



Associação
cnpj 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 DE ATIVIDADES MARÇO 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 março foi utilizado para fazer a divulgação do projeto. No decorrer do mês foi dado seqüência 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.

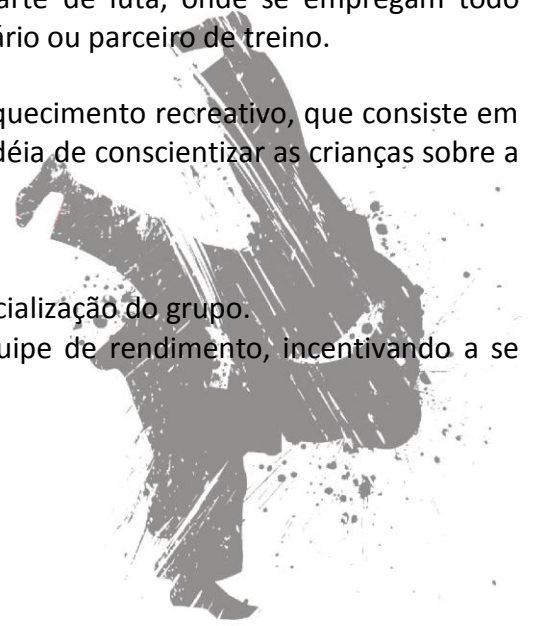
E a parte Prática: Aplicação dos movimentos, repetidamente, de forma a fixar o aprendizado dos golpes.

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.

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





Associação
cnpj 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

柔道

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 0009/18, processo nº 015513/2018, as metas estão sendo atingidas tanto ao quantitativo quanto no qualificativo.

Fotos

