



Projeto
Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/ CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANEJAMENTO MENSAL

EDUCADOR: CLEBER FLORES BATISTA

OFICINA: Artes Marciais – CAPOEIRA –

CÉU DAS ARTES

Dias de Atividades: Quintas-Feiras

MÊS REF: 21/NOVEMBRO A 20/DEZEMBRO 2021

FAIXA ETÁRIA: 06 A 14 Anos T1; T2 e T3

TEMA: ATAQUE E DEFESA NA CAPOEIRA

Atividade 1 – 25 de Novembro de 2021

GOLPES DE ATAQUE

Atividade 2 – 02 de Dezembro de 2021

GOLPES DE DEFESA E ATAQUE

Atividade 3 – 09 de Dezembro de 2021

GOLPES DE ENTRADA E SAÍDA NO JOGO

Atividade 4 – 16 de Dezembro de 2021

ESQUIVAS E ATAQUE

Cleber Flores Batista



Projeto
Paraíso

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/ CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANEJAMENTO MENSAL

EDUCADOR: CLEBER FLORES BATISTA

OFICINA: Artes Marciais – CAPOEIRA –

SEDE

Dias de Atividades: Segundas feiras

MÊS REF: 21/NOVEMBRO A 20/DEZEMBRO 2021

FAIXA ETÁRIA: 06 A 14 Anos T1; T2 e T3

TEMA: ATAQUE E DEFESA NA CAPOEIRA

Atividade 1 – 22 de Novembro de 2021

GOLPES DE ATAQUE

Atividade 2 – 29 de Novembro de 2021

GOLPES DE DEFESA E ATAQUE

Atividade 3 – 06 de Dezembro de 2021

GOLPES DE ENTRADA E SAÍDA NO JOGO

Atividade 4 – 13 de Dezembro de 2021

ESQUIVAS E ATAQUE

Atividade 5 – 20 de Dezembro de 2021

ESQUIVAS E ATAQUE NO JOGO

Cleber Flores Batista

*Projeto Mundo Novo Paraíso
Rua Ary Freitas Mugnaini, 666 - Jd. Mugnaini
São José do Rio Preto/SP CEP 15045-381*