

2ª Série



Bem-Vindo! canal seduc-pi2

PROFESSORA: GEÓRGIA SOARES

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

CONTEÚDO: PRATICANDO

AULA - 01



REVISÃO

2º ANO

LUTAS X BRIGAS

- Nas lutas existem regras, respeito e valores ao oponentes.
- Nas brigas não existem regras, na maioria das vezes a intenção é desmoralizar, humilhar, agredir, desrespeitar a moral do outro.



- Os sistemas de defesa pessoal, são em geral, uma extensão das artes marciais, mas não trabalham tanto a filosofia e disciplina.

KRAV MAGA

Não há regras ou competições, pois sua técnica visa à legítima defesa em situações de perigo real. Com respostas simples, rápidas e objetivas para situações de violência do dia a dia, mostra ao cidadão comum como se defender, independentemente de condicionamento físico, idade ou sexo. Com origem militar, sua aplicação nas forças de segurança já foi adotada por corporações do mundo inteiro por sua eficiência em combate.

- Sua técnica visa impedir que o ataque atinja o alvo e ao mesmo tempo simplifica e aumenta a força dos movimentos do contra-ataque. Racionaliza matematicamente os movimentos de ataque e defesa, utilizando a transferência de peso e a força de explosão; potencializando a ação independentemente da força física.



OS MOVIMENTOS

- Todos os movimentos do Krav Maga são montados sob a motricidade natural do corpo humano; e são muito simples, o que facilita a ativação de uma reação em situação de perigo e surpresa. Os movimentos são curtos e, por consequência, rápidos.



ORIGEM

- Em meados de 1940, nasceu o Krav Maga pelas mãos de Imi Lichtenfeld (Z"l) em Israel, pouco antes de sua independência. Um caminho de vida para o homem dos novos tempos, que traz soluções para qualquer tipo de violência, seja ela armada ou desarmada e até mesmo contra ataques terroristas e situações com reféns.

- Tendo como berço os movimentos de resistência de judeus da Europa durante a 2ª Guerra, se desenvolveu e amadureceu em Israel, sendo utilizado pelos grupos de defesa que ali existiam e, com a independência do Estado em 1948, tornou-se a filosofia de defesa adotada pelo Tzahal, serviço militar israelense, polícia e serviço secreto.

DEFINIÇÃO

O jogo é a atividade praticada em grupo ou individualmente, a partir de regras predeterminadas, com um objetivo, com valores positivos que ensinam a tomar decisões.



Todo jogo tem que ter em primeiro lugar, um objetivo estabelecido, sendo embasado em regras gerais que possibilitem o jogar.



JOGOS X BRINCADEIRAS

Os jogos possuem uma conotação mais competitiva, pois tem em sua definição que alguém sairá vencedor. Assim eles ensinam a pessoa a lidar com a derrota e a perda. Já as brincadeiras têm um lado mais de integração, onde visam entreter de forma lúdica.

São jogos com regras mais simples, mas que estimulam o desenvolvimento da inteligência motora.



JOGOS X ESPORTES

O Jogo é definido como uma atividade de caráter lúdico com normas livremente estabelecidas pelos participantes. O esporte, por sua vez, tem regras pré-estabelecidas pelas diferentes instituições que regem cada modalidade esportiva, sejam ligas, federações, confederações ou comitês olímpicos. A busca pela vitória e competitividade também está presente.



1- O QUE É KRAV MAGA? - Mecanismo de defesa

Pessoal

2- QUEM CRIOU O KRAV MAGA? - Imi Lichstenfeld

3- QUAL O OBJETIVO DO KRAV MAGA? - Proteção da vida.

4- QUAIS AS PALAVRAS DE ORDEM DO KRAV MAGA?

- Simplicidade, rapidez e eficiência.