

PROGRAMA

Curso:	Judo na aula de Educação Física	
Entidade Formadora:	Escola Secundária das Laranjeiras	
Local:	Complexo Desportivo das Laranjeiras	
Data:	De 29 de junho a 2 de julho de 2026	
Horário:	Dias 29 e 30 - Das 9h00 às 13h00	
	Dias 1 e 2 - Das 9h00 às 12h30	
N.º de Formandos:	25	
Total de Horas de Formação:	Presenciais: 15	Não Presenciais: 0

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Técnicas de queda;
- Ligação luta/solo pé;
- Técnicas Controlo no solo;
- Técnicas de projeção:
 - Técnicas de braços;
 - Técnicas de anca;
 - Técnicas de perna;
 - Técnicas de sacrifício.

OBJETIVOS

Dar ferramentas de trabalho a todos os professores, quer tenham ou não equipamento próprio para a sua prática bem conhecimentos teóricos e práticos.

A ENTIDADE FORMADORA

(Maria Helena Silva)

O FORMADOR

(Nuno Carvalho)