



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

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 | site: kiakanfranca.com

FONE: (16) 3409-4448

柔道

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

FOTOS

