

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>Módulo de Resposta Tática e Mental: 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>Módulo de Resposta Tática e Mental: 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>Módulo de Resposta Tática e Mental: 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	<p>Mini-teste 1: Guarda, Jab, Direto, Jab + Direto, Defesa 360°, Defesa Soco Reto + Teste Físico, Feedback, Certificado Digital, Reflexão (“Minha Vitória do Bloco”)</p>	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

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). 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
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	<p>Simulação Completa (Módulo de Segurança Urbana: ex., saída de veículo).</p> <p>Módulo de Resposta Tática e Mental: Tomada de Decisão Rápida (4 min) – Decida fugir, falar ou defender.</p>	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	<p>Revisão Completa, Simulação Realista, Entrega de Convite para Dia de Avaliação.</p> <p>Módulo de Resposta Tática e Mental: Resiliência Psicológica (4 min) – Processe emoções para se fortalecer.</p>	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 dojô 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

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
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 (≥ 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

- **TDAB:** 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.