



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA PARQUE DAS NAÇÕES - ADCPN

# Plano de Atividades

2021

Aprovado em Assembleia Geral

24 de outubro de 2020





## Índice

<b>1</b>	<b>Enquadramento .....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Potencialidades e riscos na concretização dos objetivos estabelecidos .....</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Atividades a desenvolver no ano 2021 .....</b>	<b>5</b>
3.1	Treinos de ginástica acrobática .....	6
3.2	Workshop de dança para ginástica acrobática .....	8
3.3	Competições .....	9
3.4	Intercâmbios ADCPN/Outros Clubes.....	10
3.5	Estágios de ginástica acrobática .....	11
3.6	Classe de Representação de Ginástica Acrobática .....	12
3.7	Ginástica para todos (GpT) – Olívias .....	13
3.8	Exibições gímnicas .....	14
3.9	Sarau de Gala ADCPN.....	14
3.10	Convívio de Natal .....	15
3.11	Academia de ginástica.....	15
3.12	Atividades ao nível social e interassociativo.....	16
<b>4</b>	<b>Conclusões.....</b>	<b>17</b>



## 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 quarto Plano de Atividades desta associação, com base no qual foi construído o seu quarto orçamento relativo ao ano de 2021.

O contexto de saúde pública atual de Pandemia por Covid-19 implicou a suspensão de todo o calendário competitivo e não competitivo da modalidade de ginástica acrobática a partir de março de 2020. Importa dizer que, até então, esta foi mais uma época de superação da nossa associação ao nível das prestações desportivas nacionais e internacionais, que culminou no apuramento de dois pares júnior (misto e masculino) para a Competição Mundial por Grupos de Idades (agendada para maio/2020). Esta prestação levou a que a ADCPN integrasse um grupo restrito de 4 clubes com ginastas apurados para as seleções nacionais dos vários escalões.

Do ponto de vista de gestão e reação às limitações impostas pela pandemia de Covid-19, a ADCPN congratula-se pela prontidão demonstrada e pela capacidade de reinventar a prática desportiva das suas classes à distância, o que permitiu a manutenção da prática desportiva dos seus ginastas durante o confinamento e nas fases de retoma faseada da prática presencial.

Apesar da incerteza relacionada com o contexto epidemiológico atual a preparação do Plano de Atividades para 2021 reflete as atividades competitivas e de representação programadas para as classes de Formação, Pré-Competição, Competição de Ginástica Acrobática, de acordo com os calendários de eventos previstos da Associação de Ginástica de Lisboa, Federação de Ginástica de Portugal, Federação Internacional de Ginástica, União Europeia de Ginástica e outros eventos particulares. Inclui também o plano de atividades desenvolvidas no âmbito das classes de Ginástica para Todos (GpT).

Continuaremos, na medida do possível, 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.



## Instalações

No ano de 2019 a ADCPN contratualizou a exploração do pavilhão desportivo do Centro de Cultura e Desporto de Olivais Sul (CCDOS) sito na Rua Cidade de Tête em Santa Maria dos Olivais.

O atual espaço de treino proporciona melhores infraestruturas para a prática desportiva do ponto de vista técnico, de conforto e segurança, o que permitiu aumentar a nossa oferta a nível da ginástica acrobática e GPT. A médio prazo poderá proporcionar a oferta de serviços adaptados a outros públicos contemplados no nosso objeto social, respondendo às necessidades da comunidade circundante e permitindo o estabelecimento de parcerias.

## Recursos humanos

A coordenação técnica da atividade de ginástica acrobática e GpT continua a ser exercida pela treinadora Mariana Vieira, a qual possui o título de treinador de ginástica acrobática de Grau III.

A equipa técnica de ginástica acrobática e GPT é atualmente constituída por 5 treinadores de ginástica acrobática com vários anos de experiência na modalidade.

Tal como em anos anteriores a ADCPN continua a contribuir para a formação de treinadores. Na época de 2020/2021 teremos 1 treinador estagiário de grau 1 de ginástica acrobática, estando ainda em aberto a possibilidade de recebermos outros estagiários de instituições como a Faculdade de Motricidade Humana (FMH).

