

FICHA_REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Artes Marciais Israelitas	FORMAÇÃO COMPLEMENTAR DE	Krav Maga	GRAU	I
---------------------	---	--------------------------	-----------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	Específica
---------------------	------------

COMPONENTE PRÁTICA:	8	horas	COMPONENTE TEÓRICA:	6	horas	TOTAL DE HORAS:	14
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		FORMADORES	
1. História do Krav Maga	DURAÇÃO		NOME
	CP: -	CT: 1h	Prof. Vítor Martins
1.1. O fundador 1.2. O Krav Maga em Israel 1.3. O Krav Maga em Portugal e no mundo		HABILITAÇÕES (ACADÉMICAS E PROFISSIONAIS) - Presidente e Diretor Técnico FPAMI - Licenciado em Desporto e Educação Física – Faculdade de Desporto Universidade do Porto - Krav Maga Master Instructor – Telaviv University Sports Center - Diretor Nacional PROTECT – Israeli Security Solutions	

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		FORMADORES	
2. Princípios do Krav Maga	DURAÇÃO		NOME
	CP: -	CT: 1h	Prof. Vítor Martins
2.1. Objetivos 2.2. Princípios gerais 2.3. Princípios técnicos e linhas orientadoras 2.4. Princípios específicos		HABILITAÇÕES (ACADÉMICAS E PROFISSIONAIS) - Presidente e Diretor Técnico FPAMI - Licenciado em Desporto e Educação Física – Faculdade de Desporto Universidade do Porto - Krav Maga Master Instructor – Telaviv University Sports Center - Diretor Nacional PROTECT – Israeli Security Solutions	

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		FORMADORES	
3. Fundamentos gerais	DURAÇÃO		NOME
	CP: -	CT: 1h	Prof. Vítor Martins
3.1. Posição neutra, distância de segurança, posição de guarda ofensiva e defensiva 3.2. Movimentação ofensiva e defensiva		HABILITAÇÕES (ACADÉMICAS E PROFISSIONAIS) - Presidente e Diretor Técnico FPAMI - Licenciado em Desporto e Educação Física – Faculdade de Desporto Universidade do Porto - Krav Maga Master Instructor – Telaviv University Sports Center - Diretor Nacional PROTECT – Israeli Security Solutions	

3.3. Progressão de aprendizagem técnica (defesa / ataque, derrube e controlo) 3.4. Distâncias de combate (curta, média, longa e fora do alcance) 3.5. Movimentação tática (combinação de ângulos, 8 direções e distâncias)		
--	--	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					FORMADORES		
4. Tática e estratégia no Krav Maga	DURAÇÃO				NOME	HABILITAÇÕES (ACADÉMICAS E PROFISSIONAIS)	
	CP:	1h	CT:	1h			
4.1. Utilização de objetos como armas de oportunidade 4.2. Correlação e distinção entre os conteúdos técnicos de defesa pessoal e de combate 4.3. Distinção entre intenções da agressão (ameaça, ataque surpresa e combate) 4.4. Relação técnica e tática no Krav Maga (antecipação, fuga, minimizar dano, anular agressão)					Prof. Vítor Martins - Presidente e Diretor Técnico FPAMI - Licenciado em Desporto e Educação Física – Faculdade de Desporto Universidade do Porto - Krav Maga Master Instructor – Telaviv University Sports Center - Diretor Nacional PROTECT – Israeli Security Solutions		

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					FORMADORES		
5. Currículo técnico	DURAÇÃO				NOME	HABILITAÇÕES (ACADÉMICAS E PROFISSIONAIS)	
	CP:	7h	CT:	-			
5.1. Fundamentos técnicos de combate 5.1.1. Defesas e contra ataques simultâneos em combate: 5.1.1.1. Corpo a corpo 5.1.1.2. Mãos nuas vs arma cortante / perfurante 5.1.1.3. Mãos nuas vs arma contundente 5.1.1.4. Arma cortante / perfurante vs arma cortante / perfurante 5.1.1.5. Arma contundente vs arma contundente 5.1.2. Precisão de ataque, coordenação e velocidade de reação em combate 5.1.3. Combinações de ataque a alvos vulneráveis 5.1.4. Conceito de “Retzev” (ataque contínuo a diferentes alvos com diferentes ataques) 5.1.5. Defesas internas: Bloqueios, redireccionamentos (desvios) e “slides” (deslizes) 5.1.6. Defesas externas: 360º e defesa dupla					Prof. Vítor Martins - Presidente e Diretor Técnico FPAMI - Licenciado em Desporto e Educação Física – Faculdade de Desporto Universidade do Porto - Krav Maga Master Instructor – Telaviv University Sports Center - Diretor Nacional PROTECT – Israeli Security Solutions		

<p>5.1.7. Defesas com entrada: “burst” e triângulo</p> <p>5.1.8. Derrubes, projeções e varrimentos</p> <p>5.1.9. Karka (combate no solo): técnicas, princípios e estratégias</p> <p>5.2. Fundamentos técnicos de defesa pessoal</p> <p>5.2.1. Defesas contra agarres, estrangulamentos e prisões</p> <p>5.2.2. Defesas contra agressões no solo</p> <p>5.2.3. Defesas contra ameaças e ataques de arma cortante / perfurante</p> <p>5.2.4. Defesas contra ameaças e ataques de arma contundente</p> <p>5.2.5. Defesas contra ameaças de arma de fogo (curta e longa)</p> <p>5.3. Performance sob pressão</p> <p>5.3.1. Aplicação e análise de conteúdo técnico sob pressão:</p> <p>5.3.1.1. Em espaço confinado e com obstáculos</p> <p>5.3.1.2. Contra agressores armados</p>		
--	--	--

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO					FORMADORES	
6. Pedagogia	DURAÇÃO				NOME	HABILITAÇÕES (ACADÉMICAS E PROFISSIONAIS)
	6.1. O treinador de Grau 1 no contexto da Pedagogia aplicada ao Desporto	CP:	-	CT:	2h	Prof. José Silva

Legenda: CP - Componente prática | CT - Componente teórica