

Taller:

Defensa Personal para Mujeres



Dirigido a:

Mujeres de 13 a 59 años

Perfil de egreso:

Las participantes desarrollarán habilidades para la aplicación de técnicas de defensa personal urbana.

Objetivo general:

En términos de lo que será capaz de hacer quien participe en el programa, por favor evite el verbo conocer, en su lugar utilice algún verbo susceptible de ser medido o evaluado

Contenido Temático:

Módulo 1:

- Acondicionamiento físico
- Cuidado de la salud
- Técnicas básicas de defensa
- Técnicas básicas de pateo

Módulo 2:

- Acondicionamiento físico
- Técnicas de defensa, escapes y sumisiones
- Técnicas de pateo

Módulo 3:

- Acondicionamiento físico
- Técnicas de defensa de cuchilla
- Técnicas de defensa urbana
- Autoestima y autoconfianza, prevención del conflicto

Duración:
18 Hrs.