

## PROGRAMA DE CURSO

**Nombre de la asignatura:**

Defensa Personal

**Clasificación:**

Modalidad Flexible

**Área de disciplina:**

-----

**Seriación:**

Ninguna

**Antecedentes Académicos:**

-----

**Ubicación**

Etapas: Ciclos:

**No. de horas**

HT: 30 HP: 30 TH: 60

**Créditos:**

CT: 4 CP: 2 TC: 6

**PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO:**

Construir conocimientos y desarrollar habilidades acerca de la defensa personal para que los y las participantes puedan enfrentarse con éxito ante situaciones adversas a través del conocimiento de diversas estrategias y técnicas de la autodefensa siempre en el contexto legal.

**CONTENIDO DEL CURSO:**

1. La defensa personal
2. Principales estrategias de la autodefensa
3. Artes Marciales y la Defensa Personal
4. Aspectos legales de la autodefensa.

**ESTRATEGIAS GENERALES:**

- Ubicar al alumn@ frente a situaciones de la vida cotidiana y experiencias donde pueda aplicar los conceptos aprendidos en clase así como las principales estrategias para poder salir airoosamente de situaciones abusivas.
- Favorecer espacios de interacción comunicativa que permitan el desarrollo de trabajo colaborativo y aprendizaje en situaciones reales.
- Valorar el papel del alumn@ así como favorecer en el/ella las capacidades que puedan ser útiles en situaciones reales.
- Que se adquiriera una actitud de seriedad y respeto ante la autodefensa así como las técnicas que la conforman.

- Exposiciones en pequeños grupos
- Intercambio de opiniones y experiencias
- Exposición de películas, documentales u otros materiales de video.
- Elaboración de organizadores (mapas conceptuales) de la información de textos propuestos.
- Generar oportunidades para el diseño y práctica de estrategias autodefensivas.
- Propiciar el diálogo, intercambio y confrontación de experiencias y opiniones mediante el trabajo de grupos pequeños.
- Fomentar el intercambio de opiniones para facilitar un clima de tolerancia y respeto a la diversidad y formas diferentes de pensar, a través del trabajo colaborativo.
- Desarrollar estrategias de prevención y reacción de defensa personal integrando los conocimientos adquiridos en el curso.

Nombre de la asignatura:

Defensa Personal

Semestre:

Duración:

10 horas

## Unidad I La Defensa Personal

### Propósito de la unidad:

Construir conocimientos en cuanto al concepto y la importancia de la defensa personal, así como las características principales de la autodefensa.

### Contenido de la unidad:

1. Definición e importancia de la defensa personal
2. Características principales de la autodefensa

### Estrategias de la unidad:

- A través del análisis del contexto actual yucateco, opinar acerca de la importancia que tiene la defensa personal en nuestros días.
- Elaboración de organizadores (mapas conceptuales) de la información de textos propuestos.
- Fomentar el intercambio de opiniones para facilitar un clima de tolerancia y respeto a la diversidad y formas diferentes de pensar, a través del trabajo colaborativo.
- Intercambiar opiniones donde los alumn@s expresen situaciones donde han necesitado o pueda aplicarse la defensa personal.

Nombre de la asignatura:

Defensa Personal

Semestre:

Duración:

20 horas.

## **Unidad II Principales Estrategias de la Defensa Personal ante situaciones peligrosas**

### **Propósito de la unidad:**

Construir conocimientos y habilidades en los y las participantes para responder de manera adecuada ante situaciones peligrosas en diversos contextos como: el automóvil, la calle, las discotecas; Así como favorecer el desarrollo del autocontrol ante dichas situaciones.

### **Contenido de la unidad:**

1. Control Mental
2. Reacción ante el peligro en diversos contextos.
3. Creación de estrategias efectivas.

### **Estrategias de la unidad:**

- Elaboración de organizadores (mapas conceptuales) de la información de textos propuestos.
- Simulación de situaciones donde los y las participantes puedan aplicar sus conocimientos.
- En equipos diseñar estrategias efectivas ante situaciones peligrosas.
- Ejercicios de relajación donde los y las participantes puedan controlar sus emociones y poseer una respuesta efectiva ante el peligro.

Nombre de la asignatura:

Defensa Personal

Semestre:

Duración:

20 horas

### Unidad III Artes Marciales y la Defensa Personal

#### Propósito de la unidad:

Identificar las principales artes marciales que apoyan a la defensa personal así como las principales técnicas que conforman estas artes y sus máximos exponentes. Así como adquirir una actitud de respeto hacia estas disciplinas.

#### Contenido de la unidad:

1. Definición de Arte Marcial.
2. Clasificación de las Artes Marciales.
3. Principales Artes Marciales y sus exponentes.

#### Estrategias de la unidad:

- A través de exposiciones identificar las principales artes marciales.
- Análisis de un video autobiográfico de los máximos exponentes de las Artes Marciales.
- A través del ejercicio aprender las técnicas características de las Artes Marciales contenidas en el programa así como su posible aplicación en la vida real.

Nombre de la asignatura:

Defensa Personal

Semestre:

--

Duración:

10 hrs
--------

#### **Unidad IV Aspectos Legales de la Defensa Personal**

##### **Propósito de la unidad:**

Construir conocimientos acerca de los aspectos legales en la defensa personal y que los y las participantes tengan la capacidad de análisis para aplicar de manera adecuada las diversas técnicas e autodefensa dentro del contexto legal.

##### **Contenido de la unidad:**

1. Control del Daño
2. Consejos Legales

##### **Estrategias de la unidad:**

- Exposiciones sobre los principales artículos que se encuentran en la constitución que sean referentes a la defensa personal.
- Compara el sistema legal de nuestro país con otros con respecto a la legislación de la defensa personal.
- Simulación de situaciones donde se apliquen las posibles estrategias de autodefensa vista en las clases y siguiéndolos consejos legales.
- Ejercicios de coordinación donde los alumnos puedan conocer los límites físicos en la aplicación de llaves, golpes y otros movimientos.

### ACREDITACIÓN:

1. Participación	10
2. Actitud hacia la clase	5
3. Aplicación de estrategias	35
4. Actividades en el aula	20
5. Trabajo final (video, tríptico, exhibición)	30

### MATERIALES DIDACTICOS

- Retroproyector
- Video reproductor
- Televisión
- Pizarrón
- Papelería
- Canchas de la escuela
- Áreas verdes de la escuela

### BIBLIOGRAFÍA

- Mercadal, P. (2003). *La autodefensa y protección*. España: Edimat libros.
- Alonso, H. (2007). *Dojo: La revista de artes marciales*. Números: 337, 338, 339, 340, 341, 342.