



Universidad
de Alcalá



Centro Universitario
Cardenal Cisneros

Defensa Personal

Reconocimiento de créditos Transversales

**Grados de Magisterio, Educación
Social y Psicología**

Curso Académico 2022/2023



1. JUSTIFICACIÓN

El objetivo de esta formación es la dotar a los alumnos/as que actualmente están cursando un grado relacionado con la educación, las ciencias sociales y la salud (Magisterio, Educación Social y Psicología) de herramientas de autodefensa en situaciones de crisis.

2. PROCEDIMIENTO PARA PARTICIPAR EN LA ACTIVIDAD

Sigue las indicaciones de inscripción de la página web.

3. ACTIVIDADES QUE EL ESTUDIANTE DEBERÁ DESARROLLAR

Metodología:

En las clases se utilizará una metodología fundamentalmente práctica y vivencial. El alumno/a dispondrá del contenido teórico expuesto de forma práctica por el profesor. Los estudiantes trabajaran de forma individual, grupal o por binomios realizando, de forma sistemática, las diferentes técnicas expuestas hasta su aprendizaje y automatización.

Contenidos:

Los contenidos del curso se estructuran del siguiente modo:

1. Elementos fundamentales de defensa personal.
2. Control del estrés.
3. Atemis en estático y en desplazamiento.
4. Defensa de agarres.
5. Proyecciones y luxaciones.
6. Defensa en suelo.

Actividades de evaluación.

Se realizará un examen práctico al finalizar el curso.

Horas presenciales:

12 horas presenciales.

Horas de trabajo autónomo:

3 horas de trabajo autónomo.

4. ASIGNACIÓN DE CRÉDITOS

0,5 ECTS