

# **Plano de Curso: Krav Maga Faixa Branca - Defesa Pessoal 1 (Adultos)**

## **1. Informações Gerais**

- **Título:** Krav Maga Faixa Branca - Defesa Pessoal 1 (Adultos)
- **Descrição:** Curso de 6 meses (48 aulas, 2 aulas/semana, 60 minutos/aula) para iniciantes a partir de 15 anos, focado em técnicas de defesa pessoal, fundamentos do boxe, desenvolvimento físico, e confiança em situações realistas, com testes modulares e um evento final de graduação.
- **Público-Alvo:** Adultos (15+ anos), sem experiência prévia em artes marciais, interessados em autodefesa.
- **Duração:** 48 aulas, 24 semanas, 2 aulas/semana, 60 minutos/aula. Evento final (Dia de Avaliação da Faixa Branca) 1–2 semanas após a aula 48 (ex.: 06/09/2025, se o curso terminar em 22/08/2025).
- **Missão:** Capacitar alunos com técnicas eficazes de Krav Maga, promovendo segurança, reflexos, bem-estar físico/mental, e engajamento contínuo.
- **Visão:** Ser referência em ensino de Krav Maga, preparando alunos para situações reais e incentivando progressão à Faixa Amarela.

## **2. Objetivos**

### **Objetivo Geral**

Ensinar 42 técnicas da Faixa Branca, incluindo fundamentos do boxe, defesas, e simulações realistas, desenvolvendo confiança, agilidade, e preparo físico/mental para situações de risco, com testes modulares e um evento final memorável.

### **Objetivos Específicos**

- Dominar 42 técnicas da Faixa Branca (4 posturas do boxe, 7 socos, 5 cotoveladas, 5 chutes, 8 defesas contra estrangulamentos, 5 defesas contra agarramentos, 4 defesas gerais, 4 quedas/rolamentos) com 80% de precisão até o Dia de Avaliação.
- Desenvolver flexibilidade, força, e resistência por meio de desafios semanais com peso do corpo, ajustados por categoria (Adulto, Iniciante 1, 2, 3, Herói 1, 2, 3) e gênero.
- Promover disciplina, resiliência, e conexão emocional via práticas colaborativas, reflexões (“Minha Vitória do Bloco”), e gamificação (selos, certificados, patches).
- Preparar alunos para 5 testes modulares (aulas 8, 16, 24, 32, 40) e o exame final no Dia de Avaliação, incentivando progressão à Faixa Amarela.

- Engajar alunos com simulações precoces (a partir da aula 3), desafios dinâmicos, e micro-recompensas, adaptados para acessibilidade (TEA, TDAH, mobilidade reduzida).

### 3. Estrutura do Curso

- **Unidades:** 5 (Fundamentos, Golpes, Defesas Básicas, Defesas Avançadas, Integração).
- **Número de Técnicas:** 42 (4 posturas do boxe, 7 socos incluindo combinações, 5 cotoveladas, 5 chutes, 8 defesas contra estrangulamentos, 5 defesas contra agarramentos, 4 defesas gerais, 4 quedas/rolamentos).
- **Níveis:**
  - Aulas 1–16: Nível 1 - Fundações (técnicas básicas, introdução ao boxe, defesas simples).
  - Aulas 17–32: Nível 2 - Combate (técnicas intermediárias, defesas traseiras, quedas).
  - Aulas 33–48: Nível 3 - Maestria (técnicas avançadas, integração, simulações realistas, Módulo de Segurança Urbana opcional).
- **Blocos:** 6 blocos de 8 aulas, com testes modulares nas aulas 8, 16, 24, 32, 40.
- **Categorias:**
  - Adulto (15–30 anos): Padrão, máximo de repetições.
  - Iniciante 1: ~90% Adulto.
  - Iniciante 2: ~80% Adulto.
  - Iniciante 3: ~60% Adulto.
  - Herói 1: 120% Adulto (destaques).
  - Herói 2: 140% Adulto.
  - Herói 3: 160% Adulto.
  - Gênero: Masculino (base), Feminino (~80% Masculino). Customização permitida com avaliação do instrutor.

