



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA PARQUE DAS NAÇÕES - ADCPN

Plano de Atividades

2022

Aprovado em Assembleia Geral

Novembro de 2021



Índice

1	Enquadramento	2
2	Potencialidades e riscos na concretização dos objetivos estabelecidos	4
3	Atividades a desenvolver no ano 2022	5
3.1	Treinamentos 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	12
3.8	Ginástica para bebés	13
3.9	Exibições gímnicas	14
3.10	Sarau de Gala ADCPN.....	14
3.11	Convívio de Natal	15
3.12	Academia de ginástica.....	16
3.13	Atividades ao nível social e interassociativo.....	16
4	Conclusões	17



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 quinto Plano de Atividades desta Associação, com base no qual foi construído o seu quinto orçamento relativo ao ano de 2022.

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 e adiada para junho de 2021). No ano 2021 foi possível retomar, embora ainda com muitas restrições, algumas atividades competitivas, tendo a ADCPN conseguido novamente apurar dois grupos (par masculino e par misto) para a Competição Mundial por Grupos de Idades - Genebra (Suíça), onde obtiveram excelentes classificações e para a Competição Europeia (2021 *European Championships in Acrobatic Gymnastics/European Age Group Competitions* - Pesaro (EG)), onde obtiveram 4 medalhas em 4 possíveis, uma de prata e 3 de bronze. Mais uma vez esta prestação confirma a presença da ADCPN no grupo restrito de clubes com ginastas apurados para as seleções nacionais dos vários escalões.

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.

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.



Sócios não praticantes e praticantes

No final das últimas duas épocas tivemos um total 160 e 140 sócios com as quotas em dia dos quais 107 e 100 sócios praticantes com a distribuição seguinte:

Praticantes	Masculinos				Femininos				Total	
	Gin. Acrobática		GpT		Gin. Acrobática		GpT		2019/ 2020	2020/ 2021
	2019/ 2020	2020/ 2021	2019/ 2020	2020/ 2021	2019/ 2020	2020/ 2021	2019/ 2020	2020/ 2021		
Maiores de 18 anos, inclusive	2	2	0	2	1	1	12	12	15	17
Menores de 18 anos	14	8	0	1	78	71	0	3	92	83
Total	16	10	0	3	79	72	12	15	107	100

Nota: As idades referem-se à situação em 31 de agosto de 2021.

De 2019 a 2021, a **quota de sócio mensal de não praticantes** era de 5,00 € (60,00 €/ano) e caso o sócio optasse pelo pagamento anual era aplicado um desconto de 5,00 € (55,00 €/ano).

O número de sócios não praticantes com as quotas pagas da Associação tem tido um decréscimo.

A direção da Associação pretende inverter esta situação, uma vez que considera de grande importância a participação dos sócios não praticantes em particular dos encarregados de educação dos ginastas na vida da Associação.

Face a esta realidade a direção da ADCPN decidiu:

- reduzir a quota mensal de sócio não praticante de 5,00 € para 1,50 € a partir de janeiro de 2022, não sendo aplicada nenhuma redução para os sócios que optem pelo pagamento anual;
- no processo de inscrição dos praticantes, incluir uma opção para inscrição facultativa do encarregado de educação como sócio não praticante da ADCPN.

Neste momento já existem sócios não praticantes que pagaram quotas anuais relativas a novembro em diante. O valor já pago será transformado nas quotas liquidadas correspondentes ao valor em excesso.

O valor proposto para a quota mensal de sócio não praticante 1,50 €, foi definido para que a “Regra fundamental anual”, definida no primeiro orçamento desta Associação se mantivesse positiva, considerando que a adesão se sócios permitia chegar a 100 sócios não praticantes.



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. Ainda não foi possível assinar um novo protocolo com a FGP. Continuaremos a enveredar esforços para a sua assinatura, estando convictos que, face aos recentes resultados obtidos pelos nossos ginastas, o praticável da FGP permanecerá afeto à ADCPN.

Para 2021, a ADCPN candidatou-se a um apoio da CML para a aquisição de uma pista insuflável. Entretanto a CML decidiu alterar o apoio às associações sem fins lucrativos para aquisição de equipamentos, criando um novo tipo de apoio mais vantajoso a aplicar ainda em 2021 e para 2022 e 2023. Este novo apoio permite a aquisição de equipamentos desportivos, não desportivos e informáticos e de apoio à gestão.

Face a esta situação a ADCPN, ainda em 2021, retirou a candidatura efetuada e recandidatou-se a este novo apoio, incluindo de novo a pista insuflável e mais um vasto conjunto de equipamentos que estamos convictos vão melhorar em muito a prática da nossa atividade.

Para os próximos 2 anos, estamos a equacionar contactar a CML no sentido de adquirirmos um novo praticável de ginástica acrobática, recorrendo ao apoio de 2 anos consecutivos.

