



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 SETEMBRO DE 2022

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
NÚMERO TOTAL DE PARTICIPANTES NO MÊS: 50 ALUNOS

DESCRITIVO DA AULA

No mês de setembro, seguindo como parâmetro idade e contraturno escolar, encaixamos cada aluno em sua turma, após feito isso, demos início as 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 à 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.

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

FONE: (16) 3409-4448

柔道

FOTOS

