



INSTITUTO  
CNPJ 66.995.440/0002-15

# KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

R. Cavaleiro Petrágria, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327  
e-mail: [kiaikanfranca@gmail.com](mailto:kiaikanfranca@gmail.com) | site: [kiaikanfranca.com](http://kiaikanfranca.com)

**FONE: (16) 3409-4448**

柔道

## RELATÓRIO DE ATIVIDADES MARÇO DE 2023

**TURMA DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE JUDÔ** | **FAIXA ETÁRIA: 06 A +18 ANOS**  
**LOCAL: CENTRO COMUNITARIO JD. AEROPORTO II - RUA ANTONIO TORRALBO REINA, 7**  
**PROFESSOR: CARLOS ALBERTO ZACARIAS DE OLIVEIRA**

### DESCRITIVO DA AULA

No mês de março, como orientado e seguindo o parâmetro idade e contraturno escolar, encaixamos cada aluno em sua turma, após feito isso, demos início as atividades da modalidade, tendo como início um aquecimento e alongamento que consiste em técnicas de exercícios aeróbicos, preparando a musculatura para o exercício propriamente dito de forma a evitar lesões;

Após realizada toda a parte de aquecimento e alongamento, iniciamos os novos judocas as quedas e amortecimentos, familiarizando os alunos com as projeções e o solo, como método para evitar possíveis e futuras lesões quando prontos para aprender os golpes básicos de judô.

Na metodologia de ensino, é ensinado demasiadamente 04 principais técnicas de amortecimentos do grupo denominado Ukemi Waza do Gokyu, técnicas estas usadas para quedas de frente, costas e lados, denominadas de MAE-Ukemi, Ushiro-Ukemi, Yoko-Ukemi e Zempô-Kaiten-Ukemi.

O judô é capaz de destacar à corporeidade que é parte da educação motora individual de cada aluno, o que evidencia desde os primeiros movimentos o que é necessário ser trabalhado dentro das necessidades de cada aluno.

Nas aulas também é realizado jogos e recreações esportivas a fim de inteirar e criar vínculos com os alunos, trabalhando assim a socialização dos mesmos.

**Metas atingidas:** Aprendizagem dos movimentos básicos e socialização do grupo.



INSTITUTO  
CNPJ 66.995.440/0002-15

# KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

R. Cavaleiro Petráglio, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327  
e-mail: [kiaikanfranca@gmail.com](mailto:kiaikanfranca@gmail.com) | site: [kiaikanfranca.com](http://kiaikanfranca.com)

**FONE: (16) 3409-4448**

柔道

## FOTOS





INSTITUTO  
CNPJ 66.995.440/0002-15

# KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

R. Cavaleiro Petrágria, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327  
e-mail: [kiaikanfranca@gmail.com](mailto:kiaikanfranca@gmail.com) | site: [kiaikanfranca.com](http://kiaikanfranca.com)

**FONE: (16) 3409-4448**

柔道

