

## Kickboxing | Calendário e conteúdo programático

Esta atividade tem como objetivos principais:

- Fomentar o bem-estar físico, mental e emocional dos participantes;
- Promover valores como disciplina, respeito e trabalho em equipa;
- Executar exercícios de Kickboxing de preparação para exames de graduação com vista à obtenção do cinto amarelo;
- Envolver os participantes em ações colaborativas com as atividades de Design e Desenvolvimento de Jogos e Desenho Animado (Animação 2D), explorando temas como cidadania, criatividade o trabalho em equipa.

Data	Horário	Local	Conteúdo
22/02/2025	11:00-12:00	Instituto Superior Técnico, Campus Taguspark, Av. Prof. Doutor Cavaco Silva, 2744-016 Porto Salvo	Apresentação do Experimenta-te, dos projetos colaborativos e de cada projeto formativo
01/03/2025	9:30-12:00	Centro Comunitário do Alto da Loba - R. Instituto Conde Agrolongo, 39A, 2770-082 Paço de Arcos	Apresentação da modalidade do kickboxing e Muay Thai e enquadramento do processo de treino
08/03/2025	9:30-12:00		Incremento da condição física geral/ específica e reforço técnico; Visita dos grupos de Desenho Animado (10:00-11:00) e de Design e Desenvolvimento de Jogos (11:00-12:00).
15/03/2025	9:30-12:00		Melhoramento da técnica de braços e pernas
29/03/2025	9:30-12:00		Incremento da condição física geral/ específica e reforço técnico
30/03/2025	9:30-12:00		
05/04/2025	9:30-12:00	Instituto Superior Técnico, Campus Taguspark, Av. Prof. Doutor Cavaco Silva, 2744-016 Porto Salvo	Sessão conjunta com Design e Desenvolvimento de Jogos e Desenho Animado
12/04/2025	9:30-12:00	Centro Comunitário do Alto da Loba - R. Instituto Conde Agrolongo, 39A, 2770-082 Paço de Arcos	Incremento da condição física geral/ específica e reforço técnico
26/04/2025	9:30-12:00		
03/05/2025	9:30-12:00	Instituto Superior Técnico, Campus Taguspark, Av. Prof. Doutor Cavaco Silva, 2744-016 Porto Salvo	Sessão conjunta com Design e Desenvolvimento de Jogos e Desenho Animado
10/05/2025	9:30-12:00	Centro Comunitário do Alto da Loba - R. Instituto Conde Agrolongo, 39A, 2770-082 Paço de Arcos	Incremento da condição física geral/ específica e reforço técnico
17/05/2025	15:30-18:30	Largo 5 de Outubro, 2780-225 Oeiras	Preparação/ Ensaio
18/05/2025	15:00-18:00		Evento Final