

# Relatório das Aulas de Judô Vovó Naly

Junho

## Objetivo

Ministrar treinamento de judô infantil para que a criança tenha durante a pandemia, uma maneira segura e saudável de gastar energia.

- Atividade física com movimentos psico motriz usados no judô.
- Exercícios de equilíbrio.
- Exercícios de alongamentos e flexibilidade.
- Movimentos simulando treinamentos das técnicas de Judô.

30  
P

# Termo de fomento 33/2019 judô - junho/2020

34  
2