## Sócios não praticantes e praticantes

No final da época 2019/2020 tínhamos um total de 160 sócios com as quotas em dia dos quais 107 são praticantes com a distribuição seguinte:

Praticantes	Mascullinos		Femininos		Total
	Gin. Acrobática	GpT	Gin. Acrobática	GpT	
Maiores de 18 anos, inclusive	2	0	1	12	15
Menores de 18 anos	14	0	78	0	92
<b>Total</b>	16	0	79	12	107

Nota: As idades referem-se à situação em 31 de agosto de 2020.



## Equipamento desportivo

Um dos equipamentos desportivos mais relevante para a atividade de Ginástica Acrobática é o praticável de Ginástica Acrobática.

A ADCPN assinou a 3 de julho de 2018 e a 1 de setembro de 2019 dois protocolos com a FGP de cedência não onerosa de um praticável de Ginástica Acrobática ambos pelo período de um ano.

A assinatura do segundo protocolo, em vigor, foi precedida de alguma indefinição por parte da FGP sobre a continuação de cedência do praticável. Face a esta situação, e com objetivo de garantir a continuidade do trabalho desenvolvido pela ADCPN ao nível da ginástica acrobática de uma forma independente de decisões anuais da FGP, decidimos avançar para a aquisição de um praticável de Ginástica Acrobática, dando início a uma campanha de recolha de donativos com este objetivo específico no ano de 2020. No entanto, dado o contexto de pandemia por Covid-19 e a indefinição financeira neste período, a Direção da ADCPN viu-se forçada a suspender por período indeterminado o projeto de aquisição deste equipamento desportivo.

Mantivemos, no entanto, a preocupação com a melhoria das condições para a prática desportiva dos nossos ginastas com a aquisição e instalação de material desportivo necessário através de fundos próprios e da candidatura a programas de apoio ao apetrechamento da C.M. de Lisboa.

## 2 Potencialidades e riscos na concretização dos objetivos estabelecidos

Considerando o panorama de saúde, económico e social atual, o ano de 2021 comporta um elevado grau de incerteza relativamente à capacidade de concretização dos objetivos e atividades estabelecidos. No entanto, considerando a prontidão na capacidade de resposta dada perante o cenário de pandemia e confinamento em 2020, os procedimentos de segurança aplicados durante as fases de retoma da atividade presencial, estamos confiantes na nossa capacidade de resiliência perante os diversos cenários que se apresentem. Importa referir que, perante as dificuldades financeiras antecipadas durante o período de interrupção da atividade presencial e as necessárias medidas apresentadas pela Direção da ADCPN, os associados mostraram mais uma vez a sua solidariedade com múltiplos contributos sob a forma de donativo.

Relativamente ao número de praticantes a ADCPN tem conseguido manter o crescimento do número de ginastas, tendo terminado a época de 2019/2020 com 107 filiados na FGP o que, apesar



da previsível quebra perante o momento atual, nos deixa confiantes no que toca à sustentabilidade da associação. Nos anos anteriores foram recebidos subsídios da C.M. Lisboa e da J.F. Parque das Nações, bem como donativos sem contrapartida de algumas empresas para apoiar iniciativas específicas. Adicionalmente, a larga e comprovada experiência da equipa técnica, o empenhamento das famílias e dos membros dos Órgãos Sociais, permite-nos ter confiança na concretização da maioria dos objetivos propostos para o ano de 2021, desde que o panorama de saúde pública o permita.

### 3 Atividades a desenvolver no ano 2021

A ADCPN mantém desde a sua génese o foco no projeto de continuidade e desenvolvimento da Ginástica Acrobática no Parque das Nações. Nessa medida o seu plano de atividades responde às solicitações de calendário desta modalidade e aos objetivos definidos pela equipa técnica, associados aos objetivos de expansão da associação.

Do ponto de vista global pretende-se garantir a existência de infraestruturas e recursos humanos que permitam a melhoria contínua das condições existentes para a prática desta modalidade, bem como 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. Paralelamente a ADCPN mantém a concretização dos objetivos de promoção da atividade física noutras populações com a classe de GPT – Olíviás e lançou na época de 2020/2021 a classe de Representação para ex-ginastas das classes de Pré-Competição e Competição.

