

AGENDA DO ALUNO

2025/2.1

CURSO: FAIXA BRANCA

Nome:

Turma:

Instrutor:

Data de Início:

Previsão de Término:

supervisão:

THIAGO CARNEIRO

Agenda

| | |
|------------|---|
| Introdução | 3 |
|------------|---|

| | |
|-----------|---|
| Bem Vindo | 5 |
|-----------|---|

| | |
|---------------------|---|
| Estrutura das Aulas | 6 |
|---------------------|---|

| | |
|-----------|---|
| Objetivos | 8 |
|-----------|---|

| | |
|------------|---|
| Frequência | 9 |
|------------|---|

| | |
|---------------|----|
| Plano de Aula | 18 |
|---------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| Checklist Técnico | 19 |
|-------------------|----|

| | |
|----------|---|
| Desafios | 9 |
|----------|---|

| | |
|--------------------|----|
| Metas e Conquistas | 20 |
|--------------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| Graduação e Convite | 22 |
|---------------------|----|

Introdução

Smart Defence - Defesa Pessoal

Smart Defence - Defesa Pessoal 🛡️

Desde 2015, a *Smart Defence* transforma vidas com Krav Maga, oferecendo defesa pessoal acessível e personalizada para iniciantes e pessoas comuns. Somos uma comunidade dedicada a torná-lo(a) mais forte..., seguro e confiante, respeitando seu ritmo e biotipo.

Nossa Missão

Capacitar você com técnicas práticas de autodefesa, adaptadas ao seu corpo e ritmo, para enfrentar qualquer desafio com confiança.

Nossa Visão

Ser referência em Krav Maga, formando guerreiros que descubrem o melhor de si mesmos.

Nossos Valores

- **Personalização:** Técnicas adaptadas ao seu biotipo e nível.
- **Acessibilidade:** Treinos para todos, do iniciante ao avançado.
- **Disciplina:** Chegue no horário, respeite o dojô, dê tudo de si.
- **Comunidade:** Você é parte de uma equipe que te apoia.

Na Smart Defence, você brilha no seu tempo! 🌟



Introdução

Intrutor Responsável

- **Nome:** Thiago Carneiro
- **Cargo:** Instrutor Chefe da Smart Defence - Defesa Pessoal
- **Qualificações:**
 - 🥋 **Krav Maga:** Faixa Marrom – Krav Maga, concedida pelo Grand Master Uri Refaeli, aluno direto do criador do Krav Maga (>10 anos de experiência).
 - 🥋 **Jiu-Jitsu:** Faixa Preta (>10 anos de experiência).
 - 🥊 **Boxe e Muay Thai:** >5 anos de experiência.
-
- **Perfil Profissional:**
 - 40 anos, empresário na área de Tecnologia da Informação.
 - Bacharel em Análise de Sistemas, Desenvolvedor de Software.

Minha Promessa:

“Vou te guiar para despertar sua melhor versão, com técnicas adaptadas ao seu biotipo e ritmo!” ✨

Com minha experiência, vou te ajudar a dominar cada técnica e celebrar cada conquista. Vamos juntos?



Introdução

Você começou uma jornada de força, confiança e autodefesa com a Smart Defence.

Esta agenda é seu guia para as 48 aulas do curso de Faixa Branca: registre suas aulas, marque técnicas, cole selos e escreva suas vitórias. O Krav Maga vai te transformar – prepare-se para surpreender a si mesmo!

O Que é Krav Maga?

Krav Maga é um sistema de defesa pessoal criado para ser prático, direto e eficaz, usado por forças militares e civis no mundo todo. Na Smart Defence, nosso diferencial é tornar o Krav Maga acessível a iniciantes e pessoas comuns, tirando o melhor de cada um no seu próprio ritmo. Personalizamos as técnicas ao seu biotipo, criando a melhor defesa possível para você. Seja você alto, baixo, forte ou leve, aqui você aprende a se proteger com confiança! 🇮🇱



Estrutura do Curso

Como Usar Sua Agenda

- **Frequência:** Preencha a data de cada aula e marque sua presença. O instrutor marca a presença oficial. Você precisa de 80% de presença (38 de 48 aulas).
- **Plano de Aula:** Preencha a data de cada aula, consulte o instrutor para saber a aula atual (ex.: aula 33), e siga o cronograma.
- **Técnicas:** Marque ☒ quando aprender uma técnica. Selos são dados pelo instrutor ao dominá-la (>80% precisão).
- **Desafios:** Complete desafios semanais, marque ☒ e receba selos do instrutor.
- **Metas e Conquistas:** Escreva suas metas e superações.
- **Selos Especiais:** Ganhe até 2 selos por semana por esforço ou destaque, avaliados pelo instrutor.
- **Linha do Tempo:** Registre marcos importantes da sua jornada.
- **Avaliações:** Mini-testes, testes finais e o exame final ocorrem no **Dia de Avaliação da Faixa Branca**, um evento separado. Fale com o instrutor para detalhes!

Estrutura das Aulas

Estrutura das Aulas

Plano de Aula – 60 Minutos

Cada aula é planejada para ajudá-lo a crescer no Krav Maga, com aquecimentos e alongamentos baseados nos movimentos da aula.

Aquecimento (5 minutos)

Desperta seu corpo para o treino com atividades leves e dinâmicas, que aquecem os músculos e se alinham com as técnicas do dia.

Alongamentos Dinâmicos (5 minutos)

Preparam suas articulações e músculos com movimentos ativos, como giros ou extensões, focando nas áreas que serão mais exigidas na aula.

Prática Técnica (35 minutos)

Momento de aprender e dominar as técnicas, com:

- Demonstração do instrutor
- Treinos individuais ou em duplas, com 70% de força
- Circuitos técnicos, combinando movimentos em sequências rápidas para fixar o aprendizado

Simulações (10 minutos)




Aplicação prática das técnicas em cenários reais simulados, com força controlada, promovendo a tomada de decisão e resposta rápida.

Recuperação e Feedback (5 minutos)

- Alongamentos estáticos para aliviar a tensão muscular
- Respiração profunda para relaxamento
- Dicas personalizadas do instrutor
- Entrega de selos como recompensa pelo seu progresso


Adaptações Inclusivas

Para garantir que todos participem, oferecemos:

-  Fitas visuais para alunos com TEA
-  Pausas curtas e direcionamento para alunos com TDAH
-  Movimentos simplificados para quem possui mobilidade reduzida

Dica de Ouro

Pratique em casa os alongamentos dinâmicos do Plano de Aula por apenas 5 minutos por dia para:

- ✓ Ganhar flexibilidade
- ✓ Evitar lesões
- ✓ Chegar ao dojô pronto para arrasar! 

Postura do Aluno




Postura do Aluno e Uniforme

Na *Smart Defence*, valorizamos disciplina e respeito para criar um ambiente de aprendizado incrível.

Postura do Aluno:

- **Disciplina:** Chegue no horário, siga as orientações do instrutor e mantenha o dojô limpo.
- **Respeito:** Trate colegas e instrutores com cortesia, criando uma comunidade unida.
- **Esforço:** Dê o seu melhor em cada aula, mesmo que seja um desafio.
- **Foco:** Concentre-se nas técnicas e evite distrações durante o treino.

Uniforme e Vestimenta:

- **O que vestir para o treino:**
-  **Camisetas:** Gola redonda ou canoa, sem transparências ou decotes profundos. Prefira tecidos leves, respiráveis e de secagem rápida.
-  **Calças ou shorts esportivos:** Flexíveis, duráveis, sem transparências, permitindo liberdade de movimento.
-  **Top esportivo:** Para mulheres, use um sutiã esportivo confortável com bom suporte.
- **Uniformes oficiais:** Camisas, calças, shorts, kimonos, luvas e caneleiras estão disponíveis para compra. Você tem **1 mês** a partir do início do curso para adquirir o uniforme oficial, garantindo praticidade e identificação com a Smart Defence. Fale com o instrutor para mais detalhes!

Gamificação

- **Selos Simbólicos:** Ganhe selos como “Técnica Dominada” ou “Mestre do Boxe” por mini-metas, ajustados à sua categoria (Adulto, Master 1, Master 2, Master 3) e gênero.
- **Pontos:** 10 pontos por técnica dominada, 15 por desafio concluído, 5 por selo. Acompanhe seu ranking mensal no WhatsApp!

Certificados: Receba certificados digitais nas aulas 12, 28 e 48, e o selo físico de Faixa Branca no evento final.

