



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?



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

2ª NOTA

PRESTA ATENÇÃO

NAS AULAS

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



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

3ª NOTA

REPETE REPETE

REPETE

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



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

4ª NOTA

PREPARA-TE PARA

O PIOR

NINGUÉM QUER CAIR
MAS SE ESTIVERES PREPARADO SABES O QUE FAZER



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

5ª NOTA PÕE-TE À PROVA

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



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

BOAS NOTAS



NA ESCOLA COMO NO TAPETE
AS MELHORES NOTAS PARA MELHORES NOTAS