal	