

## PROJETO JUDÔ - 2026

<b>1. Nome do Projeto:</b>	<b>Local: Fundação Itanhanduense de Educação e Cultura Dilza Pinho Nilo</b>
Projeto Judô	

<b>2. Custo do Instrutor:</b>	<b>Tipo de Contrato: CLT</b>
Valor Mensal do Instrutor: R\$ 1.986,62	Valor Anual Com Encargos: R\$ 36.235,92

### 3. Justificativa:

O Projeto Judô tem como foco a oferta de aulas semanais que promovem a prática esportiva de forma sistemática, segura e educativa. Por meio de atividades lúdicas e analíticas, o projeto possibilita aos alunos o aprendizado dos fundamentos teóricos e técnicos da modalidade, estimulando o comprometimento com o processo de aprendizagem e a evolução contínua no esporte.

A prática do judô contribui para o desenvolvimento físico, motor e emocional dos participantes, favorecendo a disciplina, a concentração, o respeito às regras e o convívio social. Ao longo das aulas, os alunos são incentivados a desenvolver autonomia, senso crítico, confiança e autoestima.

Com atividades planejadas e objetivos definidos, o Projeto Judô oferece aos participantes uma vivência esportiva estruturada, ampliando o acesso ao esporte e proporcionando benefícios que refletem positivamente na formação integral do aluno.

### 4. Objetivo Geral:

Promover a prática do judô por meio de aulas semanais, contribuindo para o desenvolvimento físico, técnico, emocional e social dos alunos, com base nos princípios da disciplina, do respeito e da convivência.

### 5. Objetivos Específicos:

- Ensinar os fundamentos básicos do judô, respeitando a faixa etária e o nível de desenvolvimento dos alunos;
- Desenvolver habilidades motoras, coordenação, equilíbrio e condicionamento físico;
- Estimular a disciplina, o autocontrole e o respeito às regras e aos colegas;
- Promover a socialização e o trabalho em grupo por meio da prática esportiva;
- Fortalecer a autoestima, a confiança e a autonomia dos participantes;
- Incentivar a continuidade da prática esportiva e a participação em atividades e eventos relacionados à modalidade.

### 6. Metodologia Utilizada:

O Projeto Judô é organizado em turmas conforme a faixa etária, o grau de conhecimento e facilidade na modalidade. As aulas ocorrem semanalmente e são planejadas de modo a respeitar as características e o ritmo de aprendizagem de cada grupo.

A metodologia adotada prioriza o desenvolvimento lúdico do judô, especialmente nas fases iniciais, utilizando brincadeiras, jogos e dinâmicas que estimulam a participação, a motivação e o interesse dos alunos pela prática esportiva. Paralelamente, são trabalhados conteúdos técnicos e práticos da modalidade, de forma progressiva e adequada a cada turma.

As aulas incluem exercícios físicos orientados, com o objetivo de promover o desenvolvimento das habilidades motoras, da coordenação, do equilíbrio e do condicionamento físico, respeitando os limites individuais e garantindo a segurança dos participantes. Todo o processo é conduzido de forma contínua, favorecendo a evolução técnica, o aprendizado dos fundamentos do judô e a formação integral do aluno.

## 7. Conteúdo Programático:

### Crianças

- Apresentação do judô e seus valores (respeito, disciplina e convivência);
- Atividades lúdicas e jogos educativos aplicados ao judô;
- Desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio e agilidade;
- Noções básicas de postura, deslocamento e quedas;
- Exercícios de socialização, cooperação e trabalho em grupo;
- Prática segura e adequada à faixa etária.

### Jovens

- Aprofundamento dos fundamentos do judô;
- Técnicas básicas de projeção, imobilização e controle;
- Exercícios de condicionamento físico progressivo;
- Desenvolvimento da disciplina, do autocontrole e da responsabilidade;
- Prática coletiva orientada e respeito às regras da modalidade;
- Preparação para participação em atividades e eventos esportivos.

### Adultos

- Técnicas fundamentais do judô adaptadas às condições físicas dos praticantes;
- Exercícios de fortalecimento, flexibilidade e condicionamento físico;
- Aprimoramento da coordenação, do equilíbrio e da resistência;
- Prática do judô como promoção de saúde, bem-estar e qualidade de vida;
- Integração social e convivência por meio da atividade esportiva.

## 8. Público-Alvo: (Faixa Etária)

A partir dos 03 anos



### 9. Carga Horária:

20 horas semanais

### 10. Vagas Ofertadas: 160

### Quantidade mínima: 20 alunos

Além das atividades desenvolvidas no âmbito do projeto, aberto à inscrição de qualquer munícipe, as aulas de judô também são realizadas no Programa AABB Comunidade, ampliando o alcance da iniciativa e garantindo o acesso à prática esportiva a crianças e adolescentes atendidos pelo programa. Essa atuação integrada fortalece o caráter social do projeto, promove a inclusão e contribui para a democratização do acesso ao esporte no município.

### 11. Avaliação:

A avaliação será contínua, considerando a frequência, a participação, o interesse e a evolução técnica e comportamental dos alunos ao longo das aulas semanais. Serão observados o desenvolvimento motor, a disciplina, o respeito às regras e a convivência em grupo, respeitando as características de cada faixa etária.

Para garantir o acompanhamento adequado, o instrutor deverá apresentar à Fundação os seguintes instrumentos de avaliação: chamada e registro de frequência; relatório fotográfico mensal e relatórios trimestrais de atividades.

### 12. Culminância do Projeto:

A culminância do Projeto Judô ocorre por meio da realização do Festival de Judô, evento que reúne os participantes em atividades lúdicas e educativas. Durante o festival, são desenvolvidas brincadeiras e dinâmicas voltadas especialmente às crianças, promovendo a integração, a socialização e a vivência do esporte de forma prazerosa.

O evento contempla ainda a troca de faixas, reconhecendo a evolução técnica, o comprometimento e o desenvolvimento dos alunos ao longo do projeto, fortalecendo a motivação e a valorização do processo formativo.

### 11. Referências:

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Ministério da Educação, 2018.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ (CBJ). *Manual de Judô*.

KANO, Jigoro. *Judô Kodokan*. São Paulo: Cultrix.

**15. Período de Execução:**

11 meses de atividades e 01 mês de férias

Itanhandu, 12 de dezembro de 2025.

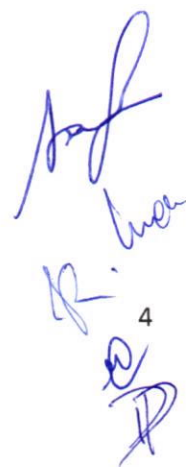


Edna Villas Boas Scarpa Cavalcanti  
Presidente

Fundação Itanhanduense de Educação e Cultura Dilza Pinho Nilo



Rodrigo Aparecido Ribeiro  
Secretário Municipal de Esportes



4