



Associação
cnpj 66995.110/0002-15

Kiai-Kan de Judô
inscrição isenta

Filiada a Federação Paulista de Judô

Rua Padre Conrado, 605 - Vila Santos Dumont

CEP 14.405-275 - Franca | SP

e-mail: associacaokiaikandejudo@hotmail.com - site: www.kiaikan.com.br

Fone : (16) 3722-5414



RELATÓRIO DE ATIVIDADES MAIO 2018

Equipe: Iniciação / Formação

Idade: 04 anos acima

Local Jd. Paraty

Dias: Segunda e Quarta-feira

Horário: 18:00-19:00 iniciação

19:00-20:00

20:00-22:00 – formação

Professor: Dalton Romeu da Silva

Numero Participantes: 72 alunos

Descritivo da aula

18:00-19:00 / 19:00-20:00 hs.

O Plano tem como proposta, sendo uma aula para crianças iniciantes com turma mista (masculino e feminina).

O conteúdo destas aulas são de quedas, rolamentos e golpes, fazendo com que os alunos vivenciem de forma lúdica e recreativa as técnicas aplicadas nas aulas.

Em primeiro momento aquecimento e alongamentos dos membros superiores e inferiores, logo após é aplicada um exercício em forma de brincadeira (Rolamentos, Cambalhotas, e Saltos) no intuito de avaliar a coordenação motora de cada criança, em seguida brincadeira do caranguejo, onde os alunos disputam corrida em posição de ponte, e assim era trabalhar a sustentação do corpo pelo quadril, partindo para a aula pratica.

Para a segunda turma, o treinamento aplicado é mais técnico, execução de golpes e quedas com repetições para Lapidar as técnicas aplicadas, e trabalhando as técnicas de luta no solo (Ne-waza).

Técnica onde o atleta imobiliza o oponente, já visando Randoris (Combate) entre os alunos, para que adquiram conhecimento para competir.

No Mês de Maio foi feito uma aula com as Mães e alunos no dojo, trabalho recreativo, e apresentação de técnicas, finalizamos a aula com um Happy Hour comemorativo as dia das Mães.

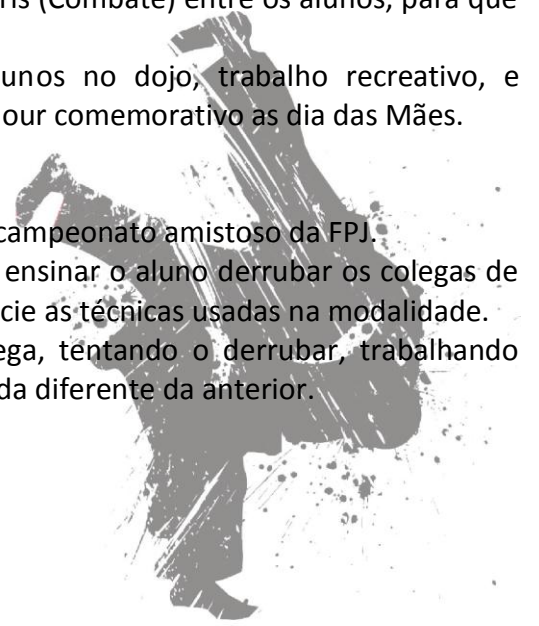
AULAS PRÁTICAS

Neste Mês alguns alunos tiveram a experiência de disputar o campeonato amistoso da FPI.

Nos treinos aprimoramos técnicas de equilíbrio, o objetivo é ensinar o aluno derrubar os colegas de maneira segura e sem provocar lesões, e fazer com que vivencie as técnicas usadas na modalidade.

Ao comando os alunos tentarão puxar ou empurrar o colega, tentando o derrubar, trabalhando ajoelhado, cócoras e de pé, fazendo com que ocorra uma queda diferente da anterior.

20:00-22:00 – Formação





Associação
cnpj 66995.110/0002-15

Kiai-Kan de Judô
inscrição isenta

Filiada a Federação Paulista de Judô

Rua Padre Conrado, 605 - Vila Santos Dumont

CEP 14.405-275 - Franca | SP

e-mail: associacaokiaikandejudo@hotmail.com - site: www.kiaikan.com.br

Fone : (16) 3722-5414

柔道

Com a Turma de formação, é aplicado uma carga maior nas atividades físicas, como corridas, flexões, agachamentos e abdominais, tendo assim um ganho de força, resistência e agilidade.

Também aplicação de repetições de variados golpes em series de maneiras diferentes, com atletas diferentes no biótipo (Alto, Baixo, Forte, Pesado e Rápido) , dando a ele um conhecimento mais amplo no treinamento e descobrindo suas qualidades e fraquezas a serem corrigidas visando melhor desempenho do aluno.

Dentro das possibilidades levando e recebendo atletas no núcleos de treinamento, atletas com maior conhecimento para participar dos treinos.

METAS ALCANÇADAS NA INICIAÇÃO

Os trabalhos realizados, tem como fins uma maior interação entre as crianças, melhorando assim sua coordenação motora e disciplinar, finalizando com uma roda de conversa sobre os valores de frequência na escola e no DOJÔ, buscando assim respeito entre si.

Aprendizagem dos movimentos básicos e socialização do grupo.

Treino para a integração da equipe de formação com a equipe de rendimento, incentivando a se dedicarem mais, pois um é espelho do outro.

Incentivando a frequência na escola, pois somente é aceito nos treinos de acordo com a boa disciplina na escola tanto nas notas quanto na presença.

Devido à data de inicio do projeto os retornos dos alunos estão sendo gradativos, portanto o projeto segue este primeiro mês sem sua capacidade máxima.

Conclusões:

Conforme Termo de Colaboração contrato nº 0009/18, processo nº 015513/2018, as metas estão sendo atingidas tanto ao quantitativo quanto no qualificativo.

Fotos





Associação
cnpj 66995.110/0002-15

Kiai-Kan de Judô
inscrição isenta

Filiada a Federação Paulista de Judô

Rua Padre Conrado, 605 - Vila Santos Dumont
CEP 14.405-275 - Franca | SP

e-mail: associacaokiaikandejudo@hotmail.com - site: www.kiaikan.com.br

Fone : (16) 3722-5414

柔道