### 4. Cronograma

Aula	Unidade/Nível	Técnicas/Atividades	Objetivo
1	Fundamentos/Nível 1	Guarda de Boxe, Shadow Boxing (Passo, Planos, Saltos), Jab	Aprender postura e soco básico

2	Fundamentos/Nível 1	<p>Posição Ortodoxa, Direto, Defesa 360° (braço estendido).</p> <p><b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b></p> <p>Código de Cores Cooper (3 min) – Aprenda níveis de alerta (Branco, Amarelo, Laranja, Vermelho).</p>	Dominar postura, defesa inicial e vigilância
3	Fundamentos/Nível 1	<p>Posição Canhota, Combinação: Jab + Direto, Simulação (Jab em dupla).</p> <p><b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b></p> <p>Desescalada Verbal (4 min) – Use palavras para evitar briga.</p>	Iniciar combinações, prática realista e desescalada
4	Fundamentos/Nível 1	Gancho Esq./Dir., Defesa contra Soco Reto	Aprender socos curvos e defesa
5	Fundamentos/Nível 1	Uppercut Esq./Dir., Defesa Estrangulamento (Dedos, Frontal)	Dominar socos ascendentes e defesa
6	Fundamentos/Nível 1	<p>Combinação: Jab + Gancho, Chute Reto.</p> <p><b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b></p> <p>Leitura de Comportamento (4 min) – Veja sinais de perigo para reagir antes.</p>	Combinar socos, iniciar chutes e antecipar ameaças
7	Fundamentos/Nível 1	Revisão (Guarda, Jab, Direto, Defesa 360°), Simulação (Soco Reto)	Consolidar fundamentos
8	Fundamentos/Nível 1	Mini-teste 1: Guarda, Jab, Direto, Jab + Direto, Defesa 360°, Defesa Soco Reto + Teste Físico, Feedback, Certificado Digital, Reflexão (“Minha Vitória do Bloco”)	Avaliar progresso inicial

9	Golpes/Nível 1	Combinação: Direto + Uppercut, Chute Lateral	Aprender combinação e chute
10	Golpes/Nível 1	Chute Circular Baixo, Defesa Estrangulamento (Joelho, Frontal)	Dominar chute e defesa
11	Golpes/Nível 1	Joelhada Frontal, Combinação: Jab + Joelhada	Iniciar joelhadas e combinação
12	Golpes/Nível 1	Defesa Estrangulamento (Empurrão, Frontal), Simulação (Estrangulamento). <b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b> Regulação Emocional (Respiração) (2 min) – Respire para manter a calma.	Aprender defesa, prática realista e controle emocional
13	Golpes/Nível 1	Cotovelada Traseira, Combinação: Jab + Cotovelada	Iniciar cotoveladas e combinação
14	Golpes/Nível 1	Cotovelada Lateral, Defesa Agarramento Frontal (Não Agressivo)	Dominar cotovelada e defesa
15	Golpes/Nível 1	Revisão (Chutes, Socos, Defesas Frontais), Simulação (Chute Reto). <b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b> Planejamento de Escape (4 min) – Saiba como fugir com segurança.	Consolidar golpes, defesas e planejar fuga
16	Golpes/Nível 1	Mini-teste 2: Chute Reto, Joelhada Frontal, Jab + Direto, Defesa Estrangulamento (Dedos, Joelho), Agarramento Frontal Não Agressivo + Teste Físico, Certificado Digital, Reflexão	Avaliar progresso em golpes

