



## 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>Dezembro/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) 99650-9615 | <b>Email:</b> judo.bastos@hotmail.com |                             |

#### II - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

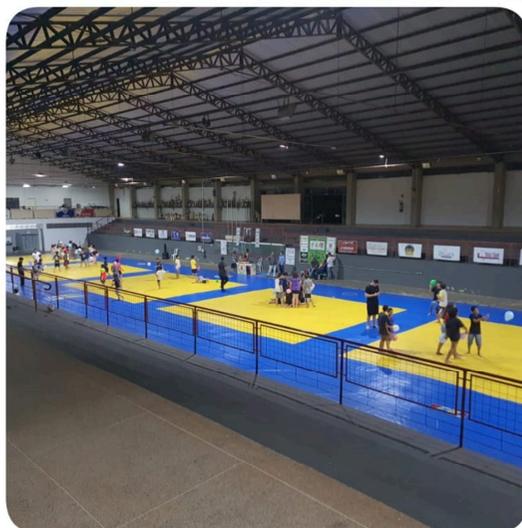
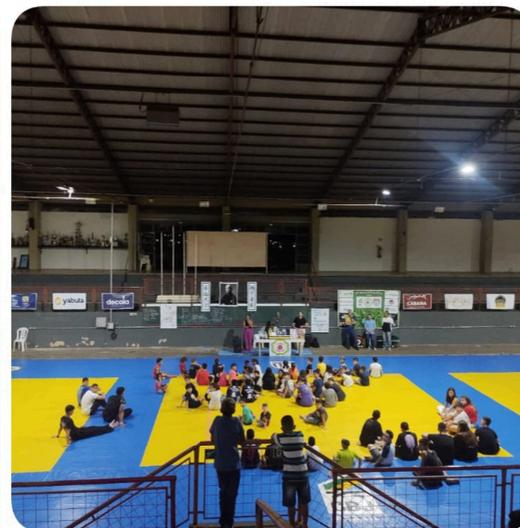
| <b>Data</b>         | <b>Nº de Participantes</b> | <b>Atividade Realizada</b>  | <b>Objetivo</b>   |
|---------------------|----------------------------|---|---|
| 02/12               | 56                         | 1- Aquecimento, alongamento,<br>2- Equilíbrio, Uchikomi e Hondori   | 1- Trabalho dos músculos estabilizadores, e sistema respiratório<br>2 - Aprimoramento das técnicas e golpes ,trabalhando resistência muscular.  |
| 09/12<br>Á<br>13/12 | 58                         | 1- Aquecimento, alongamento,<br>2- Equilíbrio, Uchikomi e Hondori<br>3- Treino Físico.<br>4- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii<br>5- Tsukinami Shiai Mensal | 1- Trabalho dos músculos estabilizadores, e sistema respiratório<br>2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhando resistência muscular.<br>3 – Fortalecer músculos inferiores e superiores.<br>4 - Trabalhos dos músculos estabilizadores<br>5 - Competição entre os atletas, interação com a família para acompanhar o desenvolvimento dos alunos. |

|                     |    |  |   |
|---------------------|----|--|---|
| 16/12<br>Á<br>20/12 | 60 | 1- Aquecimento, alongamento,<br>2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori<br>3- Treino teórico (história do judô)<br>4- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii<br>5- Uchikomi e Hondori<br>6- Confraternização | 1- Trabalho dos músculos estabilizadores,<br>2 - Aprimoramento das técnicas ,trabalhar resistência muscular.<br>3 - Desenvolver trabalho em equipe, conhecimento e sabedoria<br>3 - Aprimorar o caráter de luta com técnicas<br>4 - Desenvolver trabalho em equipe<br>4 - Trabalhos dos músculos estabilizadores<br>5 - Aprimorar o caráter de luta com técnicas específicas<br>6- Confraternização de Encerramento, recreação com momento de lazer e diversão. |
|---------------------|----|--|---|

### III – ANEXOS

Relação Nominal de participantes e fotos das atividades do esporte

Cópias de despesas pagas com o recurso recebido.









*Ernesto Osawa*

Ernesto Osawa  
PRESIDENTE

Bastos, 15 de Janeiro de 2024.