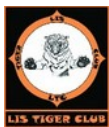


JUDO NAS ESCOLAS



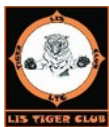
Lis Tiger Club – Escola de Artes Marciais

Ano Lectivo 2026/2027



Índice

Índice.....	2
Introdução.....	2
Sobre o Judo.....	3
Princípios do Judo.....	3
Valores do Judo.....	3
Espírito do Judo.....	4
Benefícios do Judo.....	4
Sobre o Lis Tiger Club.....	5
Os Nossos Espaços e Horários.....	6
Judo na Escola (Desporto Escolar).....	7
Aula de Judo adicional na Boa Vista.....	8
Colaboradores do Projecto.....	9
Planeamento e Organização das Aulas.....	10
Objectivos.....	11
Público-alvo.....	11
Local.....	11
Considerações Finais.....	11



Introdução

O Judo é considerado um desporto de carácter formativo, num equilíbrio entre o exercício da mente e do corpo, é recomendado pela UNESCO como um dos desportos mais adequados/completos para crianças e adolescentes.

O nosso projecto recai na necessidade de ajudar na educação das crianças, transmitindo valores essenciais para o seu desenvolvimento físico, mental e de relacionamento os outros.

Sobre o Judo

Judo significa “caminho suave” em japonês. (“ju” significa suave, ceder e “do” significa caminho, via). O judo é uma arte que é praticada como um desporto. É ainda um desporto olímpico. Os seus objectivos são: fortalecer o físico; fortalecer e cultivar o espírito e a autodefesa.

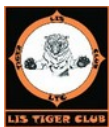
Através do treino de técnicas de ataque e defesa, os judocas ganham agilidade mental e física, e adquirem flexibilidade da mente e do corpo, mediante o domínio do caminho suave. Este treino permite-lhes manter o ideal de darem o seu contributo à sociedade através da aplicação dos princípios do judo na sua vida diária.

Princípios do Judo

- 1) Princípio da máxima eficácia do corpo e do espírito (Seiryoku Zen'Yo);
- 2) Princípio da prosperidade e benefícios mútuos (Jita Kyoei);
- 3) Princípio da suavidade (JU).

Valores do Judo

- I. Educação
- II. Modéstia
- III. Coragem
- IV. Respeito
- V. Sinceridade
- VI. Autocontrolo
- VII. Honra
- VIII. Amizade



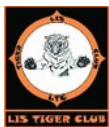
Espírito do Judo

- I. Quem teme perder já está vencido;
- II. Somente se aproxima da perfeição quem a procura constantemente, com sabedoria e sobretudo humildade;
- III. Quando verificares com tristeza que não sabes nada, terás feito o teu primeiro progresso na aprendizagem;
- IV. Nunca te orgulhes de ter vencido um adversário. Ao que venceste hoje, poderá ele derrotar-te amanhã. A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância;
- V. O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar. Conhecer-se a si próprio é dominar-se e dominar-se é triunfar;
- VI. O judoca é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam e paciência para ensinar o que aprendeu aos seus semelhantes;
- VII. Saber cada dia um pouco mais e usá-lo todos os dias para o bem, esse é o caminho dos verdadeiros judocas;
- VIII. Praticar judo é educar a mente a pensar com velocidade e exactidão, bem como o corpo obedecer com justeza. O corpo é a arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.

Benefícios do Judo

Para além dos benefícios referidos para a actividade física em geral, as artes marciais constituem modalidades ideais para o desenvolvimento das relações sócio afectivas, devido às questões éticas que incutem, por serem uma prática de contacto próximo, exigindo normas de etiqueta que salvaguardam o bom relacionamento e o respeito completo e eficaz pelo outro.

Estas regem-se por um código de boa conduta e pelos seguintes valores: amizade; coragem; sinceridade; modéstia; honra; respeito e autocontrolo. Preparam os jovens para uma convivência harmónica no seu ambiente social; estimula o interesse pela competição sadia; desenvolve o educando como um todo. Por ser um desporto de combate, com contacto físico propicia a atenuação da timidez e o auto-domínio na gestão das pressões e do medo.



Para crianças e jovens, a prática do Judo contribui para:

Controle muscular;

Aperfeiçoamento dos reflexos;

Desenvolvimento do raciocínio;

Equilíbrio emocional;

Reforço do carácter e da moral;

Fortalecimento da autoconfiança;

Respeito aos companheiros e aos educadores (Mestres, Professores, Pais, Educadores).

