



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	JAN/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
10	8	-Exercício de Coordenação Motora e Lateralidade.	Desenvolver capacidade de coordenação motora e noção de espaço.
13 a 15	10	--Atividade Lúdica e exercícios de força da musculatura profunda.	- Trabalhar as capacidade físicas de maneira lúdica e atuar músculos profundos.
16 e 17	10	--Correção de técnicas , luta combinada e exercícios de resistência.	- Aprimoramento das técnicas, trabalhar resistência muscular.
20 a 24	20	Shotyugueiko (treinamento de verão)	-treinamento de campo e aprendizagem de técnicas de judô. Intercambio cultural e técnico para aprimoramento específico.
27 e 28	15	- 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.

29 a 31	15	-Trabalho de alongamento passivo em dupla. - Exercícios de potencia e trabalho do “ Core”.	-Aliviar a tensão e relaxamento músculos. -Trabalho dos músculos estabilizadores.
---------	----	-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

III – OUTROS

Durante o mês de janeiro por não estar correndo o ônibus em vertide das férias os alunos do Projeto Tiago Camilo foram convidados a participar das atividades junto ao particular de segunda a sexta feira no período da tarde.

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, 31 de Janeiro 2020.

PRESIDENTE