



2025>>>

O QUE O **TUMO** É PARA AS ÁREAS TECNOLÓGICAS  
O **CDPJ** SERÁ PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL

**CPDJ**

CENTRO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO JUDO

# **O QUE PRETENDEMOS TER EM COMUM E O QUE NOS DISTINGUE**

## **FORMAÇÃO ACESSÍVEL A TODOS ATRAVÉS DE UM PROGRAMA EDUCATIVO GRATUITO**

O TUMO COMBINA TECNOLOGIA COM CRIATIVIDADE

O CPDJ COMBINA JUDO COM DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL

## **MODELOS PEDAGÓGICOS INOVADORES COM BASE EM EXPERIÊNCIAS ORIENTADAS**

O TUMO É COMPOSTO POR ATIVIDADES DE AUTOAPRENDIZAGEM, WORKSHOPS E LABORATÓRIOS

O CPDJ PROMOVE O AUTOCONHECIMENTO, TRANSFORMA O TAPETE NUM LABORATÓRIO DE FÍSICA  
E CRIA EXPERIÊNCIAS DE CRESCIMENTO AO TRAZER PARA O TAPETE

TEMÁTICAS E DIAS PROCLAMADOS PELA ONU.

## **PROJETOS POSSÍVEIS GRAÇAS A PARCEIROS EMPENHADOS NO FUTURO DA EDUCAÇÃO**

O TUMO JÁ TEM PARCEIROS

O CPDJ PROCURA PARCEIROS

# A FÍSICA ATRAVÉS DO JUDO

MUITOS PENSAM QUE A CIÊNCIA É UM UNIVERSO APENAS ACESSÍVEL AOS MAIS ILUMINADOS. MAS O CDPJ COM O SEU PROJETO **A FÍSICA ATRAVÉS DO JUDO** TRANSFORMA O TAPETE NUM LABORATÓRIO E COM DIVERTIDAS EXPERIÊNCIAS DISMISTIFICA VÁRIOS CONCEITOS DA FÍSICA, ONDE OS JOVENS SÃO AS COBAIAS DAS SUAS PRÓPRIAS EXPERIÊNCIAS.

NÃO HÁ MELHOR FORMA DE FAZER AS MELHORES OBSERVAÇÕES PARA TIRAR AS CONCLUSÕES CERTAS. MOMENTOS QUE FICAM GRAVADOS NA MEMÓRIA E TRANSFORMAM O ENSINO EM ALGO DIVERTIDO.

ESTE PROJETO FEZ PARTE DO PROGRAMA DA ESCOLA CIÊNCIA VIVA DO PAVILHÃO DO CONHECIMENTO ATÉ SER INTERROMPIDO DEVIDO À PANDEMIA.

NO PAVILHÃO DO CONHECIMENTO [\(VÍDEO\)](#)  
E NAS ESCOLAS [\(VÍDEO\)](#)

## 2560 ALUNOS

**20 ALUNOS** POR TURMA

**2 AULAS** POR SEMANA NO PAVILHÃO DO CONHECIMENTO

**2 AULAS** POR SEMANA NAS ESCOLAS

**4 SEMANAS** POR MÊS

**8 MÊS\*** POR ANO

\* TIRÁMOS 3 MESES DE VERÃO E 1 MÊS DE NATAL E PÁSCOA



# DO JUDO PARA A ESCOLA

## E MAIS TARDE PARA A VIDA PROFISSIONAL

EM PARCERIA COM:



Junior  
Achievement  
Portugal

Member of JA Worldwide



NESTE PROJETO, O CDPJ LEVA ÀS ESCOLAS UMA AULA DE JUDO, EM QUE DESCONSTRUÍMOS A PALAVRA "JUDO" PARA, A PARTIR DO ZERO, VOLTARMOS A CONSTRUIR UM CAMINHO SUAVE (JU=SUAVE E DO=CAMINHO) À MEDIDA QUE VAMOS PERCORRENDO AS SUAS 8 PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS.

SÃO 8 AS LIÇÕES, 8 ANALOGIAS QUE FAZEMOS ENTRE O JUDO E A ESCOLA QUE TAMBÉM SE PODERÃO FAZER NO FUTURO QUALQUER QUE SEJA A ESCOLHA PROFISSIONAL QUE FAÇAM.

NO FINAL VÃO PERCEBER QUE ESTÁ TUDO LIGADO. E NESTE SENTIDO, É UMA AULA QUE TEMOS TODO O GOSTO DE OFERECER AOS NOSSOS PARCEIROS.

