

Contrato n.º 353 /2024

**Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo
Entre Município de Oeiras e Grupo Desportivo Unidos Caxienses**

**Apoio à Atividade Desportiva Regular
no âmbito do Regulamento de Apoio ao Associativismo Desportivo de Oeiras**

Preâmbulo

Considerando que:_____

A) A prática de atividade física e desporto é um direito fundamental consagrado na Constituição da República Portuguesa, que igualmente vincula, desde logo, o relevante papel das coletividades desportivas na materialização deste desígnio;_____

B) As coletividades são uma das bases a partir da qual todo o desenvolvimento desportivo se constrói, da prática informal à alta competição, de crianças, jovens a adultos, desempenhando igualmente um papel fulcral na promoção da integração e coesão social nas comunidades onde se inserem;_____

C) O Município de Oeiras, no âmbito da prossecução das suas políticas de desenvolvimento desportivo para o concelho, reconhece inequivocamente como de interesse municipal o trabalho realizado pelas coletividades desportivas;_____

D) Município de Oeiras reconhece que um dos eixos fundamentais de desenvolvimento desportivo passa, necessariamente, pelo apoio e estimulação dos clubes e associações desportivas. Estas entidades, aliás células base do associativismo desportivo, para além de



portadores de uma utilidade social muito forte, são polos dinamizadores da prática desportiva, colmatando neste sector deficiências do próprio sistema desportivo nacional;_____

E) O Regulamento de Apoio ao Associativismo Desportivo do Município de Oeiras, doravante designado RAAD, publicado em *Diário da República* no Edital n.º 1223/2015, 2.ª série, n.º 254, de 30 de dezembro, prevê o apoio a entidades coletivas sem fins lucrativos com sede no concelho que desenvolvam atividades de interesse municipal, no âmbito da atividade física e do desporto, sob a forma de comparticipação financeira à sua atividade regular (artigos 1.º e 3.º, n.ºs 2, alínea a), e 3); e que,_____

F) Tendo sido observado o procedimento disciplinado nos artigos 4.º e 5.º e 7.º a 9.º do RAAD, a Câmara Municipal de Oeiras aprovou a atribuição de uma comparticipação financeira à **Grupo Desportivo Unidos Caxienses** para apoio à atividade desportiva regular no ano de 2024, via **Proposta de Deliberação n.º 169/2024, de 06 de março de 2024.**_____

É celebrado o presente Contrato-Programa, conforme o disposto nos artigos 46.º e 47.º da suprarreferida Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, no Decreto-Lei n.º 273/2009, que estabelece o regime jurídico dos contratos-programa de desenvolvimento desportivo, nos artigos 23.º, n.º 2, alínea f), e 33.º, n.º 1, alíneas o), u) e ff), do regime jurídico das autarquias locais, consignado na Lei n.º 75/2013, de 12 de janeiro, todos na sua redação atual, na sequência de deliberação camarária acima indicada, com base na INFORMAÇÃO N.º INT-CMO/2024/3566, entre:_____

Município de Oeiras, pessoa coletiva de direito público número 500.745.943, com sede no Largo Marquês de Pombal, em Oeiras, representado por **Emanuel Francisco dos Santos Rocha de Abreu Gonçalves**, com domicílio necessário no edifício dos Paços do

Município, na qualidade de Vice-Presidente da Câmara Municipal, cujos poderes lhe são conferidos por delegação de competências efetuada pelo Presidente da Câmara Municipal, nos termos do Despacho número 01/2023 de 02 de janeiro, adiante designado como **Município ou Primeiro Outorgante**;__

E,__

Grupo Desportivo Unidos Caxienses, entidade de utilidade pública, com sede na Avenida João de Freitas Branco, em Caxias pessoa coletiva n.º 501.438.092, neste ato representado por **Jorge Manuel de Oliveira Simão**, portador do cartão de cidadão n.º

emitido pela República Portuguesa, e por **Luís Manuel Guerreiro Figueira**, portador do cartão de cidadão

emitido pelos competentes serviços de Registo Civil da República Portuguesa, na qualidade de Presidente e Vice-Presidente da Direção, respetivamente, ambos com poderes confirmados para outorgar o presente contrato, conforme o número 1, do artigo 13.º dos Estatutos, alterados por via de escritura lavrada em 17 de maio de 2018, exarada a folhas 113 a folhas 114 do livro 74-A, com publicação no Portal da Justiça, bem como da Ata n.º 130, datada de 5 de maio de 2023, documentos que se arquivam, adiante designado por **SEGUNDO OUTORGANTE**;__

Que se regerá pelas cláusulas seguintes e pelo disposto nos artigos 19.º a 31.º do Decreto-Lei n.º 273/2009 e, supletivamente, com as devidas adaptações, na Parte III do Código dos Contratos Públicos, ambos na sua redação presentemente em vigor:__

Cláusula 1.ª

(Objeto)

O presente Contrato-Programa tem por objeto a comparticipação financeira à execução do Programa de Desenvolvimento Desportivo que o **SEGUNDO OUTORGANTE**

apresentou ao Município e se propõe a levar efeito, tendo por fim, a realização de despesas com inscrições, enquadramento técnico, deslocações, material desportivo e instalações, no âmbito das atividades que constam do **Anexo I** a este contrato-programa e que dele faz parte integrante.____

Cláusula 2.ª
(Valor de Participação)

Para a viabilização de atividades e projeto desportivo apresentado pelo **SEGUNDO OUTORGANTE**, e que consta do Anexo ao contrato-programa que dele faz parte integrante, é concedido pelo **PRIMEIRO OUTORGANTE** ao **SEGUNDO OUTORGANTE** o montante máximo de €19.000,00 (dezanove mil euros), até ao termo de vigência do presente contrato.____

Cláusula 3.ª
(Regime de Participação)

1. O montante a atribuir será processado através de uma ou mais transferências, a realizar de acordo com a disponibilidade de tesouraria do Município, até ao limite de 31 de dezembro do corrente ano.____
2. O presente regime de participação e respetivas transferências não ficará sujeito a quaisquer outros índices ou indicadores de evolução de preços, para além dos que se estabelecem no presente contrato.____
3. A alteração dos fins a que se destina a verba prevista no número anterior só pode ser feita mediante autorização expressa do **PRIMEIRO OUTORGANTE**, com base numa proposta concreta e fundamentada a apresentar pelo **SEGUNDO OUTORGANTE**.____

4. O encargo resultante do presente contrato-programa será satisfeito pelo Município pela dotação orçamental seguinte: orgânica 02; classificação económica 40701 e encontra-se cabimentada na rubrica 2022/152.1 – Apoio Associativismo Desportivo – Atividades Regulares, tendo-lhe sido atribuída a ficha de compromisso com o número sequencial 1955088 datada de 08/03/24.____

Cláusula 4.ª
(Obrigações do Segundo Outorgante)

São deveres do **SEGUNDO OUTORGANTE**:____

- a) Executar o programa de desenvolvimento desportivo objeto do presente contrato, de forma a atingir os objetivos correspondentes, aplicando os apoios atribuídos aos fins a que expressamente se destinam, respeitando as condições e finalidades estabelecidas;
- b) Consentir o acompanhamento e controlo pelo Município do cumprimento das obrigações legais, regulamentares e contratuais a que está adstrita, bem como prestar todas as informações que lhe forem solicitadas;____
- c) Organizar e arquivar autonomamente a documentação justificativa da aplicação dos apoios atribuídos pelo Município, bem como disponibilizá-la aos serviços municipais, sempre que solicitada, nomeadamente no âmbito do acompanhamento e controlo previsto na alínea anterior considerando-se, para o efeito, qualquer documento de despesa, legal e fiscalmente aceite, que demonstre os pagamentos efetuados por força da execução do programa, em conformidade com o artigo 6º, nº 3 do Decreto-Lei nº 273/2009, de 1 de outubro;____
- d) Respeitar a limitação das remunerações dos membros dos corpos sociais, nos termos fixados na lei;____
- e) Entregar, até dia 15 de abril 2025, um relatório final que verse a execução técnica e financeira do programa;____

- f) Entregar, até dia 15 de abril 2025, a seguinte documentação:___
- i. Relatório Anual e Conta de Gerência, acompanhado da cópia da respetiva ata de aprovação pela Assembleia Geral do **SEGUNDO OUTORGANTE**;___
 - ii. O parecer do Conselho Fiscal nos termos legais, acompanhado da Certificação Legal de Contas, quando aplicável, nos termos do disposto no artigo 20º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro;___
 - iii. Balanço, Demonstração de Resultados e respetivos Anexos, nos termos legais;___
- g) Disponibilizar o acesso às instalações ou locais de atividade, para efeitos de acompanhamento e controlo dos apoios atribuídos pelo Município. ___
- h) Publicitar, em todos os meios de promoção e divulgação dos eventos desportivos, o apoio recebido do Município de Oeiras por menção expressa no relatório de atividades. ___

Cláusula 5.^a

(Incumprimento das obrigações do Segundo Outorgante)

1. O incumprimento das obrigações decorrentes do presente contrato dá lugar à suspensão das participações financeiras, presentes e futuras, designadamente quando o **SEGUNDO OUTORGANTE** não cumpra:___
 - a) As obrigações referidas na cláusula 4.^a;___
 - b) Qualquer obrigação decorrente das normas legais em vigor, nomeadamente as de natureza fiscal e para com a segurança social. ___
2. Pelo incumprimento culposo do disposto nas alíneas a), b), c), d) e e) do n.º 1 e n.º 2 da cláusula 4.^a, pode o **PRIMEIRO OUTORGANTE** resolver o presente contrato e ser ressarcido de todas as quantias pagas. ___

3. O **SEGUNDO OUTORGANTE** obriga-se ainda a restituir ao **PRIMEIRO OUTORGANTE** os montantes recebidos que não tenham sido aplicados na execução do programa de atividades objeto do presente contrato.____
4. As participações financeiras concedidas ao **SEGUNDO OUTORGANTE** pelo **PRIMEIRO OUTORGANTE** ao abrigo de outros contratos-programa celebrados em anos anteriores, que não tenham sido total ou parcialmente aplicadas na execução dos respetivos programas de atividades, são por estas restituídas ao **PRIMEIRO OUTORGANTE**, podendo este, no âmbito do presente contrato programa, acionar o disposto no n.º 2 do artigo 30, do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual.____

