



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA PARQUE DAS NAÇÕES - ADCPN

Plano de Atividades

2019

Aprovado em Assembleia Geral



Índice

1	Enquadramento.....	2
2	Potencialidades e riscos na concretização dos objetivos estabelecidos	2
3	Atividades a desenvolver no ano de 2019	3
3.1	Treinos de ginástica acrobática	4
3.2	Competições	6
3.3	Intercâmbios ADCPN/Outros Clubes.....	7
3.4	Estágios de ginástica acrobática	8
3.5	Olisipiadas	9
3.6	Participação em iniciativas da C.M.Lisboa/DAFD.....	9
3.7	Exibições gímnicas	10
3.8	Carnaval da J.F.Parque das Nações	10
3.9	Sarau de Gala ADCPN.....	11
3.10	Festa da relva e Piquenique	12
3.11	Festa de Natal.....	12
3.12	Academia de ginástica.....	13
4	Recursos humanos.....	14
5	Conclusões.....	14



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 segundo Plano de Atividades desta associação, com base no qual foi construído o orçamento relativo ao ano de 2019.

Com a recente reabilitação do novo espaço que conseguimos encontrar na Av. Marechal Gomes da Costa, poderemos começar a munir-nos de condições para aumentar a nossa oferta ao nível da ginástica acrobática e a médio prazo oferecer uma resposta adaptada a outro público contemplado no nosso objeto social: a população sénior, resposta essa que se quer integrada numa lógica de ir ao encontro das necessidades da comunidade circundante e do estabelecimento de parcerias.

Por agora, o Plano de Atividades para 2019 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.

Na sequência da época anterior, continuaremos a 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

Apesar da tenra idade da associação, a pouca experiência dos membros dos Órgãos Sociais no associativismo e a recente mudança de instalações, será prudente considerar algum grau de incerteza relativamente à concretização dos objetivos estabelecidos. No entanto, os subsídios recebidos em 2018 da C.M.Lisboa e da J.F.Parque das Nações, os donativos sem contrapartida recebidos de algumas empresas para apoiar as obras de reabilitação do novo espaço, a continuada



adesão de ginastas (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 que continuaremos a implementar, estamos confiantes na concretização da maioria dos objetivos propostos para o ano de 2019.

3 Atividades a desenvolver no ano de 2019

Uma vez que no momento a ADCPN possui como única modalidade desportiva a ginástica acrobática o plano de atividades atual, responde às solicitações de calendário desta modalidade e aos objetivos definidos pela equipa técnica, associados aos objetivos de expansão da associação.

O novo espaço alugado permite-nos ter uma maior confiança na infraestrutura para a prática da ginástica acrobática, sendo que pretendemos continuar a trabalhar para a sua melhoria.

Os meios humanos afetos à prática da ginástica acrobática, constituem um grupo experiente, coeso e em crescendo de habilitações que viabilizam a prática ininterrupta da modalidade e a contínua procura 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 ginastas e outros no âmbito da promoção da atividade física na comunidade.

Para o ano de 2019 estão programadas várias atividades para a ginástica acrobática, de acordo com o seguinte cronograma:

- o Treinos de ginástica acrobática - janeiro a julho e setembro a dezembro
- o Taça de Portugal (FGP)
- o II *Acro Challenge* – LGC/ADCPN (LGC/ADCPN)
- o 14º Torneio de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática (AGL)
- o Carnaval da J.F.Parque das Nações (JFPN)
- o *Maia International Acro Cup* 2019 (particular internacional ACM)
- o Campeonato Territorial de Divisão Base de Ginástica Acrobática (AGL)
- o Campeonato Territorial de 1ª Divisão de Ginástica Acrobática (AGL)
- o Campeonato Nacional Divisão Base de Ginástica Acrobática (FGP)



- o Campeonato Nacional de 1ª Divisão de Ginástica Acrobática (FGP)
- o Super Finais de Ginástica Acrobática (FGP)
- o Festa Nacional da Ginástica (FGP)
- o Sarau de Gala ADCPN (ADCPN)
- o Estágios de Ginástica Acrobática (ADCPN)
- o Academia de Ginástica (ADCPN)
- o Festa de Natal ADCPN (ADCPN)
- o Atividades de intercâmbio formativo com outros Clubes
- o Outros saraus gímnicos ou atividades artísticas para os quais a ADCPN seja convidada
- o Festa da relva e Piquenique (ADCPN)

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

3.1 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 ginasta 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.

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 e horários:

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 das 18h00 às 18h45

Acro Kids: 2ª e 6ª das 17h30 às 18h15 e 4ª das 17h30 às 18h30

Classes de Pré-Competição:

Pré Team, RPZ (Rapazes), entre os 6 e os 17: Continuação do trabalho de Formação, Introdução à Competição, participação em Competições Distritais.