O panorama global atual não permite definir, com nenhum grau de certeza, o plano de atividades para o ano de 2021. Assim, optámos por estabelecer o plano baseado nas perspetivas de retoma competitiva contemplando, no entanto, a imprevisibilidade da situação epidemiológica e a possibilidade de manutenção e adaptação da prática desportiva aos diversos cenários possíveis.

Para o ano de 2021 estão programadas várias atividades na ADCPN:

- Treinos de ginástica acrobática



- Workshops de dança para ginástica acrobática
- Treinos da classe de Ginástica para Todos (GpT) – Olívias
- Criação de uma classe de representação de Ginástica Acrobática
- Taça de Portugal
- Torneios de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática (AGL)
- *Maia International Acro Cup* 2021 (particular internacional ACM)
- Campeonato Territorial de Divisão Base de Ginástica Acrobática (AGL)
- Campeonato Territorial de 1ª Divisão de Ginástica Acrobática (AGL)
- Campeonato Nacional Divisão Base de Ginástica Acrobática (FGP)
- Campeonato Nacional de 1ª Divisão de Ginástica Acrobática (FGP)
- Super Finais de Ginástica Acrobática (FGP)
- Festa Nacional da Ginástica (FGP)
- Sarau de Gala ADCPN (ADCPN)
- Estágios de Ginástica Acrobática (ADCPN)
- Academia de Ginástica (ADCPN)
- Convívio de Natal ADCPN (ADCPN)
- World Gym for Life Challenge – Lisboa (FIG)
- Atividades no âmbito das comemorações de Lisboa Capital Europeia do Desporto 2021 (CML)
- Atividades de intercâmbio formativo com outros Clubes
- Outros saraus gímnicos ou atividades artísticas para os quais a ADCPN seja convidada

Ao longo deste documento tentaremos descrever 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. Iremos continuar a apetrechar as nossas instalações para proporcionar as melhores condições técnicas para o desenvolvimento desportivo dos nossos ginastas.

Dado o contexto atual a atividade regular de ginástica acrobática e ginástica para todos decorrerá de acordo com as orientações da Direção Geral da Saúde e da Federação de Ginástica de Portugal no cumprimento de todas as medidas implementadas visando o controlo da pandemia por Covid-19. Assim, prevê-se que possam decorrer num cenário exclusivamente presencial, com acompanhamento de treino à distância por parte da equipa técnica mediante utilização de plataformas digitais ou num regime misto.

#### **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 que visem 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:**

As classes e horários apresentados poderão ser sujeitos a ajustes de acordo com as orientações das entidades de saúde e outros órgãos reguladores da modalidade.

#### **Classes de Formação: Minis e AcroKids**

Formação Básica de Ginástica, Introdução ao treino de elementos de grupo.

**Minis:** 3ª e 5ª das 17h00 às 18h00

**Acro Kids:** 2ª, 4ª e 6ª das 17h00 às 18h00

#### **Classes de Pré-Competição: Pre Team, Twist Team, Full Team**



**Pre Team:** Continuação do trabalho de Formação, Introdução à Competição, participação em Competições Distritais e introdução às Competições Nacionais.

**Pre Team:** 2ª e 6ª das 17h45 às 19h15 e 4ª das 18h15 às 20h15.

**Twist Team e Full Team:** Desenvolvimento de treino específico, participação em Competições Distritais e introdução às Competições Nacionais.

**Twist Team:** 2ª e 6ª das 19h15 às 20h45 e 4ª das 18h15 às 20h15.

**Full Team:** 3ª e 5ª das 18h15 às 20h15 e Sábado das 9h30 às 11h30.

Classe de Competição: **Top Gym**

Desenvolvimento de treino específico, participação em Competições Distritais, Nacionais e Internacionais.

**Top Gym:** 2ª a 6ª das 18h15 às 21h30, Sábado das 10h00 às 13h00 e Domingo das 16h00 às 20h00

**Meios humanos:**

Treinadores.

**Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:**

Os salários dos treinadores e a renda do pavilhão são cobertas pelas mensalidades pagas pelos praticantes; a C. M. de Lisboa fornece apoio logístico através do empréstimo de algum material de treino; o restante material será adquirido através de verbas angariadas com apoios da CML, JFPN, doações e patrocínios.