Cláusula 6.ª
(Tutela inspetiva)

1. Nos termos do n.º 1 do artigo 19.º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, compete ao **PRIMEIRO OUTORGANTE**, através dos respetivos serviços municipais competentes ou de entidade externa contratada para o efeito, fiscalizar a execução do presente contrato, podendo realizar inspeções, inquéritos e sindicâncias.____
2. Qualquer das diligências de natureza tutelar referidas no ponto anterior deverá ser notificada, por escrito, ao **SEGUNDO OUTORGANTE**, com uma antecedência mínima de 10 dias úteis.____
3. Ainda no âmbito da tutela inspetiva, o **PRIMEIRO OUTORGANTE** exerce o controlo anual sobre a evolução da execução do contrato, nomeadamente mediante a análise do relatório anual a disponibilizar pelo **SEGUNDO OUTORGANTE**, atendendo-se nesta avaliação aos diferentes indicadores da prática desportiva.____

Cláusula 7.ª

(Gestor do Contrato)

Nos termos do disposto no artigo 290.º-A do Código dos Contratos Públicos, e de modo a acompanhar permanentemente a sua execução, é designada, como gestora do contrato, a [REDACTED] da Divisão de Desporto.____

Cláusula 8.ª

(Resolução do Contrato-Programa)

1. Para além das causas de resolução previstas nos n.ºs 2 e 3 da cláusula 5.ª, pode o **PRIMEIRO OUTORGANTE**, nos termos do artigo 29º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, resolver o contrato, a todo o tempo, caso se venham a verificar outras faltas ao cumprimento, designadamente no que tange ao objeto definido na cláusula 1.ª, obrigando-se o **SEGUNDO OUTORGANTE** a restituir as quantias até ao momento pagas.____
2. A resolução do contrato deverá ser notificada por escrito ao **SEGUNDO OUTORGANTE**, com uma antecedência mínima de 10 dias úteis.____

Cláusula 9.ª

(Modificação ou Revisão do Contrato-Programa)

1. O presente contrato pode ser modificado ou revisto por livre acordo das partes e em conformidade com o estabelecido no artigo 21.º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro.____
2. Qualquer alteração ou adaptação ao programa objeto do contrato, no que respeita aos resultados e objetivos de natureza desportiva, carecem de prévio acordo expresso do primeiro outorgante.____

3. Todos os aditamentos e alterações só serão válidos e eficazes se realizados por escrito, com expressa menção das cláusulas revogadas, aditadas ou alteradas.____

Cláusula 10.^a
(Vigência do Contrato)

1. O presente contrato-programa entra em vigor na data da sua publicação na página eletrónica do **PRIMEIRO OUTORGANTE**.____
2. Sem prejuízo do cumprimento das obrigações estabelecidas na Clausula 4^a, o contrato termina em 31 de dezembro de 2024, sendo improrrogável.____
3. Nos termos do n.º 3 do artigo 14.º do DL 273/2009, a comparticipação estabelecida no presente contrato programa abrange a totalidade do programa desportivo a apoiar.____
4. O presente contrato pode ainda cessar a vigência nos termos do artigo 26.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro.____

Cláusula 11.^a
(Caducidade do Contrato-Programa)

O presente contrato caduca quando por motivos supervenientes, não imputáveis às partes, seja manifesta e objetivamente impossível realizar o seu objeto ou atingir os respetivos objetivos.____

Cláusula 12.^a
(Defesa da Integridade e Combate à Violência, Corrupção e à Dopagem Associadas ao Desporto)

O não cumprimento pelo **SEGUNDO OUTORGANTE** da legislação referente à defesa da integridade das competições, à luta contra a dopagem, à corrupção e à viciação de resultados, à violência, ao racismo, à xenofobia e à intolerância nos espetáculos desportivos, bem como das determinações das entidades competentes nestas áreas, implica a suspensão, e se necessário, o cancelamento das participações financeiras concedidas pelo **PRIMEIRO OUTORGANTE**.____

Cláusula 13.ª
(Disposições Finais)

1. Os litígios emergentes da execução do presente contrato são submetidos à arbitragem nos termos do artigo 31.º do Decreto-Lei n.º 273/2009.____
2. Da decisão proferida pela instância arbitral cabe recurso nos termos da lei.____
3. Nos termos do artigo 27.º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, conjugado com o artigo 4.º da Lei n.º 64/2013, de 27 de agosto, o presente contrato será objeto de publicação nos termos da lei.____
4. Em tudo o que seja omissivo o presente contrato serão aplicadas as disposições legais em vigor.____

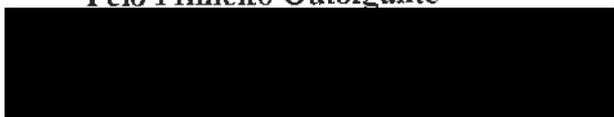
Anexo os seguintes documentos:

Grupo Desportivo Unidos Caxienses - Plano de Atividades 2023-2024

E para constar se lavrou o presente contrato, em duas vias de igual teor, que vai ser assinado por ambos os outorgantes, perante mim, _____, na qualidade de Oficial Pública, nomeada por despacho n.º 57/2023 do Presidente da Câmara Municipal, em 11 de abril, ao abrigo do disposto na alínea b) do n.º 2 do artigo 35º do Regime Jurídico das Autarquias Locais, aprovado pela Lei n.º 75/2013, de 12 de Setembro, que o fiz escrever e também assino. _____

Oeiras, 24 de maio de 2024.____

Pelo Primeiro Outorgante



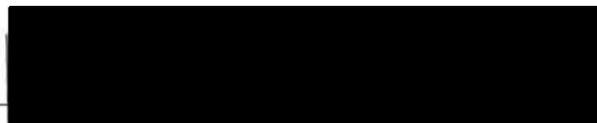
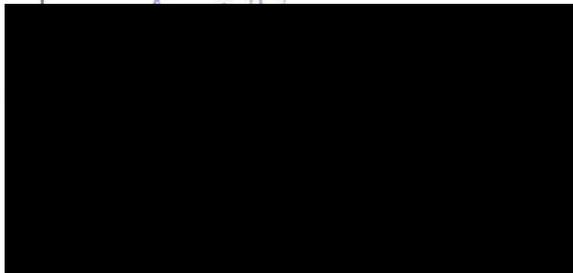
Francisco Rocha Gonçalves

Pelo Segundo Outorgante



Jorge Simão

A Oficial Pública



Luís Figueira





GRUPO DESPORTIVO UNIDOS CAXIENSES

PLANO DE ACTIVIDADES

2023-2024



FUNDADO EM 1 JANEIRO DE 1930

Medalha Mérito Municipal Grau Prata 2015

Entidade de Utilidade Pública

Plano de Atividades 2023-2024



Conteúdo

1. APRESENTAÇÃO	5
2. GRUPO DESPORTIVO UNIDOS CAXIENSES	6
2.1. MISSÃO	6
2.2. VISÃO	6
2.3. VALORES	6
2.4. OBJETIVOS	6
3. ATIVIDADES	7
3.1. VISÃO ESTRATÉGICA	7
3.2. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	8
3.3. ATIVIDADES E SUA CALENDARIZAÇÃO	9
3.4. ATIVIDADES DESPORTIVAS	9
3.5. INAUGURAÇÃO PAVILHÃO DESPORTIVO GDUC – 22 de abril 2023	11
3.6. JOGOS DE OEIRAS - 4/06/2023	18
3.7. JORNADAS MUNDIAIS DA JUVENTUDE, 2 a 6 de agosto de 2023	19
3.8. CONVIVIO FINAL DE ANO	21
3.9. PARCERIAS	22
3.10. AGRADECIMENTO	22
3.10. FUTSAL	23
BALANÇO FINAL DA PRESENTE ÉPOCA DESPORTIVA	25
3.11. TORNEIO TRAQUINAS	28
3.12. APRESENTAÇÃO EQUIPAS 2023/2024	29
3.13. KARATÉ	31
3.14. GINÁSTICA	36
4. LIDERANÇA E ORGANIZAÇÃO	56
4.1. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	56
4.2. REPRESENTATIVIDADE	57
4.3. RESPONSABILIDADE SOCIAL	57
4.4. ESTRUTURA ORGÂNICA	59
5. GESTÃO SUSTENTÁVEL DOS RECURSOS	60
5.1. RECURSOS HUMANOS E GESTÃO DE PESSOAL	60



Plano de Atividades 2023-2024

5.2. FINANCIAMENTO	
5.3. ESTRUTURA E SERVIÇOS	61
6. ORÇAMENTO	61
6.1. ATIVIDADE ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA	61
7. MARKETING & COMUNICAÇÃO	62
8. EXPECTATIVAS DO IMPACTO DO PLANO DE ACTIVIDADES	62
9. AVALIAÇÃO DO PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES	63
10. CONCLUSÃO	65





Plano de Atividades 2023-2024



*"(...) Eles não sabem nem sonham
Que o sonho comanda a vida
E que sempre que o homem sonha
O mundo pula e avança
Como bola colorida
Entre as mãos de uma criança (...)"
Pedra Filosofal de António Gedeão e Manuel Freire*

Como Presidente do Grupo Desportivo Unidos Caxienses, apresento o Plano de Atividades para 2023/2024 do nosso Grupo Desportivo, desta feita sob o lema "CONSOLIDAR PARA CRESCER".

Depois de se ter passado por uma grave crise económica/social/desportiva, provocada por uma inédita e forte pandemia e por uma guerra na Europa vamos iniciar um novo ano de atividades desportivas, em melhores condições desportivas devido a conclusão da construção do Pavilhão Desportivo Unidos Caxienses!

E, que bem sabe dizer e ouvir Pavilhão Desportivo Unidos Caxienses

Por isso, em nome da Direção do GDUC, cabe-me endereçar um agradecimento público a todos os agentes desportivos que fazem parte do nosso Clube pelo trabalho extraordinário desenvolvido, que cada um teve na sua função, com o objetivo de resistir às adversidades e permitir a prática do Futsal dos jovens em condições, por vezes, muito estranhas.

No entanto, continua a ser para nós indiscutível que o fator decisivo para o êxito do plano apresentado será o envolvimento, participação e colaboração de sócios, adeptos e simpatizantes, parceiros institucionais e particulares, públicos e privados, na atividade desenvolvida pelo Grupo Desportivo Unidos Caxienses, pelo que a concretização do lema "CONSOLIDAR PARA CRESCER" está nas mãos de todos nós.

Depois da crise causada pela pandemia de COVID-19, a atual guerra irá desacelerar a recuperação global da economia e aumentar ainda mais a inflação em todo o mundo.

Combustíveis, energia, transportes, produtos alimentares, são alguns dos setores onde os portugueses já começam a sentir os efeitos do atual cenário de guerra, a que as atividades desportivas não são imunes.



Plano de Atividades 2023-2024

Ciente da sua responsabilidade social pretende o GDUC incentivar a participação em iniciativas solidárias / Voluntariado, em colaboração com instituições do concelho.

Dentro deste contexto, este Plano de Atividades pretende ser considerado como um instrumento decisivo para contribuir, em primeiro lugar, para a retoma das modalidades desportivas do GDUC e depois, para a recuperação do número de equipas e praticantes de Futsal.

"Umaz vezes ganha-se, outras vezes aprende-se", adágio atribuído a Nelson Mandela é ensinamento que tão bem se aplica ao nosso dia-a-dia desde a declaração de pandemia emitida.

Sob o tema **"A formação de um jogador é uma história interminável"**, pretende o GDUC apresentar um Plano de Atividades

A todos os nossos Atletas, Treinadores, Seccionistas, Colaboradores, Pais, Familiares e Amigos ligados as diversas secções e aos que, entretanto, se juntarem a nós, votos de uma Excelente Época Desportiva 2023/2024.

Por fim, resta firmar o nosso compromisso, o nosso esforço e a nossa dinâmica em prol de uma entidade, cujo historial de feitos realizados nestes 93 anos de história se assume como a inspiração, para que de facto se mude o paradigma associativo vigente, e se enfrente de forma destemida e corajosa os desafios impostos pelas problemáticas do Associativismo Desportivo.

O Presidente da Direção,

Jorge Simão



1. APRESENTAÇÃO

O Grupo Desportivo Unidos Caxienses (GDUC) é uma associação que ao longo dos seus 93 anos tem desenvolvida uma atividade de Utilidade Pública¹, que tem como principal objetivo promover a atividade física, melhorar as condições para o desenvolvimento da prática desportiva, tentando incentivar os jovens à prática de exercício físico, proporcionando-lhes a ocupação de tempos livres, a vontade de competir não só para vencer, mas de competir para participar, partilhar e no fundo para conviver, e tentando ainda ajudar a cultivar o espírito de camaradagem, criar uma união de esforços, onde o espírito de grupo esteja sempre presente, afastando-os dos grandes males que grassam na sociedade atual, bem como atividades culturais e recreativas, tendo como primeiro público-alvo, os sócios e simpatizantes do GDUC.

O seu trabalho em prol do desporto tem sido reconhecido pela Câmara Municipal de Oeiras que lhe atribuiu a Medalha de Mérito Municipal Grau Prata em 2015 pela Sociedade Civil do Concelho de Oeiras.

O Grupo Desportivo Unidos Caxienses pretende que os praticantes de todas as suas modalidades reconheçam os valores pessoais, interpessoais e cívicos intrínsecos à prática desportiva. Igualmente quer potenciar a prática desportiva com o objetivo de desenvolver uma sociedade pacífica, de forma que os praticantes deste clube querem ser um exemplo: o desporto une as pessoas.

Reconhecimento, por parte dos praticantes desportivos, da ética como um sistema de valores cujo desenvolvimento pode ser desenvolvido através da prática desportiva. O Espírito Desportivo é benéfico para a pessoa, para as organizações desportivas e para a sociedade no seu todo.

E, é da responsabilidade do Grupo Desportivo Unidos Caxienses promover este espírito.

¹ Despacho n.º 1651/2021 – Declara a utilidade pública do Grupo Desportivo Unidos Caxienses, publicada no DR n.º 30, IIª série de 12/02/2021.



2. GRUPO DESPORTIVO UNIDOS CAXIENSES

2.1. MISSÃO

O Grupo Desportivo Unidos Caxienses tem por missão a promoção e organização de atividades físicas e desportivas, junto da comunidade, proporcionando a todos os seus praticantes uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos dos desportistas com o clube. Desse ponto de vista, deve desenvolver todas as atividades que, nesse âmbito, possam concorrer para o engrandecimento do clube.

2.2. VISÃO

O Grupo Desportivo Unidos Caxienses, pretende ser uma referência desportiva no Concelho de Oeiras, promovendo-se a força da sua marca, a organização, o envolvimento, a dimensão e mérito do GDUC, como entidade de excelência a nível concelhio e nacional, ao serviço dos seus associados e dos seus praticantes.

2.3. VALORES

O Grupo Desportivo Unidos Caxienses propõe-se desenvolver a sua atividade assente nos valores inerentes à sua natureza e âmbito, enquanto clube desportivo que alarga a sua atuação a nível nacional. Nesse sentido deve nortear-se pela procura da excelência na sua atividade, promovendo valores como a responsabilidade, o respeito, a solidariedade, o mérito, a disciplina, o rigor, a transparência e a universalidade. Só assim se poderá afirmar como um instrumento complementar na formação da cidadania no Concelho de Oeiras.

2.4. OBJETIVOS

Tendo em consideração o disposto na lei e nos estatutos, considerando a missão e visão do Grupo Desportivo Unidos Caxienses, e a análise da atividade desenvolvida, os objetivos gerais do GDUC enquadram-se assim nestes quatro eixos fundamentais:

1. Representar o desporto, o Futsal, o Karaté e a Ginástica no concelho de Oeiras;
2. Organizar, desenvolver e promover a prática desportiva com responsabilidade, o respeito, a solidariedade, o mérito, a disciplina, o rigor, a transparência e a universalidade;
3. Promover e organizar competições desportivas locais e nacionais;

4. Promover a formação dos seus praticantes e os valores inerentes ao desporto.

3. ATIVIDADES

3.1. VISÃO ESTRATÉGICA

Na ambição dos seus principais intervenientes está uma perspetiva de obtenção de resultados, apresentando-se em objetivos e ações estratégicas reflexo das pretensões da Direção, que se traduzem:

1. ERRADICAR A POBREZA E ERRADICAR A FOME

a) Criação de programas internos de apoio a jovens atletas da formação do clube, oriundos de famílias carenciadas com o apoio do Município;

b) Participação de atletas em ações de responsabilidade social, em parceria com ONG's portuguesas.

2. SAÚDE DE QUALIDADE

a) Incentivar a prática do Desporto a todas as idades, como meio adequado e privilegiado a uma saúde de qualidade;

b) Proporcionar a prática do Desporto a pais de atletas, sócios e adeptos, fora do espaço competitivo, de modo a garantir a adoção de uma vida mais saudável.

3. IGUALDADE DE GÉNERO

Manter e desenvolver a aposta nas modalidades desportivas femininas, como o Futsal, Karaté, ginástica e outras, assegurando a participação de atletas femininas nestas modalidades, tanto ao nível da formação, como da competição.

4. ENERGIAS RENOVÁVEIS E ACESSÍVEIS

a) Elaboração de um diagnóstico energético completo, com recomendações, instalação de medidas de melhoria, certificação nacional e europeia, sensibilização e responsabilidade energética em todas as instalações do GDUC;

b) Garantir 30% de poupança energética e, conseqüentemente, a redução de 30% de emissões de CO₂, nas diversas áreas de consumo do clube.



Plano de Atividades 2023-2024

5. INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURAS

Assegurar que todos os novos edifícios do clube, assim como as edificações existentes, respeitam todos os princípios de sustentabilidade ambiental exigidos.

6. REDUZIR AS DESIGUALDADES

- a) Criar acessibilidades para cidadãos com mobilidade reduzida, permitindo a sua entrada e acesso aos edifícios e campos de jogos;
- b) Incrementar a plena integração social e cultural de cidadãos e atletas estrangeiros.

7. AÇÃO CLIMÁTICA

Informação nos meios comunicacionais do clube, regularmente enviada aos colaboradores, sócios e adeptos, sobre as melhores práticas a adoptar no local de trabalho e em casa, tendo em vista uma ação climática mais consciente e responsável.

3.2. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

1. Promover a dimensão do desporto em Caxias, permitindo aos mais seniores uma integração plena, uma formação complementar e ainda uma aprendizagem de vida socialmente saudável;
2. Uma estrutura orgânica mais funcional, simultaneamente rigorosa e flexível, capaz de responder com eficácia e eficiência aos objetivos e estratégias traçados;
3. Reconhecer, mapear, divulgar e promover todas as dimensões desportivas, potenciando, cada vez mais, a sua valorização e existência;
4. Maior reconhecimento do desporto e da atividade física, como parte integrante do processo Desportivo do Grupo Desportivo Unidos Caxienses;
5. Promover a dimensão social do desporto amador, através das iniciativas e atividades desenvolvidas e da relação em parcerias;
6. Promover a criação de condições para que todos possam participar nas atividades desenvolvidas com “Espírito Desportivo”.

Plano de Atividades 2023-2024

A estrutura diretiva do Grupo Desportivo Unidos Caxienses, tudo fará para promover o desenvolvimento da sua visão e dos seus objetivos, em várias áreas estratégicas essenciais como a área da liderança e da organização, a área da atividade desportiva, a área da gestão e sustentabilidade e a área do marketing e comunicação, com vista à captação de mais jovens para a prática desportiva.

3.3. ATIVIDADES E SUA CALENDARIZAÇÃO

Jan. 2024	94º Aniversário GDUC
Fev. 2024	Torneio de Snooker
Mar. 2024	Torneio da Páscoa
Abr. 2024	Torneio da Sueca
Mai 2024	Torneio dos Escalões Jovens GDUC
Jun. 2024	Festa convívio final de Ano
Jul 2024	III Gala Desportiva GDUC
Set. 2024	Apresentação das Equipas de Futsal do GDUC

3.4. ATIVIDADES DESPORTIVAS

O Grupo Desportivo Unidos Caxienses quer que todos sejam solidários, potenciem as suas capacidades e competências, e saibam avaliar a vitória e a derrota através do esforço despendido.