Objetivos

O Que Você Vai Conquistar

Em 48 aulas, você dominará 42 técnicas da Faixa Branca: socos, chutes, defesas, quedas e fundamentos do boxe, tudo adaptado ao seu biotipo. No **Dia de Avaliação da Faixa Branca**, você mostrará seu progresso em mini-testes, testes finais e uma simulação realista. Complemente seu treino com nossos cursos rápidos, como **Violência Urbana**, e prepare-se para a Faixa Amarela, com defesas contra armas e combate urbano.

Com a Smart Defence, você está construindo um futuro imparável! 🚀

10%

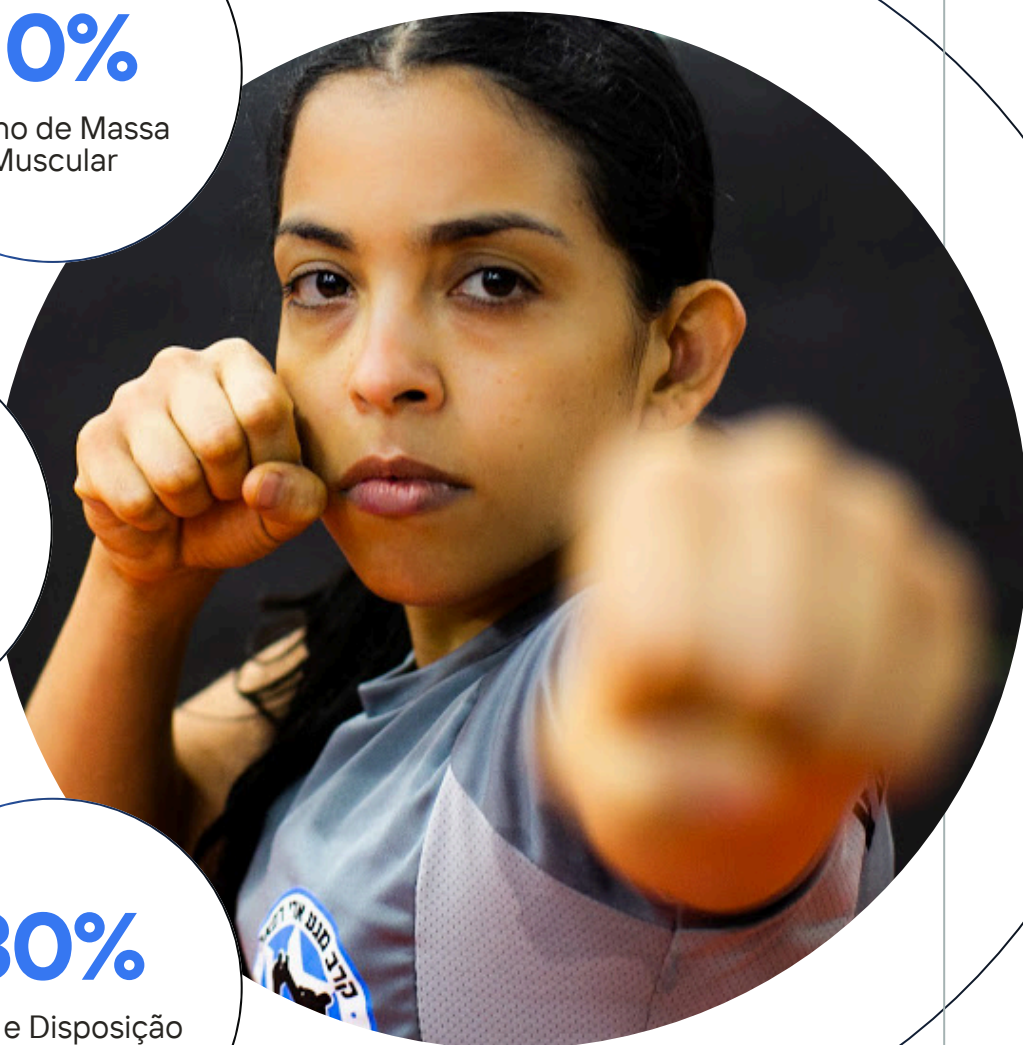
Ganho de Massa Muscular

12%

Perda de Peso

30%

Força e Disposição




Comprometimento

Frequência

Cada aula é um passo adiante!

Para conquistar a Faixa Branca, você precisa estar em **pelo menos 38 das 48 aulas** (80%). Chegue no horário, use a vestimenta adequada (e o uniforme oficial após o 1º mês), e dê o seu melhor. **Você** preenche a **Data** de cada aula para acompanhar sua jornada (ex.: aula 33 em 14/08/2025).



