



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 12 ANOS**

**LOCAL: CENTRO COMUNITARIO JD. PAULISTANO - RUA ARNOLD FARIA JUNQUEIRA, 61-133**

**PROFESSORA: LUZIA LOURENÇO DE SOUZA OLIVEIRA**

### DESCRIPTIVO DA AULA

No mês de março, 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.

Ainda, a equipe de iniciação esportiva está se preparando para participar Festival escolar, que acontecerá em março, na cidade de Ribeirão Preto/SP. A participação da equipe na competição, tem como principal objetivo a inteiração com o meio competitivo do esporte, além de servir como ferramenta metodológica interdisciplinar nas aulas.



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: [kiakanfranca@gmail.com](mailto:kiakanfranca@gmail.com) | site: [kiakanfranca.com](http://kiakanfranca.com)

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

柔道

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

## FOTOS

