



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 – Cel: (14) 99650-9615 – CEP 17690-033 BASTOS/SP



RELATÓRIO DE ATIVIDADES

I – IDENTIFICAÇÃO

Mês	Fevereiro/2025	
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\$ 33.033,81
Telefone: (14) 99650-96150	Email: judo.bastos@hotmail.com	

II - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Data	Nº de Participantes	Atividade Realizada	Objetivo
De 03/02 Á 07/02	53	<ul style="list-style-type: none"> 1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 	<ul style="list-style-type: none"> 1- Trabalho dos músculos estabilizadores, e sistema respiratório 2 - Aprimoramento das técnicas e golpes ,trabalhando resistência muscular.
De 10/02 Á 14/02	58	<ul style="list-style-type: none"> 1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Treino teórico (história do judô) 4- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii 5- Treino Físico 6- Tsukinami Shiai 	<ul style="list-style-type: none"> 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 6- Competição Interna entre os alunos para interação com a família e acompanhamento da evolução

<p>17/02 Á 21/02</p>	<p>59</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>24/02 Á 28/02</p>	<p>56</p>	<p>1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Treino Físico</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</p>

III – ANEXOS

Relação Nominal de participantes e fotos das atividades do esporte

Cópias de despesas pagas com o recurso recebido.



Bastos, 12 de Março de 2025.

Ernesto Osawa

Ernesto Osawa
PRESIDENTE