17	Defesas Básicas/Nível 2	Cotovelada Frontal, Defesa Estrangulamento Posterior	Aprender cotovelada e defesa traseira
18	Defesas Básicas/Nível 2	Cotovelada Uppercut, Defesa Empurrão Posterior	Dominar cotovelada e defesa
19	Defesas Básicas/Nível 2	Queda para Trás, Combinação: Jab + Direto + Chute Reto	Iniciar quedas e combinação
20	Defesas Básicas/Nível 2	Defesa Agarramento Frontal (Agressivo), Simulação (Agarramento). <b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b> Debrief Emocional (4 min) – Converse sobre o que sentiu após simulações.	Aprender defesa, prática realista e apoio emocional
21	Defesas Básicas/Nível 2	Cotovelada Martelo, Queda Frente Suave	Dominar cotovelada e queda
22	Defesas Básicas/Nível 2	Defesa Estrangulamento Lateral, Combinação: Jab + Cotovelada	Aprender defesa lateral e combinação
23	Defesas Básicas/Nível 2	Revisão (Defesas, Chutes, Cotoveladas), Simulação (Estrangulamento)	Consolidar defesas e golpes
24	Defesas Básicas/Nível 2	Mini-teste 3: Cotovelada Traseira, Queda para Trás, Defesa Estrangulamento Posterior, Empurrão Posterior, Agarramento Frontal Agressivo, Jab + Chute Reto + Teste Físico, Certificado Digital, Evento Social (Dia do Guerreiro), Reflexão	Avaliar progresso intermediário

25	Defesas Avançadas/Nível 2	Queda Lateral, Defesa Agarramento por Trás (Externa). <b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b> Controle de Adrenalina (3 min) – Controle o nervosismo para agir rápido.	Iniciar quedas, defesa traseira e resposta sob pressão
26	Defesas Avançadas/Nível 2	Defesa Agarramento por Trás (Interna), Combinação: Direto + Chute Circular	Aprender defesa e combinação
27	Defesas Avançadas/Nível 2	Defesa contra Soco Gancho, Shadow Boxing com Socos e Chutes	Dominar defesa e prática livre
28	Defesas Avançadas/Nível 2	Queda Frente Dura, Defesa 360° + Contra-ataque	Aprender queda e defesa avançada
29	Defesas Avançadas/Nível 2	Combinação: Jab + Uppercut + Chute Lateral, Simulação (Soco Gancho)	Combinar golpes e prática realista
30	Defesas Avançadas/Nível 2	Defesa Agarramento com Imobilização	Dominar defesa complexa
31	Defesas Avançadas/Nível 2	Revisão (Defesas Traseiras, Quedas), Simulação (Agarramento)	Consolidar defesas avançadas
32	Defesas Avançadas/Nível 2	Mini-teste 4: Queda Lateral, Defesa Agarramento por Trás (Externa, Interna), Defesa Soco Gancho, Direto + Chute Circular, Defesa 360° + Teste Físico, Certificado Digital, Reflexão	Avaliar progresso avançado

33	Integração/Nível 3	Rolamento Frente, Combinação: Jab + Cotovelada + Chute Reto	Iniciar rolamentos e combinação
34	Integração/Nível 3	Rolamento Trás, Defesa 360° + Contra-ataque	Dominar rolamento e defesa
35	Integração/Nível 3	Combinação: Direto + Joelhada + Defesa Soco Reto	Combinar golpes e defesa
36	Integração/Nível 3	Simulação (Estrangulamento + Agarramento), Revisão Quedas. <b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b> Avaliação de Ambiente (4 min) – Veja perigos e saídas ao redor.	Praticar cenários, quedas e consciência ambiental
37	Integração/Nível 3	Combinação: Jab + Chute Circular + Defesa 360°	Combinar golpes e defesa
38	Integração/Nível 3	Treino de Reação Rápida (Socos, Chutes, Defesas)	Desenvolver reflexos
39	Integração/Nível 3	Simulação Completa (Módulo de Segurança Urbana: ex., corredor)	Aplicar técnicas em cenário urbano
40	Integração/Nível 3	Mini-teste 5: Rolamento Frente, Jab + Cotovelada, Defesa 360° + Contra-ataque, Chute Lateral, Defesa Agarramento com Imobilização, Queda Frente Dura + Teste Físico, Certificado Digital, Reflexão	Avaliar integração

