



INSTITUTO
CNPJ 66.995.440/0002-15

KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

R. Cavaleiro Petrágliã, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327
e-mail: kiaikanfranca@gmail.com | site: kiaikanfranca.com

FONE: (16) 3409-4448

柔道

RELATÓRIO DE ATIVIDADES NOVEMBRO DE 2022

TURMA DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE JUDÔ | FAIXA ETÁRIA: 06 A 12 ANOS

LOCAL: CENTRO COMUNITARIO JD. PAULISTANO - RUA ARNOLD FARIA JUNQUEIRA, 61-133

PROFESSORA: LUZIA LOURENÇO DE SOUZA OLIVEIRA

DESCRITIVO DA AULA

No mês de novembro, seguimos as atividades na modalidade, tendo como primordial o aquecimento e alongamento que consiste em técnicas de exercícios aeróbicos, preparando a musculatura para o exercício propriamente dito de forma a evitar lesões;

Após realizada toda a parte de aquecimento e alongamento, os judocas seguiram desenvolvendo as atividades com os Ukemi Waza (quedas e amortecimentos), para manter contato maior com as projeções e o solo, os ukemis também servem como método eficaz para evitar possíveis e futuras lesões.

Na metodologia de ensino, ao que se refere os Ukemi Waza, foi ensinado demasiadamente 04 principais técnicas de amortecimentos do grupo denominado Ukemi Waza do Gokyu, técnicas estas usadas para quedas de frente, costas e lados, denominadas de MAE-Ukemi, Ushiro-Ukemi, Yoko-Ukemi e Zempô-Kaiten-Ukemi.

Ainda, seguimos com o Nage Waza (técnicas de projeção), onde foi treinado repetidamente os golpes básicos do judô como: O-soto-gari que consiste em um golpe simples, mas primordial na modalidade, sendo necessariamente executado da seguinte maneira: "Com a pegada clássica (gola com a mão direita, manga com a mão esquerda), o tori aplica migi-ukemi-kuzushi ao mesmo tempo que desloca seu pé esquerdo para o lado do pé direito do uke, quando o peso do uke estiver sobre sua perna direita, o tori deve empurrar a perna direita do uke com a parte posterior de sua própria perna direita". Entre outros golpes, como por exemplo, o Koshi-Guruma.



INSTITUTO
CNPJ 66.995.440/0002-15

KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

R. Cavaleiro Petráglio, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327
e-mail: kiaikanfranca@gmail.com | site: kiaikanfranca.com

FONE: (16) 3409-4448

柔道

O judô é capaz de destacar a corporeidade que é parte da educação motora individual de cada aluno, o que evidencia desde os primeiros movimentos o que é necessário ser trabalhado dentro das necessidades de cada aluno.

Devido ao cronograma do plano de trabalho, trabalhamos também o Randori Waza prática que simula disputas realizadas em campeonatos de forma livre, servindo como preparo para as crianças, que por sua vez participarão de um festival da modalidade no mês de dezembro.

Para o mês de novembro os judocas receberam como empréstimo quimonos, que foram adquiridos através da parceria para melhorar a prática da modalidade.

Metas atingidas: Aprendizagem dos movimentos básicos, entrega de quimonos aos usuários do projeto e socialização do grupo.

FOTOS

