



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

Mês	Fevereiro/2024	
Nome da Entidade	Associação de Judô de Bastos	
CNPJ	54.707.997/0001-43	
Endereço	Avenida 18 de junho, 400.	
Convênio	Subvenção Municipal	Valor: R\$ 33.372,00
Telefone: (14) 3478 1946	Email: judo.bastos@hotmail.com	

II - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Data	Nº de Participantes	Atividade Realizada	Objetivo
De 01/02 Á 02/02	48	1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori	1- Trabalho dos músculos estabilizadores, e sistema respiratório 2 - Aprimoramento das técnicas e golpes ,trabalhando resistência muscular.
De 05/02 Á 09/02	52	1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Treino teórico (história do judô) 4- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii 5- Treino Físico	1- Trabalho dos músculos estabilizadores, e sistema respiratório 2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhando 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 – Trabalho de membros superiores e inferiores

<p>12/02 Á 16/02</p>	<p>55</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, e sistema respiratório 2 - Aprimoramento das técnicas e golpes ,trabalhar resistência muscular. 3 – Aprender sobre a História do Judô 3 - Aprimorar o caráter de luta com técnicas, conhecimento e sabedoria 3- Desenvolver trabalho em equipe.</p>
<p>19/02 Á 23/02</p>	<p>60</p>	<p>1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Treino Físico 4- Tsukinami Shiai</p>	<p>1- Trabalhos dos músculos estabilizadores 2- Aprimorar o caráter de luta com técnicas específicas, trabalhando resistência 3 – Treino aeróbico para o aumento do condicionamento físico 4 – Competição Interna entre os alunos para interação com a família e acompanhamento da evolução. 4 – Cerimonial de troca de Faixas.</p>
<p>26/02 Á 29/02</p>	<p>59</p>	<p>1- Aquecimento, alongamento, 2- Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii 4- Treino Aeróbico 5- 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 – Trabalhar o sistema respiratório e condicionamento físico 4 - Trabalhos dos músculos estabilizadores 5 – Organizar e manter limpo o centro de treinamento</p>

III – ANEXOS

Relação Nominal de participantes e fotos das atividades do esporte

Cópias de despesas pagas com o recurso recebido.







Bastos, 22 de Março 2024.

Aparecido Alves Moreira
PRESIDENTE