Plano de Atividades 2023-2024

O desporto tem-se revelado como ferramenta primordial no âmbito da inclusão, da convivência, do respeito e da paz entre os povos, promovendo desta maneira a coesão e integração social, em diferentes âmbitos locais e globais.

O GDUC, dada a sua localização geográfica, Bairro Dr. Francisco Sá Carneiro em Caxias, tem consciência das dificuldades por que passam algumas famílias aí residentes, motivadas pela grave crise económica que o país atravessou, com implicações no aumento do desemprego e maior fragilidade nas relações laborais, sendo que essas dificuldades contribuem também para o endividamento das famílias e para relações cada vez mais precárias a nível do equilíbrio social.

Não podendo o nosso Grupo Desportivo alhear-se desta realidade, que é preciso combater e atenuar, torna-se imperioso minimizar a exclusão social e elevar a dignidade dos nossos atletas mais vulneráveis, reforçando a quantidade de sandes, sumo e equipamentos fornecidas.

E, o valor mais defendido pelo GDUC é que o objetivo mais importante no Desporto não é vencer, mas participar, assim como o objetivo mais importante na vida não é o triunfo, mas a luta.

O essencial não é ter vencido, mas ter lutado bem.

A prática desportiva apresenta um capital único, o qual pode e deve ser aproveitado com vista ao seu desenvolvimento para fins educativos, uma vez que está vinculado a um conjunto alargado de valores que lhe são potencialmente associados.

- Respeito pelas regras, por si próprio, pelo árbitro e suas decisões e pelo adversário
- Desejo de igualdade e Dignidade
- Respeito pelo espaço

Assim sendo, é importante promover em todo o concelho de Oeiras as diferentes formas do desporto.

É tempo de apostar prioritariamente no desenvolvimento de atividades desportivas de recreação e na promoção da atividade física, sempre com Espírito Desportivo!



3.5. INAUGURAÇÃO PAVILHÃO DESPORTIVO GDUC – 22 de abril 2023

O dia 22 de abril de 2023 representa o dia da concretização de um sonho!

Ao longo de 40 anos, o pavilhão foi o feito mais desejado que agora se concretiza.

Nesta altura convém refletir sobre a história do GDUC bem concretizada neste excelente artigo de Rui Veiga, da Voz de Paço de Arcos.

É preciso recuar aos anos 20 do século passado, à Rua Direita de Caxias tentando vivenciar a sua centralidade de então. Ponto de paragem obrigatória, com águas correntes, para quem percorria a estrada que ligava Lisboa a Cascais.

Foi no piso térreo do edifício da antiga escola primária, encostada ao, posteriormente famoso, restaurante Mónaco, que começam os ensaios musicais entre amigos e vizinhos da terra, nas suas horas vagas.

Júlio do Rosário, Guilhermino de Almeida Soares e João Martins, foram os três fundadores do “Grupo Musical Unidos Caxienses”, que estão na origem da que é hoje uma das instituições desportivas mais importantes do Concelho de Oeiras.

Escolheram o primeiro dia de janeiro de 1930 para oficializar essa fundação, e nesta década foram juntando amigos, o grupo musical foi crescendo e à data do seu 4º aniversário, registada fotograficamente, o agrupamento já era composto por quinze elementos.

Os anos 40 chegariam com a ameaça de que a construção da Estrada Marginal pudesse fazer desaparecer todo o quarteirão, levou à mudança para o Largo Viscondessa de Santo Amaro, em Laveiras, o que aconteceu com toda a naturalidade.

Esta primeira mudança de instalações veio melhorar as condições para os ensaios, passou a permitir uma regular realização de bailes, ajudou, ainda, a fomentar a cooperação com outras instituições similares.

São aqui iniciadas outras atividades, em redor dos bailes que ocorriam quase todos os fins de semana, ou na Sede, ou noutras localidades. A Biblioteca começou a crescer e sessões culturais, mais ou menos solenes, eram frequentadas por individualidades da política e da cultura deste concelho.



Plano de Atividades 2023-2024

Nos anos 50, já com mais de trinta associados, a vontade de elevar a coletividade a outro patamar começou a ganhar forma e é com o dinheiro angariado pelas atividades do Grupo Musical, mas também com a ajuda da população de Laveiras e Caxias, que é comprado o terreno, destacado duma quinta, onde viria a ser construída a futura, e atual, Sede.

O normal périplo pelo concelho e arredores, entre outras deslocações mais longínquas, fê-los atuar não só em bailes e encontros de bandas, mas também em diversos eventos desportivos, como gincanas e provas velocipédicas.

A vertente cultural nunca era descurada e eram comuns, na Sede, eventos com a presença de entidades várias, de outras coletividades nacionais e locais, como da Federação das Coletividades de Cultura e Recreio, de Jornais Regionais, da Junta de Freguesia, da Câmara Municipal, dos Bombeiros de várias localidades e de associações Desportivas e Recreativas, de Caxias, de Porto Salvo, de Queijas, de Tercena, dos Alunos de Apolo, entre outras, onde eram comuns sessões culturais, de cinema, de dança, de teatro, de fado, de música ligeira ou palestras de nomes da cultura nacional, residentes em Caxias, Igrejas Caeiro e Alves Redol, e uma tradicional oferta anual de livros aos seus associados.

Inaugurada em 1967, na Rua João Freitas Branco, em Laveiras, a terceira e atual Sede, que previa inicialmente a inclusão de uma escola primária e dum gabinete médico entre outras mais valias para a localidade, teve na sua construção muita mão de obra voluntária, entre associados, colaboradores e vizinhos.

A instauração da democracia em Abril de 1974, criou um ambiente propício ao desenvolvimento do associativismo, e a recente legislação, a começar pela Constituição, que não só viria a garantir o livre exercício do direito de associação como simplificaria o processo da aquisição, pelas associações, da personalidade jurídica.

A 7 de Janeiro de 1978, numa reunião de Assembleia-geral extraordinária, é proposta a mudança de Grupo Musical para Agremiação Desportiva, apenas validada em 1987, a designação passou para Grupo Desportivo Unidos Caxienses. nome que se mantém até aos dias de hoje, e é com esta designação que, com o decorrer do tempo, o Grupo foi dando cada vez mais voz ao desporto, ficando a agremiação conhecida pelas inúmeras atividades desportivas que apoiou, e promoveu ao longo dos anos, com destaque desde logo, para: Futebol, Hóquei, Andebol, Atletismo, Futsal, Rugby e também para jogos tradicionais como a

Plano de Atividades 2023-2024

Malha, a Pesca e outras como Karaté, Kickboxing, Taekwondo e lutas amadoras, conseguindo, em algumas delas, um excecional palmarés.

Ao palmarés infindável juntou-se a organização de provas a nível concelhio como a prestigiada Corrida 'Del Monte' com a sua versão curta, a 'Rapidinha'.

Uma conjunção de fatores altera significativamente o percurso do Grupo; a construção do Bairro Sá Carneiro, nas proximidades, nunca equipado pela autarquia com qualquer valência desportiva, a mudança da Escola Preparatória de Caxias, na Cartuxa, para a atual Escola de São Bruno, e subseqüentes dificuldades de acesso ao campo onde as atividades do Movimento Voluntário Desportivo, criado e fomentado pelo inesquecível Antónic Alves Ribeiro, assim como a fusão, com a então Associação de Moradores "A Familiar", que já prestava uma série de valências sociais e desportivas, vieram a tornar o Clube numa, real, "União de Caxienses".

O campo polidesportivo descoberto, não permitia a realização de jogos oficiais pelo que foi decidido proceder à sua cobertura, no mesmo ano em que foi atribuído o estatuto de utilidade pública à instituição, isto em 2021. Sempre em crescendo, as várias atividades desportivas tornaram-se mais regulares. São associações como esta, que prestam relevantes serviços à comunidade, que vão suprimindo as lacunas, muitas vezes e que cabiam no papel das autarquias e do próprio Estado.

O Grupo manteve sempre a promoção de atividades socioculturais e desportivas, e integra em si a parte da educação dos jovens atletas que o frequentam, mas também a dos seus tutores, para tal, para tal, criou o código de conduta para os pais, onde é explícito que devem fomentar, e contribuir, para o reforço do bom ambiente que caracteriza o G.D.U.C., apoiando os atletas, treinadores, dirigentes e os outros pais com ações positivas, criando assim uma unidade entre todos. Onde não é a vitória que é o mais importante, mas sim o Espírito de Equipa.

Quem hoje deixa uma criança a cargo de professores profissionais deste Grupo, sabe que estes seguem a conduta desta longa história integradora, que Caxias tem orgulhosamente como sua.

Atualmente, mais de 300 atletas, tantos que quase não couberam na foto no dia da inauguração do polidesportivo, que era aguardado há tantas décadas, todos deram os parabéns à atual direção, que quer manter o foco na formação desportiva, com esses



Plano de Atividades 2023-2024

ensinamentos de referência, baseados no desportivismo, no espírito de equipa, na ética e na disciplina.

Hoje são 3 as modalidades desportivas base em que a agremiação aposta fortemente:

O Futsal com as classes Petizes, Traquinas, Benjamins, Infantis, Iniciados/Juvenis, Juniores e Seniores Femininos.

O Karaté, modalidade praticada e fomentada desde 1986 e, a Ginástica que engloba várias vertentes, e em breve incluirá a Ginástica para seniores criando sempre uma grande ligação entre si, e a comunidade local.

