



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: associacaokaikandejudo@hotmail.com - site: www.kiaikan.com.br

Fone : (16) 3722-5414



RELATÓRIO DE ATIVIDADES JULHO 2018

Equipe: Iniciação / Formação

Idade: 04 anos acima

Local: Condomínio Bernardino Pucci – Bairro Campo Belo

Dias: segunda e quarta feira

Horário: 18:00-19:00 / 19:00-20:00 / 20:00-21:00

Professor: Pedro Inocência dos Santos

Numero Participantes: 70 alunos

Descritivo da aula

O início do mês de julho foi utilizado para fazer a adaptação de treinamento físico, como corridas entre outros exercícios, juntamente com treinos de técnicas de golpes. No decorrer do mês, também foi dado seqüência ao trabalho já realizado no mês anterior com os alunos que estiveram presentes. Para a adequação dos alunos novos foram ministrados movimentos básicos do judô.

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 e mantendo-os condicionados.

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

No treinamento físico os alunos conheceram movimentos funcionais realizados fora do tatame, treinos aeróbicos, de força e explosão para melhorar a força e potencia de golpes.

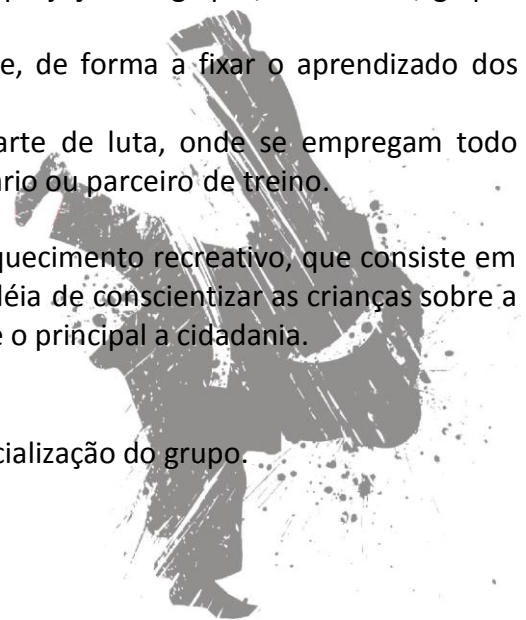
Parte Técnica do treinamento: Consistem principalmente na projeção de golpes, sendo eles, golpes de pernas, golpes de quadril, golpes de braço e imobilização.

E a parte Prática: Aplicação dos movimentos, repetidamente, de forma a fixar o aprendizado dos golpes.

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

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, e o principal a cidadania.

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





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

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.

Tivemos o aumento da participação dos familiares dos alunos assim gerando uma melhor relação e interatividade entre todos.

Obs: Fizemos a ação social, uma visita nas residências do condomínio, levando informação e conhecimento sobre os ensinamentos de judô e cidadania. A visita foi realizada por toda a equipe (Professor e alunos) assim introduzindo a interação dos pais e dos alunos com a cultura judoística. Essa visita será realizada mensalmente.

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 66995.410/0002-15

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



