

Brasília, 05 de fevereiro de 2018.

## Guia para as aulas de Judô Informações e Recomendações 2018.

*“Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e humildade.”*

Mestre Jigoro Kano

**OBJETIVO:** desenvolver o conhecimento de si e do outro por meio da disciplina, melhorando a autoconfiança, o autocontrole, a saúde física e a socialização pela prática do respeito e dos valores morais Lassalistas.

**ATIVIDADES DESENVOLVIDAS:** exercícios de aquecimento, coordenação motora, alongamento/flexibilidade, postura, concentração e posições básicas e técnicas do judô.

**SALA DE JUDÔ:** equipada com vestiários e bebedouros para que o aluno utilize durante a prática da atividade, garantindo assim sua comodidade, tranquilidade e segurança.

**UNIFORME:** o uso do uniforme é obrigatório e deverá ser identificado com nome e turma do aluno. É composto por kimono, faixa e chinelo. Caso o aluno não venha uniformizado, deverá vesti-lo no vestiário localizado próximo à sala de judô. Após a aula, o aluno deverá verificar se nenhum pertence foi esquecido no local. Objetos de valor (relógio, brincos, colares, celulares ou aparelhos de áudio) não devem ser levados para a aula, pois a escola não se responsabiliza pela perda ou extravio.

**PONTUALIDADE:** é fundamental que o aluno esteja pontualmente no início das atividades para receber as informações necessárias da prática do dia.

**ALIMENTAÇÃO:** se necessário for, recomendamos que o aluno se alimente, antecipadamente, com um lanche saudável, leve e prático. Para evitar atrasos, procure não comprá-lo no horário das aulas.

**PRESENÇA DOS PAIS E RESPONSÁVEIS:** para o bom andamento das atividades, pais, amigos ou responsáveis deverão aguardar na portaria do colégio. Caso o aluno necessite sair mais cedo da aula, o professor deverá ser comunicado.

Obs: Os pais que precisarem esclarecer dúvidas ou tiverem necessidade de conversar com o professor, poderão agendar um horário com a Coordenação Pedagógica. Durante as reuniões de pais e mestres, o professor estará presente para relatar o desenvolvimento do aluno durante as aulas de judô.

Coordenação de Esportes  
Professor: FÁBIO GOMES SATURNINO

### Assinar e entregar ao Professor Jacob.

Eu, \_\_\_\_\_, responsável pelo (a) aluno (a) \_\_\_\_\_, turma \_\_\_\_\_, declaro que recebi o **Guia para as aulas de Judô. Informações e Recomendações para o ano de 2018.**

Assinatura: \_\_\_\_\_