

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

CHAMAMENTO PUBLICO Nº 04/2019

PROCESSO Nº 68/2019

### **PLANO DE TRABALHO**

ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA

CNPJ nº 10.719.597/0001-82

Rua: Barão do Rio Branco, nº 864 – Centro

Divinolândia – SP – CEP. 13.780.000

E-mail: danilopietrucci@yahoo.com.br

Site institucional: não

Nº de inscrição no CMAS: Vigência: isento

Tipo de Inscrição Entidade ( ) Serviço ( ) isento

Nº de registro no CMDCA: isento

Vigência:

Nº de Inscrição no CEBAS: isento

Vigência:

### **DADOS DO REPRESENTANTE LEGAL**

Nome do representante legal da OSC: Rafaela Hermínia Afonso Pietrucci

E-mail: rafaelaerminiaafonso@yahoo.com.br

Cargo: presidente

CPF: 380.788.628-14

RG: 42.559.197-9

Órgão expedidor: SSP/SP

Eleito em: 27/02/2018 Vencimento do mandato: 27/02/2020

Endereço residencial: Rua Barão do Rio Branco, 20

Cidade: UF: Divinolândia-SP

CEP: 13.780.000

DDD/Tel. (celular) :19-981464826

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

E-mail: danilopietruci@yahoo.com.br

Número do Registro do Conselho Profissional: CREF 89636-G/SP

### **ÁREA DA ATIVIDADE**

Preponderante: ( ) Assistência Social ( ) Saúde ( ) Educação ( ) Cultura (X) Esporte

Secundária, quando houver: (pode assinalar mais de 1) ( ) Assistência Social ( ) Saúde ( )

Educação ( ) Cultura ( ) Esporte

### **IDENTIFICAÇÃO DO PROGRAMA**

TÍTULO – Programa Educacional para práticas esportivas e culturais

OBJETO – Atendimento a crianças da rede escolar

SECRETARIA –Municipal de Educação, Esportes e Cultura

Período de execução: Início: 01 de junho a 31 de dezembro de 2019

### **OBJETIVOS E MUDANÇAS DURANTE A PANDEMIA**

Mesmo durante a pandemia A Associação de Judô de Divinolândia ainda tem como objetivo desenvolver em seu plano trabalho, atividades de ação continuada através de um programa social que por meio de projetos e atividades, possa prevenir a ocorrência de situações de risco social; ampliar o fortalecimento à convivência familiar e comunitária; promover acessos a benefícios e serviços sócio assistenciais, fortalecer a rede de proteção social de assistência social; promover acessos a serviços setoriais, em especial das políticas de educação, saúde, cultura, esporte e lazer; oportunizar o acesso às informações sobre direitos e participação cidadã estimulando o desenvolvimento do protagonismo dos usuários; possibilitar acessos a experiências e manifestações artísticas, culturais, desportivas e de lazer, com vistas ao desenvolvimento de novas possibilidades, propiciando trocas de experiências e vivências, fortalecendo o respeito, a solidariedade e os vínculos familiares e comunitários. Além, também de zelar pela melhoria das condições de vida e embelezamento do município; cultivar a mais ampla e perfeita cordialidade entre os associados; sem discriminação de raça, sexo, nacionalidade, idade, cor, credo religioso, político e condição social; contribuir para o aumento do nível cultural, intelectual. Isso com Atendimento de até 200 (duzentos) crianças e adolescentes dentro da faixa etária de 06 a 17 anos, compreendendo alunos matriculadas em escolas públicas municipais, estaduais, e, bem como aos alunos apenas residentes em Aguai (rede particular, estadual e municipal de ensino não atendidos pela Lei n. 2713/2017 ), para ensino na modalidade do esporte Judô, ainda serão captados alunos indicados por outro órgãos com:

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

conselho tutelar ( Medidas sócio educativas e outras) além de indicações do departamento de saúde com controle de obesidade, hipertensão entre outras.

