



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

RELATÓRIO TÉCNICO – JARDIM CITY PETROPOLIS JULHO 2019

Equipe: Formação

Idade: 05 A 14 Anos

Local: Núcleo do Jardim City Petrópolis – EMEB CAIC

Dias: Terças e Quintas Feiras

Horário: 09H00 às 10H00 | 10H00 às 11H00 | 13H00 às 14H00 | 14H00 às 15H00.

Professor: Pedro Henrique Inocência dos Santos

Número Participantes: Aproximadamente 80 alunos

Descritivo da aula

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.

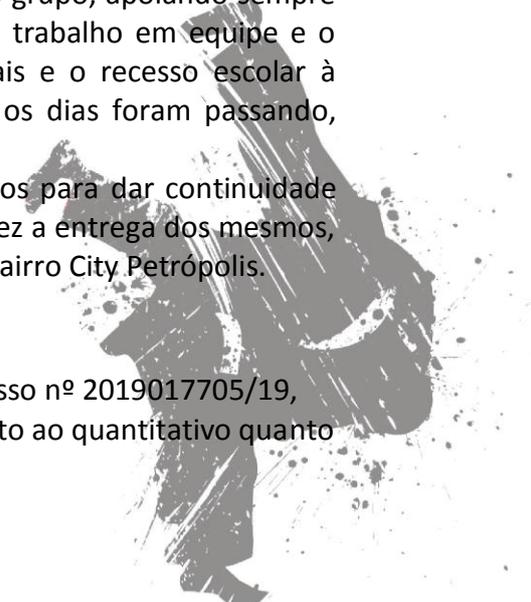
Técnicas de aplicação de Handori, caracterizado como a parte de luta, onde se empregam todo aprendizado, com o objetivo de pontuar acima do seu adversário ou parceiro de treino.

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. Com a preparação dos jogos regionais e o recesso escolar à ausência dos alunos aumentaram gradualmente conforme os dias foram passando, tendo uma grande queda nas turmas.

No mês de julho nossos alunos receberam 50 kimonos para dar continuidade ao trabalho realizado, tivemos a presença do Sr. Thales que fez a entrega dos mesmos, no local de treino dos judoquinhos, na escola Emeb Caic, no bairro City Petrópolis.

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.





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

Fotos

