



PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2019

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

ENTIDAD GESTORA: DGAP

ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS
ÁREA TEMÁTICA: **SEGURIDAD Y SALUD**

Acción Formativa nº	Denominación:	Defensa Personal (PRESENCIAL)			
	Destinatarios:	Empleados Públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla			
Nº de Ediciones	1	Participantes por Edición	10	Total Participantes	10
Nº de Horas por Edición	20	Total Horas	20		

Del 10 al 20 de Diciembre

Contenidos:

- Autoprotección ante ataques.
- Inmovilizaciones ante ataques, ya sean cuerpo a cuerpo o mediante un objeto contundente.
- Técnicas de evasión utilizando la energía del ataque del adversario.
- Automatización de técnicas específicas tanto de ataque como de defensa.
- Evasión de ataques ante armas blancas.
- Utilizar la fuerza del contrario para potenciar nuestra propia fuerza.
- Posiciones básicas de defensa de pie y en el suelo.
- Control de desplazamientos básicos (estabilidad).
- Golpes con nuestras extremidades para neutralizar al atacante.