



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA PARQUE DAS NAÇÕES - ADCPN

Plano de Atividades

2018

Aprovado em Assembleia Geral

8 de fevereiro de 2018



Índice

1	Enquadramento.....	2
2	Potencialidades e riscos na concretização dos objetivos estabelecidos.....	2
3	Atividades desenvolvidas em 2017.....	3
4	Atividades a desenvolver no ano de 2018.....	4
4.1	Treinos de ginástica acrobática.....	5
4.2	Competições.....	7
4.3	Intercâmbios ADCPN/Outros Clubes.....	8
4.4	Estágios de ginástica acrobática.....	8
4.5	Exibições gímnicas.....	9
4.6	Sarau de Gala ADCPN.....	10
4.7	Festa de Verão, integrado em 2018 no vigésimo aniversário da Expo 98.....	10
4.8	Sarau de Natal.....	11
4.9	Academia de ginástica.....	12
5	Conclusões.....	13



1 Enquadramento

A Associação Desportiva Parque das Nações - ADCPN foi fundada no dia 3 de novembro de 2017 e tem como missão a promoção de atividades desportivas, recreativas, culturais e de lazer assim como a prática desportiva de modalidades adaptadas, de recuperação física e sénior.

Este documento constitui o primeiro Plano de Atividades desta associação, com base no qual foi construído o seu primeiro orçamento relativo ao ano de 2018. Em virtude da data de fundação da associação, e com caráter de exceção, o Plano de Atividades inclui um capítulo relativo às atividades desenvolvidas em 2017.

As particularidades que envolveram a criação desta nova associação desportiva na Freguesia do Parque das Nações determinaram que, no seu arranque, a ginástica acrobática, nas suas vertentes de formação gímnica e competitiva, constitua a única modalidade desportiva na ADCPN, de momento. De acordo com este pressuposto, e não esquecendo o objetivo global da associação em ampliar as suas áreas de atividade num futuro próximo, o Plano de Atividades para 2018 reflete as atividades competitivas e de representação, programadas para as classes de Formação e Competição de Ginástica Acrobática, de acordo com o calendário de eventos da associação de Ginástica de Lisboa, Federação de Ginástica de Portugal e outros eventos particulares.

Pretendemos, ainda, ao longo deste primeiro ano de existência, realizar intercâmbios com outros agentes desportivos em prol do desenvolvimento da modalidade na cidade de Lisboa e na freguesia do Parque das Nações.

O presente Plano de Atividades pretende descrever, de forma sucinta, as atividades programadas, os seus objetivos, meios humanos, fontes de apoio financeiro, patrimonial e logísticos necessários à sua concretização.

2 Potencialidades e riscos na concretização dos objetivos estabelecidos

Face à tenra idade da associação, pouca experiência dos membros dos Órgãos Sociais no associativismo e à ausência de subsídios iniciais para o seu arranque, será prudente considerar algum grau de incerteza relativamente à concretização dos objetivos estabelecidos. No entanto, tendo em conta a forte adesão inicial de atletas (84 federados), a larga e comprovada experiência da equipa técnica, o empenhamento das famílias e dos membros dos Órgãos Sociais, bem como o



modelo estrutural implementado, estamos confiantes na concretização da maioria dos objetivos propostos para o ano de 2018.

3 Atividades desenvolvidas em 2017

Desde o final de outubro de 2017, altura em que a ADCPN começou a tomar forma, os elementos que constituem a base da sua formação desenvolveram esforços em múltiplas frentes, entre as quais:

- Procura de possíveis locais para a prática desportiva (armazéns/pavilhões desportivos);
- Estratégias para a manutenção ininterrupta dos treinos de ginástica acrobática:
 - ✓ Treinos em espaços públicos (jardins do Parque Tejo);
 - ✓ Acordo e utilização do Salão Paroquial da Igreja Paroquial da Nossa Senhora dos Navegantes;
 - ✓ Acordo verbal, realização de obras de beneficiação do salão, e estabelecimento do protocolo formal com o Grupo Recreativo Centieirense (GRC);
- Elaboração e aprovação dos estatutos da ADCPN em reunião com os sócios fundadores;
- Realização da 1ª Assembleia Geral para admissão dos sócios fundadores e eleição dos titulares dos órgãos sociais para o quadriénio de 2017-2021;
- Formalização da constituição da ADCPN – registo no notariado, AT, SS, abertura de conta bancária, inscrição na FGP;
- Admissão de sócios fundadores e eleição dos titulares dos Órgãos Sociais para o quadriénio de 2017-2021;
- Reunião com o Presidente da J.F. Parque das Nações, Eng.º Mário Patrício;
- Inscrição nas Bases de Dados para Atribuição de Apoios (BDAA) da J.F. Parque das Nações e C.M.Lisboa;
- Conceção, aprovação e elaboração da imagem, meios de comunicação e divulgação digital;
- Elaboração dos regulamentos: Interno, Disciplinar, Menções e Distinções;
- Conceção e elaboração dos formulários de inscrição: praticantes e não praticantes;
- Seleção e configuração de *software* de gestão de sócios e financeira da ADCPN;
- Elaboração do planeamento/orçamento da associação para 2017 e 2018;
- Inscrição dos sócios praticantes, dirigentes e treinadores da ADCPN na FGP;
- Inscrição dos sócios fundadores na ADCPN;



