



KIHAP

PLANIFICADOR LITTLES

GRATIDÃO

Setembro a Dezembro 2023

"Reconhecer as coisas boas que existem na vida."

A/B

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12	SEMANA 13
04 e 09/09	11 e 16/09	18 e 23/09	25 e 30/09	02 e 07/10	09 e 14/10	16 e 21/10	23 e 28/10	30 e 04/11	06 e 11/11	13 e 18/11	20 e 25/11	27 e 02/12

BÁSICOS 5'

DEFESA ALTA	GOLPE DE PUNHO	DEFESA BAIXA	DEFESA ALTA + SALTOS	GOLPE DE PUNHO + VALOR	DEFESA BAIXA + LIDERANÇA	DEFESA ALTA + VALOR	GOLPE DE PUNHO + LIDERANÇA	DEFESA BAIXA + SALTOS	DEFESA ALTA + LIDERANÇA	GOLPE DE PUNHO + SALTOS	DEFESA BAIXA + VALOR	DEFESA ALTA + PUNHO + BAIXA
-------------	----------------	--------------	----------------------	------------------------	--------------------------	---------------------	----------------------------	-----------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------------

CIRCUITO COM DEF. PESSOAL 5'

APLICAÇÃO 1	APLICAÇÃO 2	APLICAÇÃO 3	APLICAÇÃO 4	APLICAÇÃO 5	APLICAÇÃO 1	APLICAÇÃO 2	APLICAÇÃO 3	APLICAÇÃO 4	APLICAÇÃO 5	APLICAÇÃO 1	APLICAÇÃO 2	APLICAÇÃO 3
SAÍDA	CHUTE FRONTAL	GOLPES DE PUNHO	EMPURRAR	COMPLETO	SAÍDA	CHUTE FRONTAL	GOLPES DE PUNHO	EMPURRAR	COMPLETO	SAIDA	COMPLETO	COMPLETO

Defesa e Ataque 5'

APLICAÇÃO 1 (ESQUERDA)	APLICAÇÃO 2 (ESQUERDA)	APLICAÇÃO 3 (ESQUERDA)	APLICAÇÃO 4 (ESQUERDA)	APLICAÇÃO 5 (ESQUERDA)	APLICAÇÃO 1 (DIREITA)	APLICAÇÃO 2 (DIREITA)	APLICAÇÃO 3 (DIREITA)	APLICAÇÃO 4 (DIREITA)	APLICAÇÃO 5 (DIREITA)	COMPLETA	COMPLETA	COMPLETA
------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------	----------	----------

ARMA 5'

PERNA VAI	PERNA VOLTA	FURACÃO	PERNA VAI PERNA VOLTA	COMPLETO	PERNA VAI	PERNA VOLTA	FURACÃO	PERNA VAI PERNA VOLTA	COMPLETO	PERNA VAI PERNA VOLTA	COMPLETO	COMPLETO
-----------	-------------	---------	-----------------------	----------	-----------	-------------	---------	-----------------------	----------	-----------------------	----------	----------

DIVERSÃO COM HISTÓRIA DE VALOR 5'

DEFINIÇÃO	GRATIDÃO POR MIM MESMO	GRATIDÃO PELO PROXIMO	GRATIDÃO PELA SOCIEDADE	GRATIDÃO PELO MUNDO	PELO QUE VOCÊ É GRATO	POR QUEM VOCÊ É GRATO	QUAIS SÃO AS FORMAS DE DEMONSTRAR GRATIDÃO	FÉ X MEDO	POLOS POSITIVO X NEGATIVO	ESCALA DE GERENCIAMENT O EMOCIONAL	AÇÃO PELO O QUE VOCÊ É GRATO	AÇÃO POR QUEM VOCÊ É GRATO
BRINCADEIRA LIVRE	BRINCADEIRA LIVRE	BRINCADEIRA LIVRE	BRINCADEIRA LIVRE	BRINCADEIRA LIVRE	BRINCADEIRA LIVRE	BRINCADEIRA LIVRE	BRINCADEIRA LIVRE	BRINCADEIRA LIVRE	BRINCADEIRA LIVRE	BRINCADEIRA LIVRE	BRINCADEIRA LIVRE	BRINCADEIRA LIVRE

QUEBRAMENTO 5'

LIVRE	GRADUAÇÃO	LIVRE	GRADUAÇÃO Ñ DOMINANTE	LIVRE	GRADUAÇÃO	LIVRE	GRADUAÇÃO Ñ DOMINANTE	LIVRE	GRADUAÇÃO	LIVRE	GRADUAÇÃO Ñ DOMINANTE	GRADUAÇÃO
-------	-----------	-------	-----------------------	-------	-----------	-------	-----------------------	-------	-----------	-------	-----------------------	-----------

1ª FITA PRETA E FITA AMARELA

2ª FITA PRETA E FITA AZUL

3ª FITA PRETA E FITA VERMELHA (INSCRIÇÕES INICIAM DIA 05/11)