|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://fbcdn-sphotos-a-a.akamaihd.net/hphotos-ak-xaf1/v/t1.0-9/11265418_695559100549857_602346145397211902_n.jpg?oh=2ae23001888d200f7e9a478bac51e859&oe=57EABE76&__gda__=1475475208_f894d03a71420c3d4c75932c52c58ab7 | Estado de Goiás  Secretaria de Segurança Pública/Secretaria de Educação  Policia Militar do Estado de Goiás  Comando de Ensino Policial Militar  Colégio da Polícia Militar Unidade Ayrton Senna  Divisão de Ensino  Judô CPMG Ayrton Senna | http://colegiomilitarpmvr.com.br/ckeditor/ckfinder/userfiles/images/logo%20CPMG%20PMVR.jpg |

**RELATÓRIO MENSAL DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO DOJÔ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **IDENTIFICAÇÃO DO INSTRUTOR** | | | | | | **MÊS/ANO:** Junho/2016 | | |
| **NOME:** EDSON FERNANDO MARTINS MORAIS | | | | **RG:** 31.554 | **CPF:** 000.615.591-05 | | **TELEFONE:**  (62) 98545-5142 | |
| **TRABALHO REALIZADO** | | | | | | | | |
| **Data do Mês** | **Dia da Semana** | **Horário** | **Atividades Realizadas** | | | | | **Assinatura** |
| 06/Junho | Segunda-feira | 13h às 18h | Limpeza e manutenção da sala de artes marciais | | | | |  |
| 07/Junho | Terça-feira | 15h às 17h | Apresentação, história do Judô, regras de conduta; | | | | |  |
| 09/Junho | Quinta-feira | 15h às 17h | Rolamentos e amortecimento de quedas, Movimentação; | | | | |  |
| 13/Junho | Segunda-feira | 15h às 17h | Regras de arbitragem, entradas de golpe, Randori; | | | | |  |
| 15/Junho | Quarta-feira | 15h às 17h | Condicionamento físico, entradas de golpe, técnicas de solo (Ne waza); | | | | |  |
| 17/Junho | Sexta-feira | 15h às 17h | Movimentação de luta, base, variações de pegadas, Randori; | | | | |  |
| 20/Junho | Segunda-feira | 15h às 18h | Aquecimento, Técnicas de Projeção, imobilizações, treinamento de solo; | | | | |  |
| 22/Junho | Quarta-feira | 15h às 18h | Contra golpes, golpes combinados e condicionamento físico; | | | | |  |
| 24/Junho | Sexta-feira | 15h às 18h | Condicionamento físico, corrida e Randori | | | | |  |
| 25/Junho | Sábado | 08h às 12h | Encerramento para as férias: Palestra e treinamento de técnicas de solo | | | | |  |
| * A Palestra de encerramento teve a presença da Vice Campeã Brasileira Lunizza Cristina (Ex aluna do CPMG) e do Campeão Panamericano de Jiu-Jitsu Thiago Makishi. | | | | | | | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Local e Data Assinatura do Instrutor | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |