Associação Kiai-Kan de Judô
cnpj 66995.440/0002-15 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 – LEPORACE
OUTUBRO 2019

Equipe: Formação

Idade: 07 A 15 Anos

Local: Núcleo do Leporace – CEU DAS ARTES

Dias: Segundas e Quartas-Feiras

Horário: 17H30 à 18H30 | 18H30 à 19H30 | 19H30 à 20H30.

Professor: Pedro Henrique Inocêncio dos Santos

Número Participantes: Aproximadamente 40 alunos

Descritivo da aula

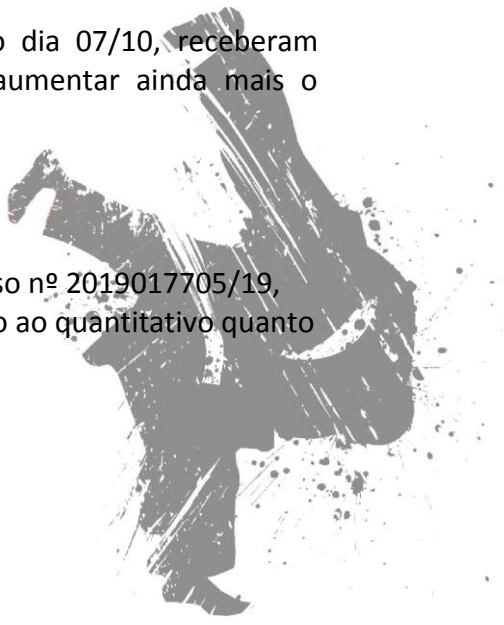
As aulas tiveram como características básicas de treino, aquecimento: a primeira fase do treinamento que consiste em técnicas de exercícios aeróbicos, preparando a musculatura para o exercício propriamente dito de forma a evitar lesões e mantendo-os condicionados.

Técnicas de quedas, imobilização, projeção e rolamentos: segunda fase do treinamento, onde o objetivo principal relembrar 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.

Neste mês sabendo-se que é o mês das crianças passamos brincadeiras que trabalhasse coordenação motora, agilidade e flexibilidade. Visando também que o judô é um esporte individual, mas depende de uma equipe para seu aperfeiçoamento foi passado aos alunos atividades recreativas que visasse os moldes do trabalho em grupo.

Os alunos dos núcleos Jd. Leporace participaram no dia 07/10, receberam Kimonos para melhorar a qualidade dos treinos e assim aumentar ainda mais o desenvolvimento dos judoquinhas.



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 66995.440/0002-15
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

Fotos