Marque sua presença em "Presença (Aluno)" para referência, mas o **instrutor** marcará a presença oficial em "Presença (Instrutor)" com . Apenas a marcação do instrutor conta para aprovação. Fale com o instrutor para confirmar a aula atual (ex.: aula 33) e alinhe as datas com o **Plano de Aula** (Seção 6).

| Aula | Presença (Aluno) | Presença (Instrutor) | Aula | Presença (Aluno) | Presença (Instrutor) |
|------|--------------------------|--------------------------|------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 25 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 26 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 27 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 28 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 29 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 30 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 31 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 32 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 33 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 34 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 35 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 36 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 37 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Comprometimento

Minha Frequência

| Aula | Presença (Aluno) | Presença (Instrutor) | Aula | Presença (Aluno) | Presença (Instrutor) |
|------|--------------------------|--------------------------|------|--------------------------|--------------------------|
| 14 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 38 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 39 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 40 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 41 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 42 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 43 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 44 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 45 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 46 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 47 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 48 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dica: Preencha a data de cada aula e alinhe com o **Plano de Aula**. Fale com o instrutor para saber a aula atual. Cada  oficial te leva à Faixa Amarela! *Seja constante!* 

Saiba o que vem pela frente!

Plano de Aula

Este plano apresenta as **48 aulas** do curso de seis meses (24 semanas, 2 aulas por semana, 60 minutos cada), desenvolvidas pela Smart Defence para maximizar seu potencial, com técnicas adaptadas ao seu biotipo e ritmo.

- Preencha a data de cada aula para registrar quando a realizou (por exemplo: aula 33 em 14/08/2025).
- Consulte o instrutor para confirmar a aula atual (por exemplo: aula 33) e utilize esta tabela para acompanhar o conteúdo e planejar seu treino.
- Com duas aulas por semana, a aula 33 ocorrerá cerca de 16 semanas após o início (por exemplo: 01/01/2025 → aproximadamente 15/08/2025).
- Alinhe as datas com a tabela de Frequência e Comprometimento (Seção 5) para garantir consistência.

As avaliações acontecem no Dia de Avaliação da Faixa Branca, que é um evento separado.

| 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 | Posição Ortodoxa, Direto, Defesa 360° (braço estendido). Módulo de Resposta Tática e Mental: Código de Cores Cooper (3 min) – Aprenda níveis de alerta (Branco, Amarelo, Laranja, Vermelho). | Dominar postura, defesa inicial e vigilância |
| 3 | Fundamentos/Nível 1 | Posição Canhota, Combinação: Jab + Direto, Simulação (Jab em dupla). Módulo de Resposta Tática e Mental: Desescalada Verbal (4 min) – Use palavras para evitar briga. | 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 |

Saiba o que vem pela frente!

| Aula | Unidade/Nível | Técnicas/Atividades | Objetivo |
|------|---------------------|---|--|
| 6 | Fundamentos/Nível 1 | Combinação: Jab + Gancho, Chute Reto. Módulo de Resposta Tática e Mental: Leitura de Comportamento (4 min) – Veja sinais de perigo para reagir antes. | 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). Módulo de Resposta Tática e Mental: 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). Módulo de Resposta Tática e Mental: 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 |

Saiba o que vem pela frente!

| Aula | Unidade/Nível | Técnicas/Atividades | Objetivo |
|------|---------------------------|---|--|
| 20 | Defesas Básicas/Nível 2 | Defesa Agarramento Frontal (Agressivo), Simulação (Agarramento). Módulo de Resposta Tática e Mental: 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). Módulo de Resposta Tática e Mental: 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 |

Saiba o que vem pela frente!

| Aula | Unidade/Nível | Técnicas/Atividades | Objetivo |
|------|---------------------------|--|---|
| 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. Módulo de Resposta Tática e Mental: 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). Módulo de Resposta Tática e Mental: Tomada de Decisão Rápida (4 min) – Decida fugir, falar ou defender. | Praticar cenário urbano e decisões rápidas |

Saiba o que vem pela frente!

| Aula | Unidade/Nível | Técnicas/Atividades | Objetivo |
|------|--------------------|---|---|
| 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. Módulo de Resposta Tática e Mental: Resiliência Psicológica (4 min) – Processe emoções para se fortalecer. | Concluir curso, preparar evento e resiliência |

Checklist Técnico

Domine as 42 técnicas da Faixa Branca!