# 8 LIÇÕES

# 8 ANALOGIAS

# 1920 ALUNOS

**20 ALUNOS** POR TURMA

**3 AULAS** POR SEMANA NAS ESCOLAS

**4 SEMANAS** POR MÊS

**8 MÊS\*** POR ANO

\* TIRÁMOS 3 MESES DE VERÃO E 1 MÊS DE NATAL E PÁSCOA

**NADA SE ATINGE SEM PERCORRER UM CAMINHO**  
VISÃO ESTRATÉGICA E A LONGO PRAZO

**DAR 100% DESDE O 1º MOMENTO**  
PORQUE HÁ VARIÁVEIS QUE NÃO DEPENDEM DE NÓS

**PREPARA-TE SEMPRE PARA O PIOR**  
TODOS PODEMOS CAIR MAS SE SOUBERMOS CAIR, É DIFERENTE

**COM O OUTRO VAIS CONSEGUIR SER MELHOR**  
SÃO OS DESAFIOS QUE TE FARÃO SUPERAR

**NADA MELHOR DO QUE A DIVERSIDADE**  
QUANTO MAIOR, MAIS CONHECIMENTO E SOLUÇÕES TERÁS

**REPETIR REPETIR REPETIR**  
AS PROBABILIDADES DE SUCESSO AUMENTAM

**PÔE-TE À PROVA**  
APRENDERÁS A GERIR MELHOR EMOÇÕES E TENSÕES

**DESCANSAR É TÃO IMPORTANTE QUANTO TREINAR**  
NINGUÉM AGUENTA UMA ÉPOCA SEMPRE NO TOPO

# UM CLUBE DE JUDO DIFERENTE

O CDPJ É DIFERENTE PORQUE PARA NÓS O JUDO É UMA FERRAMENTA DE FORMAÇÃO SUPORTADA NUM PROGRAMA DE AUTOCONHECIMENTO E DE RESPONSABILIDADE PESSOAL E SOCIAL O NOSSO PROJETO EDUCATIVO PASSA POR ABORDAR TEMAS E CELEBRAR DIAS PROCLAMADOS PELA ONU

PORQUE DESDE CEDO OS JOVENS DEVEM SER CONSCIENTES DE QUE FAZEM PARTE DO MUNDO E NÃO DE UMA BOLHA.

CADA UM NÃO É VÁLIDO APENAS QUANDO GANHA UMA MEDALHA. CADA UM É VÁLIDO (PONTO) E DEVE SER ENCORAJADO DESDE CEDO A PENSAR, A SENTIR E A AGIR!

SOMOS DIFERENTES PORQUE PROMOVEMOS A LUTA A FAVOR DA ESCRITA (ELES FAZEM UM DIÁRIO) E DA LEITURA (TEMOS UMA BIBLIOGRAFIA). E NOS JORNais APARECEMOS NA SECÇÃO SOCIEDADE E NÃO NA DO DESPORTO.

[\(VER LINK\)](#)

# 40 ALUNOS

AULAS DE JUDO SEMANAIS E AULAS TEMÁTICAS (ONU) ABERTAS [\(VER IG @CPDJUDO\)](#)

**JAN\_DIA 24** DIA INTERNACIONAL DA EDUCAÇÃO

**FEV\_DIA 20** DIA MUNDIAL DA JUSTIÇA SOCIAL

**MAR\_DIA 20** DIA INTERNACIONAL DA FELICIDADE

**ABR\_DIA 6** DIA INTERNACIONAL DO DESPORTO PARA O DESENVOLVIMENTO E A PAZ

**MAI\_DIA 29** DIA MUNDIAL DA ENERGIA

**JUN\_DIA 18** DIA INTERNACIONAL PARA COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO

**JUL\_DIA 15** DIA MUNDIAL DAS HABILIDADES DOS JOVENS



DIA MUNDIAL 20/FEV  
DA JUSTIÇA SOCIAL



DERRUBÁMOS AS BARREIRAS  
E REFLETIMOS SOBRE A EXPERIÊNCIA  
A IDEIA ERA LEMBRAR QUE BARREIRAS  
POR VEZES SÃO INVISÍVEIS  
TEMOS DE ESTAR ATENTOS A QUEM  
NOS RODEIA PARA AJUDAR E LUTAR  
POR MAIS JUSTIÇA SOCIAL

# JUDO E A CULTURA JAPONESA

MUITAS SÃO AS FRASES QUE LIGAM A VIAGEM AO DESENVOLVIMENTO DO INDIVIDUO  
EMILE ZOLA DISSE: "NADA DESENVOLVE INTELIGÊNCIA COMO VIAJAR." E MARK TWAIN "É PRECISO VIAJAR PARA APRENDER."