**DESCRIÇÃO DO SERVIÇO DURANTE A PANDEMIA NOS MESES DE MAIO, JUNHO E JULHO.**

Aulas de judô e palestras para:

- ✓ Contribuir para a educação das crianças e adolescentes, priorizando um desenvolvimento humano, saudável e profissional indispensáveis ao exercício da cidadania;
- ✓ Complementar as ações da família e comunidade na proteção e desenvolvimento de crianças e adolescentes e no fortalecimento dos vínculos familiares e sociais;
- ✓ Contribuir para a inserção, reinserção e permanência dos atendidos nos sistemas de ensino;
- ✓ Incentivar a melhoria do rendimento escolar das crianças e adolescentes, bem como o cumprimento de normas e participação em atividades escolares, de inclusão digital desportivas, estabelecendo conexões entre a escola e entidade;
- ✓ Assegurar espaços de referência para o convívio grupal, comunitário e social e o desenvolvimento de relações de afetividade, solidariedade, respeito mútuo e convívio social;
- ✓ Conscientizar as crianças e adolescentes sobre os perigos causados pelo uso de drogas;
- ✓ Possibilitar a ampliação do universo informacional, artístico e cultural das crianças e adolescentes, bem como estimular o desenvolvimento de potencialidades, habilidades, talentos e sua formação cidadã;
- ✓ Propiciar vivências para o alcance de autonomia e protagonismo social;
- ✓ Possibilitar o reconhecimento do trabalho e da educação como direito de cidadania e desenvolver conhecimentos sobre o mundo do trabalho e competências específicas básicas;
- ✓ Despertar curiosidades e habilidades, estimulando o pensamento criativo e o raciocínio de maneira interativa, possibilitar experiências e manifestações artísticas, culturais, esportivas e de lazer.
- ✓ Disponibilizar informações sobre direitos e participação, oportunizando o exercício de cidadania.

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

### **TIPO DE SERVIÇO/PROJETO**

Projeto social desportivo

(Oferecido de forma online nos meses de maio junho e julho do ano de 2020 adaptados por conta do isolamento social devido a atual pandemia que o país vem passando).

### **IDENTIFICAÇÃO DO TERRITÓRIO PARA EXECUÇÃO DO SERVIÇO/PROJETO**

Alunos já inscritos no Projeto e Familiares de alunos e simpatizantes de atividades físicas de todo município que hoje por conta das aulas on-line tem acesso as aulas.

### **IDENTIFICAÇÃO DAS INSTALAÇÕES FÍSICAS PARA EXECUÇÃO DO SERVIÇO/PROJETO**

As aulas são oferecidas de maneira Online no mesmo formato que grandes clubes do Brasil e escolas públicas e particulares vem desenvolvendo, e a família tem a opção de desenvolvê-las em casa, no trabalho ou em lugares que for de maior conforto e não ferir a ideia do isolamento social sugerido na atual crise que nosso país vem sofrendo.

### **VAGAS OFERECIDAS PARA O SERVIÇO**

A princípio as vagas eram para 200 alunos das redes municipais, e atualmente as aulas são abertas a toda população sendo aproveitada por toda família do município.

### **PÚBLICO**

Atualmente além de crianças e adolescentes dentro da faixa etária de 06 a 17 anos, compreendendo alunos matriculados em escolas públicas municipais, bem como aos alunos apenas residentes em Aguaí (rede particular, estadual e municipal de ensino não atendidos pela Lei n. 2713/2017), além de todas as famílias e população que tiver interesse nas aulas de forma online atualmente oferecidas pela Osc.

### **ABRANGÊNCIA**

#### **MUNICIPAL URBANA**

Alunos matriculadas em escolas públicas municipais, bem como aos alunos apenas residentes em Aguaí (rede particular, estadual e municipal de ensino não atendidos pela Lei n. 2713/2017), Conselho tutelar, departamento de saúde orfanatos, entre outro que tiver a necessidade de participar do programa, além de toda população que tem assessor liberado aos canais oficiais da Associação de judô.

