



## 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>Março/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	

#### II - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

<b>Data</b>	<b>Nº de Participantes</b>	<b>Atividade Realizada</b>	<b>Objetivo</b>
01/03	55	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.
04/03 Á 08/03	54	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

11/03 Á 15/03	57	1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Treino teórico (história do judô) 4- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii	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.
---------------------	----	--	---

18/03 Á 22/03	55	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- Aquecimento, alongamento,</li> <li>2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori</li> <li>3- Treino Físico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- Trabalhos dos músculos estabilizadores</li> <li>2- Aprimorar o caráter de luta com técnicas específicas, trabalhando resistência</li> <li>3 – Treino aeróbico para o aumento do condicionamento físico</li> </ul>
25/03 Á 28/03	60	<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- Treino Aeróbico</li> <li>5- Bonenkai</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, conhecimento e sabedoria</li> <li>3 - Aprimorar o caráter de luta com técnicas</li> <li>4 – Trabalhar o sistema respiratório e condicionamento físico</li> <li>4 - Trabalhos dos músculos estabilizadores</li> <li>5 – Organizar e manter limpo o centro de treinamento</li> </ul>

### III – ANEXOS

Relação Nominal de participantes e fotos das atividades do esporte

Cópias de despesas pagas com o recurso recebido.





Bastos, 17 De Abril de 2024.

---

Aparecido Alves Moreira  
PRESIDENTE