

Desafio Individual

LUIZ HENRIQUE MOREIRA DA PAZ - 02211046

Ciência da Computação



Jiu-Jitsu

DESISTA DE DESISTIR



Jiu-Jitsu

- O QUE É?
- QUAL A ORIGEM?
- DISTINÇÃO DE OUTRAS ARTES MARCIAIS





VANTAGENS E BENEFÍCIOS

- Desenvolve a força, a resistência e a flexibilidade.
- Perda de peso e ter uma ótima condição física.
- Defesa pessoal e desenvolve a autoconfiança.
- Combater o stress e a ansiedade, proporcionando bem-estar.



Valores relacionados a mim



PERSISTÊNCIA

RESPEITO

CONTROLE

ZONA DE CONFORTO

ATITUDE

O que me proporcionou?



Disciplina e Foco



Calma



Senso de superação



Controle emocional



Em que momento
me interessou?



Superação

- CONCILIAÇÃO
- TEMPO
- OBRIGAÇÕES



@manumacielfc



Maior dificuldade

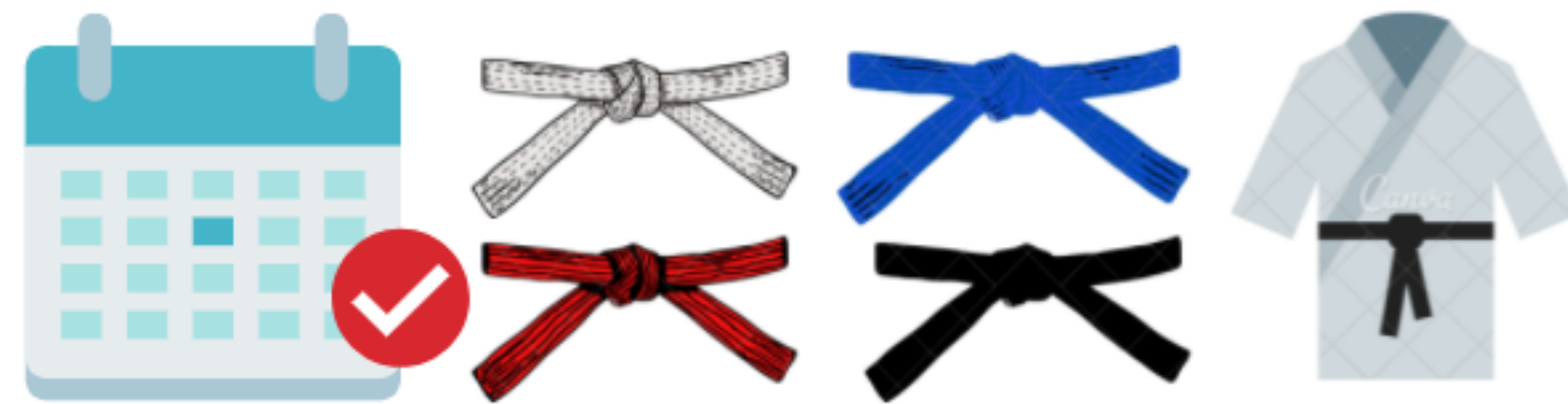
Acreditar em mim mesmo!

Dedicação





HLD



Lutador treina artes
marciais

Usuario tem acesso ao tempo da
sequência de cada faixa que irá
adquirir durante seu treinamento