- Desenho e encomenda dos fatos de competição;
- Reunião com a C. M. Loures relativa à utilização do pavilhão de Moscavide;
- Elaboração e entrega das candidaturas a apoios à J.F. Parque das Nações e C.M.Lisboa;
- Preparação da 2ª Assembleia geral para aprovação dos Regulamentos, Plano de Atividades e Orçamento para 2018.
- Aula aberta aos pais das Classes de ginástica acrobática – comemoração de Natal;

4 Atividades a desenvolver no ano de 2018

A génese da ADCPN em torno da manutenção do projeto de desenvolvimento da ginástica acrobática no Parque das Nações espelha o plano de atividades atual, que responde às solicitações de calendário desta modalidade e aos objetivos definidos pela equipa técnica, associados aos objetivos de expansão da associação.

Assim, é imperativo garantir infraestruturas e meios humanos que permitam, em primeiro lugar, a prática ininterrupta da modalidade na tentativa contínua de melhoria das condições existentes para a sua realização. Esta continuidade permitirá a apresentação do trabalho desenvolvido em vários momentos competitivos das classes de Pré-Competição e Competição, a realização de momentos de intercâmbio formativo com outros Clubes para as classes de Formação, Pré-Competição e Competição, bem como a concretização de vários momentos de apresentação gímnica e artística dos nossos atletas e outros no âmbito da promoção da atividade física na comunidade.

Para o ano de 2018 estão programadas várias atividades para a Ginástica acrobática, de acordo com o seguinte cronograma:

- Treinos de ginástica acrobática - janeiro a julho e setembro a dezembro
- Maia International Acro Cup 2018 (particular internacional ACM) – março
- Campeonato Distrital de 1ª Divisão e Divisão Base de Ginástica Acrobática (AGL) – março
- Campeonato Nacional Divisão Base de Ginástica Acrobática (FGP) – abril
- Campeonato Nacional de 1ª Divisão de Ginástica Acrobática (FGP) – maio
- Super Finais de Ginástica Acrobática (FGP) – junho
- 12º Torneio de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática (AGL) – junho
- Festa Nacional da Ginástica (FGP) – julho



- Sarau de gala ADCPN - junho/julho
- Festa de Verão – junho/julho
- Estágios de Ginástica Acrobática – junho/julho
- Academia de Ginástica – junho/julho
- Gala FGP (FGP) – novembro
- Sarau de Natal ADCPN – dezembro
- Atividades de intercâmbio formativo com outros Clubes – data(s) a definir
- Outros saraus gímnicos ou atividades artísticas para os quais a ADCPN seja convidada

Ao longo deste documento serão descritos os objetivos, estrutura e meios humanos, de financiamento e logísticos previstos para a concretização das atividades propostas.

4.1 Treinos de ginástica acrobática

A ginástica acrobática é uma modalidade competitiva de grupo (5 especialidades) que envolve o desenvolvimento de um amplo leque de competências físicas nas fases de formação, do ponto de vista individual e no trabalho diário com outros parceiros de treino. O percurso de um atleta desde a fase de formação à fase competitiva envolve o aumento progressivo da carga de treino, acompanhado do aumento das necessidades técnicas relativas à diferenciação dos recursos humanos e de infraestruturas de treino. Cientes de que as instalações e material necessário para este projeto desportivo ainda se encontram aquém do necessário, pretendemos procurar estabelecer melhores condições de treino para os nossos atletas, o mais brevemente possível.

Objetivos a atingir:

- 1) promoção da prática desportiva regular de acordo com as recomendações da OMS para prática de atividade física;
- 2) desenvolvimento de competências específicas da ginástica acrobática;
- 3) aquisição/aperfeiçoamento de competências motoras e forma física;
- 4) aprendizagem de técnicas e métodos para a melhoria da saúde e performance desportiva;
- 5) desenvolvimento de uma autoimagem realista e positiva;
- 6) desenvolvimento de competências no domínio das relações humanas e aquisição de valores.



