



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA

C.I.F. G79126306

CURSO DE ESPECIALISTA EN DEFENSA PERSONAL PARA LA MUJER

C.A.R. – 10 al 16 de Julio de 2010 -- 7 días, de Sábado a Viernes -- 40 horas lectivas

DISTRIBUCIÓN HORARIA: 40 horas estructuradas en las siguientes áreas:

- 3 horas. - Sensibilización e información sobre la Violencia de género. (Área social y policial).
- 2 horas. - Aspecto legal. La Violencia de género ante la Ley.
- 2 horas. - Preparación Física, ejercicios y juegos.
- 12 horas. - Aspectos psicológicos, aplicación en la DPM y frente a la Violencia de género.
- Preparación específica, teórica y práctica, para el profesor (Formación e información, dinámica de grupos, relajación, control de estrés y ansiedad).
- 21 horas. - Programa técnico de DPM, desarrollo y pedagogía aplicada.

HORARIOS:

Sábado 10 de julio

- Tarde:** - Sensibilización e información sobre la Violencia de género (2 h. de aula)
- Técnica (2 horas de tatami)

Domingo 11 de julio

- Mañana:** - Psicología (2 horas de aula)
- Preparación Física (1 hora de aula+ 1 hora de tatami)
- Tarde:** Libre

Lunes 12 de julio

- Mañana:** - Sensibilización e información sobre la Violencia de género (1 h. de aula)
- Legal (2h. de aula)
- Tarde:** - Técnica (2 horas de tatami)
- Psicología (2 horas de aula)

Martes 13 de julio

- Mañana:** - Psicología (2 horas de aula + 1 hora de tatami)
- Tarde:** - Técnica (4 horas de tatami)

Miércoles 14 de julio

- Mañana:** - Psicología Práctica (1 hora de aula + 1 horas de tatami)
- Tarde:** - Técnica (1 horas de tatami)

Jueves 15 de julio

- Mañana:** - Psicología Práctica (1 hora de aula + 1 horas de tatami)
- Técnica (1 horas de tatami)
- Tarde:** - Técnica (4 horas de tatami)

Viernes 16 de julio

- Mañana:** - Técnica (4 horas de tatami)