



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

II - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Data	Nº de Participantes	Atividade Realizada	Objetivo
03/03 Á 07/03	80	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
10/03 Á 14/03	79	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.
17/03 Á 21/03	76	1- Aquecimento, alongamento, 2- -Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Treino Físico	1- Trabalhos dos músculos estabilizadores 2- Aprimorar o caráter de luta com técnicas específicas, trabalhando resistência

		4- Tsukinami Shiai	3 – Treino aeróbico para o aumento do condicionamento físico 4- Competição Interna entre os alunos para interação com a família e acompanhamento da evolução
24/03 Á 28/03	73	1- Aquecimento, alongamento, 2- Equilíbrio, Uchikomi e Hondori 3- Brincadeiras de coordenação motora e Hondorii 4- Treino Aeróbico	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

III – ANEXOS

Relação Nominal de participantes e fotos das atividades do esporte

Cópias de despesas pagas com o recurso recebido.



Bastos, 17 DE ABR

Bastos, 23 de Abril de 2024.

Ernesto Osawa

Ernesto Osawa
PRESIDENTE