### 3.2 Workshop de dança para ginástica acrobática

Considerando a componente artística e a sua importância para o desenvolvimento da modalidade de ginástica acrobática, a ADCPN irá dar continuidade ao projeto iniciado na época de 2019/2020. Serão realizados *workshops* de dança contemporânea destinados aos atuais praticantes de ginástica acrobática, lecionados por uma professora de dança contemporânea. O modelo da sua concretização respeitará as indicações e limitações à prática desportiva/artística vigente a cada momento. Estes *workshops* permitirão a aquisição de competências por parte dos ginastas e equipa técnica através do intercâmbio resultante do trabalho continuado com outras áreas artísticas.



#### **Objetivos a atingir:**

- 1) Desenvolvimento de competências de expressão corporal e artística;
- 2) Desenvolvimento de competências a nível pessoal com melhoria da autoestima, projeção e controlo de emoções e autoconfiança;
- 3) Divertimento e convívio interpessoal.

#### **Meios humanos:**

Treinadores e professora de dança.

#### **Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:**

As atividades realizar-se-ão nas instalações da ADCPN. A participação nos *workshops* implicará o pagamento de um suplemento de mensalidade por parte das famílias, sendo a restante verba necessária para a sua realização suportada pela ADCPN.

### **3.3 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 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 atletas a todas as provas serão pagas através de verbas angariadas com apoios da CML, JFPN e patrocínios, sendo o remanescente financiado pelas famílias dos atletas. Os equipamentos de competição serão financiados pelas famílias. 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.

### 3.4 Intercâmbios ADCPN/Outros Clubes

Pretendemos ao longo do ano de 2021, caso seja possível e à semelhança do que se verificou em anos anteriores, realizar algumas ações de intercâmbio entre a ADCPN e outros Clubes com tradição na prática de ginástica acrobática.

Estas ações 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 formação e pré-competição. Pretende-se aprofundar laços institucionais visando a criação contínua de sinergias.

**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:**

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 atletas que será da responsabilidade das famílias.

### **3.5 Estágios de ginástica acrobática**

De acordo com o que tem vindo a ser a tradição da equipa técnica, a ADCPN pretende, na medida do possível, 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 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 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 atletas. Os custos com a sua realização, nomeadamente o pagamento dos técnicos da ADCPN, técnicos convidados e refeições, serão suportados integralmente pelas receitas de inscrição nestas atividades.

### 3.6 Classe de Representação de Ginástica Acrobática

O papel da ginástica acrobática como modalidade não se extingue na atividade competitiva. Pelas suas características, esta modalidade assume características ímpares no que toca à transversalidade no trabalho realizado tocando diversas áreas artísticas e possibilidades de apresentação em múltiplos contextos.

Na época de 2020/2021 estendemos a nossa área de atuação para o âmbito da representação, permitindo a continuidade da prática desportiva a ex-ginastas de competição bem como a captação de jovens para a prática não competitiva.

Um dos objetivos da criação desta classe será a participação no *World Gym For Life Challenge*, uma competição para ginástica de grupo da responsabilidade da Federação Internacional de Ginástica que se realiza a cada quatro anos e que terá como anfitriã a cidade de Lisboa na realização da sua 4ª edição.

Para além disso pretende-se a integração desta classe em diversos momentos de exibição de classes de grupo de ginástica, bem como possibilitar a eventual participação de alguns destes ginastas em espetáculos multidisciplinares, fomentando a aquisição de novas experiências e competências no meio artístico e, eventualmente estabelecer uma ponte para a reconversão de carreiras desportivas.

#### Horário:

**Representação:** 3ª e 5ª das 20h30 às 22h30



**Meios humanos:**

Treinadores.

**Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:**

Os salários dos treinadores e a renda do pavilhão são cobertas pelas mensalidades pagas pelos praticantes; a C.M. de Lisboa fornece apoio logístico através do empréstimo de algum material de treino; o restante material será adquirido através de verbas angariadas com apoios da CML, JFPN, doações e patrocínios.