Pré Team: 3ª e 5ª das 18h45 às 20h30 e SÁBADO das 9h30 às 11h30

Rapazes: 3ª e 5ª das 18h45 às 20h30 e SÁBADO 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 e 6ª das 18h00 às 20h00 e 4ª das 18h45 às 21h30

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

Classes de representação:

Kokeshis, a partir dos 16 anos: Desenvolvimento da vertente não competitiva da modalidade de ginástica acrobática com maior incidência na componente individual e artística. Participação em eventos de ginástica para todos (GpT) e saraus gímnicos.

Kokeshis: 3ª e 5ª das 21h00 às 22h30

Meios humanos:

Treinadores.



Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Os honorários dos treinadores e os custos associados ao ginásio são cobertos pelas mensalidades pagas pelos ginastas; a C.M.Lisboa fornece apoio logístico através do empréstimo de algum material de treino; a FGP fornece, ao abrigo de um protocolo, um praticável de ginástica acrobática, detendo a plena propriedade e cedendo graciosamente o seu uso; o restante material continuará a ser adquirido através de verbas angariadas com apoios da C.M.Lisboa, J.F. Parque das Nações, donativos sem contrapartida e patrocínios.

3.2 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 ginastas se superem a si próprios, evoluindo aos níveis pessoal e gímnico, 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 ginastas 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 ginastas a todas as provas serão pagas através de verbas angariadas com apoios da C.M.Lisboa, J.F.Parque das Nações, donativos sem contrapartida e patrocínios, sendo o remanescente financiado pelas famílias dos ginastas. Os equipamentos de competição, fatos de treino e o equipamento de aquecimento serão financiados pelas famílias dos ginastas.

3.3 Intercâmbios ADCPN/Outros Clubes

Pretendemos ao longo do ano de 2019 continuar a realizar algumas ações de intercâmbio entre a ADCPN e outros Clubes com tradição na prática de ginástica acrobática.

Estas ações, cujo modelo foi iniciado em 2018, serão constituídas por treinos conjuntos e minicompetições informais nos espaços de ambos os clubes, permitindo assim a troca de experiências, perspetivas 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 ginastas 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 ginastas, que será da responsabilidade das famílias.

3.4 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 ginastas. 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 ginastas, 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 que promovam 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 ginastas. 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.



3.5 Olisipiadas

Na sequência da primeira participação da ADCPN nas Olisipiadas 2018, na disciplina Ginástica para Todos (GpT), pretendemos continuar e ampliar a nossa participação neste *programa* da C.M.Lisboa dirigido aos seus munícipes.

As Olisipiadas são constituídas por 3 fases locais e uma fase final, sendo que neste momento ainda não existe calendário para 2019. A única data prevista disponível é a da fase final, presumivelmente a 2 e 3 de junho.

A participação da ADCPN nas Olisipiadas, estará sempre dependente do seu calendário.

Objetivos a atingir:

- 1) promoção da atividade física infanto-juvenil;
- 2) promoção do convívio e interação dos nossos ginastas com outros atletas;
- 3) incrementar a participação da ADCPN nas atividades da C.M.Lisboa e da J.F.Parque das Nações.

Meios humanos:

Os meios humanos envolvidos serão os treinadores, dirigentes e ginastas.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Estas atividades não necessitarão de apoio financeiro, patrimonial ou logístico para além do transporte dos ginastas que será da responsabilidade das famílias.

3.6 Participação em iniciativas da C.M.Lisboa/DAFD

O Departamento Atividade Física e do Desporto (DAFD) da C.M.Lisboa tem um programa de iniciativas disponível em <http://www.cm-lisboa.pt/viver/desporto>.

Em 2019 a ADCPN pretende juntar-se a pelo menos uma destas iniciativas, como por exemplo Lisboa Vai ao Parque ou Desporto Mexe Comigo.

Objetivos a atingir:

- 1) promoção da atividade física infanto-juvenil;
- 2) promoção do convívio e interação dos nossos ginastas com outros atletas;
- 3) incrementar a participação da ADCPN nas atividades da C.M.Lisboa.



Meios humanos:

Os meios humanos envolvidos serão os treinadores, dirigentes e ginastas.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Estas atividades não necessitarão de apoio financeiro, patrimonial ou logístico para além do transporte dos ginastas que será da responsabilidade das famílias.

3.7 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 2019 prevêem-se, como momentos de apresentação, o Sarau de Gala ADCPN, a Festa da relva e Pique Nique (ADCPN), a Festa de Natal ADCPN, bem como outros saraus gímnicos para os quais a ADCPN venha a ser convidada.

