



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

| | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| Mês | FEV/2020 | |
| 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\$ 33.372,00 |
| Telefone: (14) 3478 1946 | Email: judo.bastos@hotmail.com | |

II - ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

| Data | Nº de Participantes | Atividade Realizada | Objetivo |
|-------------|----------------------------|---|--|
| 03 a 05 | 45 | -Exercício de Coordenação Motora e Lateralidade. | Desenvolver capacidade de coordenação motora e noção de espaço. |
| 06 e 07 | 33 | --Atividade Lúdica e exercícios de força da musculatura profunda. | - Trabalhar as capacidade físicas de maneira lúdica e atuar músculos profundos. |
| 10 a 12 | 41 | --Correção de técnicas , luta combinada e exercícios de resistência. | - Aprimoramento das técnicas, trabalhar resistência muscular. |
| 13 e 14 | 34 | -Atividades aeróbicas intercaladas, novas técnicas de judô, trabalho de propriocepção. | - Aprender novas técnicas, para evoluir. - Trabalho de prevenção de lesões. |
| 24 | 32 | - Atividades lúdicas de judô, exercícios em grupo, luta dirigida por tempo com as novas técnicas. | -Desenvolver trabalho em equipe. -Aprimorar o caráter de luta com técnicas específicas. |

| | | | |
|---------|----|---|--|
| 26 e 27 | 37 | -Trabalho de alongamento passivo em dupla. - Exercícios de potencia e trabalho do “ Core”. | -Aliviar a tensão e relaxamento músculos. -Trabalho dos músculos estabilizadores. |
| 28 | 38 | -Tsukinami Shiai | -Auxiliar o desenvolvimento dos alunos em um torneio amistoso interno. |

III – OUTROS

Durante o mês de fevereiro as atividades do Projeto Tiago Camilo aconteceram de segunda a sexta feira em dois turnos, manhã e tarde. Logo após as atividades foi servido lanhe a todas as crianças e adolescentes.

IV – ANEXOS

Relação Nominal de participantes dos grupos de convivência e das atividades do esporte

Cópias de notas ou holerites pagos com o recurso recebido.

Bastos, 28 de Fevereiro 2020.

PRESIDENTE