Emocionado no discurso de inauguração do novo pavilhão, Jorge Simão, ou Simão Grande, como é carinhosamente chamado o Presidente do Grupo, estatuto que ganhou pela sua estatura e dedicação:

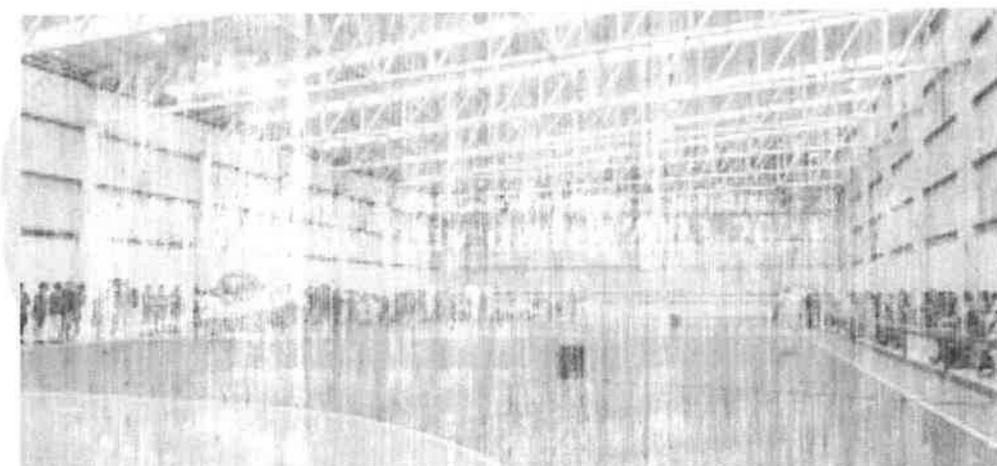
“O que é realmente importante para nós, é sentir a alegria genuína, aquela com que vi entrar os Benjamins para o primeiro treino neste pavilhão coberto”.

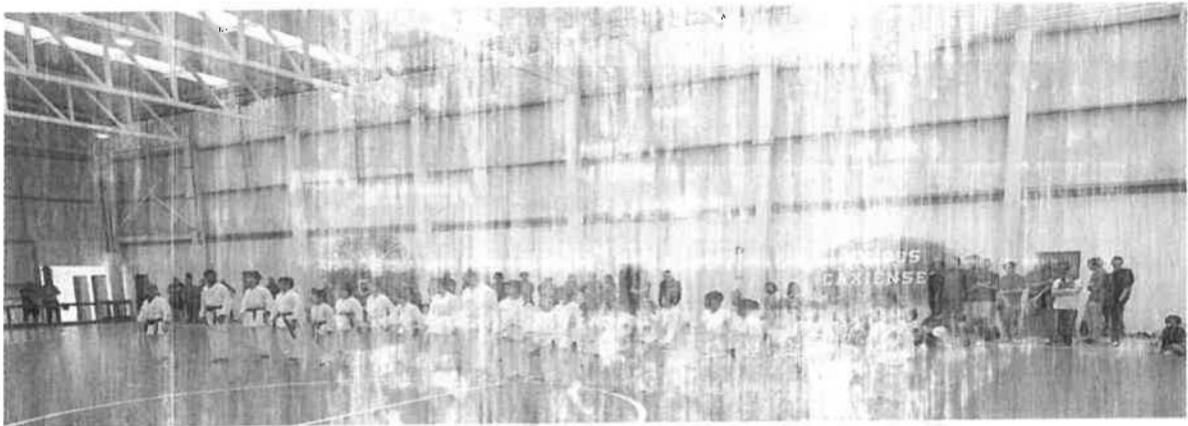
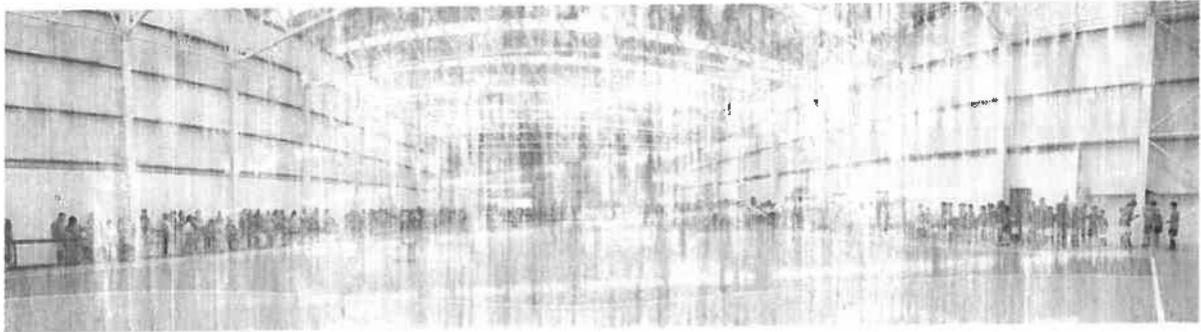






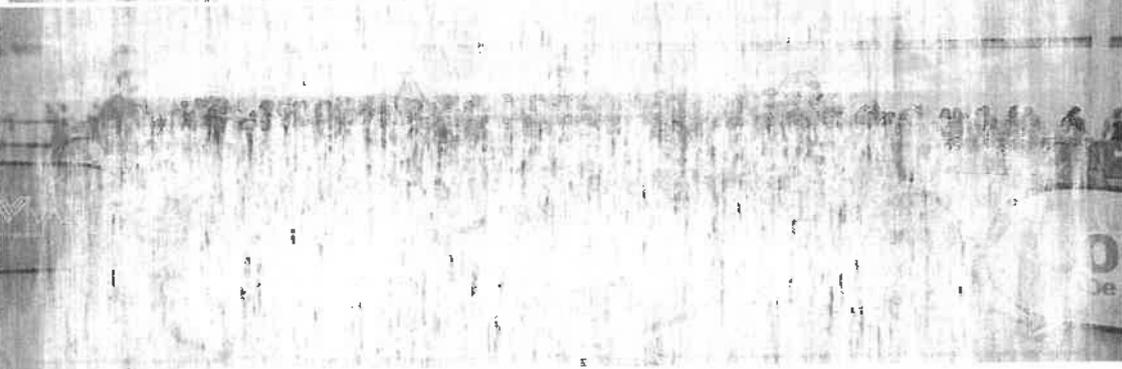
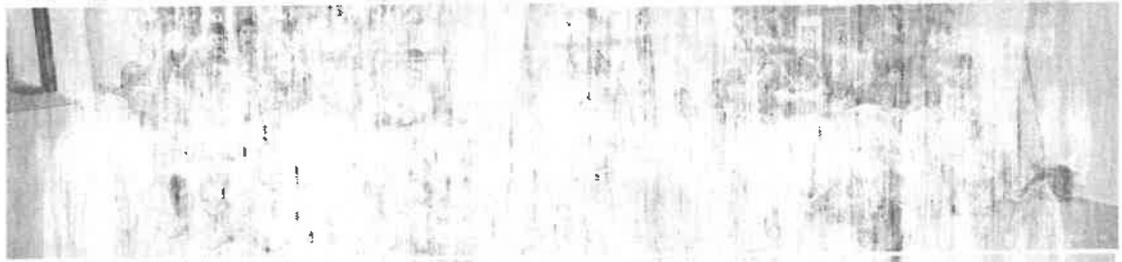
Plano de Atividades 2023-2024







3.6. JOGOS DE OEIRAS - 4/06/2023



3.7. JORNADAS MUNDIAIS DA JUVENTUDE E ENCONTRO COM OS VOLUNTÁRIOS DA JMI, XXXVII JORNADA MUNDIAL DA JUVENTUDE

Ciente da nossa responsabilidade social, o GDC acolheu os jovens peregrinos da América Central e Latina e Espanhóis, no âmbito das Jornadas Mundiais da Juventude.



Excerto do DISCURSO DO SANTO PAI, ENCONTRO COM OS VOLUNTÁRIOS DA JMI, XXXVII JORNADA MUNDIAL DA JUVENTUDE, Passagem marítima do Algás, Domingo, 6 de agosto de 2023

“Queridos amigos, boa tarde! E obrigado!”

Obrigado ao Patriarca de Lisboa pelas suas palavras, a D. António Aguiar e a todos vós por terdes trabalhado tanto e bem; tornastes possível estes dias inesquecíveis! Trabalhastes meses a fio, de forma escondida, sem alarde nem protagonismo, para que eu pudéssemos entrar-nos todos aqui a cantar juntos: «Jesus vive e não nos deixa sós: não, não, não deixaremos de amar». E não só! Fostes um exemplo, porque vos unistes para trabalhar em grupo. Além do que trabalhais, o vosso foi um serviço, obrigado!



(...)

Vós tornastes possível este encontro mundial da juventude, fizestes grandes coisas sem vos negar a gestos pequeninos, como a garrafa de água oferecida a um desconhecido. E isto cria amizade. Correstes tanto, mas não com aquela corrida frenética e sem meta que às vezes caracteriza o nosso mundo. Vós



Plano de Atividades 2023-2024

correstes doutra maneira: fizestes uma corrida que leva a encontrar os outros para os servir em nome de Jesus. Vós viestes a Lisboa para servir e não para ser servidos. Obrigado, muito obrigado!



(...)

