

# 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 descobrem 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 dojo, dê tudo de si.
- **Comunidade:** Você é parte de uma equipe que te apoia.

Na *Smart Defence*, você brilha no seu tempo! 



## Introdução

# Instrutor 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?



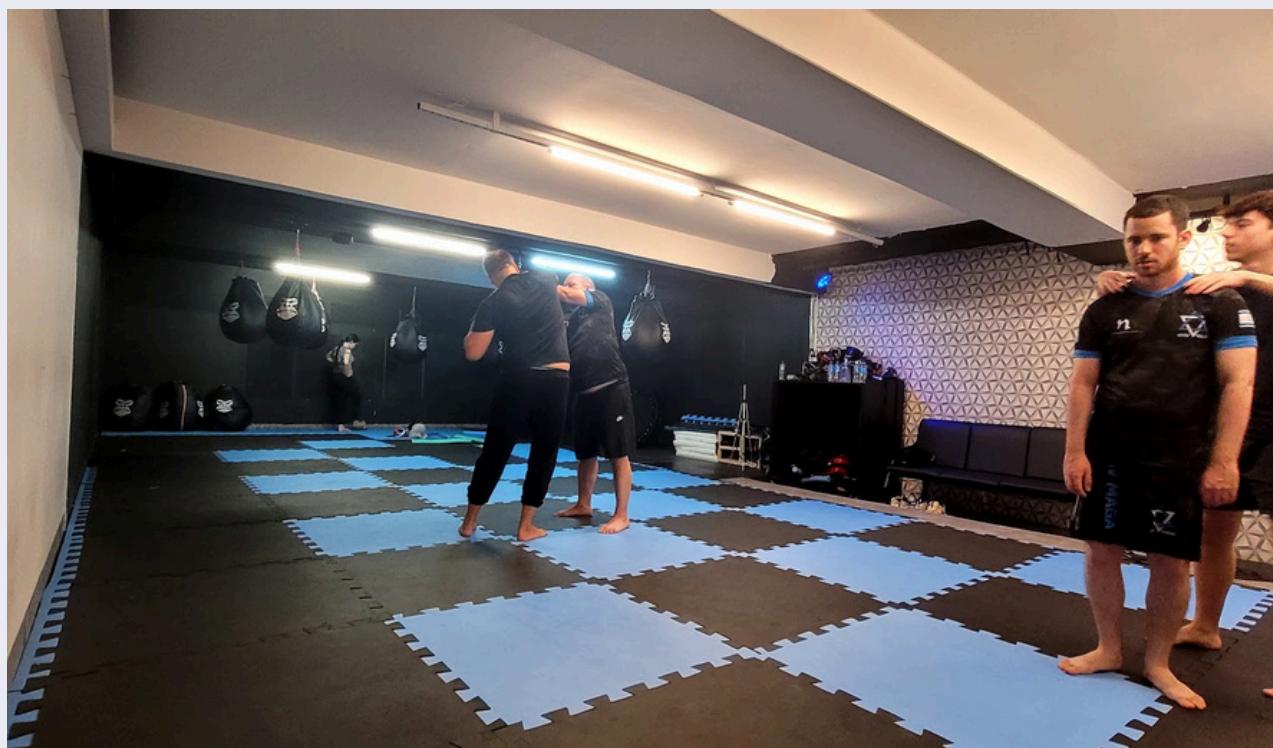
## Introdução

# **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 dojo 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 dojo 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!