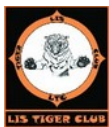
Sobre o Lis Tiger Club

Fundados em 2006, somos uma Associação Desportiva sem fins lucrativos, dotados do estatuto de Utilidade Pública, e estamos vocacionados para o ensino de Artes Marciais, a crianças e adultos, tendo neste momento, várias turmas de Judo e de Kickboxing/Muay Thai, nos diversos escalões, dando ênfase aos escalões de formação no judo. Tentamos dar a conhecer a nossa actividade e a nossa associação, pois pretendemos atrair cada vez mais pessoas para a prática de desporto, que é fundamental para a saúde e para o bem-estar.

Este objectivo só pode ser atingido se os exercícios forem dirigidos por uma equipa técnica devidamente credenciada para o efeito.

Sabemos que a atitude de empenho, perseverança, esforço e autodisciplina, imprescindíveis num processo de desenvolvimento equilibrado da criança, são qualidades que têm vindo a desaparecer cada vez mais nos nossos jovens.

Queremos dar o nosso contributo para uma sociedade melhor!



Os Nossos Espaços e Horários

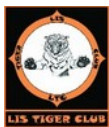
Instalações do Lis Tiger Club na Boa Vista

Sábado, das 10h00 às 10h45 com a Turma de Bases (3 aos 6 anos)

Sábado, das 10h30 às 11h30 com a Turma de Intermédios (6 aos 9 anos)

Sábado, das 11h15 às 12h30 com a Turma de Avançados (maiores de 9 anos).





Judo na Escola (Desporto Escolar)

O Judo no âmbito do desporto escolar, para além de trazer diversos benefícios para o desenvolvimento da criança, ajuda muito na sua formação como pessoa. Através da aprendizagem, no treino, vai desenvolvendo naturalmente noção dos seus limites, para não magoar o seu colega, ao realizar jogos/exercícios, vai aperfeiçoar diversas técnicas de judo sem se aperceber que as coloca em prática em contexto de brincadeira. Outra questão interessante, é o facto de, assim que for ganhando mais experiência a criança terá a oportunidade de ajudar outras crianças mais novas, dando o exemplo, o que faz de si uma pessoa mais responsável.

Com o nosso projecto, pretendemos leccionar aulas nas instalações das escolas, em **sessões de 45 minutos**, uma **vez por semana**, e também adicionalmente caso as crianças/pais queiram e estejam inscritos nesta turma de judo da escola, poderão usufruir nas instalações do clube (na Boa Vista) de mais uma aula semanal. O LTC dispensará um professor devidamente qualificado para assegurar essas turmas.

Os dias e horários serão seleccionados consoante a disponibilidade da escola e do professor do LTC, e no local de treino do clube, será nos horários existentes.

Para as crianças usufruírem das aulas, terão de realizar um **pagamento mensal de 18 €**.

Este valor dá direito a 1 aula por semana na escola.

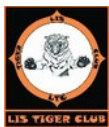
Nas interrupções lectivas menores/intercalares, bem como feriados, em que nos é impossível leccionar por motivos alheios à nossa vontade, o valor mensal é fixo.

A excepção serão as interrupções lectivas prolongadas de Natal e Páscoa, em que o valor será proporcional.

Para os alunos que apenas pretendam frequentar as aulas na escola, estarão abrangidos pelo seguro escolar, não sendo necessário nenhum pagamento extra à mensalidade.

Início previsto das actividades: Outubro de 2026

Termo previsto das actividades: Junho/Julho de 2027 (Final do Ano Lectivo)



Aula de Judo adicional na Boa Vista

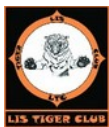
No caso de pretenderem frequentar mais uma aula semanal, no espaço Boa Vista, terão um custo extra de 10 € na mensalidade.

Todos os alunos inscritos nas aulas de Judo no âmbito do desporto escolar, apenas serão inscritos na Federação Portuguesa de Judo, caso pretendam também ir às instalações do Lis Tiger Club na Boa Vista, pois o seguro escolar não abrange locais exteriores à escola, ficando com um seguro específico e obrigatório para a modalidade em questão. Este seguro e inscrição na Federação tem a validade de Setembro a Dezembro do ano seguinte e os custos inerentes serão da responsabilidade dos Pais cujo valor é de 42,50 € anuais.