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

## **OBJETIVO GERAL**

Agora de maneira online usando home pages e o maior número de mídias sociais possíveis a Associação de Judô de Divinolândia tem como objetivo continuar desenvolvendo o seu plano de trabalho, atividades de ação continuada através de um programa social que por meio de projetos e atividades, possa prevenir a ocorrência de situações de risco social; ampliar o fortalecimento à convivência familiar e comunitária; promover acessos a benefícios e serviços sócio assistenciais, fortalecer a rede de proteção social de assistência social; promover acessos a serviços setoriais, em especial das políticas de educação, saúde, cultura, esporte e lazer, encaminhar para concessão de benefícios eventuais, para inserção e acompanhamento ao programa renda cidadã e ação jovem, bolsa família e PETI; oportunizar o acesso às informações sobre direitos e participação cidadã estimulando o desenvolvimento do protagonismo dos usuários; possibilitar acessos a experiências e manifestações artísticas, culturais, desportivas e de lazer, com vistas ao desenvolvimento de novas possibilidades, propiciando trocas de experiências e vivências, fortalecendo o respeito, a solidariedade e os vínculos familiares e comunitários. Além, também de zelar pela melhoria das condições de vida da população do município; cultivar a mais ampla e perfeita cordialidade entre os associados; organizar eventos sociais beneficentes, sem discriminação de raça, sexo, nacionalidade, idade, cor, credo religioso, político e condição social; contribuir para o aumento do nível cultural, intelectual.

Contribuir para a educação das crianças e adolescentes, priorizando um desenvolvimento humano, saudável e profissional indispensáveis ao exercício da cidadania;

Complementar as ações da família e comunidade na proteção e desenvolvimento de crianças e adolescentes e no fortalecimento dos vínculos familiares e sociais;

Contribuir para a inserção, reinserção e permanência dos atendidos nos sistemas de ensino;

Incentivar a melhoria do rendimento escolar das crianças e adolescentes, bem como o cumprimento de normas e participação em atividades escolares, de inclusão digital desportivas, estabelecendo conexões entre a escola e entidade;

Assegurar espaços de referência para o convívio grupal, comunitário e social e o desenvolvimento de relações de afetividade, solidariedade, respeito mútuo e convívio social;

Conscientizar as crianças e adolescentes sobre os perigos causados pelo uso de drogas;

Possibilitar a ampliação do universo informacional, artístico e cultural das crianças e adolescentes, bem como estimular o desenvolvimento de potencialidades, habilidades, talentos e sua formação cidadã;

Propiciar vivências para o alcance de autonomia e protagonismo social;

Possibilitar o reconhecimento do trabalho e da educação como direito de cidadania e desenvolver conhecimentos sobre o mundo do trabalho e competências específicas básicas;

Despertar curiosidades e habilidades, estimulando o pensamento criativo e o raciocínio de maneira interativa, possibilitar experiências e manifestações artísticas, culturais, esportivas e de lazer;

Disponibilizar informações sobre direitos e participação, oportunizando o exercício de cidadania.

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

Socialização, inclusão aliados ao treinamento desportivo, melhorando o intelectual, físico e espiritual do aluno.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Com a atual ação temos como objetivos específicos manter o mais próximo possível os objetivos do plano de trabalho inicial não podendo deixar de priorizar alguns itens como:

- ✓ Desenvolve a socialização;
- ✓ Desenvolve o corpo;
- ✓ Desenvolve a agilidade, equilíbrio, velocidade, coordenação e a flexibilidade;
- ✓ Desenvolve a disciplina;
- ✓ Desenvolve a capacidade de analisar a realidade que o cerca;
- ✓ Desenvolve os valores como honestidade, humildade, solidariedade e respeito;
- ✓ Fortalece a parte espiritual.

### **CONDIÇÕES E FORMA DE ACESSO AO SERVIÇO**

As aulas acontecem todos os dias nos canais da associação, este aberto não só para os alunos, mas para toda a população, e aulas e atividades específicas a cada idade em grupos fechados por WHATSAPP seguindo uma metodologia específica para eles.

### **METODOLOGIA DO SERVIÇO**

- ✓ Aulas expositivas-dialogadas, trabalhos e exercícios individuais, aulas práticas em casa e outros locais, lutas simuladas ( Randori ), metodologia a ser adotada pelo Judô;
- ✓ Alongamento, Aquecimento;
- ✓ Técnicas Específicas;
- ✓ Handori (treinamento de luta);
- ✓ Treinamento entre pais filhos e irmãos, Musculação com adaptações caseiras, Aulas de judô ministradas em aulas teóricas e práticas, ocorrendo todos os dias nos canais da Associação de judô, para crianças de 06 a 11 anos por período e um horário de adolescentes de 11 a 07 anos por período para todos os polos um dos polos;

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

- ✓ Ensinando valores da cultura oriental judoística como ferramenta de construção de seres humanos de honra, boa conduta e caráter;

**ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NOS MESES DE MAIO, JUNHO E JULHO DE 2020**

Planejamento de aula elaborado para o mês todo de Maio para aulas on-lines ou presenciais.			
Conteúdos	Objetivo	Procedimentos Metodológicos / Estratégia de Ensino	Materiais
Uchikomi	Treino de repetição e aperfeiçoamento técnico, trabalhando o ganho de força física e resistência cardiorrespiratória e muscular, proporcionando adquirir habilidade para execução do golpe com excelência.	Simulação do golpe até o momento em que ele é propriamente executado geralmente realizado com uke, com extrema importância de se praticar de todas as formas, podendo ser: <b>1-estático</b> (um realiza e outro somente fica no lugar sem oferecer resistência), <b>2- em movimento</b> (um realizada e outro fica em constante movimento em todas as direções), <b>3- acelerado</b> (acelerar a execução tanto estático ou em movimento), <b>4-de potência</b> (execução do movimento rápido oferecendo resistência podendo ser com mais de um uke), <b>5-em sombra</b> (realização do movimento sozinho), <b>6- com elástico</b> (realização do movimento com auxílio de um elástico, com ou sem uke). <i>(todos uchikomis serão realizados sem auxílio de pessoas devido a pandemia)</i>	Faixa do judô, elástico, cabo de vassoura, pilar, cadeira.
Treino Físico	Alcançando um nível mais alto físico e mental, trabalhar com os alunos o condicionamento físico em geral, fortalecimentos musculares, resistência cardiorrespiratória, flexibilidades, alongamentos, autoestima, saúde e bem estar além do judô.	Aquecimentos e desenvolvimentos: <b>1- saltos</b> , <b>2-corrída no lugar</b> , <b>3-split jump</b> , <b>4-burpee</b> , <b>5-deslocamento lateral</b> , <b>6-polichinelo</b> , <b>7-mountain climber</b> , <b>8-agachamento</b> , <b>9-agachamento com salto</b> , <b>10-afundo alternado</b> , <b>11-prancha alta</b> , <b>12-prancha baixa</b> , <b>13-abdômen</b> , <b>14-exercícios continuados com movimentação na base gigotai e uchikomi</b> , <b>15-rotação de quadril com saltos</b> , <b>16-mini circuitos com exercícios de resistência</b> . Todos marcados com tempos trabalhando periodização, como exemplo 30 seg. de execução com 30 seg. de descanso.	Garrafas pets, sapatos, faixa do judô, fitas adesivas, bola, judogi.
Treino Técnico	Ajustes e correção para lapidar os golpes potencializando para o trabalho de competição com trabalhos bastante intensos e ofensivos para desenvolver força, realizando treinos para situação de resolução nas lutas e conscientização corporal e mental.	<b>1-Treino de intensificação de pegadas - kumikata</b> ; <b>2-técnicas de ne-waza (solo) com emborcadas, rolamentos, defesa</b> ; <b>3-treino de intensificação da base gigotai com giros e uchikomi</b> ; <b>4-técnicas de Te, Koshi e Ashi waza</b> ; <b>5-movimentaçãoshintai</b> .	Cadeira, judogi (parte de cima do quimono), bola de meia, cordas, almofadas, cobertas, entre outros.

