

MEMORIA PEDAGÓGICA

MODULO DE INSTRUCTOR DEFENSA PERSONAL

La docencia en la defensa personal debe de ser guiada, la interacción con el alumno ha de ser fundamental. No solo se transmite una manera de defenderse ante posibles situaciones de peligro, se está preparando una persona y armándola para una batalla.

Por este motivo es necesario entrar en su mente, que sea capaz de analizar por qué su adversario entra en la lucha y si este, es capaz de derrotarlo sin necesidad de dañarlo.

El pensamiento y la actuación del alumno, debe estar regida por un código de fuerza proporcional a la circunstancia que lo envuelve, una mirada desde la compasión respeto y valores a su adversario.

El alumno debe de saber que puede vencer a su enemigo sin la necesidad de entrar en lucha. Por supuesto que habrá situaciones que no se podrá dialogar, que la circunstancias supere la calma y esté poniendo en peligro a otras personas, sí o sí se ha actuar distraer, disuadir y finalmente reducirlo.

La docencia no solo debe basarse en sus conocimientos marciales, en reglas marcadas por arquetipos y costumbres arcaicas.

La adaptación al medio social nuevo es esencial, es el principio educativo de las artes marciales.

En los tiempos que vivimos hay un cambio transversal en todas las costumbres ¡*la sociedad vive con miedo!*! Hay inseguridad ciudadana, falta de respeto a las personas mayores, pérdida de valores y judicialización por simples ofensas, todo esto crea una sensación de inestabilidad emocional.

Salida de las ciudades por grupos locales y entradas masivas de minorías inmigrantes de diferentes costumbres, culturas y etnias religiosas.

Pérdida de usos y costumbres locales y e implantación de costumbres foráneas donde se crea un nuevo conflicto; al convertirse los barrios pequeños guetos. _

Primero les toca asimilar la situación; (sueldo precario, al no entender el idioma local, la marginalidad a la que ellos se ven, en su comparación visible de las personas locales... comparando sus vidas con el ciudadano medio europeo. ¡Frustraciones de ver que no podrán acceder a una vida estable!). Después vendrá la aceptación: Esta lleva implícito sus costumbres y maneras de vivir, ya no buscan la comparación. Su eninstinto de supervivencia marca el comienzo de una liberación de pensamiento, se imponen sus costumbres en _las mismas ciudades. Alta tasa de inmigración irregular, salario precario, radicalismo mental e imposición de sus ideales. ¡Aislamiento social y cultural!

Se ha creado un caldo de cultivo, donde la violencia física y sociológica, está marcando la vida, de la población civil.

Por estos motivos y muchísimos otros, es necesario ser más docente que nunca.

Se debe de tener en cuenta, que se está preparando a un alumno, lo estás armando, dándole un potencial físico y psíquico... mal utilizado puede ser un problema más en la sociedad.

La práctica de la defensa personal debe de ir acompañada de una nueva manera de pensar y actuar, un aprendizaje espiritual, una trascendencia.

Los actuales comportamientos sociales están marcados por un fuerte *ego* personal. Carencias emocionales, radicalismos y estados de pensamiento inconscientes, que actúa en diferentes situaciones por impulso, adoptan por un instinto de supervivencia su Yo presente y actúan con impulso ante cualquier ofensa del Yo, a modo de ataque.

Con los años nuestra personalidad adquirió muchos modos de poder subsistir ante tanta frustración...

La esencia del *Ser* nace en nuestros primeros años, donde no sentimos rencor y podemos perdonar sin ser prejuiciosos. Con los años nuestra mente se va cargando de una experiencia frustrante que actúa por si propia, e impide que nuestro *Ser* pueda comportarse libremente. *¡Esto es una mente cargada de estereotipos y prejuicios!*

Si observamos y sentimos nuestro cuerpo, estamos separando la mente del cuerpo.

Esto es ser consciente de tu cuerpo y la mente separándola del consciente pensante, es el inicio del proceso de observación; Luego solo se debe de escuchar, visualizar como la mente pensante intenta seguir viviendo con ese

incesante ruido mental. Separa al cuerpo de la mente, para luego unirla con tu verdadera esencia... ese es el verdadero camino de la transcendencia espiritual, vivir sin prejuicios y hablar; sentir desde la compasión, es necesario para encontrar la paz, en estos tiempos que corren.