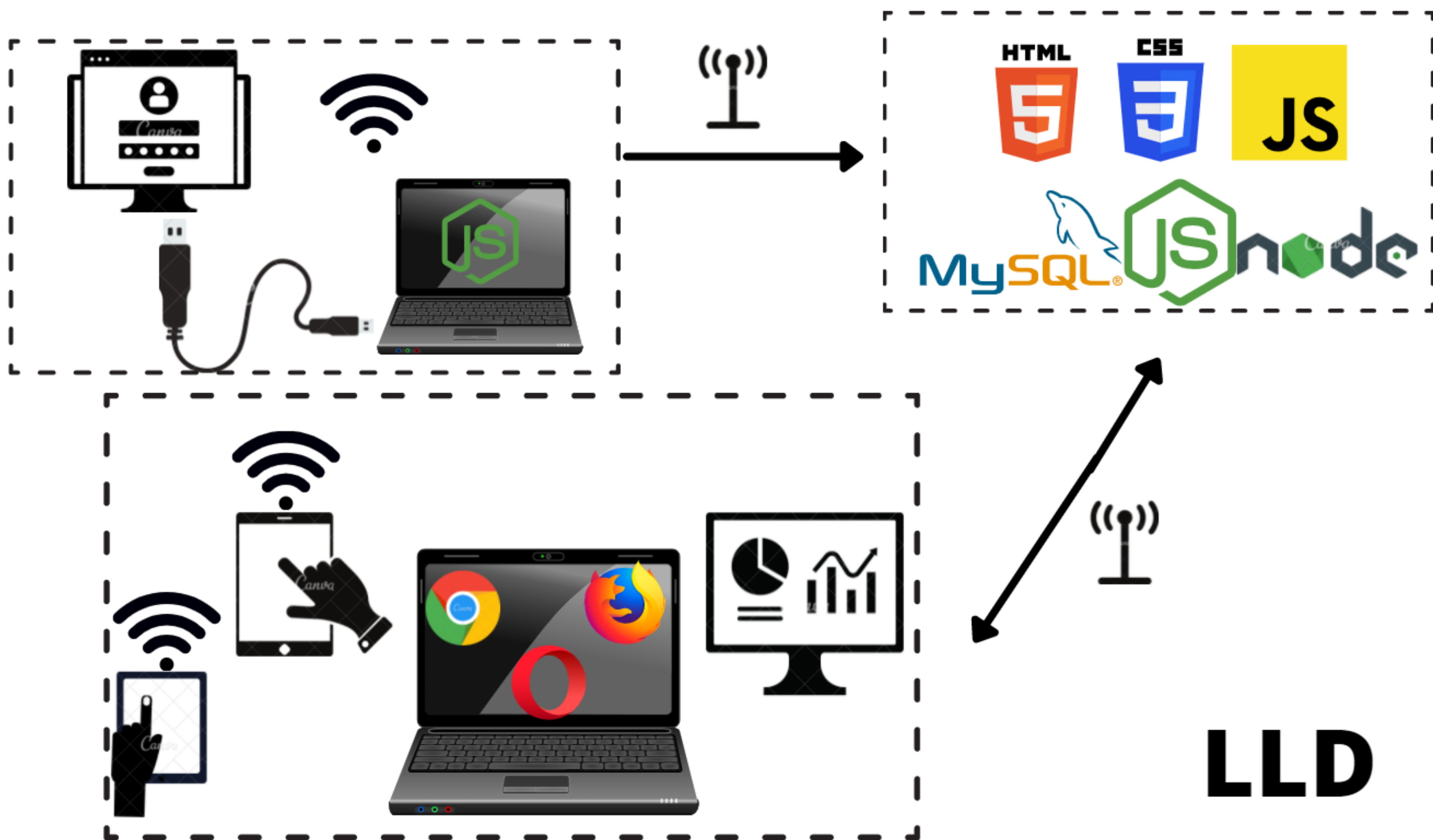
Insere seus dados
no site

Lutador continua seus
treinamentos para adquirir
suas faixas



Usuario consulta suas
informações no site







Trello



Site



Banco de Dados

The background of the slide features a grayscale illustration of a data center with three server racks. Numerous white, rectangular papers or documents are shown floating in the air in front of the racks. In the foreground, five laptops are arranged on a surface. The three laptops in the center have their screens open, displaying a world map, while the two laptops on the far left and right are closed.



GitHub

A black and white photograph of a business meeting. Several people in business attire are gathered around a table. In the foreground, a man and a woman are shaking hands. In the background, a man and a woman are smiling. A laptop and some papers are on the table.

Obrigado pela atenção!