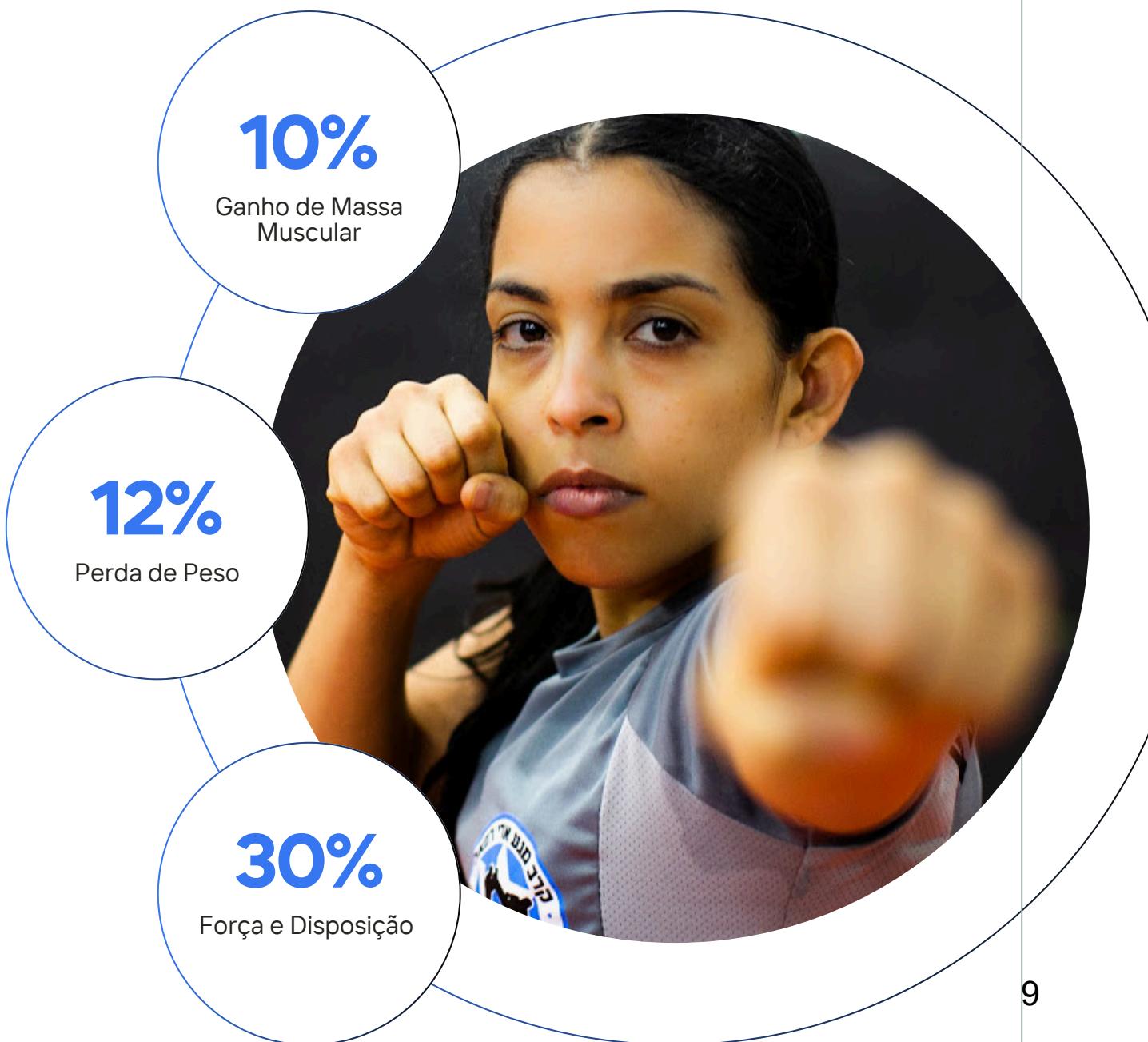
**Certificados:** Receba certificados digitais nas aulas 12, 28 e 48, e o selo físico de Faixa Branca no evento final.

## 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! 



# 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). <b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b> 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). <b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b> 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

## SMART DEFENCE

### Saiba o que vem pela frente!

Aula	Unidade/Nível	Técnicas/Atividades	Objetivo
6	Fundamentos/Nível 1	Combinação: Jab + Gancho, Chute Reto. <b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b> 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). <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

## SMART DEFENCE

### Saiba o que vem pela frente!

Aula	Unidade/Nível	Técnicas/Atividades	Objetivo
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° + Contrataque	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

## SMART DEFENCE

### 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. <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

## SMART DEFENCE

# 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. <b>Módulo de Resposta Tática e Mental:</b> 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"/>	_____			

# SMART DEFENCE

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 dojo 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 dojo 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 dojo e cresça!

# Desafios Semanais

Semana	Atividade Base (Adulto Masc.)	Se Tentei	Quantid ade	Tempo	Categor ia 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	Quantid ade	Tempo	Categori a 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 re visite 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 dojo?
- 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.

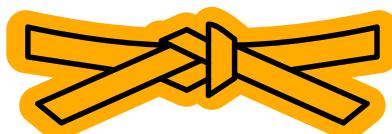
- **Assinatura do Instrutor:** \_\_\_\_\_
- **Data de Graduação:** \_\_\_/\_\_\_/2025

**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 dojo 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**