Classes, horários, calendário:

Classes de Formação: Minis e AcroKids

Entre os 5 e os 12 anos: Formação Básica de Ginástica, Introdução ao treino de elementos de grupo.

Minis: 3ª e 5ª feiras das 18h00 às 18h45

Acro Kids: 2ª; 4ª e 5ª feiras das 18h00 às 18h45

Classes de Pré-Competição: Pré Team, RPZ (Rapazes)

Entre os 6 e os 17 anos: Continuação do trabalho de Formação, Introdução à Competição, participação em Competições Distritais.

Pré Team: 3ª; 5ª feiras das 19h00 às 20h30 e sábados das 9h30 às 11h30

RPZ (Rapazes): 3ª; 5ª feiras das 19h00 às 20h30 e sábados das 9h30 às 11h30

Classes de Competição:

Twist Team, a partir dos 7 anos: Desenvolvimento de treino específico, Participação em Competições Distritais e introdução às Competições Nacionais.

Top Gym, a partir dos 8 anos: Desenvolvimento de treino específico, Participação em Competições Distritais, Nacionais e Internacionais.

Twist Team: 2ª ; 6ª feiras das 18h00 às 20h00 e 4ª feiras das 18h45 às 21h30

Top Gym: 2ª a 6ª feiras das 17h30 às 21h30 e sábados das 9h30 às 13h30

Meios humanos:

Treinadores.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Os salários dos treinadores e a renda do pavilhão são cobertos pelas mensalidades pagas pelos atletas; a C.M.Lisboa fornece apoio logístico através do empréstimo de algum material de treino; o restante material será adquirido através de verbas angariadas com apoios da C.M.Lisboa, J.F. Parque das Nações, doações e patrocínios.



4.2 Competições

Na ADCPN acreditamos firmemente que, ao nível do desporto infanto-juvenil, o foco competitivo deve ser colocado na evolução pessoal em detrimento dos resultados em provas. Assim, trabalhamos para que em cada prova os nossos atletas se superem a si próprios, evoluindo aos níveis pessoal e gímico, sendo os resultados obtidos uma consequência natural dessa evolução.

A introdução gradual dos momentos competitivos, nas classes de Pré-Competição permite estabelecer momentos de aprendizagem e estímulo, constituindo barómetros do resultado do trabalho e esforço diários. A gestão da carreira competitiva dos atletas é feita mediante o estabelecimento de metas ajustadas às suas características, objetivos e grau de desenvolvimento técnico.

Objetivos a atingir:

- 1) desenvolvimento de competências positivas ao nível pessoal, social e psicológico, nomeadamente em termos da autoestima, autodisciplina, trabalho em equipa, formulação de objetivos e capacidade de autocontrolo;
- 2) promoção do respeito pelas regras e normas enquanto meios facilitadores da aprendizagem, do espírito competitivo e do "fair play";
- 3) divertimento e convívio interpessoal.

Meios humanos:

Treinadores e dirigentes.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

As inscrições em todas as provas nacionais e as deslocações dos treinadores e dirigentes a todas as provas serão pagas pelos fundos da ADCPN. As inscrições nas provas internacionais e as deslocações dos atletas a todas as provas serão pagas através de verbas angariadas com apoios da C.M.Lisboa, J.F. Parque das Nações e patrocínios, sendo o remanescente financiado pelas famílias dos atletas. Os equipamentos de competição serão financiados pelas famílias dos atletas. Os fatos de treino e o equipamento de aquecimento serão financiados em parte com recurso a patrocínios, sendo o remanescente da responsabilidade das famílias dos atletas.



4.3 Intercâmbios ADCPN/Outros Clubes

Pretendemos ao longo do ano de 2018 realizar algumas ações de intercâmbio entre a ADCPN e outros Clubes com tradição na prática de ginástica acrobática.

Estas ações, cujo modelo ainda está em desenvolvimento, serão constituídas por treinos conjuntos e minicompetições informais nos espaços de ambos os clubes, permitindo assim a troca de experiências, perspectivas de treino e introdução à competição das classes de iniciação. Pretende-se ainda desenvolver uma amizade institucional que possa vir a criar sinergias no futuro.

Objetivos a atingir:

- 1) aprendizagem/aperfeiçoamento de metodologias de treino;
- 2) desenvolvimento das relações humanas e desportivas entre os vários agentes desportivos das instituições envolvidas;
- 3) estabelecimento de sinergias humanas e institucionais para o desenvolvimento da modalidade;
- 4) introdução à prática competitiva;
- 5) promoção do espírito de “fair play”;
- 6) divertimento e convívio interpessoal.