Marque ☒ quando aprender uma técnica. Quando dominá-la (>80% precisão), o instrutor te dará um selo para colar. Mostre sua evolução!

| Posturas (Boxe) | | | Chutes/Joelhadas | | |
|---------------------------------------|--------------------------|------------------|---------------------------------|--------------------------|------------------|
| Técnica | Aprendi | Selo (Instrutor) | Técnica | Aprendi | Selo (Instrutor) |
| Guarda de Boxe | <input type="checkbox"/> | _____ | Chute Reto | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Posição Ortodoxa | <input type="checkbox"/> | _____ | Chute Lateral | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Posição Canhota | <input type="checkbox"/> | _____ | Chute Circular Baixo | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Shadow Boxing (Passo, Planos, Saltos) | <input type="checkbox"/> | _____ | Joelhada Frontal | <input type="checkbox"/> | _____ |
| | | | Chute Empurrão | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Socos e Combinações | | | Defesas contra Estrangulamentos | | |
| Jab | <input type="checkbox"/> | _____ | Dedos (Frontal) | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Direto | <input type="checkbox"/> | _____ | Joelho (Frontal) | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Gancho Esq./Dir. | <input type="checkbox"/> | _____ | Empurrão (Frontal) | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Uppercut Esq./Dir. | <input type="checkbox"/> | _____ | Posterior | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Combinação: Jab + Direto | <input type="checkbox"/> | _____ | Empurrão (Posterior) | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Combinação: Jab + Gancho | <input type="checkbox"/> | _____ | Lateral | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Combinação: Direto + Uppercut | <input type="checkbox"/> | _____ | | | |

| Cotoveladas | | | Defesas contra Agarramentos | | |
|---------------------|--------------------------|------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------|
| Técnica | Aprendi | Selo (Instrutor) | Técnica | Aprendi | Selo (Instrutor) |
| Cotovelada Traseira | <input type="checkbox"/> | _____ | Frontal Não Agressivo | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Cotovelada Lateral | <input type="checkbox"/> | _____ | Frontal Agressivo | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Cotovelada Frontal | <input type="checkbox"/> | _____ | Com Imobilização | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Cotovelada Uppercut | <input type="checkbox"/> | _____ | Por Trás Externa | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Cotovelada Martelo | <input type="checkbox"/> | _____ | Por Trás Interna | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Quedas/Rolamentos | | | Defesas Gerais | | |
| Queda para Trás | <input type="checkbox"/> | _____ | Defesa 360° | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Queda Frente Suave | <input type="checkbox"/> | _____ | Contra-ataque | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Queda Frente Dura | <input type="checkbox"/> | _____ | Defesa contra Soco Reto | <input type="checkbox"/> | _____ |
| Queda Lateral | <input type="checkbox"/> | _____ | Defesa contra Gancho | <input type="checkbox"/> | _____ |

Treine fora do dojô e cresça!

Desafios Semanais

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), Master 1 (31–40 anos), Master 2 (41–50 anos), Master 3 (51+ anos), 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)
 - **Master 1 Masculino:** 90% (45), Feminino: 72% (36)
 - **Master 2 Masculino:** 80% (40), Feminino: 64% (32)
 - **Master 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, Master 1, Herói 1: Tempo da tabela (ex.: 3 min).
- Master 2, Master 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 Master 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.


Treine fora do dojô e cresça!

Desafios Semanais

Subir ou Descer:

- Melhore e suba (ex.: Adulto → Herói 1) ou ajuste para baixo (ex.: Master 2 → Master 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

| Semana | Atividade Base (Adulto Masc.) | Se Tentei | Quantidade | Tempo | Categoria Atual | Selo | Pontos |
|--------|--|--------------------------|------------|-------|-----------------|-------|--------|
| 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 |

Treine fora do dojô e cresça!

Desafios Semanais

| Semana | Atividade Base (Adulto Masc.) | Se Tentei | Quantidade | Tempo | Categoria Atual | Selo | Pontos |
|--------|--|--------------------------|------------|-------|-----------------|-------|--------|
| 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 |

Conquiste cada desafio e brilhe! 

Desafios Semanais

| Semana | Atividade Base (Adulto Masc.) | Se Tentei | Quantidade | Tempo | Categoria Atual | Selo | Pontos |
|--------|---------------------------------------|--------------------------|------------|-------|-----------------|-------|--------|
| 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 |

Defina suas metas e voe alto!