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

<b>Treino Recreativo</b>	<p>Aulas lúdicas trazendo a liberdade e divertimento, possibilitando a interação social e contribuindo de modo geral com a educação, dominando o conhecimento do judô e do seu cotidiano de forma prazerosa. Jogos e brincadeiras que servem como facilitadores, aplicando a atividade com ludicidade estimulando o aprendizado dos fundamentos técnicos, proporcionando uma melhor execução do movimento.</p>	<p>Exercícios para intensificar ukemi: <b>1</b>-foca, <b>2</b>-aleijadinho, <b>3</b>-soldadinho, <b>4</b>-centopeia; <b>5</b>-circuitos funcionais com acessórios trabalhando os golpes; <b>6</b>-circuitos funcionais trabalhando condicionamento físico; <b>7</b>-brincadeiras como <b>8</b>-pula-cela para aquecimentos; <b>9</b>-como vestir um quimono e amarrar faixa, entre outros.</p>	<p>Urso de pelúcia, garrafas pets, faixas judô, cadeira, bolas, sapatos, bastão.</p>
<b>Lives Noturnas</b>	<p>Grandes nomes do judô, amigos, parceiros de trabalho e atletas renomados, trazendo um pouco de suas trajetórias e trocas de grandes conhecimentos culturais do judô.</p>	<p>Palestras através de lives com grandes atletas, professores, médicos e técnicos, todos muito renomados. Trocando informações, traz um pouco das suas experiências na trajetória do judô, bate papo das vivências como atletas e sonhos em se tornarem atletas olímpicos, além de compartilharem treinos, prevenção, preparação física e emocional, alimentação e nutrição, e motivação profissional, sendo características importantes hoje no judô.</p>	<p>_____</p>
<p>Atividade Extra: "Movimente-se!" Dia das Mães</p>	<p>Atividade complementar trazendo a sociabilidade e bem-estar, promovendo troca de informações e fomentar a prática regular de atividade física.</p>	<p><b>1</b>- "Mães em forma, filhos saudáveis" - troca de informações sobre saúde e exercícios físicos; <b>2</b>- circuito de exercícios funcionais; ginástica lúdica com mamães e bebês; <b>3</b>-desafio "start" - crianças deverão criar um movimento judô com a mãe!</p>	<p>Boneca, faixas judô, garrafa pet, judogi.</p>



**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

Planejamento de aula elaborado para o mês todo de Junho para aulas on-lines ou presenciais.			
Conteúdos	Objetivo	Procedimentos Metodológicos / Estratégia de Ensino	Materiais
Treino Recreativo	Aulas lúdicas trazendo a liberdade e divertimento, possibilitando a interação social e contribuindo de modo geral com a educação, dominando o conhecimento do judô e do seu cotidiano de forma prazerosa. Jogos e brincadeiras que servem como facilitadores, aplicando a atividade com ludicidade estimulando o aprendizado dos fundamentos técnicos, proporcionando uma melhor execução do movimento.	Exercícios para intensificar ukemi: <b>1</b> -camarão, <b>2</b> -aleijadinho, <b>3</b> -caranguejo, <b>4</b> -carrinho sorvete; <b>5</b> -circuitos funcionais com acessórios trabalhando os golpes; <b>6</b> -circuitos funcionais trabalhando resistência cardiorrespiratória; brincadeiras como <b>7</b> -pega-pega, <b>8</b> -queimadas, <b>9</b> -corre cotia, <b>10</b> -pula-cela para aquecimentos e volta a calma ( <i>para aulas presenciais</i> ).	Garrafas pets, faixas judô, cadeira, bolas, sapatos, bastão.
Treino Técnico	Ajustes e correção para lapidar os golpes potencializando para o trabalho de competição com trabalhos bastante intensos e ofensivos para desenvolver força, realizando treinos para situação de resolução nas lutas e conscientização corporal e mental.	Treino de intensificação de pegadas – kumikata <b>1</b> - fortalecimento cotovelo, <b>2</b> - fortalecimento dos ombros com elevação frontal; técnicas de ne-waza (solo) com <b>3</b> - transição para solo, <b>4</b> -enborcadas, <b>5</b> -ataque; treino de intensificação da base gigotai <b>6</b> - movimentação direita /esquerda, <b>7</b> -frente e trás; técnicas de <b>8</b> -seoi-nage, <b>9</b> -osoto-gari, <b>10</b> -ouchi-gare e <b>11</b> -deashi-harai ; <b>12</b> - movimentaçãoshintai.	Cadeira, judogi (parte de cima do quimono), bola de meia, cordas, almofadas, cobertas, entre outros.
Treino Físico	Alcançando um nível mais alto físico e mental, trabalhar com os alunos o condicionamento físico em geral, fortalecimentos musculares, resistência cardiorrespiratória, flexibilidades, alongamentos, autoestima, saúde e bem estar além do judô.	Aquecimentos e desenvolvimento com <b>1</b> - corrida estática elevação joelho, <b>2</b> -corrida estática pé no bumbum, <b>3</b> -split jump, <b>4</b> -burpee, <b>5</b> -deslocamento lateral, <b>6</b> -polichinelo, <b>7</b> - mountain climber, <b>8</b> -agachamento com salto, <b>9</b> -afundo alternado com rotação tronco, <b>10</b> -prancha baixa reto e <b>11</b> -oblíquos, <b>12</b> -abdômen infra, <b>13</b> -exercícios c com movimentação na base gigotai, <b>14</b> -rotação de quadril com saltos, <b>15</b> -mini circuitos com exercícios de resistência, <b>16</b> -uchikomi com velocidade trabalhando condicionamento cardiorrespiratório.	Garrafas pets, sapatos, faixa do judô, fitas adesivas, bola, judogi.