Para os alunos que também pretendam frequentar as aulas nas instalações do Lis Tiger Club, e assim que seja feita a inscrição da criança, com o pagamento do seguro e taxa federativa, os encarregados de educação têm de realizar um exame médico desportivo (inclui anamnese clínica, avaliação antropométrica, avaliação oftalmológica, ECG e avaliação médica da especialidade), com o preenchimento de um impresso médico desportivo próprio (disponível online no site do IPDJ). **Este exame apenas será necessário para quem queira frequentar as aulas no LTC (Boa Vista).**

Os alunos, ao estarem inscritos na Federação Portuguesa de Judo, poderão realizar as graduações (passagens de cinto) de Judo. Esta situação é facultativa, e só acontece quando o professor entender que o participante está preparado para graduar.

Esta passagem de cinto é feita sempre nas instalações do LTC no horário do treino de sábado e tem o custo à parte pelo diploma, cinto e averbamento de graduação na Federação.



Colaboradores do Projecto

Rui Dinis

Cinto Negro – 4º Dan de Judo

Director Técnico / Treinador de Judo desde 1995, Presidente da Direcção

Filipa Ferrão

Cinto Negro – 2º Dan de Judo Treinadora de Judo, Nível I, Vice-Presidente da Direcção

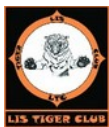
Paulo Ferreira

Licenciado em Desporto e Bem-Estar pela Escola Superior de Educação e Ciência Sociais de Leiria, Treinador de Judo equiparado a Nível I

Contactos

Telemóvel: 925 349 979

E-mail: listigerclub.info@gmail.com



Planeamento e Organização das Aulas

Todas as aulas serão leccionadas por um professor qualificado, planeando cada sessão adaptada à aprendizagem e dificuldade/facilidades dos alunos.

Estas serão compostas por três partes:

Aquecimento, parte técnica, e relaxamento/alongamentos.

Abaixo descrevemos sucintamente as várias componentes:

Aquecimento

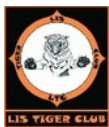
É composto por jogos lúdicos e exercícios de aquecimento articular, para preparação do corpo para a prática de actividade física.

Parte Técnica

Nesta altura, o corpo já se encontra preparado para a prática. Para além da iniciação à técnica específica, executam-se diversos exercícios de coordenação, agilidade, equilíbrio, entre outras habilidades motoras necessárias para o desenvolvimento da criança. É necessário incluir sempre diversas partes na aula com exercícios/jogos lúdicos, para ajudar no bom ambiente e divertir, para não se tornar uma actividade muito monótona para as crianças nesta idade, é necessário que a brincadeira esteja sempre presente, claro que de forma moderada e sempre incluída nos objectivos pretendidos da aula.

Relaxamento/Alongamentos

Na parte final da aula, é sempre interessante incluir um jogo para que as crianças saiam satisfeitas. Serão realizados também os alongamentos, para ajudar os músculos a descomprimir e também para ajudar na aquisição de uma melhor flexibilidade, que é muito importante ao longo da vida para realizar diversas actividades de vida diária.



Objectivos

- Tornar as crianças mais responsáveis, disciplinadas e seguras;
- Diminuir o nível de indisciplina/agressividade na escola;
- Valorizar o respeito pelo outro;
- Contribuir para a melhoria do rendimento escolar das crianças;
- Preparar as crianças para uma convivência equilibrada no seu ambiente social;
- Desenvolver as capacidades e habilidades motoras.

Público-alvo

O presente projecto destina-se a todos os alunos a partir dos 4 anos de idade.

Local

Recinto escolar fechado, adequado à prática do judo, com colchões específicos (tatamis).

O Lis Tiger Club disponibilizará os tatamis.

Considerações Finais

Ao longo deste projecto pretendemos através da aprendizagem do judo nas escolas, que as crianças/jovens possam aprender valores, hábitos e culturas de uma arte marcial cujo objectivo é o desenvolvimento físico de uma forma saudável e adequada às faixas etárias, assim como a importância do bem-estar mental e sócio-afetivo.

Com isto, colocamo-nos à V/ disposição para colaborarmos no desenvolvimento saudável das crianças/jovens da V/ instituição.