41	Integração/Nível 3	Revisão Socos, Chutes, Defesas Básicas	Consolidar fundamentos
42	Integração/Nível 3	Revisão Cotoveladas, Quedas, Defesas Avançadas	Reforçar técnicas avançadas
43	Integração/Nível 3	Simulação Completa (Módulo de Segurança Urbana: ex., saída de veículo). <b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b> Tomada de Decisão Rápida (4 min) – Decida fugir, falar ou defender.	Praticar cenário urbano e decisões rápidas
44	Integração/Nível 3	Treino de Sequência Criativa (4 técnicas escolhidas)	Criar combinações próprias
45	Integração/Nível 3	Revisão para Evento Final (Socos, Chutes, Defesas)	Preparar para exame
46	Integração/Nível 3	Simulação Completa (Módulo de Segurança Urbana)	Aplicar técnicas em cenário realista
47	Integração/Nível 3	Revisão Final (8 técnicas do exame), Simulação Prática	Finalizar preparação
48	Integração/Nível 3	Revisão Completa, Simulação Realista, Entrega de Convite para Dia de Avaliação. <b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b> Resiliência Psicológica (4 min) – Processe emoções para se fortalecer.	Concluir curso, preparar evento e resiliência

## **Dia de Avaliação da Faixa Branca (Evento Separado)**

- **Quando:** 1–2 semanas após aula 48 (ex.: 06/09/2025, sábado).
- **Atividades:** Avaliação (8 técnicas, simulação realista, teste físico), cerimônia (selo físico, certificado físico, patch no uniforme), confraternização (coffee break, fotos).

## 5. Estrutura da Aula

Cada aula (60 minutos) otimiza aprendizado técnico, preparo físico, e engajamento, com adaptações para TEA, TDAH, mobilidade reduzida, categorias, e gênero.

- **Aquecimento (5 min):** Corrida suave, saltos, elevação da frequência cardíaca. Instrutor demonstra, corrige postura, divide turmas grandes (>15) em grupos.
- **Alongamentos Dinâmicos (5 min):** Giros de articulações, extensões, focando músculos usados nas técnicas. Instrutor ajusta intensidade e monitora segurança.
- **Prática Técnica (35 min):**
  - Demonstração (3–5 min): Explicação clara (tarefa, técnica, instrução).
  - Treino: Individual (saco de pancada, pesos 0,5–1 kg), depois em pares (70% força).
  - Circuitos: Sequências dinâmicas com cones/fitas para fixação.
  - Instrutor: Corrige erros, usa apito para transições, simplifica para iniciantes, pode usar vídeos do YouTube.
- **Simulações (10 min):** Cenários realistas (70% força), supervisionados. A partir da aula 3 (ex.: Jab em dupla), nível 2 com múltiplos agressores, nível 3 com Módulo de Segurança Urbana opcional (ex.: corredor, saída de veículo, 2–3 cenários). Adaptações: fitas para TEA, cenários curtos para TDAH.
- **Recuperação e Feedback (5 min):**
  - Alongamentos estáticos (20 seg./lado), respiração (inspiração 4 seg., expiração 6 seg.).
  - Feedback individual, selos simbólicos (“Técnica Dominada”), ambiente positivo.
  - Alunos incentivados a compartilhar vídeos de desafios no WhatsApp.

### Adaptações:

- **TEA:** Fitas adesivas para espaços, rotina previsível.
- **TDAH:** Pausas curtas (15–20 seg.), cenários rápidos.
- **Mobilidade Reduzida:** Movimentos simplificados, alongamentos sentados.
- **Categoria/Gênero:** Redução de intensidade para Iniciante 3 e Feminino.

**Segurança:** Luvas, bandagens, protetores bucais obrigatórios. Tatames higienizados, máx. 20 alunos, 1 auxiliar/10. Pausas de 15 min. Tatames sob acessórios no Módulo de Segurança Urbana.

