ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ___/___/_____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ Tudo Sala de Aula

UMA DEFESA PESSOAL

Essa luta surgiu como uma resposta prática e direta às diversas situações de violência de rua enfrentadas pelo povo judeu na Europa antes da Segunda Guerra Mundial e, depois dela, foi desenvolvida e organizada para treinar os soldados das forças de defesa de Israel. Esse sistema de defesa pessoal recebeu o nome de krav maga, termo hebraico que pode significar "combate de contato" ou "luta de contato".

Após testemunhar e vivenciar o crescimento de conflitos nas ruas, Imi Lichetenfeld (praticante experiente de boxe e Wrestling) idealizou um sistema de defesa pessoal com técnicas simples, rápidas e eficazes. Tempos após imigrar para Israel, lá ele mesclou e adaptou suas habilidades para a criação desse método de defesa pessoal. O seu sistema foi estruturado para que qualquer pessoa, independente de idade, força física ou experiência, pudesse se defender de situações de riscos reais.

Krav Maga: Técnicas de Sobrevivência

As técnicas do krav maga baseiam se nos movimentos naturais do corpo humano sendo compostas por defesa contra socos, chutes, agarramentos, estrangulamentos, armas brancas e armas de fogo. Como a base é o movimento natural do corpo humano, fica fácil realizar as técnicas, já que são próximos da reação que faríamos espontaneamente. Os golpes são diretos e têm objetivos claros, visando sempre os pontos sensíveis como olhos, garganta, órgãos genitais e articulações. A prioridade de quem está sob ataque é interromper a agressão de maneira rápida e criar uma oportunidade de fuga.

Sistema de Faixas do Krav Maga

Existem federações e organizações internacionais responsáveis por preservar e difundir o krav maga. Por exemplo, no Brasil, a Federação Sul-Americana de Krav Maga é uma entidade reconhecida oficialmente para a formação de instrutores e padronização dos treinamentos. Embora não seja um esporte competitivo, há um sistema de graduação por faixa (que pode variar conforme a federação, as graduações aqui apresentadas são da federação sul-americana de krav maga), que segue a seguinte ordem:

Branca: conhecimentos básicos do krav maga.
Amarela: aqui o praticante começa a ler o inimigo.
Laranja: aqui há atividades mais complexas a curta distância.
Verde: nesse estágio há os primeiros exercícios contra armas brancas (facas e bastões)
Azul: o praticante conhece as primeiras técnicas de defesa contra arma de fogo
Marrom: o praticante tem exercícios avançados contra 1, 2 ou mais inimigos e conhecimento básico de combates militares.
Preta: aqui o praticante aprende técnicas muito avançadas e filosofias militares, além de situações com reféns. Ela é dividida em 5 dans:

Vermelha e branca: é uma graduação de honra, aqui o praticante é avaliado não mais pelas técnicas, mas pelo que ele faz em prol do krav maga. Ela é uma continuidade da faixa preta, sendo o 6º e 7º dan.
Vermelha: ela é a última faixa, sendo o 8º, 9º e 10º dan. O 10º dan foi pensado para o sucessor do criador Imi, mas infelizmente ele morreu e não deixou sucessor.

Benefícios

Além dos benefícios físicos, como a melhora do condicionamento, o fortalecimento e a resistência do sistema cardiovascular, também há um aumento da autoconfiança e uma melhor gestão emocional, especialmente em situações de pressão e risco.

Redação Tudo Sala de Aula

Atividade_____

1. Em relação à origem do Krav Maga, em qual contexto histórico essa técnica de defesa pessoal surgiu?
a) Nos templos Shaolin.
b) Em treinamentos para as Olimpíadas.
c) Em meio a conflitos nas ruas da Europa pré-guerra.
d) Nos campos de concentração da URSS.

2. O que significa o termo Krav Maga?
_____
_____
_____

3. Por qual motivo o Krav Maga não é considerado um esporte competitivo?

_____
_____
_____

4. Considerando que os golpes do Krav Maga são aplicados, em sua maioria, em pontos vitais e vulneráveis do corpo humano, assinale a alternativa que apresenta corretamente um desses alvos.

a)

b)

c)

d)

5. Cite quais experiências em modalidades de luta o criador do Krav Maga possuía e como elas influenciaram a criação dessa técnica de defesa pessoal?

_____
_____
_____

6. Observe a imagem e responda.

Na imagem acima, vemos uma demonstração de defesa e contra-ataque de uma praticante de krav maga. Quais pontos vulneráveis do agressor foram atingidos?

a) Queixo e genital.
b) Queixo e braço.
c) Mão e genital.
d) Joelho e queixo.

Observe a imagem para responder às questões 7 e 8.

Cor	Nível	Tempo Mínimo
	Faixa branca	6 meses
	Faixa amarela	12 meses
	Faixa laranja	18 meses
	Faixa verde	18 meses
	Faixa azul	24 meses
	Faixa marrom	24 meses
	Faixa Preta 1º ao 5º *Dan*	
	Faixa Vermelho-Branca 6º ao 8º *Dan*	
	Faixa Vermelha 9º e 10º *dan*	

7. Em qual faixa o praticante de Krav Maga começa a aprender as primeiras técnicas de defesa contra arma de fogo?

a) Verde.
b) Marrom.
c) Laranja.
d) Azul.

8. Qual o tempo mínimo para um praticante chegar até a faixa preta?

_____
_____

9. Após neutralizar a ameaça, qual é a ação prioritária no Krav Maga?

a) Afastar-se do local e buscar uma oportunidade de fuga.
b) Permanecer no confronto para garantir a rendição do agressor.
c) Realizar movimentos acrobáticos para demonstrar domínio da situação.
d) Aguardar a recuperação do agressor antes de deixar o local.

10. Qual é o principal foco das técnicas do Krav Maga?

a) Estética dos movimentos.
b) Defesa rápida e eficaz.
c) Pontuação em competições.
d) Lutas prolongadas e demoradas.

11. Explique, com suas palavras, qual é um dos principais benefícios psicológicos proporcionados pela prática do Krav Maga e como ele pode ajudar no cotidiano.

_____
_____
_____
_____
_____

12. O Krav Maga é adequado para qualquer pessoa. Justifique essa afirmação, explicando por que essa modalidade pode ser praticada por diferentes perfis de indivíduos.

_____
_____
_____
_____

13. Cite três aprendizagens obtidas nesta aula.

_____
_____
_____
_____

Apoio pedagógico para este material

Tudo Sala de Aula

Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações,** escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado. Ao abrir, role a página para baixo.

CLIQUE AQUI

Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas.	Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos.	Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores.
ACESSE	ENTRE	SIGA

© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.