



Associação  
enpj 66995.110/0002-15

**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**



## RELATÓRIO TÉCNICO – JD. PARATY ABRIL 2019

**Equipe:** Iniciação E Formação

**Idade:** 04 a 13 anos E sub 15,18, 21 e adulto.

**Local:** Núcleo do Jardim Paraty– EMEB Maria Antônia Stevonato

**Dias:** segunda e quarta feira

**Horário:** 18:00 - 19:00 / 19:00 - 20:00 / 20:00 - 22:00

**Professor:** Dalton Romeu da Silva

**Numero Participantes:** 70 alunos

### Descritivo da aula

O início do mês de abril foi utilizado para fazer a divulgação do projeto. No decorrer do mês foi dada sequência ao trabalho já realizado no ano 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.

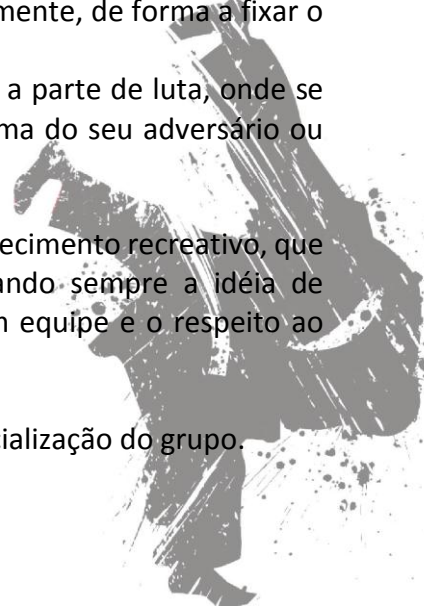
Parte Técnica do treinamento: Consistem principalmente na projeção de golpes, sendo eles, golpes de pernas, golpes de quadril, golpes de braço e imobilização.

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.

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





Associação  
enpj 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.

Devido à data de início do projeto os retornos dos alunos estão sendo gradativos, portanto o projeto segue este primeiro mês sem sua capacidade máxima.

### **Conclusões:**

Conforme Termo de Colaboração contrato nº 0017/19, processo nº 2019017705/19, chamamento nº 0002/19, as metas estão sendo atingidas tanto ao quantitativo quanto no qualificativo.

## Fotos







