



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

Mês	JANEIRO/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	

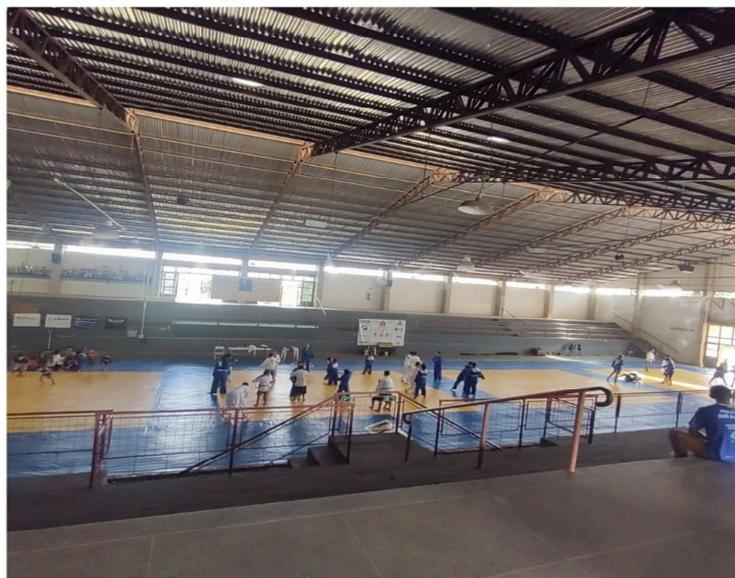
2- ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Data	Atividade Realizada	Objetivo
De 15/01 À 19/01	1 Aquecimento com corrida 2 - Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3 -Treino Físico Na academia	1-Trabalho dos músculos estabilizadores 2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhar resistência muscular. 3 – Fortalecimento dos membros superiores e inferiores
De 22/01 À 26/01	1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii 4- Uchikomi e Hondori	1- Trabalho dos músculos estabilizadores, 2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhar resistência muscular. 3 - Desenvolver trabalho em equipe 3 - Trabalhos dos músculos estabilizadores 4 - Aprimorar o caráter de luta com técnicas específicas 4 - Aprimoramentos das técnicas, Trabalhar resistência muscular

29/01 À 31/01	1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Treino teórico (história do judô) 4- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii 5- Treino Aeróbico	1- Trabalho dos músculos estabilizadores, 2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhar resistência muscular. 3 - Desenvolver trabalho em equipe 3- Aprimorar o caráter de luta com técnicas, conhecimento e sabedoria 4 - Desenvolver trabalho em equipe. 5 - Trabalha o corpo e sistema respiratório
---------------------	--	---

3- METAS/EVOLUÇÃO

EVOLUÇÃO TÉCNICA E PREPARO FÍSICO DE TODOS OS ATLETAS.





Bastos, 22 de Março de2023.

Rodrigo da Costa Rocha
Coordenador Técnico