



## **Associação de Judô de Bastos**

Reconhecida como entidade de utilidade pública lei municipal nº 625/86  
CNPJ 54.707.997/0001-43  
Av. 18 de Junho, 400- Fone: (14) 3478-1946 – CEP 17690-000 BASTOS/ SP



### **RELATÓRIO DE ATIVIDADES**

#### **I – IDENTIFICAÇÃO**

<b>Mês</b>	<b>NOVEMBRO /2023</b>	
<b>Nome da Entidade</b>	Associação de Judô de Bastos	
<b>CNPJ</b>	54.707.997/0001-43	
<b>Endereço</b>	Avenida 18 de junho, 400.	
<b>Convênio</b>	Subvenção Municipal	<b>Valor: R\$ 33.372,00</b>
<b>Telefone:</b> (14) 3478 1946	<b>Email:</b> judo.bastos@hotmail.com	

## II - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Data	Nº de Participantes	Atividade Realizada	Objetivo
De 01/11 Á 03/11	32	1 - Aquecimento, alongamento, 2 -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori	1- Trabalho dos músculos estabilizadores, 2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhar resistência muscular.
De 06/11 Á 10/11	30	Aquecimento, alongamento, 1- Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 2 - Treino teórico (história do judô) 2- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii 3- Uchikomi e Hondori	1- Trabalho dos músculos estabilizadores, 2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhar resistência muscular. 3 - Desenvolver trabalho em equipe, conhecimento e sabedoria 3 - Aprimorar o caráter de luta com técnicas 4 - Desenvolver trabalho em equipe 4 - Trabalhos dos músculos estabilizadores 5 - Aprimorar o caráter de luta com técnicas específicas 5 - Aprimoramentos das técnicas, Trabalhar resistência muscular

<p>13/11 Á 17/11</p>	<p>36</p>	<p>1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Treino teórico (história do judô) 4- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii</p>	<p>1- Trabalho dos músculos estabilizadores, 2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhar resistência muscular. 3 - Desenvolver trabalho em equipe - Aprimorar o caráter de luta com técnicas, conhecimento e sabedoria 4 - Desenvolver trabalho em equipe.</p>
<p>20/11 Á 24/11</p>	<p>31</p>	<p>5- Uchikomi e Hondori 6- Treino Físico.</p>	<p>4 - Trabalhos dos músculos estabilizadores 5 - Aprimorar o caráter de luta com técnicas específicas 5 - Aprimoramentos das técnicas, 6 - Trabalhar resistência muscular</p>
<p>27/11 Á 30/11</p>	<p>39</p>	<p>1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Treino teórico (história do judô) 4- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii 5- Uchikomi e Hondori 6- bonenkai</p>	<p>1- Trabalho dos músculos estabilizadores, 2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhar resistência muscular. 3 - Desenvolver trabalho em equipe, conhecimento e sabedoria 3 - Aprimorar o caráter de luta com técnicas 4 - Desenvolver trabalho em equipe 4 - Trabalhos dos músculos estabilizadores 5 - Aprimorar o caráter de luta com técnicas específicas 6- Aprimoramentos das técnicas, Trabalhar resistência muscular</p>

### III – ANEXOS

Fotos das atividades do esporte

Cópias de despesas pagas com o recurso recebido.







Bastos, 29 de Novembro de 2023

---

Aparecido Alves Moreira  
**PRESIDENTE**