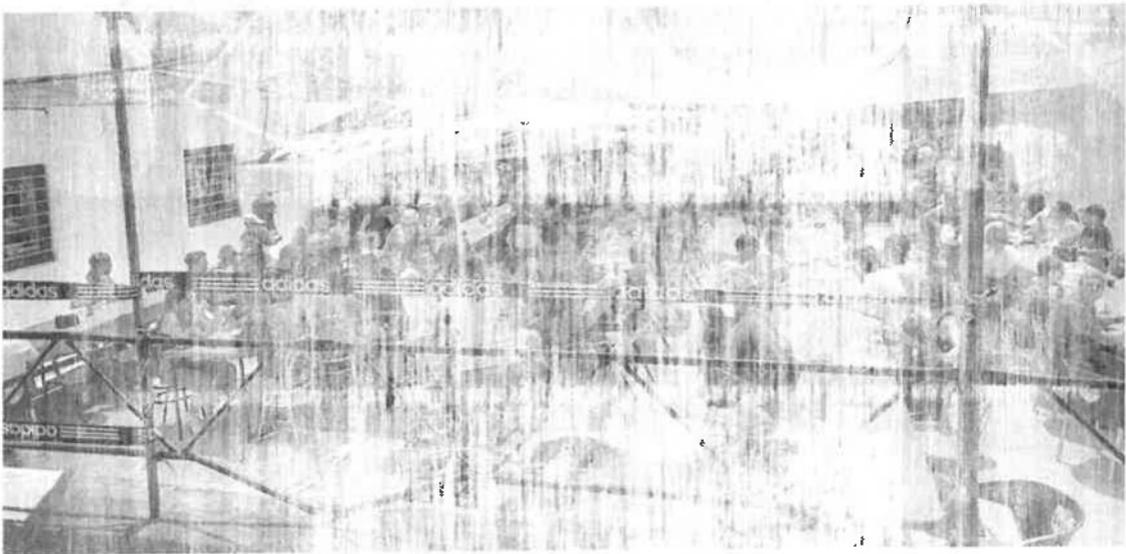
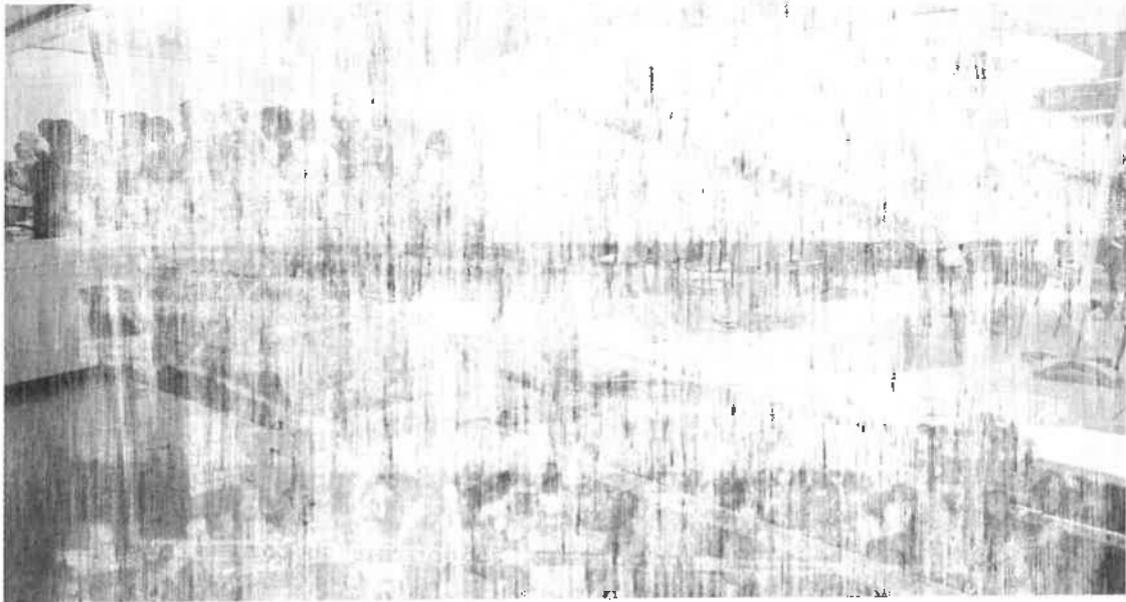
Amigos, para terminar quero deixar-vos uma imagem. Como sabem muitos de vós, existe a norte de Lisboa uma localidade – Nazaré – onde se podem admirar ondas que chegam aos trinta metros de altura tornando-se uma atração mundial, especialmente para os surfistas que as cavalgam. Nestes dias, também vós enfrentastes uma grande onda, não de água, mas de jovens, jovens como vós, que afluíram a esta cidade. Mas, com a graça de Deus, com tanta generosidade e apoiando-vos mutuamente, conseguistes cavalgar esta grande onda. Cavalhastes esta grande onda: sois mesmo corajosos! Obrigado! Quero dizer-vos também, assim como já cavalgastes as ondas do amor, sede surfistas do amor nesta Jornada Mundial da Juventude. A tarefa que vos conjúo neste momento: que o serviço prestado por vós nesta Jornada Mundial da Juventude seja a primeira de tantas ondas de bem; cada vez sereis levados mais alto, mais perto de Deus e isto permitir-vos-á ver duma perspetiva melhor o vosso caminho.

De novo obrigado a todos. Bom caminho! E, por favor, continuaí a rezar por mim! Obrigado!"





3.8. COMPLEJO DE AULA





3.9. PARCERIAS

O GDUC estabelece parcerias com associações e entidades locais cedendo as suas infraestruturas a título gratuito, consciente da sua responsabilidade social. São exemplos:

- Matraca
- Mundos de Papel – Gira no Bairro
- Casa de S. Bento

3.10. AGRADECIMENTOS

Queremos enaltecer e agradecer à Câmara Municipal de Oeiras e à Divisão de Desporto de Oeiras o apoio facultado à nossa coletividade, no âmbito dos Programas de Apoio às coletividades desportivas do Concelho de Oeiras.

Nestes tempos conturbados em que todos nós vivemos, é gratificante poder contar com este género de contribuições, fundamentais para que o Clube continue junto dos “seus”, a poder servir da melhor forma os seus sócios, simpatizantes e atletas.

Continuamos juntos na ts “la elha”!



De igual modo queremos agradecer à União de Freguesias de Oeiras e São Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias, com o apoio facultado à nossa associação, na entrega de equipamento desportivo e participação das mensalidades de atletas no âmbito de apoio de...

3.10. FUTSAL

O futsal é, em respeito da tradição da modalidade de futebol, nos últimos anos, ao nível do número de entidades federadas, das provas e de clubes participantes. Seja pelo número de participantes envolvidos nos plantéis das equipas (devido ao menor ao futebol), seja pelas condições logísticas envolvidas (dimensões do campo), seja pelos recursos envolvidos, o fato é que o futsal cresceu e tornou-se a modalidade praticada da maioria da população, passando de uma variante do futebol para a modalidade mais praticada e praticada em pavilhões.



Sendo atualmente a modalidade de pavilhão mais praticada em Portugal, o futsal ombreia em número de praticantes com o futebol, quer ao nível do desporto escolar quer ao nível do desporto no ensino superior, chegando a ultrapassá-lo em alguns concelhos do país.



Obviamente que o investimento e o papel da Federação Portuguesa de Futebol, Associações Distritais e dos clubes envolvidos no desenvolvimento do futsal, ao qual o GDUC não é alheio, refletem-



Plano de Atividades 2023-2024

se em resultados extremamente positivos ao nível formativo e classificativo no panorama internacional.



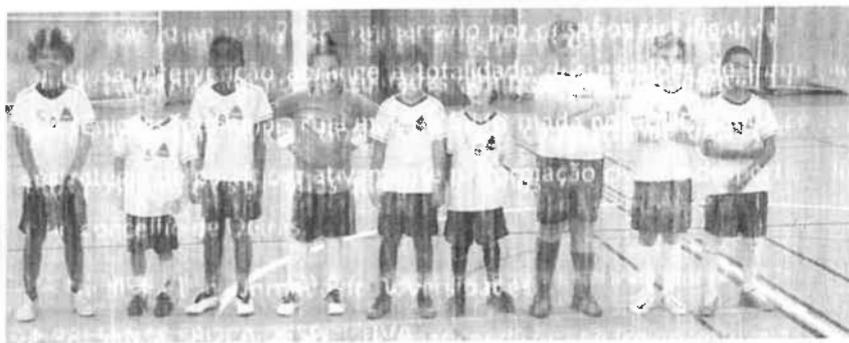
Por todas estas razões é importante continuar a apostar no crescimento da modalidade, fomentando a prática deste desporto. É igualmente imprescindível promover o grau de qualificação dos formadores, treinadores e dirigentes envolvidos, de maneira a proporcionar os melhores resultados possíveis, principalmente na marca que for possível deixar vinculada no crescimento das crianças e dos jovens da área de envolvimento do GDUC.

Sendo verdade que o futsal traz benefícios aos atletas desde tenra idade, motores, cognitivos e até de saúde, não é menos verdade que o desporto infantil se assume cada vez mais como um vetor fulcral no desenvolvimento pessoal e social de cada atleta, acabando por ser um dos pilares estratégicos do GDUC.



Acresce ainda que a localização geográfica do GDUC acaba por se tornar num misto de desafios e oportunidades, pois em nosso redor existem exemplos variados de diferentes extratos sociais, e o nosso maior prazer é sermos um clube onde essa junção é real, com especial foco na ajuda aos atletas e famílias mais carenciadas.

No GDUC continuamos a considerar o futsal como um portuário standard de desportivo, sendo a modalidade com mais atletas inscritos e a competir, sejam em competições oficiais, sejam torneios lúdicos. Mesmo assim, pretendemos ver crescer estes números, ano após ano, até formar equipas em todos os escalões, desde os petizes aos seniores masculinos e pelo menos duas equipas femininas e nos patamares mais elevados de competição.



Resumindo, a nossa intervenção abrange a totalidade dos escalões de formação, desde os petizes aos juniores e seniores femininas, cuja maioria foi formada no GDUC sendo certo que iremos manter esta nossa estratégia de participar ativamente na formação cívica e desportiva dos inúmeros jovens que residem no concelho de Oeiras.

BALANÇO FINAL DA PRESENTE ÉPOCA DESPORTIVA

Ao olharmos para trás, o ano de 2023 foi marcado por desafios significativos e lições valiosas para o nosso clube de futsal. Enfrentámos dificuldades que testaram a resiliência dos nossos atletas, treinadores e toda a equipe envolvida. Gostaríamos de partilhar uma breve retrospectiva, destacando os aspetos positivos e os desafios que enfrentamos.

Construção do Pavilhão: Uma Jornada de Adversidades

O nosso pavilhão, uma promessa de melhoria nas condições de treino, esteve em construção ao longo do último ano. Isso obrigou-nos a treinar em instalações de terceiros, com limitações consideráveis. Essa transição difícil impactou os nossos resultados desportivos, mas o mais notável foi



a resiliência demonstrada por nossos atletas. Todos os escalões perseveraram até o final da temporada, uma prova da dedicação e paixão pelo futsal.

Desafios com Treinador e Ações Corretivas

Infelizmente, enfrentamos desafios com um dos nossos treinadores, representando um tipo de postura e comportamento que não queremos ter no nosso clube. Identificamos prontamente esses comportamentos inadequados e tomamos medidas imediatas para corrigir a situação. Este episódio ressalta a importância de criar um ambiente propício ao desenvolvimento, onde treinadores éticos e dedicados possam prosperar.

