



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 AGOSTO 2018

**Equipe:** Iniciação / Formação

**Idade:** 04 anos acima

**Local** Jd. Paraty

**Dias:** Terça e Quinta-feira

**Horário:** 18:00-19:00 iniciação

19:00-20:00

20:00-22:00 – formação

**Professor:** Dalton Romeu da Silva

**Numero Participantes:** 70 alunos

### Descritivo da aula

18:00-19:00 / 19:00-20:00 hs.

Nesse mês de Agosto, visamos um trabalho destinado ao treinamento para obter resultados nas novas técnicas aplicadas em treinamentos,

As aulas foram compostas por atividades de interação entre as crianças, buscando sair das repetições e os preparando para novas técnicas que serão aplicadas nas aulas.

Iniciando-se com corridas, salto e alongamentos, logo após é aplicado alguns exercício ex.: (Rolamentos, Cambalhotas) no intuito de avaliar a coordenação motora de cada criança, após esse trabalho, iniciamos a aula pratica, com treinamento de movimentação e repetição de golpes, buscando a melhor adaptação de cada aluno e sempre inovando e aprimorando técnicas novas.

**Para a segunda turma**, o treinamento aplicado é mais técnico, execução de golpes e quedas com repetições para Lapidar as técnicas aplicadas, e trabalhando as técnicas de luta no solo (Ne-waza).

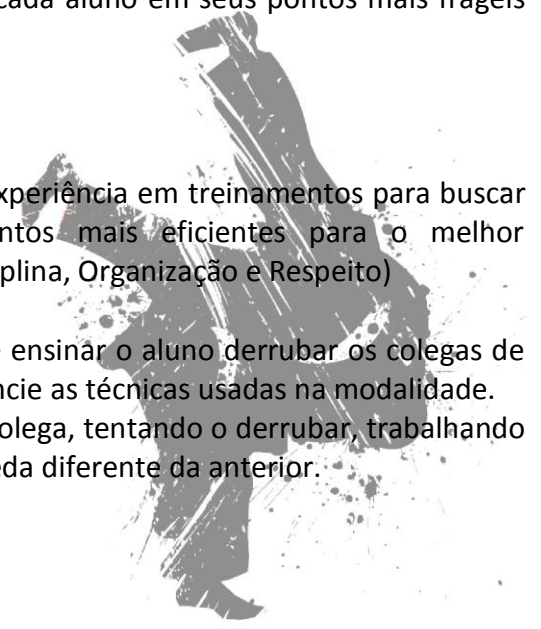
Técnica onde o atleta imobiliza o oponente, já visando Randoris (Combate) entre os alunos, para que adquiram conhecimento para competir e buscar aprimorar cada aluno em seus pontos mais frágeis visando um melhor resultado competitivo.

### AULAS PRÁTICAS

Neste Mês de Agosto, aprimoramos técnicas e adquirimos experiência em treinamentos para buscar o melhor resultado futuro para cada aluno, treinamentos mais eficientes para o melhor desenvolvimento em técnicas e conhecimento do Judô. (Disciplina, Organização e Respeito)

Nos treinos aprimoramos técnicas de equilíbrio, o objetivo é ensinar o aluno derrubar os colegas de maneira segura e sem provocar lesões, e fazer com que vivencie as técnicas usadas na modalidade.

Ao comando os alunos vão em busca de empurar e puxar o colega, tentando o derrubar, trabalhando ajoelhado, cócoras e de pé, fazendo com que ocorra uma queda diferente da anterior.





**Associação**  
cnpj 66995.110/0002-15

**Kiai-Kan** de Judo  
inscrição isenta

**Filiada a Federação Paulista de Judo**

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

#### 20:00-22:00 – Formação

Com a Turma de formação, é aplicado uma carga maior nas atividades físicas, como corridas, flexões, agachamentos e abdominais, tendo assim um ganho de força, resistência e agilidade.

Também aplicação de repetições de variados golpes em series de maneiras diferentes, com atletas diferentes no biótipo (Alto, Baixo, Forte, Pesado e Rápido) , dando a ele um conhecimento mais amplos no treinamento e descobrindo suas qualidades e fraquezas a serem corrigidas visando melhor desempenho do aluno.

Dentro das possibilidades levando e recebendo atletas nos núcleos de treinamento, atletas com maior conhecimento para participar dos treinos e competições.

#### **METAS ALCANÇADAS NA INICIAÇÃO**

Os trabalhos realizados, tem como fins uma maior interação entre as crianças, melhorando assim sua coordenação motora e disciplinar, finalizando com uma roda de conversa sobre os valores de frequência na escola e no DOJÔ, buscando assim respeito entre si.

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.

Devido à data de inicio 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.





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](http://www.kiaikan.com.br)

**Fone : (16) 3722-5414**

柔道

## Fotos







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](mailto:associacaokiaikandejudo@hotmail.com) - site: [www.kiaikan.com.br](http://www.kiaikan.com.br)

**Fone : (16) 3722-5414**

柔道











[illegible]