



Associação
cnpj 66995.440/0002-15

Kiai-Kan de Judô
inscrição isenta

Filiada a Federação Paulista de Judô

Rua Padre Conrado, 605 - Vila Santos Dumont
CEP 14.405-275 - Franca | SP

e-mail: associacaokiaikandejudo@hotmail.com - site: www.kiaikan.com.br

Fone : (16) 3722-5414

柔道

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MARÇO DE 2018

Equipe: Iniciação

Idade: 4 a 14 anos

Local: SEDE KIAI KAN – Rua Padre Conrado – Vila Santos Dumont

Terça e quinta: 08:30-09:30 / 09:30-10:30 / 10:30-11:30

Professor: Carlos Alberto e Dalton Romeu

Terça e quinta feira: 17:30-18:30 / 18:30-19:30 / 19:30-20:30

Professor: Pedro Inocência e Luiz

Sábado: 09:00-10:00 / 10:00-11:00

Professor: Luiz (contrapartida)

Numero total de Participantes: 276 alunos

Descritivo da aula

No mês de março as aulas foram desenvolvidas com base nos golpes básicos do judô, cujo objeto é relembrar os movimentos já passados aos alunos que já faziam parte do projeto no ano de 2017 e, se tratando de movimentos básicos, contribui para que os novos alunos acompanhem a turma de forma harmônica, desenvolvendo a coordenação motora, mobilidade e respeito aos colegas.

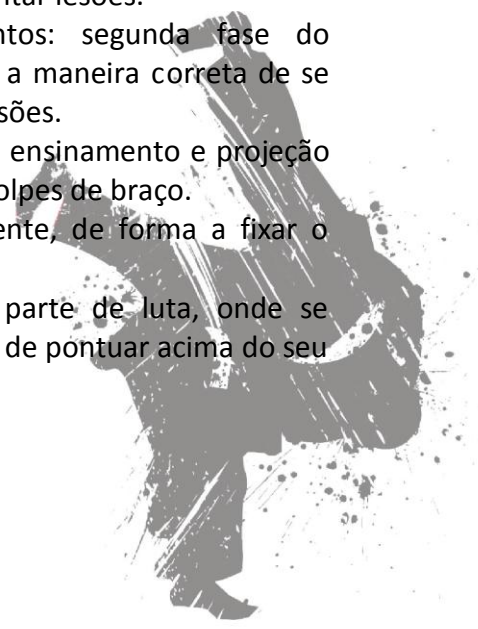
As aulas tiveram como características básicas de treino, aquecimento: a primeira fase do treinamento que consiste em técnicas de exercícios aeróbicos, preparando a musculatura para o exercício propriamente dito de forma a evitar lesões.

Técnicas de quedas, imobilização, projeção e rolamentos: segunda fase do treinamento, onde o objetivo principal é ensinar aos alunos a maneira correta de se projetarem ao solo, de forma a evitar ao máximo o risco de 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.





Associação
cnpj 66995.440/0002-15

Kiai-Kan de Judô
inscrição isenta
Filiada a Federação Paulista de Judô

Rua Padre Conrado, 605 - Vila Santos Dumont
CEP 14.405-275 - Franca | SP

e-mail: associacaokiaikandejudo@hotmail.com - site: www.kiaikan.com.br

Fone : (16) 3722-5414

柔道

Em algumas aulas no decorrer do mês foram desenvolvido aquecimento recreativo, que consiste em promover a maior integração do grupo, apoiando sempre a idéia de conscientizar as crianças sobre a importância do trabalho em equipe e o respeito ao próximo.

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

Treino para a integração da equipe de formação com a equipe de rendimento, incentivando a se dedicarem mais, pois um é espelho do outro.

Incentivando a frequência na escola, pois somente é aceito nos treinos de acordo com a boa disciplina na escola tanto nas notas quanto na presença.

Conclusões:

Conforme Termo de Colaboração contrato nº 0009/18, processo nº 015513/2018, as metas estão sendo atingidas tanto ao quantitativo quanto no qualificativo.

Fotos





Associação
cnpj 66995.440/0002-15

Kiai-Kan de Judô
inscrição isenta

Filiada a Federação Paulista de Judô

Rua Padre Conrado, 605 - Vila Santos Dumont
CEP 14.405-275 - Franca | SP

e-mail: associacaokiaikandejudo@hotmail.com - site: www.kiaikan.com.br

Fone : (16) 3722-5414

柔道





Associação
cnpj 66995.440/0002-15

Kiai-Kan de Judô
inscrição isenta

Filiada a Federação Paulista de Judô

Rua Padre Conrado, 605 - Vila Santos Dumont
CEP 14.405-275 - Franca | SP

e-mail: associacaokiaikandejudo@hotmail.com - site: www.kiaikan.com.br

Fone : (16) 3722-5414

柔道





Associação
cnpj 66995.440/0002-15

Kiai-Kan de Judô
inscrição isenta

Filiada a Federação Paulista de Judô

Rua Padre Conrado, 605 - Vila Santos Dumont
CEP 14.405-275 - Franca | SP

e-mail: associacaokiaikandejudo@hotmail.com - site: www.kiaikan.com.br

Fone : (16) 3722-5414

柔道