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

Uchikomi	<p>Treino de repetição e aperfeiçoamento técnico, trabalhando o ganho de força física e resistência cardiorrespiratória e muscular, proporcionando adquirir habilidade para execução do golpe com excelência.</p>	<p>Simulação do golpe até o momento em que ele é propriamente executado com uke (<i>para aulas presenciais</i>), <b>1</b>-estático (um realiza e outro somente fica no lugar sem oferecer resistência), <b>2</b>-em movimento (um realizada e outro fica em constante movimento em todas as direções), <b>3</b>-acelerado (acelerar a execução tanto estático ou em movimento), <b>4</b>-de potência (execução do movimento rápido oferecendo resistência podendo ser com mais de um uke), <b>5</b>-em sombra <i>para aulas on-lines</i> (realização do movimento sozinho), <b>6</b>-com elástico (realização do movimento com auxílio de um elástico, com ou sem uke), <b>7</b>-com movimentação da base gigotai;</p> <p><b>8</b>- “continuação do desafio dos 1.000 “.</p>	Faixa do judô, elástico, cabo de vassoura, pilar, cadeira.
Atividade Extra: “Treinando no Japão”	<p>Atividade complementar trazendo a sociabilidade e bem-estar, promovendo troca de informações e conhecimentos sobre a vivência do judô no Japão.</p>	<p>“Treinando no Japão”, uma atividade complementar trazendo o atleta da Seleção Brasileira Marcelo Fuzita para realizar um treino com nossos alunos trazendo um pouco dos seus exercícios de sua vivência no Japão, trocando importantes informações e conhecimentos do judô e, como atleta, agregar valores tanto físicos como emocionais.</p>	Treino online ou presencial.
Lives Noturnas <i>(se ainda houver pandemia)</i>	<p>Grandes nomes do judô, amigos, parceiros de trabalho e atletas renomados, trazendo um pouco de suas trajetórias e trocas de grandes conhecimentos culturais do judô.</p>	<p>Palestras através de lives com grandes atletas, professores, médicos e técnicos, todos muito renomados. Trocando informações, traz um pouco das suas experiências na trajetória do judô, bate papo das vivências como atletas e sonhos em se tornarem atletas olímpicos, além de compartilharem treinos, prevenção, preparação física e emocional, alimentação e nutrição, e motivação profissional, sendo características importantes hoje no judô.</p>	_____
Randoris <i>(somente em aulas presenciais)</i>	<p>É o momento em que se vivencia a luta em prática, colocando os conteúdos aprendidos nas aulas em uma competição, sem valência de pontos, apenas para treinamento e fixação.</p>	<p>Lutas realizadas geralmente no final das aulas para que os alunos coloquem em prática a aprendizagem na área de competição, não acabando mesmo que os alunos realizem o ippon (pontuação máxima do judô). <b>1</b>-Randoris de 3 minutos trocando os parceiros, <b>2</b>-randoris de ne-waza de 4 minutos.</p>	_____

