DEFENSA PERSONAL

Cuando comenzamos el grupo de trabajo y fuimos proponiendo las actividades a realizar esta actividad no estaba incluida pero más tarde viendo las actividades que el propio ayuntamiento del pueblo ofrecía, se nos ocurrió la idea de que podría ser interesante y práctica para nuestro alumnado y por lo tanto decidimos llevarla en un principio cada 15 días pero después de la primera sesión y de ver el interés del alumnado decidimos que tendrían una clase por semana.

OBJETIVOS:

* Usar la defensa personal como estrategia de prevención.
* Facilitar recursos de protección y defensa en caso de sufrir un intento de agresión física.
* Generar la autoconfianza necesaria para afrontar con seguridad y decisión situaciones hostiles que puedan acaecer en su vida profesional o cotidiana.
* Conocer cuáles son nuestros puntos débiles según nuestra complexión física.
* Aprender cómo actuar correctamente ante una situación de peligro.
* Aprender cómo reaccionar y salvaguardarnos ante diferentes agresiones en diferentes escenarios.
* Aprender a utilizar nuestro cuerpo íntegramente como medio de defensa ante un intento de agresión.
* Aprender a emplear útiles comunes que se portan habitualmente ante situaciones hostiles.