Minhas Metas

Estabeleça seus objetivos para se manter motivado na jornada do Krav Maga. Escreva aqui e revise para acompanhar seu progresso. *O que você quer conquistar com a Smart Defence?*

- **Minha Meta Inicial:** _____
- **Meta até a Faixa Branca:** _____
- **Meta Pós-Faixa Branca:** _____

Dicas:

- Seja específico (ex.: "Dominar o jab em 4 semanas").
- Torne pessoal (ex.: "Sentir mais confiança em público").
- Sonhe grande (ex.: "Conquistar a Faixa Amarela no próximo ano").

Suas metas são seu combustível! Escreva e conquiste! 🎯

Defina suas metas e voe alto!

Conquistas Pessoais

Sua história é única!

Escreva como o Krav Maga está te mudando. Registre superações, sentimentos ou marcos.

O que te motiva a continuar?

Ideias para Escrever:

- Qual técnica te deixou orgulhoso(a)?
- Como superou um desafio no dojô?
- O que sentiu ao ganhar um selo?
- Qual é seu sonho no Krav Maga?

Você está escrevendo sua lenda! ✍️

Agora é Faixa Amarela

Linha do Tempo da Evolução

Sua jornada é uma história de crescimento!

Registre momentos-chave da sua jornada da Faixa Branca para ver o quanto avançou. *O que tornou esta experiência inesquecível?*

- **Aula que mais me desafiou:** _____
- **Técnica que mais me orgulhei:** _____

Dica: Revisite esta página após conquistar a Faixa Amarela para refletir sobre seu progresso. *Sua evolução é inspiradora!* 🌟

**VOCÊ É PROVA VIVA
DE QUE A
DISCIPLINA
TRANSFORMA.**

Agora é Faixa Amarela

Meu Depoimento

Cada técnica que você aprendeu tem uma história única.

Esta página é o espaço perfeito para você compartilhar a sua.

O que o Krav Maga despertou em você?

De que maneira você evoluiu? Como se sente atualmente?

O que mais me marcou nesse curso foi:

Minha maior superação foi:

Hoje me sinto mais:

- ☐ Forte
- ☐ Confiante
- ☐ Ágil
- ☐ Preparado(a)
- ☐ Outras: _____

"Cada desafio superado é uma vitória sobre o medo. Você já faz parte da nossa história!"

— Smart Defence 

Agora é Faixa Amarela

Assinatura e Graduação

Parabéns, você concluiu com sucesso a jornada da Faixa Branca!
A Faixa Amarela é o seu próximo passo.


Este é o seu momento! Após a aprovação no **Dia de Avaliação da Amarela**, o instrutor fará a assinatura e você receberá seu selo físico.

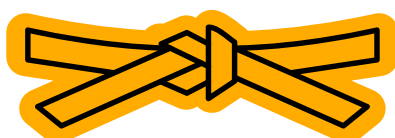
- **Assinatura do Instrutor:** _____
- **Data de Graduação:** __/__/2025

Uma mensagem especial para você:

Incrível, guerreiro(a)! Você aprendeu 42 técnicas, superou desafios e evoluiu muito. Essa Faixa Branca é a prova da sua dedicação e força. Agora, o próximo passo é a Faixa Amarela. O dojô está orgulhoso de você! 🏆

PARABÉNS PARABÉNS

**“SEU SUOR VIROU
CONQUISTA.
AGORA,
COMPARTILHE SUA
EVOLUÇÃO.”** 



Convite

Convite à Faixa Amarela

Vamos estudar a faixa **Amarela** e conquistar a faixa **Laranja**!

O próximo nível está te chamando! Agora você começa estudar sua faixa branca em busca da faixa laranja


A Faixa Branca é só o início. Na **Faixa Amarela**, você vai:

- Dominar defesas contra armas e combate urbano.
- Treinar com uma comunidade unida de alunos avançados.
- Conquistar novos selos e desafios mensais.
- Participar de workshops, eventos e treinos temáticos.

Sua Faixa Amarela será um marco de orgulho. *Continue e torne-se imparável!* 🚀

Parabéns Faixa Amarela



**“Obrigado por confiar
na jornada.”** 
**Sua evolução é nossa
maior conquista.**

OBRIGADO