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

Planejamento de aula elaborado para o mês todo de Julho para aulas on-lines ou presenciais.			
Conteúdos	Objetivo	Procedimentos Metodológicos / Estratégia de Ensino	Materiais
Treino Técnico	Ajustes e correção para lapidar os golpes potencializando para o trabalho de competição com trabalhos bastante intensos e ofensivos para desenvolver força, realizando treinos para situação de resolução nas lutas e conscientização corporal e mental.	Treino de intensificação de pegadas – kumikata 1-extensão e flexão dos punhos com bastão, 2-recolher a faixa deslizando as mãos; técnicas de ne-waza (solo) com 3-transição para solo, 4-enborcadas, 5-ataque e defesa, 6-levantamento técnico; treino de intensificação da base gigotai 7-troca de base, 8-movimentação; técnicas de 9-tai-otoshi, 10-o-goshi, 11-sode, 12-uchi-mata ; 13-kouchi-gare; 14-movimentaçãoshintai.	Cadeira, judogi (parte de cima do quimono), bola de meia, cordas, almofadas, cobertas, entre outros.
Uchikomi	Treino de repetição e aperfeiçoamento técnico, trabalhando o ganho de força física e resistência cardiorrespiratória e muscular, proporcionando adquirir habilidade para execução do golpe com excelência.	Simulação do golpe até o momento em que ele é propriamente executado com uke ( <i>para aulas presenciais</i> ), 1-estático, 2-em movimento em todas as direções, 3-acelerado, 4-de potência, 5-em sombra <i>para aulas on-lines</i> (realização do movimento sozinho), 6-circuito com corrida e uchikomi, 7-com movimentação da base gigotai; 8- aquecimento com 100 uchikomi; 9- uchikomi com bola.	Faixa do judô, cabo de vassoura, pilar, cadeira, bola.
Treino Físico	Alcançando um nível mais alto físico e mental, trabalhar com os alunos o condicionamento físico em geral, fortalecimentos musculares, resistência cardiorrespiratória, flexibilidades, alongamentos, autoestima, saúde e bem estar além do judô.	Aquecimentos e desenvolvimento com 1-mergulho, 2-corrída, 3-split jump, 4-burpee, 5-deslocamento lateral, 6-polichinelo alternado, 7-mountain climber, 8-agachamento com salto, 9-afundo, 10-prancha baixa, 11-abdômen básico, 12-abdômen infra, 13-exercícios com movimentação na base gigotai, 14-rotação de quadril com saltos, 15-mini circuitos com exercícios de golpes, 16-uchikomi com velocidade e potência, 17-prancha com mãos no ombro.	Garrafas pets, sapatos, faixa do judô, fitas adesivas, bola, judogi.
Treino Recreativo	Aulas lúdicas trazendo a liberdade e divertimento, possibilitando a interação social e contribuindo de modo geral com a educação, dominando o conhecimento do judô e do seu cotidiano de forma prazerosa. Jogos e brincadeiras que servem como facilitadores, aplicando a atividade com ludicidade estimulando o aprendizado dos fundamentos técnicos, proporcionando uma melhor execução do movimento.	Exercícios para intensificar ukemi: 1-canguru, 2-remada, 3-soldadinho, 4-estrela; 5-circuitos funcionais com acessórios trabalhando os golpes osoto-gari e ippon seo; 6-circuitos funcionais trabalhando resistência e lateralidade; brincadeiras como 7-escalada (escalar pelo quimono no Sensei), 8-touro mecânico (trabalho de pegada), 9-rolamentos, 10-pula-cela no colchão de proteção para saltos, 11-ukemis.  (7,8 e 11 <i>para aulas presenciais</i> ).	Garrafas pets, faixas judô, cadeira, bolas, sapatos, bastão

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

<p><b>Randoris</b> <i>(somente em aulas presenciais)</i></p>	<p>É o momento em que se vivencia a luta em prática, colocando os conteúdos aprendidos nas aulas em uma competição, sem valência de pontos, apenas para treinamento e fixação.</p>	<p>1-Randoris com treinos de 3 minutos; 2-randoris de intensidade de 1,5 minutos; 3-randoris de resistência de 5 minutos; 4-randoris sem quimono de 3 minutos; 5-randoris de ne-waza de 4 minutos.</p>	<p>_____</p>
<p>Atividade Extra:  Palestra  “A importância do judô para saúde”</p>	<p>Palestra complementar trazendo a sociabilidade e bem-estar, promovendo troca de informações e conhecimentos sobre a importância do judô na saúde.</p>	<p>Palestra com Breno Alves sobre “A Importância do judô para saúde”, um bate-papo sobre a qualidade de vida, e os benefícios que o esporte traz para bem estar físico e mental.</p>	<p>Palestra online ou presencial.</p>
<p>Lives Noturnas  <i>(se ainda houver pandemia)</i></p>	<p>Grandes nomes do judô, amigos, parceiros de trabalho e atletas renomados, trazendo um pouco de suas trajetórias e trocas de grandes conhecimentos culturais do judô.</p>	<p>Palestras através de lives com grandes atletas, professores, médicos e técnicos, todos muito renomados. Trocando informações, traz um pouco das suas experiências na trajetória do judô, bate papo das vivências como atletas e sonhos em se tornarem atletas olímpicos, além de compartilharem treinos, prevenção, preparação física e emocional, alimentação e nutrição, e motivação profissional, sendo características importantes hoje no judô.</p>	<p>_____</p>

