



## 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

#### 1- IDENTIFICAÇÃO

<b>Mês</b>	<b>JANEIRO/2024</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	

#### 2- ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

<b>Data</b>	<b>Atividade Realizada</b>	<b>Objetivo</b>
De 15/01 À 19/01	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Aquecimento com corrida</li> <li>2 - Equilíbrio, Uchikomi e Hondori</li> <li>3 -Treino Físico Na academia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-Trabalho dos músculos estabilizadores</li> <li>2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhar resistência muscular.</li> <li>3 – Fortalecimento dos membros superiores e inferiores</li> </ul>
De 22/01 À 26/01	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- Aquecimento, alongamento,</li> <li>2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori</li> <li>3- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii</li> <li>4- Uchikomi e Hondori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- Trabalho dos músculos estabilizadores,</li> <li>2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhar resistência muscular.</li> <li>3 - Desenvolver trabalho em equipe</li> <li>3 - Trabalhos dos músculos estabilizadores</li> <li>4 - Aprimorar o caráter de luta com técnicas específicas</li> <li>4 - Aprimoramentos das técnicas,</li> <li>Trabalhar resistência muscular</li> </ul>

29/01 À 31/01	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- Aquecimento, alongamento,</li> <li>2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori</li> <li>3- Treino teórico (história do judô)</li> <li>4- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii</li> <li>5- Treino Aeróbico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- Trabalho dos músculos estabilizadores,</li> <li>2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhar resistência muscular.</li> <li>3 - Desenvolver trabalho em equipe</li> <li>3- Aprimorar o caráter de luta com técnicas, conhecimento e sabedoria</li> <li>4 - Desenvolver trabalho em equipe.</li> <li>5 - Trabalha o corpo e sistema respiratório</li> </ul>
---------------------	--	---

### 3- METAS/EVOLUÇÃO

EVOLUÇÃO TÉCNICA E PREPARO FÍSICO DE TODOS OS ATLETAS.







Bastos, 22 de Março de 2023.

---

Rodrigo da Costa Rocha  
Coordenador Técnico