



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 JUNHO 2018

**Equipe:** Iniciação / Formação

**Idade:** 04 anos acima

**Local:** Sede

**Dias:** Terça e quinta

**Horário:** 17:30-18:30 – iniciação

18:30-19:30 – iniciação

19:30-21:00 – formação

**Professor:** Pedro Henrique dos Santos Inocêncio

**Numero Participantes:** 116 alunos

### Descritivo da aula

**17:30-18:30 / 18:30-19:30 iniciação.**

O Plano tem como proposta, uma aula para crianças iniciantes com turma mista (masculino e feminino).

O conteúdo destas aulas é de quedas, rolamentos e golpes, fazendo com que os alunos vivenciem de forma lúdica e recreativa as técnicas aplicadas nas aulas.

Em primeiro momento aquecimento e alongamentos dos membros superiores e inferiores, logo após é aplicada um exercício em forma de brincadeira (Rolamentos, Cambalhotas, e Saltos) no intuito de avaliar a coordenação motora de cada criança, em seguida brincadeira do caranguejo, onde os alunos disputam corrida em posição de ponte, e assim era trabalhar a sustentação do corpo pelo quadril, partindo para a aula pratica.

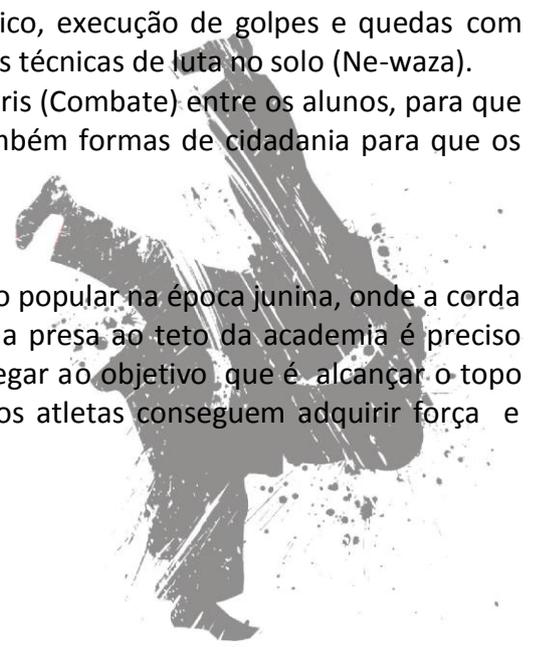
No mês de junho devido a data festiva comemorando festas juninas, tivemos brincadeiras relacionadas ao tema, de forma Lúdica onde equipamentos de treinamento ilustravam a semelhança entres as brincadeiras do mês Junino.

**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 handoris (Combate) entre os alunos, para que adquiram conhecimento para competir. São trabalhadas também formas de cidadania para que os alunos saibam se integrar com o meio onde vivem.

### AULAS PRÁTICAS

Brincando de (Subir no Pau de sebo) brincadeira típica e muito popular na época junina, onde a corda de treinamento ilustra o "Pau de sebo" . Para subir na corda presa ao teto da academia é preciso muita determinação e força dos atletas, para que consiga chegar ao objetivo que é alcançar o topo da corda e pegar a bandeira. Com a brincadeira adaptada os atletas conseguem adquirir força e





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**



agilidade, também trabalhando o foco para que comecem a persistirem na finalização de seus golpes. As brincadeiras foram adaptadas para a faixa etária de cada turma.

A segunda brincadeira (Pulando a fogueira) as crianças precisam realizar um salto em distância de um lado a outro. A distância é medida por duas faixas ( usada para amarrar o kimono).

### **19:00-21:00 – Formação**

Com a Turma de formação, é aplicada 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 amplo 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.

### **METAS ALCANÇADAS**

Os trabalhos realizados têm 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 freqüência 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.

Resultado positivo em campeonatos oficiais da FPJ (Federação Paulista de Judô) e também em campeonatos amistosos.

OBS: No mês de Junho foi finalizada a campanha do agasalho, onde os alunos ajudaram na separação, montagem e entrega dos kits que conseguimos arrecadar durante todo o mês.

### **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

email: associacao@kiai-kan.com.br | site: www.kiai-kan.com.br

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 - site: www.kiaikan.com.br

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

柔道





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