## 6. Técnicas

**Documento Oficial:** “Técnicas de Krav Maga Faixa Branca” (42 técnicas).

**Resumo:**

- **Posturas (Boxe):** Guarda de Boxe, Posição Ortodoxa, Posição Canhota, Shadow Boxing (Passo, Planos, Saltos).
- **Socos:** Jab, Direto, Gancho Esq./Dir., Uppercut Esq./Dir., Combinação: Jab + Direto, Jab + Gancho, Direto + Uppercut.
- **Cotoveladas:** Traseira, Lateral, Frontal, Uppercut, Martelo.
- **Chutes:** Reto, Lateral, Circular Baixo, Joelhada Frontal, Empurrão.
- **Defesas contra Estrangulamentos:** Dedos, Joelho, Empurrão (frontal); Posterior, Empurrão (posterior); Lateral.
- **Defesas contra Agarramentos:** Frontal Não Agressivo, Agressivo, com Imobilização, por Trás Externa, Interna.
- **Defesas Gerais:** Defesa 360°, Contra-ataque, Soco Reto, Gancho.
- **Quedas e Rolamentos:** Trás, Frente Suave, Frente Dura, Lateral.  
**Ajustes:** Removida Defesa Estrangulamento (Palma) para combinações de socos. Posturas substituídas por fundamentos do boxe. Exclusões: Defesas contra abraço de urso (Faixa Amarela).

## 7. Desafios Semanais

### Desafios Semanais

**Treine fora do dojo e cresça!**

Estes 24 desafios semanais te ajudam a melhorar suas técnicas. Faça-os, marque seu progresso e ganhe selos! 🎯 Veja como usar a tabela:

- **Sua Categoria e Gênero:**
  - **Categorias:** Adulto (15–30 anos), Iniciante 1, Iniciante 2, Iniciante 3, Herói 1, Herói 2, Herói 3 (para quem se destaca).
  - **Gêneros:** Masculino ou Feminino.
  - Pergunte ao instrutor qual é sua categoria inicial (baseada em idade e forma física).
- **Suas Metas:**
  - A meta do Adulto Masculino é a base (100%). Ex.: 50 repetições.
  - Outras metas:
    - Adulto Feminino: 80% (40 repetições)
    - Iniciante 1 Masculino: 90% (45), Feminino: 72% (36)
    - Iniciante 2 Masculino: 80% (40), Feminino: 64% (32)
    - Iniciante 3 Masculino: 60% (30), Feminino: 48% (24)
    - Herói 1 Masculino: 120% (60), Feminino: 96% (48)
    - Herói 2 Masculino: 140% (70), Feminino: 112% (56)
    - Herói 3 Masculino: 160% (80), Feminino: 128% (64)

- **Tempo:**
  - Adulto, Iniciante 1, Herói 1: Tempo da tabela (ex.: 3 min).
  - Iniciante 2, Iniciante 3, Herói 2, Herói 3: Adicione 1 min (ex.: 4 min).
- **Como Preencher:**
  - Veja a **Atividade Base** (meta do Adulto Masculino).
  - Marque  em **Se Tentei** quando fizer.
  - Escreva sua meta em **Quantidade** (ex.: 40 para Adulto Feminino).
  - Ajuste o **Tempo** (ex.: 4 min para Iniciante 2).
  - Coloque sua **Categoria Atual** após o feedback do instrutor.
  - O instrutor dá o **Selo** se você completar a meta.
  - Ganhe 15 **Pontos** por desafio concluído.
  - Envie vídeo pelo WhatsApp para avaliação.
- **Subir ou Descer:**
  - Melhore e suba (ex.: Adulto → Herói 1) ou ajuste para baixo (ex.: Iniciante 2 → Iniciante 3) com base no feedback.
  - Adulto é o começo; Herói é para quem arrasa!

#### **Exemplo (Semana 1, Adulto Feminino):**

- Atividade: 50 Guarda de Boxe (3 min).
- Se Tentei:
- Quantidade: 40
- Tempo: 3 min
- Categoria Atual: Adulto Feminino
- Selo: \_\_\_\_\_ (instrutor preenche)
- Pontos: 15 (se concluído)

*Faça os desafios e mostre seu potencial! 💪*

#### **Tabela de Desafios Semanais**

Seman a	Atividade Base (Adulto Masc.)	Se Tentei	Quantidade	Tempo	Categoria Atual	Selo	Ponto s
1	50 Guarda de Boxe com passo lateral (3 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
2	100 jab em shadow boxing (5 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15

