

CURSO	CURSO DE FORMAÇÃO DE GUARDAS	
ANO	2014/2015	
DISCIPLINA	DEFESA PESSOAL	
CÓDIGO	DP	
FORMANDOS		TOTAL 400
N.º DE HORAS	20	

OBJETIVOS:

HABILITAÇÃO

Habilitar os formandos com conhecimentos práticos do curriculum técnico de Defesa Pessoal da Guarda Nacional Republicana.

APRENDIZAGEM

- Posturas/ Defesas e Técnicas Preventivas;
- Defesa de Ataque à Face;
- Defesa de Pontapé Frontal com estrangulamento;
- Defesa de agarre à lapela/estrangulamento frontal;
- Defesa de agarre por trás ao casaco/cabelo;
- Pontos de pressão;
- Técnicas de Imobilização, Algemagem, Controlo Tático e Condução Com e Sem Algemas;
- Técnicas de Defesa contra armas brancas e de fogo; e
- Técnicas de Defesa, Controlo e Transporte com Bastão.

METODOLOGIA DE ENSINO

- A disciplina assume uma abordagem única e exclusivamente prática.
- Aplicação das competências de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correcção);

Recurso a competições não formais, criando condições de equidade de participação e valorizando gosto pela modalidade e pelo espírito desportivo.

MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

Dois momentos de avaliação diagnóstico:

- PAF I Diagnóstico no início do curso.
- PAF II Diagnóstico no final do curso.

BIBLIOGRAFIA

- Manual de Defesa Pessoal Policial da GNR
- Manual de Alongamentos