



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 SETEMBRO 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 mês de Setembro continuamos aprimorando as técnicas dos golpes de Koshi waza(Quadril) Te Waza (Mãos/ Braços) Ashi Waza (Pernas/ Pés). Com o objetivo de melhorar o desenvolvimento motor dos alunos voltados para movimentos do esporte, devido aos treinos físicos que ocorrem mensalmente os benefícios já são visíveis, principalmente na parte técnica. Para a adequação dos alunos novos foram ministrados movimentos básicos do judô.

Mantendo as aulas com 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.

No treinamento físico os alunos conheceram movimentos funcionais realizados fora do tatame, treinos aeróbicos, de força e explosão para melhorar a força e potencia de golpes.

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 ideia de conscientizar as crianças sobre a importância do trabalho em equipe e o respeito ao próximo, e o principal a cidadania.

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.

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.

Tivemos o aumento da participação dos familiares dos alunos assim gerando uma melhor relação e interatividade entre todos.

Obs: Fizemos a ação social, uma visita nas residências do condomínio, levando informação e conhecimento sobre os ensinamentos de judô e cidadania. A visita foi realizada por toda a equipe (Professor e alunos) assim introduzindo a interação dos pais e dos alunos com a cultura judoística. Essa visita será realizada mensalmente.

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





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



