



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 | site: kiaikanfranca.com

FONE: (16) 3409-4448

柔道

RELATÓRIO DE ATIVIDADES JULHO DE 2023

TURMA DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE JUDÔ | **FAIXA ETÁRIA:** 06 A 12 ANOS
LOCAL: CENTRO COMUNITARIO JD. PAULISTANO - RUA ARNOLD FARIA JUNQUEIRA, 61-133
PROFESSORA: LUZIA LOURENÇO DE SOUZA OLIVEIRA

DESCRITIVO DA AULA

No mês de julho, seguimos as atividades na modalidade, tendo como primordial o 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, os judocas seguiram desenvolvendo as atividades com os Ukemi Waza (quedas e amortecimentos), para manter contato maior com as projeções e o solo, os ukemis também servem como método eficaz para evitar possíveis e futuras lesões.

Na metodologia de ensino, ao que se refere os Ukemi Waza, foi ensinado demasiadamente as principais técnicas de amortecimentos do grupo denominado: Ukemi Waza do Gokyu, técnicas estas usadas para quedas de frente, costas e lados, sendo trabalhadas de forma lúdica.

Foi trabalhado de forma repetitiva as projeções dos golpes emshintai e nagueai, aumentando a percepção corporal dos mesmos, não só os treinos uchikomis, também foi trabalhado os Handoris todos ainda de forma lúdica, para evitar lesões devido o recente retorno das férias.

Neste mês, os alunos representaram o município de Franca em seu primeiro campeonato, no 18º torneio Takeshi Uemura na cidade de Guaíra/SP. Vale ressaltar que foi um evento que contou com a participação de mais de 1000 judocas, proporcionando aos nossos judocas a integração num campeonato de porte tão grande.

A equipe representativa de nossa cidade também estava competindo, gerando um momento de intercâmbio entre as equipes de base e alto rendimento.



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 | site: kiaikanfranca.com

FONE: (16) 3409-4448

柔道

Devido ao recesso escolar, previsto no calendário letivo, foi necessário aplicar também um recesso de 02 (duas) semanas para os alunos, em virtude da gradual ausências no período.

Mesmo no período de recesso, foi necessário realizar e entregar planejamentos e relatórios.

Metas atingidas: Aprendizagem dos movimentos básicos, socialização do grupo, participação em campeonatos e oficinas socioeducativas e pedagógicas.

FOTOS





INSTITUTO
CNPJ 66.995.440/0002-15

KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

R. Cavalheiro Petrágliã, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327

柔道





INSTITUTO
CNPJ 66.995.440/0002-15

KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

R. Cavaleiro Petrágliã, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327

柔道





INSTITUTO
CNPJ 66.995.440/0002-15

KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ
R. Cavaleiro Petrágliã, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327

柔道

