



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 OUTUBRO DE 2022

**TURMA DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE JUDÔ** | **FAIXA ETÁRIA: 06 A 12 ANOS**  
**LOCAL: CENTRO DE LUTAS FEAC – RUA: CEL. TAMARINDO, 2861 – VL FORMOSA**  
**PROFESSORA: LUZIA LOURENÇO DE SOUZA OLIVEIRA**

### DESCRIPTIVO DA AULA

No mês de outubro, como esta turma já estava bem avançada devido a prefeitura ter mantido a mesma através de Bolsa Técnico os alunos, foi dado continuidade no trabalho, aplicando técnicas de Nague Waza e Ukemi Waza.

Tendo como primordial nas aulas, iniciamos todas com aquecimentos e alongamentos 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.

Parte Técnica do Treinamento: Consistem principalmente no ensinamento e projeção de golpes, sendo eles, golpes de pernas, golpes de quadril e golpes de braço. E a parte Prática: Aplicação dos ensinamentos, repetidamente, de forma a fixar o aprendizado do determinado golpe.

Técnicas de aplicação de Handori, caracterizado como a parte de luta, onde se empregam todos os ensinamentos anteriores, com o objetivo de pontuar acima do seu adversário ou parceiro de treino.

Como o mês das crianças é referenciado como o mês de outubro, na semana do feriado foi realizado jogos e recreações esportivas, com a premiação de doces e



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

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

柔道

guloseimas para todos os alunos, a fim de inteirar e criar vínculos com os alunos, trabalhando assim a socialização dos mesmos.

## FOTOS







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

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

柔道





INSTITUTO  
CNPJ 66.995.440/0002-15

# KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

R. Cavaleiro Petrágli, 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