Crescimento Apesar das Adversidades

Apesar das dificuldades, o nosso clube manteve-se firme na sua missão de oferecer uma experiência desportiva positiva e formativa para atletas de todas as origens sociais. O compromisso dos nossos jovens atletas em enfrentar obstáculos e continuar a competir é verdadeiramente inspirador.

Perspetivas para o Próximo Ano: Melhores Condições, Melhores Resultados

À medida que nos dirigimos para o próximo ano desportivo, temos como prioridade criar um ambiente propício para atrair treinadores de qualidade, tanto do ponto de vista técnico quanto ético. A conclusão do nosso pavilhão representa uma nova era, onde buscamos oferecer as melhores condições de treino para todos os nossos atletas, independentemente das suas origens.

Agradecemos a todos os envolvidos no último ano pela dedicação e pela capacidade de superar desafios. Com a aprendizagem obtida, estamos confiantes de que o próximo ano será marcado por conquistas desportivas e desenvolvimento pessoal!

Juntos, continuaremos a construir um clube forte e unido, onde o futsal é mais do que um desporto, é uma lição de vida.

ÉPOCA DESPORTIVA 2024

Estamos empolgados em compartilhar o futuro emocionante que se desenha para o nosso clube de futsal no próximo ano. 2024 representa não apenas o início de uma nova etapa, mas também uma oportunidade para alcançar novos patamares de sucesso desportivo e inclusão comunitária.

Crescimento e Inclusão: Unindo Diversidade em Nome do Desporto

Plano de Atividades 2023-2024

O nosso compromisso com a inclusão é uma prioridade fundamental! Reconhecemos e valorizamos as diferentes origens e realidades dos nossos atletas, criando um ambiente onde a diversidade é celebrada. Em 2024, ampliaremos nossos esforços para garantir que o futsal seja acessível a todos, independentemente das suas circunstâncias sociais ou económicas.

Instalações de Primeira Linha: Maximizando o Potencial do Nosso Pavilhão Desportivo

Com a conclusão do nosso pavilhão desportivo, estamos diante de uma oportunidade única. Investiremos na otimização das instalações para oferecer aos nossos atletas um ambiente de treino de condições ímpares. Acreditamos que um espaço de qualidade contribui significativamente para o desenvolvimento desportivo e a experiência positiva dos nossos jovens jogadores.

Educação Desportiva de Qualidade: Investindo nos Nossos Treinadores

Entendemos que os treinadores são a espinha dorsal do nosso sucesso desportivo. Em 2024, investiremos na formação contínua e no aprimoramento técnico dos nossos treinadores, garantindo que possuem as ferramentas necessárias para inspirar e desenvolver o potencial dos nossos atletas.

Por essa razão, somos igualmente uma entidade que recebe estagiários, no âmbito dos seus cursos escolares, tendo previsto para 2024, 2 treinadores a realizar estágio do Curso de Treinador de Futsal Nível 1, assim como 5 estagiários do curso de Desporto.

Referência Desportiva em Oeiras: Elevando o Nome do Nosso Clube

Ambicionamos ser uma referência desportiva e de formação no concelho de Oeiras. Trabalharemos incansavelmente para consolidar nossa posição, não apenas através de resultados desportivos notáveis, mas também como um clube que promove valores e contribui positivamente para a comunidade.

Em resumo, o ano de 2024 representa um marco significativo para o nosso clube. Com o nosso pavilhão concluído, a inclusão no centro das nossas ações e o compromisso com a excelência desportiva, estamos prontos para elevar nossos padrões e deixar uma marca duradoura no mundo do futsal.

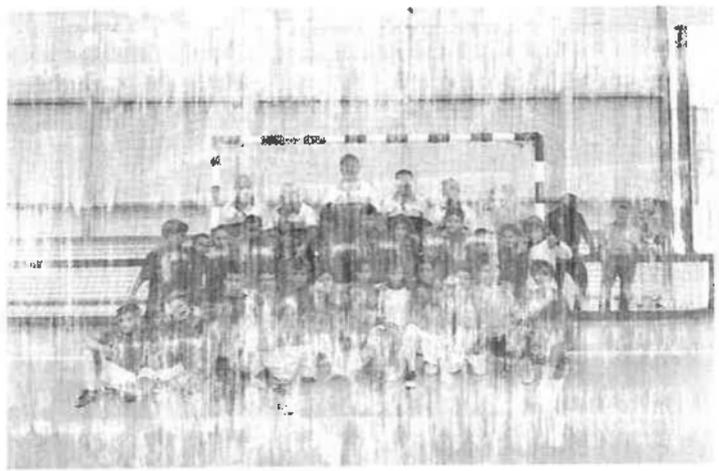


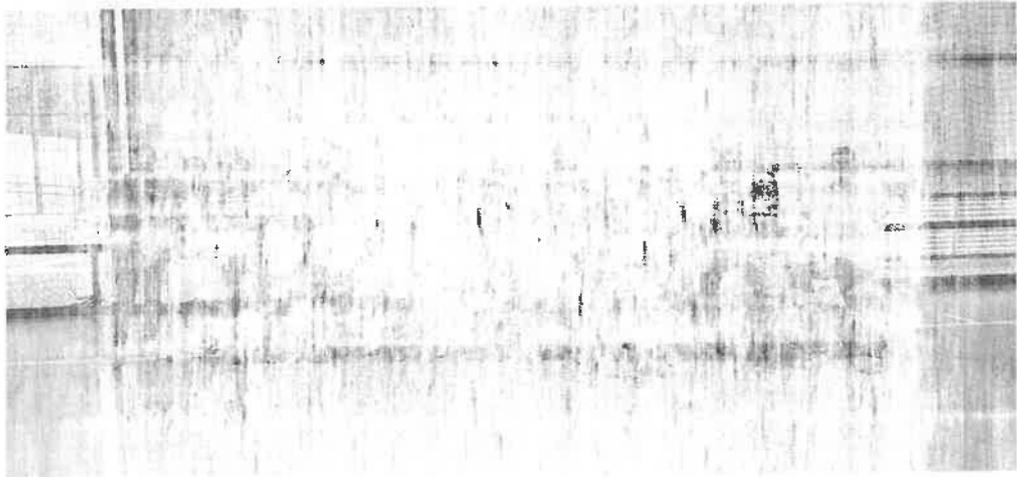
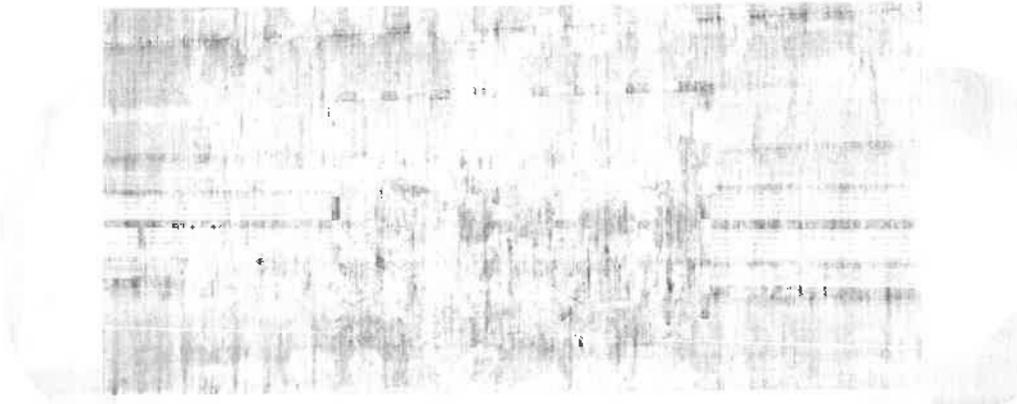
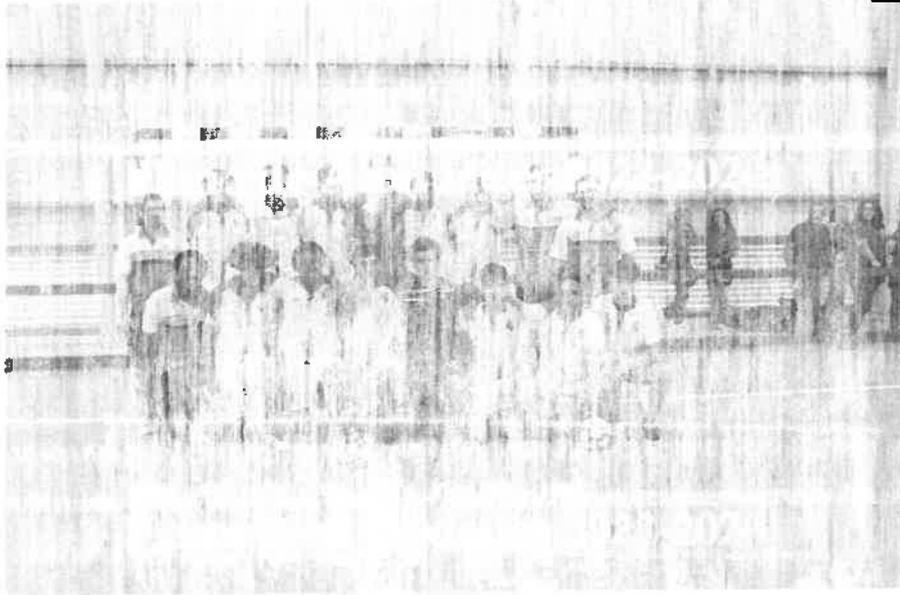
3.11. TORNEIO TRAQUINAS





3.12. APRESENTAÇÃO DAS EQUIPES (23/2011)





3.13. KARATÉ



A seção de Karate continua a evoluir aderendo-se às novas tendências de ensino, não só da modalidade, como também do desporto em si. Tem havido uma notória renovação com o aparecimento de uma nova geração de karatecas. Adicionalmente e com muito agrado, surgiram muitos atletas de idades mais avançadas (veteranos), dos quais à volta 70% é a primeira vez que praticam a modalidade. Consideramos também que voltamos à modalidade no que aos treinos presenciais diz respeito.



