



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KRAV MAGA

KRAV MAGA - KIDS

Índice

O Krav Maga e as Crianças	3
Benefícios	4
Estrutura das Aulas	5
Acompanhamento do desenvolvimento	5
Expectativas - Krav Maga Crianças	5
Um pouco de história Krav Maga	6

O Krav Maga e as Crianças

Trata-se de um programa dinâmico que ensina aos alunos defesa pessoal com método motivador, desenvolvendo, melhorando e potenciando as capacidades e habilidades motoras e mentais para que sejam vencedores em todos os aspectos da vida.

Numa fase da vida em que a energia parece inesgotável e que a criança precisa de exercício, correr, saltar, brincar, etc, a prática de Krav Maga para crianças é uma excelente maneira de direccionar e distribuir essa energia de uma forma divertida e saudável, aprendendo técnicas e habilidades que lhes dão confiança e prazer.

É um dos objectivos principais é inculcar nas crianças alguns princípios que lhes vão ser extremamente úteis ao longo da vida, tais como o respeito, a disciplina, a dedicação, desportivismo, trabalho de equipa, cortesia e bom senso, importante também é saber que só com trabalho duro se atingem objectivos.

O Programa de KMK pretende ser criativo, atencioso e personalizado projectado para que os alunos possam ver o seu progresso e ter orgulho no seu crescimento. O programa KMK tem um sistema de progressão próprio, havendo depois um período de transição para integrar uma turma de adultos.

Benefícios Psico-Motores

Ao nível Motor – Através de um estudo aprofundado das fases de crescimento da criança, com o treino de Krav Maga a criança:

- Promove a **Boa Forma** física (em detrimento da obesidade, um dos factores de risco nas crianças e adultos);
- Promove a **Coordenação** física e motora;
- Treina o **Equilíbrio**;
- Trabalha a **Flexibilidade**;
- Desenvolve a **Capacidade Atlética**;
- Desenvolve a capacidade de **Defesa Pessoal**.

Ao nível Psíquico -

- A aprendizagem de movimentos promove a **Concentração** e exercita a **Memória**;
- Desenvolve o **Espírito de Grupo**, através do treino com os colegas;
- Promove a **Disciplina**. As crianças aprendem a fazer o que lhes é solicitado. E assim desenvolvem também a **Autodisciplina** através da definição de objectivos e esforço para cumpri-los;
- Promove a **Auto estima** e a **Autoconfiança** das crianças;
- As actividades e interacção das aulas potenciam o desenvolvimento de características como a **Coragem, Honestidade, Humildade, Camaradagem, Destreza e Auto Controlo**;
- Promove o **Respeito** e a **Cortesia** pelo instrutor, pelos colegas e por si próprio;
- Potencia o **Desempenho Escolar** da criança.

Estrutura base das Aulas

O desenvolvimento da criança tem um carácter próprio, por este motivo as aulas são desenvolvidas segundo um método lúdico onde a criança é levada a realizar os objectivos do programa através do “jogo”.

Este factor é determinante como meio de interacção da criança com os outros e com o que a rodeia.

Acompanhamento do desenvolvimento.

Porque o desenvolvimento da criança é importante, a FPKM criou uma forma de acompanhamento da evolução da criança através de relatórios trimestrais para os pais/encarregados de educação, assim estes podem acompanhar o progresso do seu educando.

Estes relatórios são feitos através de algumas “provas” (bateria de testes físicos) pré-estabelecidas, onde o desempenho da criança é avaliado.

Expectativas - Krav Maga Crianças

O projecto de Krav Maga Crianças espera promover para uma melhoria da qualidade de vida das crianças contribuindo com actividade física regular, potenciando o melhoramento das funções motoras e cognitivas.

Mas não só a componente física é importante, também o desenvolvimento social da criança, de modo a ser melhor cidadão numa sociedade que cada vez mais desprovida de valores, atravessando alguns problemas como a crescente da obesidade infantil, ou o aumento da violência nas escolas na forma de bulling e que para inverter esta tendência muito contribui a autoconfiança da criança (passiva ou activa).

Um pouco de História...

O Krav Maga é uma arte de Defesa Pessoal oriunda de Israel, nascida por volta dos anos 40-50. Foi seu criador Imi Lichtenfeld nascido em 1910 na Eslováquia.

Imi, teve como maior influência na vida seu pai, Samuel, polícia e professor de defesa pessoal. Samuel fora muito reconhecido pelo seu trabalho policial bem como pelas suas inúmeras detenções de criminosos extremamente perigosos. Imi foi preparado pelo seu pai e teve resultados desportivos brilhantes em natação, ginástica, luta e boxe.

O seu trabalho desenvolveu-se progressivamente na Tsahal (exército Israelita) durante 20 anos, com um aperfeiçoamento e um estudo prático constante, dado que o Estado Israelita estava (está) constantemente em conflito.

Desenvolveu-se um sistema que não funciona apenas na teoria... criou-se um método comprovado nos campos de batalha do Médio Oriente.

Após a sua reforma, **Imi** dedicou-se a adaptar o Krav Maga às necessidades dos cidadãos e ao dia a dia. Rapidamente o ensino do Krav Maga estendeu-se à vida civil, tendo sido reconhecido pelo Ministério Nacional da Educação.

Finalmente o Krav Maga vai além fronteiras e estabelece-se nos Estados Unidos e na Europa. **Imi Lichtenfeld** falece dia 09 de Janeiro de 1998 mas antes, destaca para implementar o ensino de Krav Maga no continente europeu **Richard Douieb**.

Em 2004, Richard Douieb nomeia **Paulo Pereira** para desenvolver o Krav Maga em Portugal e um ano mais tarde é criada a Federação Portuguesa de Krav Maga, onde o representante nacional assume a presidência da direcção e as funções de Director Técnico Nacional.

O Krav Maga tem como base princípios morais e humanos que enfatizam a importância da integridade, humildade e respeito pelo próximo.