

REGIME TRANSITÓRIO - FORMAÇÃO COMPLEMENTAR
DESPORTOS DE COMBATE /ARTES MARCIAIS

> **COMPONENTE DE FORMAÇÃO OPTATIVA**

Modalidade: **Songahm**

Unidades de Formação GII:

- Funcionamento do Corpo Humano
- Aprendizagem e Desenvolvimento Humano
- Introdução ao Suporte Básico de Vida
- A Motivação e o Processo de Treino
- As Emoções e a Prática Competitiva
- O Planeamento de Treino