

## JUSTIFICACIÓN

Se podría definir la defensa personal como cualquier conjunto de técnicas que tienen como objetivo detener o repeler una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona.

El dotarse de un sistema eficaz de autoprotección y defensa puede suponer, ni más ni menos, salvar la integridad física en cualquiera de las situaciones violentas que puedan acontecer en la calle, en el puesto de trabajo o en el hogar. No basta únicamente con tener las herramientas necesarias para repeler una agresión, más importante aún es la prevención y el conocimiento del modus operandi de los potenciales agresores.

Es obvio mencionar que el uso de la fuerza es uno de los factores más determinantes a la hora de recibir una amenaza (intento de agresión, agarre forzado, etc...) sin embargo, la superioridad de la misma no es determinante en la defensa personal. La Defensa Personal entendida como concepto global, abarca por tanto aspectos diversos: psicológicos, legales, estratégicos, físicos, de prevención, etc.

## OBJETIVOS

- Dar a conocer los principios fundamentales de la defensa personal.
- Desarrollar una serie de estrategias preventivas para evitar posibles situaciones de riesgo y peligro.
- Conocer los aspectos legales de la Defensa Personal.
- Controlar las situaciones de estrés ante una amenaza o un ataque.
- Establecer pautas para minimizar las consecuencias de una agresión.
- Dar a conocer los usos y los medios del agresor, así como su modus operandi básico.
- Controlar las diferentes distancias (física, verbal, preventiva).
- Fomentar en los practicantes sentimientos de confianza ante episodios amenazantes.

## CONTENIDOS

1. El marco legal.
2. Estrategias de prevención, la mejor arma contra las agresiones.
3. Detección de puntos y situaciones de vulnerabilidad. La distancia y el desplazamiento.
4. Armas naturales del cuerpo humano.

5. Defensa contra golpes. Defensa contra agarres.

6. Técnicas de golpeo básicas.

## CARACTERÍSTICAS

### DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- ✓ Este curso va dirigido a los profesionales del ámbito educativo del CPR de Caminomorisco. En caso necesario, se aplicarán los criterios de selección establecidos en el Plan Provincial de Formación del Profesorado.
- ✓ Se establece un mínimo de 7 y un máximo de 20 participantes.

### TEMPORALIZACIÓN:

El curso tendrá una duración de 8 horas (**se certificará con 1 crédito de formación**)

### CALENDARIO Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:

#### ✓ **Calendario:**

Noviembre: 9, 16, 23 y 30

#### ✓ **Horario:** de 17:00 a 19:00

**Lugar de celebración:** Centro de Profesores y de Recursos de Caminomorisco. Avda. De las Hurdes, 15. Caminomorisco.

### CERTIFICADOS Y EVALUACIÓN:

- ✓ Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el 85% de asistencia (D.O.E. 04/11/2000).
- ✓ Se nombrará una comisión para evaluar la actividad (Orden 31/10/05-D.O.E. 4/11/2000).

### PONENTE:

**D. Raúl Rodríguez Vinagre.** Profesor de Enseñanza Secundaria IESO "Valles de Gata" de Hoyos. Entrenador Nacional de Defensa Personal.

### ASESOR RESPONSABLE:

- ✓ Óscar Campos Rodríguez (Asesor del C.P.R. de Caminomorisco).

## INSCRIPCIONES:

- ✓ Inscripción On-line: <http://cprcaminomorisco.juntaextremadura.net>
- ✓ Para cualquier consulta pueden llamar al teléfono **927015886 (RPV 55886)**
- ✓ El plazo de inscripción finaliza el 7 de Noviembre de 2016.
- ✓ La lista de admitidos se expondrá en el tablón de anuncios del CPR y en la página web del CPR el día **8** de Noviembre de 2016.

**JUNTA DE EXTREMADURA**  
Consejería de Educación y Empleo  
Secretaría General de Educación  
Delegación Provincial de Cáceres  
Unidad de Programas Educativos

Acuerdo de Formación  
para el Empleo de las  
Administraciones  
Públicas (AFEDAP)



Centro de Profesores y de Recursos  
**CAMINOMORISCO**



# JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

## **CURSO:** **“TALLER DE AUTOPROTECCIÓN Y DEFENSA PERSONAL”** (Nivel básico)



**Centro de Profesores y de Recursos de  
Caminomorisco**

Curso 2016-2017

Centro de Profesores y de Recursos  
**CAMINOMORISCO**

