



**SEGURIDAD
PRIVADA
12**

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

PRESENTACIÓN.

Hubo un tiempo en que la mujer se la definía como el sexo débil en contraposición a la figura masculina, centro dominante de la vida familiar y social.

La mujer solicitaba protección y sus elecciones estaban condicionadas sobre todo por el padre y por el marido. Dos figura, ambas, esenciales en la vida de la mujer, que generalmente solo conseguía desvincularse de la familia paterna cuando constituía una propia con el marido.

Hoy en día en pleno siglo XXI esto ha cambiado, la mujer actual es curiosa, atenta creativa, esposa, madre; una mujer que estudia, que trabaja, capaz de dirigir empresas, activa en la vida de cada día, mas abierta a nuevas experiencias; en resumen, una mujer moderna.

Este tipo de mujer pasa actualmente mucho tiempo fuera del domicilio, en contacto con la gente, con las personas con las que trabaja, con las que se encuentra por la calle, conocidas y desconocidas amigos y amigas,

Tener mas contactos sociales significa adquirir grandes ventajas en las relaciones, pero también comporta un aumento de las situaciones imprevisibles.

La mujer que desarrolla una actividad fuera de su domicilio, que viaja, que vive sola, que regresa tarde por la noche, es una victima potencial de agresiones, molestias, abusos. Por tanto, toda mujer debe prepararse tanto física como psicológicamente para afrontar los tiempos que corren.

Si es cierto que muchas mujeres han abandonado las costumbres y los comportamientos de sus abuelas y sus madres, también lo es que muchas otras están todavía sometidas a ellos y que, en el seno de la familia, son objeto de abusos verbales y de violencias físicas y psicológicas.

Este curso trata de suponer, un instrumento de trabajo y un medio con el que tratar de adquirir nuevos conocimientos, trucos y tácticas útiles para salvaguardar su libertad cuando esta se ve amenazada por situaciones, eventos y personas imprevisibles. Este curso quiere suponer una ayuda y un estímulo para mejorarse a si mismas, su seguridad su determinación y su valor, así como para aprender a defenderse, y sobre todo, para conocer los tipos de agresiones y a los agresores por su aspecto y por su comportamiento además de para conocer cuales son los comportamientos instintivos de quien resulta agredido, ya que algunas veces el miedo y la excitación se vuelven contra la propia victima



DESTINATARIOS.

Este curso va dirigido a las mujeres que han conquistado autonomía, libertad y conocimiento, pero también a las que todavía están luchando para salir de la sombra y adquirir una mejor conciencia de su propia vida.

OBJETIVOS DEL CURSO.

- Utilizar las capacidades físicas básicas, el conocimiento de estructura y funcionamiento del cuerpo en la actividad física y en el control de movimientos adaptados a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Conocer la importancia que desempeña la práctica de actividad física y deportiva en beneficio a nuestra salud.
- Iniciar y dar a conocer la utilidad de esta serie de técnicas y tácticas no solo como método de defensa sino como actividad formativa de salud física y mental.
- Formación para la mujer en materia de autoprotección.
- Aprender una serie de técnicas de defensa personal encaminadas a preservar la integridad física, ante agresiones violentas e ilícitas contra su persona.
- Generar en la mujer la auto confianza necesaria para afrontar con seguridad y decisión situaciones hostiles que puedan acaecer en su la vida cotidiana.
- Conocimiento exhaustivo de cómo defenderse ante agresiones sexuales.
- Actualización de los últimos medios de autodefensa para la mujer, su uso y manejo.
- Adquisición de habilidades en las que se podrá emplear útiles comunes que se portan habitualmente ante situaciones hostiles.

ACREDITACIONES.

Al finalizar el curso, y una vez superados las pruebas internas de evaluación, el Alumno obtiene:

- Diploma y Certificado de Profesionalidad, expedidos por CENPROEX, con el número de horas lectivas y de prácticas cursadas, así como las calificaciones obtenidas.

METODOLOGÍA.

Se simultaneará la utilización de recursos teórico-prácticos con medios audiovisuales, en base a la adquisición de la destreza necesaria para su correcta ejecución.

PROGRAMACIÓN.

El curso diseñado por técnicos especialistas, consta de una pequeña **parte teórica** en la que se tratarán los siguientes temas:

Tema 1. Análisis de la criminalidad.

Tema 2. Tipología del agresor/es.

Tema 3 Control de estrés.

Tema 4, Técnicas de visualización.



Parte práctica en la que se tratarán los siguientes temas:

Tema 1. Tácticas de Defensa Personal.

Tema 2. Técnicas específicas de Defensa Personal Femenina, donde se podrán adquirir habilidades en las que se podrá emplear útiles comunes que se porta habitualmente.

REQUISITOS.

Al curso solo se permitirá la entrada de mujeres asistentes al mismo, no permitiéndose la presencia en la sala de personas ajenas al curso, ni acompañantes.

MATERIAL NECESARIO.

Indumentaria deportiva (chándal o kimono de artes marciales) bolso, zapatos, paraguas, bolígrafo metálico o kubotan y cuchillo simulado de goma o madera

PROFESORADO.

Este curso será impartido por profesorado cualificado y titulado en la materia, de Federación reconocida por el Consejo Superior de Deportes