Meios humanos:

Os meios humanos serão os treinadores e atletas dos clubes envolvidos.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Estas atividades não necessitarão de apoio financeiro, patrimonial ou logístico para além dos espaços de treino de ambos os clubes e do transporte dos atletas, que será da responsabilidade das famílias.

4.4 Estágios de ginástica acrobática

De acordo com o que tem vindo a ser a tradição da equipa técnica, a ADCPN pretende dar continuidade à organização de Estágios de Ginástica Acrobática durante o período de férias escolares dos seus atletas. A diversidade de léxicos motores desta modalidade beneficia da interdisciplinaridade conseguida com áreas gímnicas e artísticas contíguas, como a Dança, os Trampolins e o Tumbling. Nessa medida, esta atividade constitui uma oportunidade de



desenvolvimento individual e de grupo das competências dos nossos atletas, em momentos que contam com a participação de professores especializados nas modalidades referidas.

Objetivos a atingir:

- 1) desenvolvimento de competências específicas da Ginástica Acrobática;
- 2) desenvolvimento de competências individuais nas áreas da Dança, Trampolins e Tumbling;
- 3) aquisição/aperfeiçoamento de competências motoras e forma física;
- 4) aprendizagem de técnicas e métodos para a melhoria da saúde e performance desportiva;
- 5) desenvolvimento de competências no âmbito da comunicação interdisciplinar;
- 6) valorização desportiva, cultural e artística.
- 7) aperfeiçoamento de competências organizacionais a nível institucional;

Meios humanos:

Treinadores da ADCPN e treinadores convidados.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

As atividades realizar-se-ão nas instalações da ADCPN ou outras instalações desportivas cujas características potenciem a evolução técnica dos atletas. Os custos com a sua realização, nomeadamente a remuneração dos técnicos da ADCPN, técnicos convidados e refeições, serão suportados integralmente pelas receitas de inscrição nestas atividades.

4.5 Exibições gímnicas

De acordo com a tradição das modalidades gímnicas, a apresentação do trabalho desenvolvido concretiza-se também através da realização de saraus gímnicos com apresentação de exibições de grupo das diversas classes. A ADCPN pretende dar continuidade a essa tradição através da realização dos habituais momentos de apresentação e da criação de novos momentos que traduzam a dinâmica desta jovem associação e respondam aos desafios que lhe sejam propostos nos mais diversos âmbitos, institucional e artístico.

Para o ano de 2018 prevêem-se, como momentos de apresentação, o Sarau de Gala ADCPN, a criação de um Evento ao Ar Livre, o Sarau de Natal ADCPN, bem como outros saraus gímnicos para os quais a ADCPN venha a ser convidada.



4.6 Sarau de Gala ADCPN

Este Sarau deve ser o culminar do trabalho desenvolvido ao longo da época, tornando-se assim no Grande Momento de exibição das competências desenvolvidas. Tem sido tradição deste grupo de trabalho (treinadores e atletas) que este momento aconteça na Sala Tejo da ALTICE Arena. Estando cientes de todas as dificuldades logísticas e financeiras que essa organização acarreta, vamos desenvolver todos os esforços para que essa tradição se mantenha.

Objetivos a atingir:

- 1) desenvolvimento de competências técnicas e artísticas dos atletas e treinadores;
- 2) desenvolvimento de competências na preparação e organização de eventos desportivos e artísticos;
- 3) apresentação do trabalho desenvolvido aos sócios da ADCPN;
- 4) convívio entre atletas, treinadores, dirigentes, pais e amigos da ADCPN;
- 5) aprofundamento das relações institucionais entre a ADCPN e J.F. Parque das Nações.

Meios humanos:

Treinadores, atletas, voluntários, técnicos de som e imagem, staff da ALTICE Arena.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Cedência do espaço - ALTICE e J.F. Parque das Nações; transporte de material e apoio logístico - J.F. Parque das Nações; financiamento - bilheteira, receitas de bar, apoios C.M.Lisboa e J.F. Parque das Nações, patrocínios.

4.7 Festa de Verão, integrado em 2018 no vigésimo aniversário da Expo98

Esta é uma tradição que pretendemos iniciar na ADCPN. A criação de um momento gímnico ao ar livre que estabeleça a ligação aos primórdios da associação e à realização das primeiras atividades desportivas e de convívio da família ADCPN no espaço público do Parque das Nações.

