



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	Agosto/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) 99650-9615	Email: judo.bastos@hotmail.com	

II - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Data	Nº de Participantes	Atividade Realizada	Objetivo
01/08 Á 02/08	49	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.
05/08 Á 09/08	51	1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Treino Físico ao ar livre. 4- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii	1- Trabalho dos músculos estabilizadores, e sistema respiratório 2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhando resistência muscular. 3 – Fortalecer parte respiratória e músculos inferiores. 4 - Trabalhos dos músculos estabilizadores

<p>12/08 Á 16/08</p>	<p>57</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 4- Desenvolver trabalho em equipe.</p>
<p>19/08 Á 23/08</p>	<p>59</p>	<p>1- Aquecimento, alongamento, 2- Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii 4- Treino Aeróbico</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</p>
<p>26/08 Á 30/08</p>	<p>48</p>	<p>5- Uchikomi e Hondori</p>	<p>5 - Trabalhos dos músculos estabilizadores 5 - Aprimorar o caráter de luta com técnicas específicas 5 - Aprimoramentos das técnicas, 5 - Trabalhar resistência muscular</p>

III – ANEXOS

Relação Nominal de participantes e fotos das atividades do esporte

Cópias de despesas pagas com o recurso recebido.





Bastos, 19 de Agosto de 2024

Aparecido Alves Moreira
PRESIDENTE