



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

e-mail: [kiaikanfranca@gmail.com](mailto:kiaikanfranca@gmail.com) | site: [kiaikanfranca.com](http://kiaikanfranca.com)

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

柔道

## RELATÓRIO DE ATIVIDADES NOVEMBRO DE 2023

**TURMA DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE JUDÔ | FAIXA ETÁRIA: 06 A 12 ANOS**

**LOCAL: CENTRO DE LUTAS FEAC – RUA: CEL. TAMARINDO, 2861 – VL FORMOSA**

**PROFESSORA: LUZIA LOURENÇO DE SOUZA OLIVEIRA**

### DESCRIPTIVO DA AULA

No mês de novembro, 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, já visando uma possível transição de metodologia, buscando atender o plano de trabalho.

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.

Ainda, no dia 11, nossos judocas, participaram do Festival Francano de Judô, promovido pela FEAC, o evento garantiu aos nossos alunos a participação do meio competitivo. Ademais, proporcionou a família, a comunidade e aos afins do esporte, um momento de lazer e inteiração, trabalhando indiretamente o fortalecimento de vínculos.



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

**Metas atingidas:** Aprendizagem dos movimentos intermediários, socialização dos Grupos

## FOTOS





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







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







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