2 Potencialidades e riscos na concretização dos objetivos estabelecidos

Considerando o panorama de saúde, económico e social atual, o ano de 2022 continua a comportar 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 2019 e 2020, estamos confiantes na nossa capacidade de resiliência perante os diversos cenários que se apresentem.

Relativamente ao número de praticantes, a ADCPN tem conseguido manter um crescimento, apesar do ligeiro decréscimo de 7 praticantes na última época, o qual consideramos pouco significativo face à época em que nos encontramos. Esta situação deixa-nos 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, os quais foram reforçados devido ao COVID-19 em 2019 e 2020, 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 2022, desde que o panorama de saúde pública o permita.

Estamos convictos que conseguiremos apurar alguns grupos para o Campeonato mundial por idades 2022 a realizar no Azerbaijão. Será uma prova com grandes custos para a Associação e para os encarregados de educação, que importa acautelar e envidar esforços no sentido de angariar todo o apoio possível.

3 Atividades a desenvolver no ano 2022

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 outras 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, a classe de bebés – Pikenos e a classe de Representação – Akaris para ex-ginastas das classes de Pré-Competição e Competição.

O panorama global atual não permite definir, com grande grau de certeza, o plano de atividades para o ano de 2022. Assim, optámos por estabelecer o plano baseado nas perspetivas de continuação da retoma competitiva contemplando, no entanto, alguma a imprevisibilidade da



situação epidemiológica e a possibilidade de manutenção e adaptação da prática desportiva aos diversos cenários possíveis.

Para o ano de 2022 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 da classe de Ginástica para bebés
- Taça de Portugal
- Torneios de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática (AGL)
- *Maia International Acro Cup 2022* (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)
- Campeonato mundial por idades 2022 a realizar no Azerbaijão
- Festa Nacional da Ginástica (FGP)
- Sarau de Gala ADCPN (ADCPN)
- Estágios de Ginástica Acrobática (ADCPN)
- Academia de Ginástica (ADCPN)
- Convívio de Natal ADCPN (ADCPN)
- 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. 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 17h30 às 18h30

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 18h30 às 20h45



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

Twist Team: 4ª das 18h30 às 21h00 e Sábado das 11h30 às 13h30

Full Team: 3ª e 5ª das 18h00 às 20h00 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, 3ª, 5ª e 6ª das 17h00 às 21h30, 4ª das 17h00 às 21h00. Sábado das 10h00 às 12h30 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 foi e 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 infantojuvenil, 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 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 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 CML, JFPN e patrocínios, sendo o remanescente financiado pelas famílias dos ginastas. 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 ginastas.

3.4 Intercâmbios ADCPN/Outros Clubes

Pretendemos ao longo do ano de 2022, 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 ginastas 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 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 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.

Durante o ano de 2021 criámos a classe de representação AKARIS que se estreou com o pé direito nos dois eventos *Gym for Life*, menção Ouro nas duas apresentações em que participou, *Gym for life* Regional e Nacional, permitindo a continuidade da prática desportiva a ex-ginastas de competição bem como a captação de jovens para a prática não competitiva.

Pretende-se, em 2022 dar continuidade ao bom trabalho desenvolvido em 2021. Mantém-se como objetivo 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:

Akaris: 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 Ginástica para bebés

Pretendemos expandir a oferta gímnica da nossa Associação com a criação na época 2021/2022 de uma classe de ginástica para bebés destinada a crianças entre os 2 e os 4 anos onde se pretende dar os primeiros passos no acompanhamento e estímulo ao desenvolvimento motor e cognitivo através da ginástica.

Objetivos a atingir:

1. Aquisição de competências motoras e cognitivas;
2. Introdução/desenvolvimento de competências gímnicas básicas e de expressão corporal;
3. Estímulo à prática de atividade física na infância.

Horário:

Pikenos: Sábado das 9h00 às 9h45

Meios humanos:

Treinadores ADCPN.



Fontes de apoio financeiro, patrimonial e logístico:

Os salários dos treinadores e a renda do pavilhão são cobertas pelas mensalidades pagas pelos praticantes; a Câmara Municipal 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.

3.9 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 2022 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.

3.10 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. Nos anos de 2020 e 2021 não foi possível a realização deste momento de celebração, no entanto pretendemos enveredar todos os esforços para que em 2022 possamos retornar a este fabuloso Teatro.

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

Meios 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.

3.11 Convívio 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 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 2022.

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 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.



3.12 Academia de ginástica

Dirigida a toda a população infantojuvenil 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 infantojuvenil;
- 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.

3.13 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.



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. Em termos de sócios praticantes, este ano será dado um enfase especial às classes de formação. Em termos de sócios não praticantes, estamos convictos que a medida de alteração da quota anual e da forma de inscrição terá um impacto significativo no seu crescimento.

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.