



Federação Portuguesa
de **Judo**

**NA ESCOLA
COMO NO TAPETE**



Plano
Nacional de Ética no
Desporto



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO **DESPORTO**
E JUVENTUDE, I. P.

**AS MELHORES NOTAS
PARA MELHORES NOTAS**

1ª NOTA

NÃO TREINAS NA VÉSPERA

PARA UMA PROVA

O QUE TE LEVA A PENSAR QUE NA ESCOLA É DIFERENTE?

“É igual! A memória também é um músculo que precisa de ser exercitado e para perceberes e consolidares o encadeamento da matéria é preciso tempo.”



NA ESCOLA COMO NO TAPETE
AS MELHORES NOTAS PARA MELHORES NOTAS

2ª NOTA

PRESTA ATENÇÃO NAS AULAS

**O TEU PROFESSOR/TREINADOR SÃO A MESMA PESSOA
EM CONTEXTOS DIFERENTES**

“Se imaginares um videojogo, ambos te dão aquelas pistas e atalhos para ires subindo de nível. E se perceberes logo a matéria na aula, vais fazer os TPCs muito mais rápido, o que te dará tempo extra para fazeres o que muito bem entenderes.”



NA ESCOLA COMO NO TAPETE
AS MELHORES NOTAS PARA MELHORES NOTAS

3ª NOTA

REPETE REPETE REPETE

**COMO NO TAPETE, NAS AULAS NÃO HÁ NADA QUE TE BASTE FAZER
UMA VEZ PARA QUE A PERCEBAS**

“Imagina um caminho. Quanto mais vezes o percorreres, mais o vais conhecer, vais saber evitar os buracos, vais saber onde ir mais rápido ou mais cauteloso. Na escola e no judo é igual e como bem sabes, judo significa caminho suave, por isso, faz com que o teu caminho na escola e no tapete assim o seja, suave.”



NA ESCOLA COMO NO TAPETE
AS MELHORES NOTAS PARA MELHORES NOTAS

4ª NOTA

PREPARA-TE PARA O PIOR

**NINGUÉM QUER CAIR
MAS SE ESTIVERES PREPARADO SABES O QUE FAZER**

“No judo ninguém quer cair e na escola ninguém quer a matéria mais difícil, mas se estivermos preparados, se soubermos cair e se soubermos a matéria mais difícil, sabemos o que fazer e que resposta dar. Se o pior não aparecer... melhor!”



NA ESCOLA COMO NO TAPETE
AS MELHORES NOTAS PARA MELHORES NOTAS

5ª NOTA PÕE-TE À PROVA

**QUANTO MAIS SIMULARES COMBATES, TESTES OU APRESENTAÇÕES
MAIS À-VONTADE VAIS ESTAR**

“É super importante saberes como lidar com momentos de tensão, muitos bloqueamos com inseguranças perante o desconhecido, Mas se simularmos combates, testes ou apresentações... deixam de ser desconhecidos! Mesmo que um combate nunca seja igual, mesmo que não saibas as perguntas exatas do teste, o teu corpo e mente vão responder muito melhor aos desafios que aparecerem.”



NA ESCOLA COMO NO TAPETE
AS MELHORES NOTAS PARA MELHORES NOTAS

BOAS NOTAS



Federação Portuguesa
de **Judo**



Plano
Nacional de Ética no
Desporto



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

NA ESCOLA COMO NO TAPETE
AS MELHORES NOTAS PARA MELHORES NOTAS