NÓS CRIÁMOS UMA VIAGEM À CULTURA JAPONESA PARA OS MAIS NOVOS DURANTE AS FÉRIAS  
PARA ALÉM DE JUDO APRENDEM A DESENHAR MANGA, A COMER COM PAUZINHOS, A FAZER ORIGAMI E KIRIGAMI,  
VEEM ANIME E TERMINAM A SEMANA COM UMA SESSÃO DE KARAOKE!  
UMA SEMANA EM QUE VÃO APRENDER A SUBSTITUIR O "EU NÃO SEI FAZER"  
PELA CURIOSIDADE DE QUERER FAZER ALGO NOVO  
EM QUE VÃO PARAR DE FAZER SCROLL E DE FICAR À ESPERA QUE TUDO APAREÇA FEITO  
A SEREM ELES PRÓPRIOS CRIADORES.

# 80 ALUNOS

**16 ALUNOS** TURMA

**5 SEMANAS** FÉRIAS DO NATAL, PÁSCOA E VERÃO



**OUSAR CRESER**

5) TESOURO(S)

[www.ousar.crescer.pt](http://www.ousar.crescer.pt)

Quer sentires a emoção de superar obstáculos e desafios? Quer entrar algo bom e valioso? Quer desafio da Ousar Crescer para as férias da Páscoa! Aventura, diversão, humor, autoestima, confiança, atenção plena, guloseimas e muita alegria! Descobrir e partilhar tesouros! +10%

**ADULTO NÃO ENTR**

**CPDJ**

+6

**RODA VIVA**

+3

**JUDO E A CULTURA JAPONESA**  
Lisboa  
965 588 606  
[www.cpdj.org](http://www.cpdj.org)

Nesta Páscoa propomos uma viagem ao Japão e a toda a sua cultura. Ao longo da semana temos judo e uma nova actividade todos os dias! Desenhar manga, anime, origami, kirigami, comer com pauzinhos e para terminar... uma animada sessão de karaoke! Inclui Fato de Judo, Seguro e toda a alimentação.

**FÉRIAS DIVERTIDAS!**  
10% DESCONTO  
Lisboa | Sintra  
965 040 374 | [www.rodaviva.web.pt](http://www.rodaviva.web.pt)

As férias da Páscoa na Roda Viva vão ser super divertidas! Podem optar por campos/colónias de férias abertos (ida e volta diárias) no Restelo ou por campos de férias fechados (internos) em Almoçageme, Sintra. Não vai faltar diversão e novos amigos! Entrem numa verdadeira Roda Viva de atividades!

# OS CAMINHOS DO CPDJ QUE CONSTRUIMOS JUNTOS

A FÍSICA ATRAVÉS DO <b>JUDO</b>	—	<b>2560 ALUNOS</b>	5€/ALUNOS	<b>12800€</b>
DO <b>JUDO</b> PARA A ESCOLA*	—	<b>1920 ALUNOS</b>	5€/ALUNOS	<b>9600€</b>
UM CLUBE DE <b>JUDO</b> DIFERENTE	—	<b>40 ALUNOS</b>	40€/ALUNOS**	<b>16000€</b>
<b>JUDO</b> E A CULTURA JAPONESA	—	<b>80 ALUNOS</b>	100€/ALUNOS	<b>8000€</b>
<hr/>		<b>4600 ALUNOS</b>	10€/ALUNO	<b>46400€</b>

**15 EMPRESAS X 3000€ = 300 ALUNOS/EMPRESA**

\* Projeto em parceria com a **Junior Achievement Portugal**

\*\* x10 (mensalidades de setembro a julho)



O JUDO É UM JOGO DE FORÇAS/ENERGIAS QUE TEM COMO UM DOS SEUS PRINCÍPIOS A MÁXIMA EFICIÊNCIA!  
UM PRINCÍPIO QUE NOS FAZ OLHAR PARA O QUE NOS RODEIA, PARA PERCEBERMOS ONDE NOS DEVEMOS COLOCAR  
E PARA DE FORMA MAIS INTELIGENTE/EFICIENTE POSSAMOS ATINGIR OS NOSSOS OBJETIVOS!  
NESTE MOMENTO DEVEMOS COLOCAR-NOS LADO A LADO PORQUE TEMOS UM OBJETIVO COMUM  
UMA EDUCAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL ACESSÍVEL A TODOS  
PARA QUE NO FUTURO TODOS ACREDITEM QUE SÃO ELEMENTOS COM VALOR NA SOCIEDADE!  
NUMA SOCIEDADE QUE PROMOVE A DIVERSIDADE, A AUTONOMIA E A PROATIVIDADE!

O QUE O **TUMO** É PARA AS ÁREAS TECNOLÓGICAS, O **CPDJ** SERÁ PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL

**CPDJ**

CENTRO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DO JUDO