3	50 diretos com plano (4 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
4	30 jab + gancho (3 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
5	20 direto + uppercut (2 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
6	20 quedas para trás com deslocamento (5 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
7	5 min shadow boxing com saltos	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
8	50 jab + direto (4 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
9	20 quedas frente suave (5 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
10	3 min deslocamento ziguezague (passo boxe)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
11	100 flexões dinâmicas (5 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
12	Gravar 2 min Guarda + jab	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15

13	50 cotoveladas traseiras (3 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
14	100 chutes retos (5 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
15	50 chutes laterais (3 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
16	50 joelhadas frontais (3 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
17	5 min shadow boxing com chutes/saltos	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
18	50 chutes circulares baixos (4 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
19	30 cotoveladas martelo (3 min)	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
20	Gravar 3 min golpes combinados	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
21	10 simulações defesa estrangulamento	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
22	10 simulações agarramento frontal	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15

23	Gravar sequência de 4 técnicas	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15
24	15 min prática livre shadow boxing	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____	15

## 8. Recursos de Apoio

### Materiais Físicos (Apenas nas Aulas)

- Tatames ( $\geq 3$  cm, higienizados).
- Luvas, bandagens, protetores bucais (obrigatórios).
- Saco de pancada (1/5 alunos).
- Pesos leves (0,5–1 kg), elásticos (pernas).
- Cones (6–8), fitas adesivas (vermelha, azul), apito.
- Opcional (Módulo de Segurança Urbana): Colchonetes (paredes), cordas (corredor).
- Mini-metas: Selos adesivos (“Técnica Dominada”, “Mestre do Boxe”), patches no uniforme (“Guardião da Técnica”, “Faixa Branca Conquistada”), cartão de progresso.

### Recursos Digitais

- Vídeos (3–5 min, YouTube) para técnicas.
- Grupo WhatsApp para conquistas, lembretes, vídeos, selos, ranking mensal.

### Documentos

- Fichas de Progresso (PDF, checklist, espaço para selos, reflexões).
- Manual do Aluno (PDF, técnicas, regras, narrativa de transformação).

## 9. Avaliação

### Categorias

- Adulto (15–30 anos): Máximo de repetições.
- Iniciante 1: ~90% Adulto.
- Iniciante 2: ~80% Adulto.
- Iniciante 3: ~60% Adulto.
- Herói 1: 120% Adulto.
- Herói 2: 140% Adulto.

- Herói 3: 160% Adulto.
- Gênero: Masculino (base), Feminino (~80% Masculino).
- Customização: Alunos podem escolher categoria com avaliação do instrutor (ex.: Iniciante 2 Masculino forte faz teste Adulto Masculino).

