

Relatório das Aulas de Judô Vovó Naly

Agosto

Objetivo

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

- Atividades de aquecimentos, saltito;
- Movimentos de articulação e alongamentos;
- Movimentos visando flexibilidade e velocidade;
- Movimentos compatíveis com o judô, sempre usando exercícios lúdicos levando em consideração as técnicas do judô e a faixa etária.

26
R

Termo de fomento 33/2019

Judô - Agosto 2020

27
2

