Universidad de La Ciénega del Estado de Michoacán de Ocampo

Ficha técnica de materias optativas

Nombre del curso Introducción a la defensa personal	
Docente: Lic. Víctor Daniel Contreras Cervantes	
Días y horarios: Lunes a Jueves 14:00 – 15:00 horas	**Aula**: Salón de Danza
Cupo máximo: 35 alumnos	
Criterios de inscripción (si aplica): Abierto	
Conceptos básicos: En ese sentido, las artes marciales que se manejaran son nociones de judo kickboxing, kali filipino empty hands, boxeo, bjj, kenpo americano y acondicionamiento físico.	
Justificación: Los tiempos actuales se han convertido en espacios inseguros, por lo que demandan que cada individuo sea capaz de resolver cualquier tipo de escenario violento que se le pueda presentar, salvaguardando su integridad, por consiguiente se abre este curso para aprender cómo reaccionar.	
Objetivo general: Lograr en los estudiantes un sentido de disciplina, así como una reacción asertiva y definitiva ante los diferentes tipos de estímulos que provoca un agresor.	
Método de trabajo: Trabajo individual	
Criterios de evaluación: - 80% de asistencias como primer requisito para tener derecho a los siguientes criterios de evaluación. - Trabajo en el campo (prácticas) 60% - Disciplina 20% - Tareas 20%	
Temario: Nivel básico: nociones de defensa personal y deportes de contacto.	
Bibliografía: Vera Julio Cesar. (2015). “Manual contra la delincuencia. Prevención y acción”. Mengra, pp. 152.	