OBJETIVOS

- Mejora física mejora motriz. Mejora dinámica en los movimientos.
- Una nueva adquisición de costumbre posicionales, dirigidas a un cambio.
- Adquisición de un nuevo conocimiento en uno mismo. Mejora de autoestima y respeto a tu semejante.
- Conocimiento de sus habilidades y potenciar sus capacidades.
- Utilización de su conocimiento para la reducción de problemas que envuelvan sus circunstancias.
- Uso y actuación proporcional de la fuerza empleada.
- Mejora de su conocimiento reflexivo y perfeccionamiento de su actuación, en la siguiente actuación si la hubiese.
- Autocrítica meditativa y reflexiva en sus actuaciones.

CONTENIDO

Presentación del alumnado y parte docente:

- A- Teorización del módulo; conductas sociales que desencadenan nuestro papel como figura complementaria de la seguridad pública.
- B- Comportamientos transversales que llegan a provocar situaciones de riesgo.
- C- Teorías persuasorias en la psicología del conflicto;
- Postura corporal, mirada fija, espalda recta, atento, brazos cruzados, flexibles (si la situación es de gravedad o solo primera impresión).
 - Lenguaje verbal; calma, se habla con seguridad, actitud positiva y abierta.
 - Comportamiento seguro, marcando distancia, ya sea emocionales y físicas, ***¡la actitud es el conjunto de todo!***

RECURSOS Y PRÁCTICA DIDACTICAS

La realización de la actividad será de una hora. Podrá realizarse en un tatami, dentro del gimnasio, para evitar y garantizar el riesgo mínimo del alumnado o en espacios abiertos si la práctica así lo requiriese.

Utilización de pesas lastradas, comba y paos

Estiramientos y precalentamiento de todos los músculos del cuerpo;

Rotación cervical, hombros, muñecas. Rotación de cintura, rodillas, tobillos.

- 1) Ejercicios cardiovasculares con combinación de pesas lastradas, tríceps, hombros bíceps; (asaltos de 4 minutos cardiovascular se descansa un minuto).
- 2) Ejercicios cardiovasculares con combinaciones: (asaltos de 4 minutos se descansa un minuto)

- ✓ Asalto de esquivas, trabajo individual.: entrar y salir dentro de la distancia.
- ✓ Cinta de izquierda, cinta derecha.
- ✓ Desplazamiento frontal (siempre en posición de guardia) desplazamiento hacia atrás.

3) Ejercicios cardiovasculares con combinaciones: (4 minutos se descansa un minuto).

- ✓ Paos de 50 cm se busca al compañero y se le empuja constantemente.

Su objetivo es salir del acoso que está siendo expuesto, por su compañero.

4) Utilización de la postura corporal en posición de defensa y derribo, desplazamiento.

- ✓ Se enseñará conocimiento sobre las distancias cortas, medias y largas.

5) Utilización de armas blancas (atrecho), pistolas (atrecho), defensa en agresión con arma blanca, tonfa, grilletes, bridas, distancias...

6) Utilización de tonfa en larga distancia y corta... ejercicios relacionados bloqueo desarme y reducción.

7) Técnicas de agarre y anclaje de los grilletes.

8) Inmovilización sin grilletes.

9) Técnicas de inmovilización y luxaciones.

10) Función y utilización de bridas en casos excepcionales.

11) Cacheos.

EVALUACIÓN

La evaluación se realizará desde tres perspectivas.

- 1- Aprendizaje del alumno y *evaluación del alumno*.
 - Forma física y método adquirido.
 - Asimilación de su potencial. Ejecución de técnicas.
 - Habilidades adquiridas.
 - Desplazamientos, derribo, distracciones, disuasiones, bloqueos y agarres
 - Nociones básicas sobre la psicología del conflicto

- 2- Docente; enseñanza y observación reflexiva. *Evaluación del docente*.
 - Exposición reflexiva del curso realizado.
 - Valoración del contenido formativo, así como posibles propuestas de mejora cambio y ampliación de nuevos métodos.

- 3- Proceso divulgativo y asimilación de esta.

Es el proceso reflexivo y analítico del desarrollo del contenido expuesto. Donde se debe determinar si la actitud desarrollada ha sido fructífera o tenemos que cambiar para mejorar la dinámica.