## Métodos de Avaliação

- **Mini-testes (Aulas 8, 16, 24, 32, 40):**
  - **Aula 8:** 6 técnicas (Guarda, Jab, Direto, Jab + Direto, Defesa 360°, Defesa Soco Reto), 80% precisão. Teste Físico: 30 Jab (2 min; Adulto Fem.: 24; Iniciante 3 Fem.: 14).
  - **Aula 16:** 6 técnicas (Chute Reto, Joelhada Frontal, Jab + Direto, Defesa Estrangulamento [Dedos, Joelho], Agarramento Frontal Não Agressivo). Teste Físico: 30 Jab + Direto (2 min; Adulto Fem.: 24; Iniciante 3 Fem.: 14).
  - **Aula 24:** 6 técnicas (Cotovelada Traseira, Queda para Trás, Defesa Estrangulamento Posterior, Empurrão Posterior, Agarramento Frontal Agressivo, Jab + Chute Reto). Teste Físico: 20 Quedas para Trás (3 min; Adulto Fem.: 16; Iniciante 3 Fem.: 10).
  - **Aula 32:** 6 técnicas (Queda Lateral, Defesa Agarramento por Trás [Externa, Interna], Defesa Soco Gancho, Direto + Chute Circular, Defesa 360°). Teste Físico: 20 Chutes Circulares (2 min; Adulto Fem.: 16; Iniciante 3 Fem.: 10).
  - **Aula 40:** 6 técnicas (Rolamento Frente, Jab + Cotovelada, Defesa 360° + Contra-ataque, Chute Lateral, Defesa Agarramento com Imobilização, Queda Frente Dura). Teste Físico: 3 min Shadow Boxing com Combos (Adulto Fem.: 2,4 min; Iniciante 3 Fem.: 1,5 min).
- **Dia de Avaliação da Faixa Branca (Evento Separado):**
  - **Técnicas:** 8 (Guarda de Boxe, Jab, Direto, Jab + Direto, Chute Reto, Defesa Estrangulamento [Dedos], Agarramento Frontal [Não Agressivo], Defesa 360°), 80% precisão.
  - **Simulação Realista:** 2–3 cenários (ex.: saída de veículo, corredor).
    - Adulto Masc.: 3 cenários (6 min).
    - Adulto Fem.: 2 cenários (4,8 min).
    - Iniciante 1 Masc.: 2 cenários (5,4 min).
    - Iniciante 1 Fem.: 2 cenários (4,3 min).
    - Iniciante 2 Masc.: 2 cenários (4,8 min).
    - Iniciante 2 Fem.: 1 cenário (3,8 min).
    - Iniciante 3 Masc.: 1 cenário (3,6 min).
    - Iniciante 3 Fem.: 1 cenário (2,9 min).
    - Herói 1 Masc.: 3 cenários (6 min).
    - Herói 1 Fem.: 3 cenários (4,8 min).
    - Herói 2 Masc.: 3 cenários (6 min).
    - Herói 2 Fem.: 3 cenários (4,8 min).
    - Herói 3 Masc.: 3 cenários (6 min).
    - Herói 3 Fem.: 3 cenários (4,8 min).

- **Teste Físico:**
  - Adulto Masc.: 80 Jab + Direto (4 min), 40 flexões (2 min).
  - Adulto Fem.: 64 Jab + Direto, 32 flexões.
  - Iniciante 1 Masc.: 72 Jab + Direto, 36 flexões.
  - Iniciante 1 Fem.: 58 Jab + Direto, 29 flexões.
  - Iniciante 2 Masc.: 64 Jab + Direto, 32 flexões.
  - Iniciante 2 Fem.: 51 Jab + Direto, 26 flexões.
  - Iniciante 3 Masc.: 48 Jab + Direto, 24 flexões.
  - Iniciante 3 Fem.: 38 Jab + Direto, 19 flexões.
  - Herói 1 Masc.: 96 Jab + Direto, 48 flexões.
  - Herói 1 Fem.: 77 Jab + Direto, 38 flexões.
  - Herói 2 Masc.: 112 Jab + Direto, 56 flexões.
  - Herói 2 Fem.: 90 Jab + Direto, 45 flexões.
  - Herói 3 Masc.: 128 Jab + Direto, 64 flexões.
  - Herói 3 Fem.: 102 Jab + Direto, 51 flexões.

## Critérios

- **Realiza com Autonomia:** >80% precisão, teste físico completo.
- **Em Desenvolvimento:** 50–79% precisão, teste físico parcial.
- **Precisa de Intervenção:** <50% precisão, teste físico não concluído.

## Progresso

- Registrado em Fichas de Progresso (PDF, com selos, reflexões).
- Aprovação no Dia de Avaliação concede Faixa Branca.
- Feedback individual após testes, em aula ou WhatsApp.

## 10. Notas Gerais

### Segurança

- Tatames higienizados, máx. 20 alunos, 1 auxiliar/10.
- Luvas, bandagens, protetores bucais obrigatórios. Simulações a 70% força.
- Pausas de 15 min. Tatames sob acessórios no Módulo de Segurança Urbana.

### Adaptações

- **TDAH:** Intervalos (2 min), instruções curtas, cenários rápidos.
- **TEA:** Fitas adesivas para espaços, rotina previsível.
- **Mobilidade Reduzida:** Movimentos simplificados, alongamentos sentados.
- **Outras Condições:** Apoio físico, ajustes personalizados.

