



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 | site: kiaikanfranca.com

FONE: (16) 3409-4448

柔道

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MAIO 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

DESCRIPTIVO DA AULA

Neste mês, demos continuidade das 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 a 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.

No mês de maio realizamos um treino especial com todas as mães para comemorar o "Dia das Mães" e integrar a família de forma direta ao projeto, promovendo um tempo especial entre responsáveis e seus filhos.

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 Petrágria, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327
e-mail: kiaikanfranca@gmail.com | site: 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 Petrágliã, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327

柔道

