


ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ___/___/___
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

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 Lichtenfeld (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

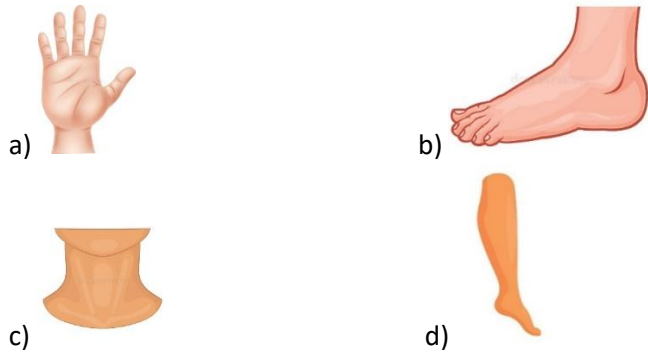
Atividade _____

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.



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.