3.8 Carnaval da J.F.Parque das Nações

Para festejar o Carnaval, a J.F.Parque das Nações tenciona fazer um curso de Carnaval no dia 3 de março de 2019. Indo ao encontro do amável convite da J.F.Parque das Nações a ADCPN pretende participar nesta iniciativa, caso este desfile se venha a concretizar.

A proximidade deste evento com o MIAC 2019, 8 a 10 de março, exige um cuidado redobrado na escolha dos ginastas participantes e uma atenção especial aos treinos bem como às condições da sua preparação.

Objetivos a atingir:

- 1) promoção da atividade física infanto-juvenil;
- 2) proporcionar novas experiências aos ginastas da ADCPN;
- 3) incrementar a participação da ADCPN nas atividades da J.F.Parque das Nações.



Meios humanos:

Os meios humanos envolvidos serão os treinadores, dirigentes e ginastas.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Dependendo do formato da nossa participação, tencionamos pedir apoio logístico à J.F.Parque das Nações para o transporte do material.

3.9 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 ginastas) que este momento aconteça na Sala Tejo da Altice Arena. Em 2018 foi realizado na sala de espetáculos de A Voz do Operário. Com o objetivo primeiro de trazer de volta o nosso Sarau de Gala ao Parque das Nações e cientes de todas as dificuldades logísticas e financeiras que essa organização acarreta, solicitámos a intervenção da J.F.Parque das Nações no sentido de nos ajudar a concretizar este nosso objetivo de encontrar uma sala de espetáculos no Parque das Nações.

Pretende-se a realização do Sarau no final de maio de 2019.

Objetivos a atingir:

- 1) desenvolvimento de competências técnicas e artísticas dos ginastas 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 ginastas, treinadores, dirigentes, pais e amigos da ADCPN;
- 5) aprofundamento das relações institucionais entre a ADCPN a J.F. Parque das Nações e a C.M.Lisboa.

Meios humanos:

Treinadores, ginastas, voluntários, técnicos de som e imagem, *staff* da sala de espetáculos.



Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Cedência da sala de espetáculos em condições vantajosas;

Transporte de material e apoio logístico – C.M.Lisboa e J.F. Parque das Nações;

Financiamento - bilheteira, receitas de bar, apoios C.M.Lisboa e J.F. Parque das Nações, donativos sem contrapartida e patrocínios.

3.10 Festa da relva e Piquenique

A Festa da relva é a comemoração da semana em que iniciámos os nossos treinos no Jardim do Passeio dos Heróis do Mar, na semana de 23 a 27 de outubro de 2017.

Começamos com um treino ligeiro pela manhã, em que todos treinam - ginastas, pais e amigos, seguido de um Pique Nique.

Esta é uma tradição que pretendemos continuar.

Objetivos a atingir:

- 1) convívio entre ginastas, treinadores, dirigentes, pais e amigos da ADCPN.

Meios humanos:

Ginastas, treinadores, dirigentes, pais e amigos da ADCPN.

Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Disponibilidade do Jardim do Passeio dos Heróis do Mar.

3.11 Festa de Natal

Este é o primeiro grande momento da nossa época desportiva, em que mostramos aquilo de que os nossos ginastas são capazes, aguçando o apetite para o que virá a seguir.

O principal objetivo desta festa 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) convívio entre ginastas, treinadores, pais e amigos da ADCPN.

Melos humanos:

Treinadores, ginastas 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.

3.12 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.



4 Recursos humanos

A ADCPN tem neste momento 5 treinadores de Ginástica Acrobática cujos honorários são pagos em regime de recibos verdes. Um destes treinadores, Mariana Vieira, assume a coordenação técnica da atividade de Ginástica Acrobática, sendo as seguintes as funções que desempenha:

- Planeamento e coordenação da atividade gímnica realizada no ginásio onde a Associação desenvolve a sua atividade.
- Coordenação da equipa técnica de ginástica acrobática da ADCPN.
- Treinadora de ginástica acrobática das classes de representação, formação, pré-competição e competição da ADCPN.

Com vista à progressiva melhoria das condições de trabalho dos seus treinadores, a Direção da ADCPN, considera de extrema importância promover, na medida do possível, a estabilidade dos respetivos vínculos. Nesse sentido decidiu celebrar um contrato de trabalho a termo certo, com início a 1 de fevereiro de 2019 e fim a 31 de Dezembro de 2021, com a referida treinadora.

Foi solicitado o parecer do Conselho fiscal que foi positivo.

Com esta alteração, o custo da associação com a remuneração da referida treinadora é muito semelhante.

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 2019. 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.