### ARTICULAÇÃO DE REDE

Mesmo o trabalho sendo online, será toda rede municipal, ainda atendendo conselho tutelar com medidas sócio educativas entre outros e departamento de saúde com apoios a programas municipais de apoio a crianças e adolescentes. E as escolas serão as instituições parceiras e os professores também estarão integrados para alcance dos objetivos pretendidos. Será usado todo cadastro feito na época das aulas presenciais.

### IMPACTOS ESPERADOS

Impactos diretos: dar logo de início uma opção para que as famílias continuem tendo uma boa qualidade de vida, apoio a seus filhos de maneira física moral e cultural.

### INDICADORES DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Controle de frequência de cada participante por meio de grupos de redes sociais separadas por idades;

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

Avaliação mensal do desempenho através de vídeos e relatórios das famílias dentro das redes sociais e página oficial da associação.

### **PALESTRAS**

As palestras continuam sendo dadas em formatos de lives nos canais oficiais da Associação, estão sendo feitas de formas gratuitas e em quantidades maiores do que as do plano de trabalho que inicialmente eram de 12 (doze) palestras por ano e neste momento de necessidade estão a cerca de 06 (seis) palestras mensais para suprir melhor as necessidades do projeto.

### **PLANEJAMENTO DE PALESTRAS PARA OS MESES DE MAIO JUNHO E JULHO DE 2020**

- ✓ 12/05/20 – PALESTRA COM O ATLETA DA SELEÇÃO BRASILEIRA DAVID MOURA.
- ✓ 13/06/20 – TREINO COM ATLETA DA SELEÇÃO BRASILEIRA MARCELO FUZITA, AS 10H00, AGUAÍ – SP. ( JUDÔ INFANTIL)
- ✓ 15/07/2020 PALESTRA COM O EX ATLETA DA SELEÇÃO BRASILEIRA BRENO ALVES. (LESÕES ESPORTIVAS)
- ✓ LIVES COM OS NOMES DO JUDÔ, PORÉM SEM AGENDAMENTOS EXATOS PARA JUNHO.  
(ASSIM COMO JÁ JUSTIFICADO ELAS SÃO PROGRAMADAS DURANTE AS SEMANAS DEVIDO AO GRANDE NÚMERO DE LIVES QUE ACONTECEM, E TENDO QUE SER ENCAIXADAS CONFORME A DISPONIBILIDADE DO AMIGO CONVIDADO).

### **RECURSOS HUMANOS ENVOIDOS NO SERVIÇO/PROJETO**

<b>RECURSOS HUMANOS ENVOLVIDOS NO SERVIÇO/PROJETO</b>			
Cargo	Quantidade	Carga Horária	Fonte de recurso
Coordenador	01	6hs semanais	Municipal
Professor	01	40hs semanais	Municipal
Monitor	01	40hs semanais	Municipal

### **PERÍODO DE EXECUÇÃO DA ADPTAÇÃO ON-LINE DO PROJETO:**

Início:	01/05
Término:	01/08

**ASSOCIAÇÃO DE JUDÔ DE DIVINOLÂNDIA**  
**CNPJ. 10.719.597/0001-82**  
**RUA: BARÃO DO RIO BRANCO, Nº 864 – CENTRO**  
**DIVINOLÂNDIA – SP. CEP. 13.780.000**  
**FONE 3663-1930**  
**E-MAIL: judô. associacao@yahoo.com.br**

**IDENTIFICAÇÃO DO COORDENADOR TÉCNICO DO SERVIÇO**

Nome completo: Danilo Tadeu Claudiano Pietrucci  
Formação: Professor Educação Física  
Número de registro profissional: CREF 089636-G/SP  
Telefone: para contato: 19 -981909611  
E-mail do coordenador: danilopietrucci@yahoo.com.br  
Nome do Representante Legal: Rafaela Ermínia Afonso Pietrucci  
E-mail: rafaelaerminiaafonso@yahoo.com.br