

# PROJETO PEDAGÓGICO

INSTITUIÇÃO DE ENSINO	
RAZÃO SOCIAL:	CURSOS VIRTUAIS LTDA
NOME FANTASIA:	CURSOSVIRTUAIS.NET
CNPJ:	08.179.401/0001-62
REGISTRO ABED:	7734 - CATEGORIA INSTITUCIONAL

CURSO	
NOME:	DEFESA PESSOAL
MODALIDADE:	CAPACITAÇÃO LIVRE OFERTA - EAD

**Metodologia:** O conteúdo do curso é disponibilizado ao aluno para estudo online em uma interface diagramada de fácil navegação AVA (Ambiente Virtual de Estudos). O acesso ao material é bastante intuitivo e proporciona uma experiência de interatividade no processo de aprendizagem a distância. O curso conta com a realização de atividade avaliativa ao término de cada aula/módulo e também realização da prova final.

**Formato:** O curso é ofertado de forma assíncrona e conta com atividades complementares síncronas, permitindo que o aluno organize seus estudos conforme sua disponibilidade. Os módulos de aprendizado são liberados de maneira assíncrona e progressiva, sendo necessário concluir cada etapa para avançar à seguinte. Complementarmente, o curso conta com atividade síncrona por meio do suporte em tempo real com o professor, disponível às terças e quintas-feiras, das 15h às 16h, na ferramenta de tira-dúvidas.

**Tutoria e Formas de Interação:** Os alunos recebem suporte de uma tutoria especificamente designada. A interação é realizada por meio do da Área do Aluno, no Ambiente Virtual de Estudos (AVA). A tutoria consiste na assistência didática, compartilhamento de informações, troca de experiências visando o melhor aproveitamento dos conteúdos estudados.

**Prova final/Certificação:** A prova final é quantitativa. A geração do certificado é condicionada à verificação de aproveitamento mínimo de 70% (setenta por cento) na prova final. O curso conta com ferramenta de avaliação de conteúdo (aprendizagem) correspondente à carga horária certificada.

**Organização curricular:** O curso apresenta organização curricular elaborada a partir de projetos pedagógicos específicos por uma equipe pedagógica multidisciplinar, que acompanha toda a concepção dos conteúdos.

**Tecnologia de EAD/e-learning:** Após a elaboração dos conteúdos é realizada a migração para o ambiente de estudos na área do aluno, que é um AVA otimizado para nossa plataforma de ensino.

**Materiais Didáticos:** O conteúdo programático é lastreado em materiais didáticos atualizados. Dentre as ferramentas de aprendizagem além do material de estudo estão a prova final, grupo de estudos com o tutor/professor, e atividades atividade avaliativas sobre cada aula do curso.

**Interação e Suporte Administrativo:** O curso conta – além do suporte de tutoria - com uma infraestrutura de apoio que prevê a interação entre alunos e professores/tutores; e alunos e equipe de apoio administrativo. Essa interação é garantida por meios eletrônicos e/ou por meio telefônico, conforme o caso. O Ambiente Virtual de Estudos (AVA) utilizado pela CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma plataforma proprietária, desenvolvida e atualizada permanentemente.

**Sobre a Instituição de Ensino:** A CURSOS VIRTUAIS LTDA é uma escola de educação à distância. Iniciamos nossas atividades em 2006 e contamos com mais de 500 mil alunos matriculados em diversos cursos. Além disso, somos associados da ABED - Associação Brasileira de Educação a Distância. Legalmente constituída inscrita no CNPJ 08.179.401/0001-62, atua com a idoneidade e credibilidade auxiliando diversos órgãos públicos e empresas privadas, além de milhares de profissionais, servidores públicos, estudantes e professores de todo o país.

## **ESTRUTURA DO CURSO - COMPONENTES CURRICULARES**

**NOME DA CAPACITAÇÃO:** Defesa Pessoal

**OBJETIVO DE APRENDIZAGEM:** Proporcionar ao aluno uma visão abrangente sobre os temas do conteúdo programático. Melhorar as competências específicas do curso e desenvolver habilidades de pensamento crítico e analítico acerca do tema estudado.

**ATIVIDADES/AULAS:**

- 1) Prevenção da Violência
- 2) Técnicas de Defesa Pessoal
- 3) Formas de Defesa ao ser Atacado
- 4) Armas Improvisadas na Defesa Pessoal

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DETALHADO:**

Atitudes de Prevenção a Violência  
Cuidado Nas Ruas  
Perigo Ao Sair e Chegar na Sua Casa  
Cuidado no Trânsito  
Atenção no Banco e em Caixas Eletrônicos  
Sempre Alerta Ao Fazer Compras  
Como Se Comportar em Uma Tentativa de Assalto  
Tenha Segurança em Sua Casa  
Chame Polícia Quando Perceber...  
Aprenda a Se Defender  
Violência Psicológica  
Violência Doméstica  
Dicas para Evitar o Bullyng  
Crimes Digitais  
A Criminalidade Está Aumentando  
Classificação Técnica das Modalidades de Luta  
Aspectos Legais  
Noções de Defesa Pessoal  
Pontos Vulneráveis do Corpo Humano  
Técnicas de Proteção Corporal e Rolamentos  
Técnicas de Escapes Contra Agarres  
Técnicas de Ataques Traumáticos  
Técnicas de Projeção  
Defesa Contra Agarres, Golpes e Estrangulamentos  
Técnicas de Torção Articular  
Técnicas de Imobilização Por Torção Articular e Pontos de Pressão  
Técnicas de Contenção e Extração  
Defesas Contra Ataques de Objetos Perfuro-Cortantes  
Defesas Contra Ataques de Objetos Contundentes  
Sugestões de Aplicações Técnicas  
Contra-Atacando o Agressor  
Bloqueando Golpes e Se Defendendo  
Aprendendo a Lidar Com Uma Possível Situação de Agressão  
Zonas de Ataque  
Chaves  
Celulares  
Canetas  
Cinto  
Bengala  
Carteira