## Flexibilidade

- Ajustar ordem das técnicas conforme progresso.
- Simulações podem incluir Módulo de Segurança Urbana (aulas 39, 43, 46, 48).
- Instrutor monitora esforço, ajusta intensidade.

## Customização

- Instrutores avaliam condição física (ex.: teste de força, resistência) para recomendar categoria/gênero de teste/desafio.
- Exemplo: Iniciante 2 Masculino (45 anos, forte) ou Iniciante 1 Feminino (35 anos, atlética) podem optar por Adulto Masculino ou Herói 1.

## Integração com Boxe

- Técnicas compartilhadas (Guarda, Jab, Passo) em treinos conjuntos (1x/mês).

## Notas para Instrutores

- Dividir turmas >15 em 2 grupos.
- Feedback positivo após simulações, desafios, selos.
- Criar um ambiente motivador, incentivar vídeos no WhatsApp.

# 11. Gamificação e Motivação

- **Níveis:** Nível 1 - Fundações (1–16), Nível 2 - Combate (17–32), Nível 3 - Maestria (33–48).
- **Recompensas Futuras Planejadas:**
  - Certificados digitais (aulas 8, 16, 24, 32, 40).
  - Selo físico “Faixa Branca” + certificado físico (Dia de Avaliação).
  - Selos adesivos (“Técnica Dominada”, “Mestre do Boxe”, “Missão Finalizada”), 1–2/aula.
  - Patches no uniforme (“Guardião da Técnica”, “Mestre do Jab”, “Faixa Branca Conquistada”).
- **Pontuação:**
  - 10 pontos/técnica dominada, 15 pontos/desafio concluído, 5 pontos/selo.
  - Ranking mensal no WhatsApp (ex.: 100 pontos = 8 técnicas + 2 desafios + 2 selos).
- **Desafios Semanais:** Metas adaptadas por categoria/gênero, avaliadas via vídeos.
- **Reflexão:** “Minha Vitória do Bloco” após cada teste modular (aulas 8, 16, 24, 32, 40) e frase da jornada no Dia de Avaliação.
- **WhatsApp:** Compartilhar conquistas, vídeos, selos, lembretes, ranking.
- **Evento Social (Aula 24):** “Dia do Guerreiro” com treinos abertos, demonstrações, coffee break, convites para amigos.

## 12. Dia de Avaliação da Faixa Branca

- **Quando:** 1–2 semanas após a aula 48 (ex.: 06/09/2025, sábado).
- **Local:** Dojô da Smart Defence, tatames higienizados, banners, área de fotos.
- **Formato:**
  - **Avaliação:** 8 técnicas (80% precisão), simulação realista (2–3 cenários, Módulo de Segurança Urbana opcional), teste físico.
  - **Cerimônia:** Entrega de selo físico, certificado físico, patch “Faixa Branca Conquistada”. Discurso do instrutor Thiago Carneiro com mensagem personalizada (ex.: “Maria, seu chute reto foi incrível!”). Reflexão: frase da jornada para mural de conquistas.
  - **Confraternização:** Coffee break, fotos para WhatsApp.
- **Convites:** 2 familiares/amigos por aluno.
- **Logística:** 1 auxiliar/10 alunos, filmagem do evento, convites digitais/físicos (aula 48).
- **Transição:** Convite personalizado à Faixa Amarela, workshop introdutório na semana seguinte.

## Resumo

Este plano capacita adultos (15+ anos) a dominar 42 técnicas da Faixa Branca em 48 aulas, com fundamentos do boxe, defesas, e simulações realistas. Dividido em 6 blocos, inclui 5 testes modulares (aulas 8, 16, 24, 32, 40) e um Dia de Avaliação da Faixa Branca (evento separado). Oferece 24 desafios semanais ajustados por categoria/gênero, gamificação (pontos, selos, certificados, patches), e reflexões para conexão emocional. O Módulo de Segurança Urbana (opcional, aulas 39, 43, 46, 48) adiciona cenários urbanos. Adaptações garantem acessibilidade (TEA, TDAH, mobilidade reduzida), e o evento final cria um clímax memorável, incentivando a continuidade.