



Universidad
Politécnica
de Cartagena

Campus
de Excelencia
Internacional



Universidad
Internacional
Menéndez Pelayo



CAMPUS INTERNACIONAL DE VERANO UPCT 2017



DEFENSA PERSONAL FEMENINA

1. Introducción

La violencia contra la mujer no es un problema que afecte al ámbito privado; al contrario, se manifiesta como el símbolo más brutal de la pérdida de valores de nuestra sociedad. Se trata de una violencia que se dirige sobre las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas, por sus agresores, carentes de los derechos mínimos de libertad, respeto y capacidad de decisión. El efecto que produce en todo ser humano -en este caso la mujer-, el sentimiento de indefensión, le hace vivir muchas veces con un miedo inconsciente que lo limita a la hora de querer realizar proyectos y actividades.

Es importante que la mujer sea consciente de que puede defenderse y crear una serie de mecanismos de defensa que le proporcionen ese sentimiento de seguridad que muchas veces le falta.

Desarrollar las capacidades físicas y técnicas para poder defenderse con probabilidad de éxito de una agresión excede las posibilidades de un curso de verano. Sin embargo, es una fórmula idónea para, en un ambiente relajado y seguro, comprender que es posible adquirir ciertos hábitos físicos y de seguridad personal que reducirán en mucho la posibilidad de sufrir una agresión y, llegado el caso, defenderse con éxito.

2. Características de la defensa personal femenina

Este sistema está diseñado específicamente para mujeres, según sus características físicas y psicológicas.

No es necesario poseer mucha fuerza o una condición física excepcional. El objetivo primordial de este método de defensa personal es evitar ser agredidas, no el vencer a nadie.

Las consecuencias psicológicas de la práctica de esta disciplina y el cambio de actitud que producen en sus practicantes se traducen, en la práctica, no tanto en un determinado porcentaje de agresiones rechazadas, sino en un indeterminable pero elevado porcentaje de agresiones que no llegan a comenzar.

3. Metodología

Se propone la organización de uno o varios cursos de introducción a la defensa personal femenina, de duración semanal y tres clases de hora y media cada una. Las asistentes recibirán diploma de asistencia reconocido por la Asociación Española de Artes Marciales (ASEAM).

Práctica de técnicas para desasirse de todo tipo de agarres, defensa frente a técnicas de golpeo, utilización de golpes a puntos nerviosos, proyecciones y derribos. Objetos cotidianos que pueden ser usados para defenderse. La primera clase incluye una breve introducción a la regulación del ejercicio legal de la legítima defensa en derecho comparado europeo.

4. Equipamiento

Es preciso disponer de tatami acolchado donde los practicantes puedan ser derribados sin sufrir lesión.

El vestuario para las clases consistirá en pantalón deportivo y camiseta o chaqueta tipo "karate".

5. Lugar

Centro Social y Deportivo de la UPCT (Antiguo Club Santiago). C/ Sor Francisca Armendariz s/n 30202 Cartagena

5. Precio

20 euros por semana.

6. Numero mínimo de participantes

Se propone un número mínimo de cuatro participantes para que el curso se pueda celebrar.

7. Horario

Clases semanales de tres sesiones de 1 hora y media cada una. **A elegir una semana entre:**

Semana 1

Martes 25/07/2017 (18:00 – 19:30)

Miércoles 26/07/2017 (18:00 – 19:30)

Viernes 28/07/2017 (18:00 – 19:30)

Semana 2

Martes 01/08/2017 (18:00 – 19:30)

Miércoles 02/08/2017 (18:00 – 19:30)

Viernes 04/08/2017 (18:00 – 19:30)

Semana 3

Lunes 07/08/2017 (18:00 – 19:30)

Miércoles 09/08/2017 (18:00 – 19:30)

Viernes 11/08/2017 (18:00 – 19:30)