



**PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.
CURSO 2018-2019.**

Departamento de Educación Física y Deportiva. IES "Alfonso II".



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA

CURSO DE DEFENSA PERSONAL (AUTODEFENSA).

Con motivo del desarrollo del programa para la prevención de la violencia de género, para el presente curso, desde el Departamento de Educación Física y Deportiva organizamos una actividad sana, divertida y asequible, impartida por personal cualificado.

Para ello contamos con la colaboración del **Club Deportivo Básico Takeda de Oviedo.**

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:	Curso de Defensa Personal (Autodefensa).
DIRIGIDA A:	Mujeres (preferentemente) y hombres de la comunidad educativa IES "Alfonso II".
INFORMACIÓN:	<ul style="list-style-type: none">Nº de PLAZAS: a determinar.HORAS: 12.
INSTALACIONES:	Polideportivo del IES "Alfonso II". La instalación dispone de sala de entrenamiento con suelo de tatami, calefacción, vestuarios masculino y femenino, duchas con agua caliente.
FECHAS Y HORARIOS:	<ul style="list-style-type: none">12, 14, 19, 21, 26, 28 de marzo, 2, 4 de abril de 2019.Martes de 20:00 a 21:30.Jueves de 20:00 a 21:30.
COORDINADOR DE LA ACTIVIDAD:	CARLOS DE CIMA ARAUJO (Departamento de Educación Física y Deportiva). <ul style="list-style-type: none">Cinturón Negro Séptimo Dan de Judo.Maestro y Entrenador Nacional de Judo.Campeón de Europa de Kata de Defensa Personal.Campeón de España de Kata de Defensa Personal.
TÉCNICO DEL CLUB TAKEDA:	JOSÉ JOAQUÍN SUÁREZ MARTÍNEZ. <ul style="list-style-type: none">Cinturón Negro Séptimo Dan de Judo.Maestro y Entrenador Nacional de Judo.Campeón de Europa de Kata de Defensa Personal.Campeón de España de Kata de Defensa Personal.
TÉCNICO DE APOYO DEL CLUB TAKEDA:	IGNACIO GONZÁLEZ-CACHÓN. <ul style="list-style-type: none">Cinturón Negro Sexto Dan de Judo.Profesor y Entrenador Regional de Judo.Segundo Dan de Kick Boxing Americano.Policia experto en Defensa Policial.
OBJETIVOS:	Desarrollar aspectos de iniciación a la Defensa Personal. Conocer sus posibilidades de aplicación dentro de las actividades habituales. Relacionar la práctica de la Defensa Personal con la Salud Individual.

¡INSCRÍBETE EN LA CONSERJERÍA DEL CENTRO!



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.
CURSO 2018-2019.

Departamento de Educación Física y Deportiva. IES "Alfonso II".

METODOLOGÍA:	Activa y participativa de los asistentes a la actividad. Exposición teórico práctica de los contenidos, análisis de las situaciones y concreción de las respuestas más adecuadas para la autodefensa. El foco de atención son los problemas reales y concretos que se someten a análisis y que permiten que se realicen propuestas reales de solución a los mismos por parte del profesorado y resto de los participantes. Concreción de los contenidos fijados para la actividad según el marco de los objetivos y contenidos generales. Reflexión en equipo sobre la calidad de la práctica realizada.
CONTENIDOS:	<ul style="list-style-type: none">• INTRODUCCIÓN• CALENTAMIENTO• ESTUDIO DE CAIDAS• DEFENSA ANTE AGARRES<ul style="list-style-type: none">○ DE MUÑECA○ A LA SOLAPA○ AL CUELLO○ POR DETRÁS○ POR EL PELO○ EMPUJÓN• ESQUIVAS• GOLPES• DEFENSA ANTE GOLPES<ul style="list-style-type: none">○ FRONTALES○ GANCHO○ LATERALES, ABIERTOS• DEFENSA ANTE PATADAS<ul style="list-style-type: none">○ FRONTALES○ LATERALES• TÉCNICA PARA CONTROLAR POR DETRÁS• DEFENSA DESDE EL SUELO• DEFENSA ANTE ARMAS<ul style="list-style-type: none">○ CUCHILLO○ PALO U OTROS○ PISTOLA• RECURSOS DE AUTODEFENSA<ul style="list-style-type: none">○ CINTURON○ LLAVE EN PUÑO○ PROTECCION CON ROPA
INDUMENTARIA RECOMENDADA:	La práctica se desarrolla descalzos (puede ser con calcetines). Ropa deportiva cómoda. Útiles de aseo (toalla, gel, chanclas).

Esperamos que nuestra propuesta resulte interesante.

Carlos de Cima Araujo. Jefe del departamento de Educación Física y Deportiva.

¡INSCRÍBETE EN LA CONSERJERÍA DEL CENTRO!