### 3.7 Ginástica para todos (GpT) – Olívias

Tendo como principal foco a promoção da atividade física na população de diversas faixas etárias e considerando a ginástica acrobática como base fundadora do trabalho físico nas suas componentes de fortalecimento muscular global, treino de coordenação, de flexibilidade e expressão corporal, bem como a experiência prévia da equipa técnica, foi criada em 2019 a classe de GpT – Olívias destinada a senhoras com idade superior a 18 anos. A adesão e ligação das senhoras associadas a este projeto tem sido reforçada em momentos de treino e convívio que se estendem para além do ginásio, num espírito que pretendemos manter a longo prazo.

**Horário:**

Olívias: 2ª e 5ª das 21h30 às 22h30

**Meios humanos:**

Treinadores.

**Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:**

Os salários dos treinadores e a renda do pavilhão são cobertas pelas mensalidades pagas pelos praticantes; a C.M. de Lisboa fornece apoio logístico através do empréstimo de algum material de treino; o restante material será adquirido através de verbas angariadas com apoios da CML, JFPN, doações e patrocínios.



### 3.8 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 âmbitos institucional e artístico.

Para o ano de 2021 prevêem-se, como momentos de apresentação, o Sarau de Gala ADCPN, o Convívio de Natal ADCPN, bem como outros saraus gímnicos para os quais a ADCPN venha a ser convidada.

### 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. Em 2019, patrocinados pela Companhia Nacional de Bailado e o Teatro Camões conseguimos voltar a realizar este momento na nossa freguesia, tendo ultrapassado todas as nossas expectativas. No ano de 2020 não foi possível a realização deste momento de celebração, no entanto pretendemos enveredar todos os esforços para que em 2021 possamos retornar a este fabuloso Teatro.

#### **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, C.M.Lisboa e J.F.Parque das Nações.

#### **Melos humanos:**

Treinadores, ginastas, voluntários, técnicos de som e imagem.



#### **Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:**

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 e patrocínios;

Cedência do espaço – OPART - Organismo de Produção Artística e Companhia Nacional de Bailado;

### **3.10 Convívio de Natal**

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

O principal objetivo deste convívio 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 que esperamos poder continuar no ano de 2021.

#### **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 praticantes, treinadores, dirigentes, pais e amigos da ADCPN.

#### **Meios 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 e donativos.

### **3.11 Academia de ginástica**

Dirigida a toda a população infante-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 o pagamento dos técnicos e alimentação dos participantes serão suportados integralmente pelas receitas de inscrição nestas atividades.

**3.12 Atividades ao nível social e interassociativo**

Pretendemos participar nas iniciativas que a J.F. do Parque das Nações tenha a gentileza de nos convidar, nomeadamente no Desfile de Carnaval, Demonstração na Piscina do Oriente e na atividade + Desporto no Parque, nas quais participámos em anos anteriores.

Pretendemos continuar a participar na Semana Europeia do Desporto #beactive, organizada pelo IPDJ e com o apoio da C.M. de Lisboa, com aulas abertas nas nossas instalações.

A cidade de Lisboa foi escolhida para Capital Europeia do Desporto 2021 pela *ACES - European Capitals and Cities of Sport Federation*. Esta distinção constitui um desafio de para que 2021 seja um ano de grande mobilização coletiva pelo desporto, pela prática desportiva, pelos valores do desporto e pela sua capacidade enquanto elemento de transformação e de modernização. A ADCPN estará envolvida em todos os momentos comemorativos para os quais lhe seja endereçado convite por parte da CML ou JFPN, bem como no objetivo global de promoção do desporto e atividade física junto da população.



#### 4 Conclusões

Dada a juventude e a potencialidade da nossa associação, um dos principais objetivos gerais é a consolidação e, se possível, o crescimento do número global de sócios praticantes e não praticantes durante o ano de 2021. Apesar de tudo, o contexto atual deixa antever maiores dificuldades de captação novos praticantes e até a retenção de outros de épocas passadas o que comporta um maior grau de incerteza relativamente a anos anteriores.

O presente Plano de Atividades traduz os objetivos definidos pela ADCPN para as modalidades 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 ou à necessidade de dar resposta a condicionalismos que lhe sejam impostos.