Queremos com este evento abrir as portas da nossa Família a toda a Comunidade do Parque das Nações e associarmo-nos às comemorações do vigésimo aniversário da Expo98. O evento pretende ser uma comemoração da ginástica, pelo que pretendemos endereçar convites a outras instituições para que a ele se associem. Será composto por várias exibições de ginástica, aulas



abertas à população dirigidas às diversas faixas etárias e, claro, zonas de restauração, numa envolvência que permita celebrar a diversidade e multiculturalidade a que associamos a Expo98.

Objetivos a atingir:

- 1) desenvolvimento de competências técnicas e artísticas dos atletas e treinadores;
- 2) desenvolvimento de competências da ADCPN na preparação e organização de eventos desportivos e artísticos;
- 3) promoção da prática de atividade física na comunidade do Parque das Nações;
- 4) apresentação do trabalho desenvolvido à comunidade do Parque das Nações;
- 5) convívio entre atletas, treinadores, dirigentes, pais e amigos da ADCPN e outras instituições;
- 6) estabelecimento/aprofundamento de sinergias institucionais entre a ADCPN, J.F. Parque das Nações, C.M.Lisboa e instituições convidadas.

Meios humanos:

Treinadores, atletas, voluntários, funcionários de logística da J.F. Parque das Nações e da C.M.Lisboa.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Autorização, cedência do espaço, infraestruturas, transporte de material e apoio logístico – J.F. Parque das Nações, C.M.Lisboa; financiamento - receitas de bar, apoios C.M.Lisboa e J.F. Parque das Nações, patrocínios.

4.8 Sarau de Natal

Apesar de não ter sido possível realizá-lo em 2017, este é o primeiro grande momento da nossa época desportiva, em que mostramos aquilo de que os nossos atletas são capazes, aguçando a curiosidade para o que virá a seguir.

O principal objetivo deste sarau é a abertura do nosso “mundo” às famílias e amigos, proporcionando assim um momento de partilha e comunhão gímnica dentro do espírito da época natalícia.



Objetivos a atingir:

- 1) desenvolvimento de competências técnicas e artísticas dos atletas e treinadores;
- 2) desenvolvimento de competências na preparação e organização de eventos desportivos e artísticos;
- 3) apresentação do trabalho desenvolvido aos sócios da ADCPN;
- 4) convívio entre atletas, treinadores, dirigentes, pais e amigos da ADCPN;
- 5) aprofundamento das relações institucionais entre a ADCPN e J.F. Parque das Nações.

Meios humanos:

Treinadores, atletas e voluntários.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Dependendo do local a definir, pretendemos “oferecer” esta festa às famílias, recorrendo apenas a fundos da ADCPN, patrocínios, receitas de bar e donativos. Tencionamos pedir apoio logístico à J.F. Parque das Nações para o transporte do material.

4.9 Academia de ginástica

A ADCPN pretende, também, dar continuidade à organização da Academia de Ginástica de acordo com a tradição criada pela equipa técnica que comemorará, em 2018 a realização destas atividades de férias pelo 10º ano consecutivo, no período de férias escolares de verão. Dirigida a toda a população infanto-juvenil do Parque das Nações e áreas limítrofes, a Academia de Ginástica pretende dar a descobrir o universo das atividades gímnicas em dias repletos de movimento, ginástica e diversão, através de sessões de introdução e desenvolvimento de competências motoras e gímnicas em múltiplos formatos.

Objetivos a atingir:

- 1) promoção da atividade física infanto-juvenil;
- 2) desenvolvimento de competências motoras básicas;
- 3) desenvolvimento de competências gímnicas específicas;
- 4) desenvolvimento de competências no âmbito da comunicação interpessoal;
- 5) desenvolvimento de valores de dedicação, superação, confiança e espírito de equipa;
- 6) aperfeiçoamento de competências organizacionais a nível institucional.



Meios humanos:

Treinadores.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

As atividades realizar-se-ão nas instalações da ADCPN. Os custos com a sua realização, nomeadamente a remuneração dos técnicos e alimentação dos participantes serão suportados integralmente pelas receitas de inscrição nestas atividades.

5 Conclusões

Dada a juventude e a potencialidade da nossa Associação, um dos principais objetivos gerais é o aumento do número global de sócios praticantes e não praticantes durante o ano de 2018. Desta forma, pretende-se atingir uma solidez financeira que permita fazer face aos compromissos já assumidos, bem como expandir os nossos horizontes associativos.

O presente Plano de Atividades traduz os objetivos a implementar pela ADCPN e daquela que é, até ao momento, a única modalidade que possui. Trata-se de um plano flexível, com o qual a associação se compromete perante os seus associados.

Não se trata, apesar de tudo, de um documento normativo e rígido, deixando margem para o surgimento de novos desafios que pretendam responder àqueles que são os objetivos definidos em termos estatutários.