



**INESEM**

**BUSINESS SCHOOL**

## ***Monitor de Defensa Personal***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# Monitor de Defensa Personal

**duración total:** 300 horas

**horas teleformación:** 150 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

La defensa personal hace referencia a un conjunto de técnicas que tienen como objetivo principal detener o repeler una acción ofensiva que se lleva a cabo contra otra persona o contra uno mismo. La persona que quiera enseñar defensa personal debe conocer detalladamente las principales técnicas de defensa personal y las características de cada una de ellas. Así, con el presente curso de Monitor de Defensa Personal se pretende aportar los conocimientos necesarios de los que debe disponer un monitor para enseñar a su alumnado a aplicar las técnicas de defensa personal en cualquier situación que se pueda producir.



## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Introducir las principales funciones y actividades que debe llevar a cabo el monitor de defensa personal.
- Describir las cualidades y características que debe poseer y desarrollar el monitor de defensa personal.
- Situar la defensa personal desde su origen hasta la actualidad, y conocer los tipos que hay y sus características principales.
- Conocer las armas naturales del cuerpo y los puntos vitales más relevantes para la defensa personal.
- Describir los pasos que se deben seguir en la aplicación de las técnicas básicas de defensa personal.
- Saber los pasos que conlleva la defensa de una agresión según las características de ésta.
- Adquirir las nociones básicas de primeros auxilios en este ámbito.

## *para qué te prepara*

Es fundamental conocer las diferentes técnicas de defensa personal que se pueden utilizar ante una agresión para poder formar al alumnado correctamente. Este curso de Monitor de Defensa Personal te prepara para poder enseñar estas técnicas de forma que se garantice la seguridad, tanto de uno mismo como de terceras personas.

## *salidas laborales*

Actividad física y deporte, centros deportivos y centros de defensa personal, tanto en el ámbito público como en entidades de carácter privado.

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Defensa Personal'



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio.

Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como



### *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

### *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

### *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

### *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

### *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

## programa formativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR

1. Definición de monitor
  - 1.- Factores y ámbito de actuación de un monitor
2. Funciones del monitor
3. Estilos del monitor deportivo
  - 1.- Estilos según la finalidad
4. Tipos de actividades
  - 1.- Criterios para la organización de las actividades

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR

1. Cualidades físicas básicas que debe poseer y desarrollar el monitor
  - 1.- Resistencia
  - 2.- Fuerza
  - 3.- Flexibilidad
  - 4.- Velocidad
2. Las cualidades psicomotrices
3. Habilidades sociales del monitor
  - 1.- La asertividad
  - 2.- La Inteligencia emocional
  - 3.- Autoconcepto y autoestima
  - 4.- La empatía
4. Actitudes desarrolladas por el monitor

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA DEFENSA PERSONAL

1. Origen y definición del concepto
  - 1.- Historia de la defensa personal
  - 2.- ¿Qué es la defensa personal?
2. Tipos de defensa personal
3. Los Siete Componentes de la Defensa Personal

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FORMAS DE AGRESIÓN Y FACTORES QUE INFLUYEN EN ELLA

1. Formas de agresión
2. Factores que influyen en la agresión
  - 1.- Factor político
  - 2.- Factor cultural
  - 3.- Factor económico
  - 4.- Factor ecológico
3. Factores coyunturales
  - 1.- El alcohol
  - 2.- Sustancias estupefacientes
  - 3.- Edad y sexo

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. ARMAS NATURALES DEL CUERPO Y PUNTOS VITALES PARA LA DEFENSA PERSONAL

1. Armas naturales del cuerpo
2. La importancia de los puntos vitales en defensa personal
  - 1.- Puntos vitales de la parte superior del cuerpo
  - 2.- Puntos vitales de la parte inferior del cuerpo

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. HABILIDADES NECESARIAS PARA LA DEFENSA PERSONAL

1. Habilidades físicas
  - 1.- Resistencia
  - 2.- Fuerza

- 3.- Velocidad
- 2.Habilidades de comunicación
- 3.Habilidades emocionales
  - 1.- Influencia del estrés
  - 2.- Conciencia emocional
  - 3.- Control de las emociones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA PERSONAL I**

- 1.Posiciones
- 2.Desplazamientos
- 3.Caídas
- 4.Golpeos
  - 1.- Con la parte superior del cuerpo
  - 2.- Con la parte inferior del cuerpo
- 5.Bloqueos
  - 1.- Bloqueo ascendente
  - 2.- Bloqueo descendente
  - 3.- Bloqueos hacia dentro y hacia fuera

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA PERSONAL II**

- 1.Luxaciones
  - 1.- Luxación de muñeca
  - 2.- Luxación de codo
  - 3.- Luxación de hombro
- 2.Estrangulaciones
- 3.Proyecciones
  - 1.- Técnicas de brazo
  - 2.- Técnica de cadera
  - 3.- Técnica de pierna
- 4.Técnicas de defensa personal en el suelo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. DEFENSA DE LAS AGRESIONES I**

- 1.Defensa contra objeto contundente
- 2.Defensa contra arma blanca
  - 1.- Características de las armas blancas
  - 2.- Técnicas de defensa personal contra arma blanca
- 3.Defensa contra armas de fuego (corta y larga)
  - 1.- Características de las armas de fuego
  - 2.- Técnica de defensa personal contra armas de fuego

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. DEFENSA DE LAS AGRESIONES II**

- 1.Defensa contra ataques con puño
- 2.Defensa contra patadas
- 3.Defensa contra golpes de rodilla
- 4.Defensa ante un agarre por detrás
- 5.Defensa contra estrangulaciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS**

- 1.Introducción a los primeros auxilios
  - 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
  - 2.- La respiración
  - 3.- El pulso
- 2.Actuaciones en primeros auxilios
  - 1.- Ahogamiento
  - 2.- Las pérdidas de consciencia

- 3.- Las crisis cardíacas
  - 4.- Hemorragias
  - 5.- Las heridas
  - 6.- Las fracturas y luxaciones
  - 7.- Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
- 1.- Ventilación manual
  - 2.- Masaje cardíaco externo