



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## Monitor de Defensa Personal

---

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

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.

### CONTENIDOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL MONITOR

1. Definición de monitor
2. - Factores y ámbito de actuación de un monitor
3. Funciones del monitor
4. Estilos del monitor deportivo
5. - Estilos según la finalidad
6. Tipos de actividades
7. - 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
2. - Resistencia
3. - Fuerza
4. - Flexibilidad
5. - Velocidad
6. Las cualidades psicomotrices
7. Habilidades sociales del monitor
8. - La asertividad
9. - La Inteligencia emocional
10. - Autoconcepto y autoestima
11. - La empatía
12. Actitudes desarrolladas por el monitor

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

1. Origen y definición del concepto
2. - Historia de la defensa personal
3. - ¿Qué es la defensa personal?
4. Tipos de defensa personal
5. 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
3. - Factor político
4. - Factor cultural

5. - Factor económico
6. - Factor ecológico
7. Factores coyunturales
8. - El alcohol
9. - Sustancias estupefacientes
10. - 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
3. - Puntos vitales de la parte superior del cuerpo
4. - Puntos vitales de la parte inferior del cuerpo

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

1. Habilidades físicas
2. - Resistencia
3. - Fuerza
4. - Velocidad
5. Habilidades de comunicación
6. Habilidades emocionales
7. - Influencia del estrés
8. - Conciencia emocional
9. - Control de las emociones

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

1. Posiciones
2. Desplazamientos
3. Caídas
4. Golpeos

5. - Con la parte superior del cuerpo
6. - Con la parte inferior del cuerpo
7. Bloqueos
8. - Bloqueo ascendente
9. - Bloqueo descendente
10. - Bloqueos hacia dentro y hacia fuera

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

1. Luxaciones
2. - Luxación de muñeca
3. - Luxación de codo
4. - Luxación de hombro
5. Estrangulaciones
6. Proyecciones
7. - Técnicas de brazo
8. - Técnica de cadera
9. - Técnica de pierna
10. 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
3. - Características de las armas blancas
4. - Técnicas de defensa personal contra arma blanca
5. Defensa contra armas de fuego (corta y larga)
6. - Características de las armas de fuego
7. - 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
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones
12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)