

## MALLA CURRICULAR DE DEFENSA PERSONAL

### Se requiere:

- 1 nivel prevención de drogas.
- 2 nivel toxicología en drogas.

### **Policía Nacional del Ecuador Departamento de Criminalística**

1. Todos los alumnos que soliciten capacitarse en Seguridad integral deben realizar el AFIS , para poder registrar su ficha personal para usar un arma de fuego letal , no letal etc.
2. todos los aspirantes a Seguridad integral deben pasar por el psicólogo clínico quien les aprobaría si están aptos para poder hacer uso de un arma ya sea para Seguridad integral o Tiro Deportivos etc.

### **MÓDULO 1: FUNDAMENTOS DE DEFENSA PERSONAL (80 HORAS)**

Introducción a la Defensa Personal (20 horas).

Conceptos básicos de defensa personal.

Principios de autoprotección y seguridad personal.

Técnicas de Bloqueo y Esquive (30 horas).

Aprendizaje y práctica de bloqueos efectivos.

Técnicas de esquive y evasión de ataques.

Golpes Básicos (30 horas).

Entrenamiento en golpes de puño y patadas básicas.

Desarrollo de la fuerza y precisión en los golpes.

### **Módulo 2: Técnicas Avanzadas de Defensa Personal (80 horas)**

Técnicas de Control y Restricción (30 horas).

Aprendizaje y práctica de técnicas de control y sujeción.

Uso de puntos de presión y manipulaciones articulares.

Defensa contra Agarres y Estrangulamientos (30 horas).

Técnicas de escape y liberación de agarres y estrangulamientos.

Contramedidas efectivas en situaciones de proximidad.

Defensa contra Armas (20 horas).

Estrategias de defensa contra armas blancas y objetos contundentes.

Simulacros de situaciones con armas simuladas.

### **Módulo 3: Aplicación Práctica y Simulaciones (80 horas)**

Entrenamiento Práctico (40 horas).

Práctica de técnicas de defensa personal en situaciones controladas.

Desarrollo de reflejos y reacciones rápidas.

Simulaciones de Escenarios (40 horas).

Simulación de situaciones reales de agresión y amenaza.

Aplicación de técnicas de defensa personal en escenarios variados.