

Planejamento Mensal

Mês: MAIO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Desenvolver habilidades técnicas de Jiu-Jitsu
2. Melhorar a condicionamento físico e a resistência
3. Promover a disciplina e a responsabilidade
4. Fomentar a autoconfiança e a autoestima
5. _____

Tarefas Semanais: Introdução ao Jiu-Jitsu, técnicas básicas de defesa pessoal e Técnicas de guarda e controle

- Semana 1: 05 A 09

Tarefa 1: Apresentação do curso, regras de segurança e técnicas básicas de defesa pessoal

Tarefa 2: Técnicas de queda e rolamento

- Semana 2: 12 A 16

Tarefa 1: Técnicas de defesa contra agressões básicas

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

- Semana 3: 19 A 23

Tarefa 1: Introdução à guarda e controle

Tarefa 2: Técnicas de guarda fechada e aberta

- Semana 4: 26 A 30

Tarefa 1: Técnicas de controle e imobilização

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

Compromissos e Eventos: _____

Notas e Observações: _____



Planejamento Mensal

Mês: JUNHO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Desenvolver habilidades técnicas de Jiu-Jitsu
2. Melhorar a condicionamento físico e a resistência
3. Promover a disciplina e a responsabilidade
4. Fomentar a autoconfiança e a autoestima
5. _____

Tarefas Semanais: Técnicas de montada e controle e Técnicas de submissão e finalização

- Semana 1: 02 A 06

Tarefa 1: Introdução à montada e controle

Tarefa 2: Técnicas de montada e controle

- Semana 2: 09 A 13

Tarefa 1: Técnicas de escape e reversão

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

- Semana 3: 16 A 20

Tarefa 1: Introdução às técnicas de submissão e finalização

Tarefa 2: Técnicas de armbar e kimbar

- Semana 4: 23 A 30

Tarefa 1: Técnicas de choke e estrangulamento

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

Compromissos e Eventos: _____

Notas e Observações: _____



Planejamento Mensal

Mês: JULHO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Desenvolver habilidades técnicas de Jiu-Jitsu
2. Melhorar a condicionamento físico e a resistência
3. Promover a disciplina e a responsabilidade
4. Fomentar a autoconfiança e a autoestima
5. _____

Tarefas Semanais: Treinamento de defesa pessoal e Técnicas de transição e fluxo

- Semana 1: 01 A 04

Tarefa 1: Treinamento de defesa pessoal contra agressões básicas

Tarefa 2: Treinamento de defesa pessoal contra agressões avançadas

- Semana 2: 07 A 11

Tarefa 1: Avaliação e feedback

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

- Semana 3: 14 A 18

Tarefa 1: Introdução às técnicas de transição e fluxo

Tarefa 2: Técnicas de transição e fluxo

- Semana 4: 21 A 25

Tarefa 1: Técnicas de escape e reversão

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

Compromissos e Eventos: _____

Notas e Observações: _____



Planejamento Mensal

Mês: AGOSTO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Desenvolver habilidades técnicas de Jiu-Jitsu
2. Melhorar a condicionamento físico e a resistência
3. Promover a disciplina e a responsabilidade
4. Fomentar a autoconfiança e a autoestima
5. _____

Tarefas Semanais: Técnicas de guarda aberta e fechada e Técnicas de montada e controle

- Semana 1: 04 A 08

Tarefa 1: Introdução às técnicas de guarda aberta e fechada

Tarefa 2: Técnicas de guarda aberta e fechada

- Semana 2: 11 A 15

Tarefa 1: Técnicas de escape e reversão

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

- Semana 3: 18 A 22

Tarefa 1: Introdução às técnicas de montada e controle

Tarefa 2: Técnicas de montada e controle

- Semana 4: 25 A 29

Tarefa 1: Técnicas de escape e reversão

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

Compromissos e Eventos: _____

Notas e Observações: _____



Planejamento Mensal

Mês: SETEMBRO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Desenvolver habilidades técnicas de Jiu-Jitsu
2. Melhorar a condicionamento físico e a resistência
3. Promover a disciplina e a responsabilidade
4. Fomentar a autoconfiança e a autoestima
5. _____

Tarefas Semanais: Treinamento de submissão, finalização e Técnicas de defesa pessoal avançada

- Semana 1: 01 A 05

Tarefa 1: Treinamento de submissão e finalização

Tarefa 2: Técnicas de armbar e kimbar

- Semana 2: 08 A 12

Tarefa 1: Técnicas de choke e estrangulamento

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

- Semana 3: 15 A 19

Tarefa 1: Treinamento de defesa pessoal avançada

Tarefa 2: Técnicas de defesa pessoal avançada

- Semana 4: 22 A 26

Tarefa 1: Revisão e prática das técnicas aprendidas

Tarefa 2: Avaliação e feedback

Compromissos e Eventos: _____

Notas e Observações: _____



Planejamento Mensal

Mês: OUTUBRO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Desenvolver habilidades técnicas de Jiu-Jitsu
2. Melhorar a condicionamento físico e a resistência
3. Promover a disciplina e a responsabilidade
4. Fomentar a autoconfiança e a autoestima
5. _____

Tarefas Semanais: Técnicas de transição e fluxo e Treinamento de defesa pessoal

- Semana 1: 06 A 10

Tarefa 1: Introdução às técnicas de transição e fluxo

Tarefa 2: Técnicas de transição e fluxo

- Semana 2: 13 A 17

Tarefa 1: Técnicas de escape e reversão

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

- Semana 3: 20 A 24

Tarefa 1: Treinamento de defesa pessoal contra agressões básicas

Tarefa 2: Treinamento de defesa pessoal contra agressões

- Semana 4: 27 A 31

Tarefa 1: Revisão e prática das técnicas aprendidas

Tarefa 2: Avaliação e feedback

Compromissos e Eventos: _____

Notas e Observações: _____



Planejamento Mensal

Mês: NOVENBRO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Desenvolver habilidades técnicas de Jiu-Jitsu
2. Melhorar a condicionamento físico e a resistência
3. Promover a disciplina e a responsabilidade
4. Fomentar a autoconfiança e a autoestima
5. _____

Tarefas Semanais: Técnicas de guarda aberta e fechada e Técnicas de montada e controle

- Semana 1: 03 A 07

Tarefa 1: Introdução às técnicas de guarda aberta e fechada

Tarefa 2: Técnicas de guarda aberta e fechada

- Semana 2: 10 A 14

Tarefa 1: Técnicas de escape e reversão

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

- Semana 3: 17 A 21

Tarefa 1: Introdução às técnicas de montada e controle

Tarefa 2: Técnicas de montada e controle

- Semana 4: 24 A 28

Tarefa 1: Técnicas de escape e reversão

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

Compromissos e Eventos: _____

Notas e Observações: _____



Planejamento Mensal

Mês: DEZEMBRO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Desenvolver habilidades técnicas de Jiu-Jitsu
2. Melhorar a condicionamento físico e a resistência
3. Promover a disciplina e a responsabilidade
4. Fomentar a autoconfiança e a autoestima
5. _____

Tarefas Semanais: Treinamento de submissão e finalização e Avaliação e feedback

- Semana 1: 01 A 05

Tarefa 1: Treinamento de submissão e finalização

Tarefa 2: Revisão e prática das técnicas aprendidas

Tarefa 3: Avaliação e feedback

Tarefa 4: Encerramento do curso

Tarefa 5: Certificação e Conclusão do curso

Compromissos e Eventos: O projeto finalizou com grande evento com entrega de certificado e faixa; com a participação familiar e lanche.

Notas e Observações: _____