Continua forte a aposta na formação dado que continuamos a ter vários atletas formados no GDUC que tiraram já a formação oficial de Treinador de Karate (IPDJ / FNKP -> Graus I, II e III) e que dão aulas em vários clubes do Conselho. Adicionalmente temos já vários treinadores formados no GDUC a dar aulas em escolas básicas do Conselho de Oeiras (associado a um projeto federativo de alfabetização motora), garantindo assim o acesso à modalidade, transmitindo igualmente os valores inerentes ao Karate, no mote também apoiado pela FNK-F de "Karate Exemplo".

Os nossos treinadores continuam a assistir às várias ações de formação específica e de componente geral, ministradas pela FNK-P/IPDJ, bem como outras entidades, desde que certificadas para o efeito. Este ano letivo três atletas irão tirar o curso de treinador nível I e treinadores para o curso de treinador, níveis II e dentro da sua normal progressão de carreira.

O Karate Do, tal como outras modalidades, tem vindo a ser considerado um desporto com características de inicialização precoce / especialização tardia, o que significa que a maioria dos praticantes apenas irá atingir o seu potencial máximo após os vinte anos de idade. É aqui que todo o trabalho de entrosamento se torna fundamental para que exista uma continuidade do atleta na modalidade evitando a tendência verificada de desistências nas faixas de idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos. O desenvolvimento do atleta é assim um processo a longo prazo. Por outro lado, e



Plano de Atividades 2023-2024

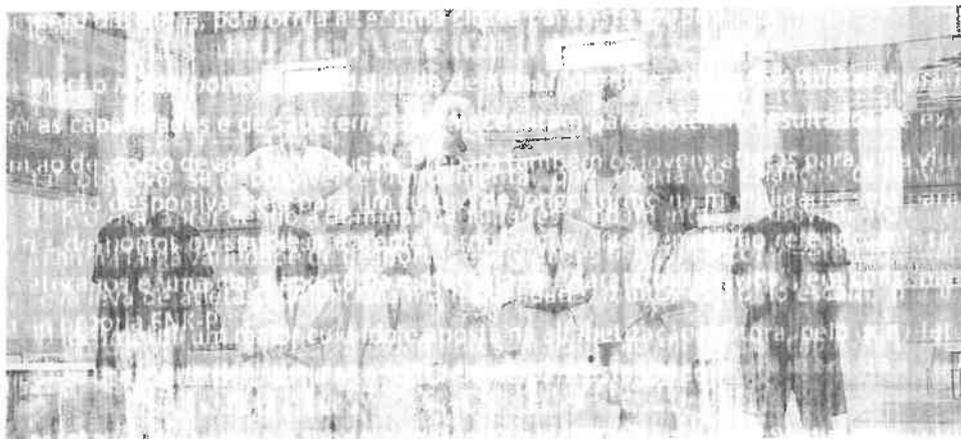
tal como nos anos anteriores, destacamos que continuamos a receber atletas do sexo feminino mantendo-se a inversão na tendência de ser maioritariamente um desporto masculino.

Os atletas necessitam de adquirir fundamentos sólidos ao nível da capacidade física e de movimentação.



Para que tal objetivo seja possível é fundamental que enquanto crianças desenvolvam uma alfabetização motora, aprendendo a dominar habilidades fundamentais de movimento e de desporto, participando numa larga variedade de desportos e atividades físicas. Tal como referido anteriormente, dentro da nova leva de atletas que iniciaram a modalidade, muitos estão no escalão pré-infantil (5-6 anos). Esta idade implica um maior cuidado e aposta na alfabetização motora, pelo que efetuamos um desdobramento das aulas, por forma a ter uma classe para este grupo.

Esta aproximação ao desporto e modalidade de Karate permite aos jovens atletas e praticantes de hoje terem as capacidades e de saberem o que necessitam para obter resultados de excelência se apontarem ao desporto de alta competição. Prepara também os jovens atletas para uma vida saudável e de participação desportiva, seja para um futuro de longo termo na modalidade, seja para uma vida ativa noutros desportos ou simplesmente de manutenção. Também como referido anteriormente, a classe de veteranos é uma clara aposta na estratégia da “Karate para a vida”, em consonância com a estratégia da própria FNK-P.



Plano de Atividades 2023-2024

Continuamos assim a apostar nas camadas mais jovens, aprofundando as mais recentes formas de aprendizagem (com claras influências das linhas orientadoras da FNK-P) e que vão desde uma vertente mais lúdica e de brincadeira, até à preparação e presença em competição.

Na época 2023/2024, irá continuar a apostar na ação social. Alguns mais carenciados (aproximadamente 25% dos alunos) têm assim usufruído de condições especiais de acesso aos treinos, sendo que em alguns casos o apoio é total.

Estas linhas de atuação tiveram e continuarão a ter impacto ao nível de custos quer para o clube, quer para o treinador, mas vistos também como fundamentais para a sobrevivência das várias modalidades e num fim último do GDUC, já que dependem grandemente dos escalões de formação.

Ao nível formativo e de estágios, prevê-se os seguintes eventos:

Data	Evento / Estágio	Local
11-12 nov/23	Estágio Shiro-Ayu	Servas, Dao
25 nov - 23	Estágio Awa-Itaja	Indira
14-16/23	Treino Grãndes	
19 jan - 26	Estágio Nacional	
27-28/03/24	Estágio Budo-Pya	Teratai, Jap
16 mar/24	Estágio Alfabetização Motora	
13-14/24	Treino Grãndes	
29 jul - 23	Treino - Alfabetização Motora	
01-02 jun/24	Estágio Nacional AOP	
29 jul - 24	Treino Grãndes	100 frames
7 jul 24	Exames Nacionais de Graduação	
04-27/11/24	Camp e Camp	
28 jul - 11 ago 2024	Estágio Técnico Especializado	
		Total
VALOR TOTAL DE DESLOCAÇÕES / ALOJAMENTO / ALIMENTAÇÃO / REFORÇO		

Já ao nível da competição os torneios presenciais têm vindo a ser reimplementados. Para a época 2023/2024, temos a previsão de presença nos seguintes torneios:

Data	Torneio / Evento	Local
01/12/2023	Campeonato Regional AOP	
08/12/2023	Campeonato Nacional AOP	
17/02/24	Torneio GDUC - Karesa (Escalões Formação)	
14/04/2024	Campeonato Inglês - Inicial, Intermediários e Avançado	
27 e 28/04/24	Campeonato Nacional - Inicial, Intermediários e Avançado	
		Total
VALOR TOTAL DE DESLOCAÇÕES / ALOJAMENTO / ALIMENTAÇÃO / REFORÇO		

* - Deslocações / Alojamento e Alimentação / reforço - Depende do local

As datas acima descritas são indicativas podendo sofrer alterações não dependentes do GDUC. Poderão ainda surgir outros convites/eventos procedendo-se assim às alterações respetivas.



Plano de Atividades 2023-2024

A presença em todos estes eventos acarreta custos, muitos deles implicando grandes sacrifícios por parte dos familiares dos atletas, dada as limitações orçamentais do clube.

Assim sendo, de forma a podermos garantir a presença dos atletas nos eventos acima listados os custos associados iriam rondar os 12.050,00 €, tal como poderá ser consultado nos mapas abaixo.

Eventos/Estágio:

Data	Evento / Estágio	N.º de atletas presentes	Deslocações	Deslocações	Alojamento	Alimentação	Total	Local	
11-12 nov-2023	Estágio Sudo-Euro - Sensei Dan	20	3	25,00 €	€	- €	€	500,00 €	Cascais
25-nov-23	Estágio - Afinação Izawa Motora	50	8	- €	€	- €	€	- €	Oeiras
14-out-23	Exib. J. Cascais	20	4	100,00 €	€	- €	€	100,00 €	Cascais
13 jan-24	Torneio Grã-Bretanha	10	2	100,00 €	€	- €	€	100,00 €	Cascais
24-25 fev-2024	Estágio Shito Ryu - Sensei Dan	50	2	15,00 €	€	- €	€	750,00 €	Paço-d'Arcos
16-mar-24	Estágio - A. de J. Cascais	10	2	10,00 €	€	- €	€	500,00 €	Oeiras
6-12-24	Torneio Espanha	20	3	10,00 €	€	- €	€	100,00 €	Caxias
20-21-22	Torneio - Aviação - Cascais	10	6	100,00 €	€	- €	€	250,00 €	Carnaxide
01-02 jun/2024	Estágio em Japão - Sensei Dan	50	3	20,00 €	- €	- €	€	1.250,00 €	Caxias
29-jun-24	Torneio Grã-Bretanha - Prof. Exibit	20	4	- €	250,00 €	€	200,00 €	450,00 €	Aljustrel
7 jul-24	Torneio Nacional - Prof. Exibit	50	6	5,00 €	€	- €	€	250,00 €	Caxias
08-14 jun-2024	Torneio Japão - Prof. Exibit	30	4	50,00 €	€	- €	€	1.200,00 €	Oeiras/Jamor
28jul-31ago-2024	Estágio - Japão - Prof. Exibit	10	0	- €	5.000,00 €	€	1.000,00 €	8.000,00 €	Japão
Total		670	29	60,00 €	5.250,00 €	- €	200,00 €	11.430,00 €	
VALOR TOTAL DE INVESTIMENTO (Deslocações)								11.650,00 €	

Campeonatos:

Data	Evento / Estágio	N.º de atletas presentes	Deslocações	Deslocações	Alojamento	Alimentação	Total	Local	
01/12/23	Campeonato Nacional - Oeiras	20	2	50,00 €	100,00 €	€	€	100,00 €	Cascais
03/03/2024	Campeonato Nacional - Oeiras	10	1	50,00 €	50,00 €	50,00 €	€	100,00 €	Matos
04/05/2024	Torneio Nacional - Cascais	25	5	- €	€	€	- €	- €	Caxias
13/04/2024	Campeonato Regional - Oeiras	10	3	10,00 €	100,00 €	€	- €	100,00 €	A definir
27 e 28/04/2024	Campeonato Nacional - Oeiras	10	2	- €	€	€	€	100,00 €	A definir
Total		75	13	110,00 €	250,00 €	50,00 €	€	230,00 €	400,00 €
VALOR TOTAL DE INVESTIMENTO (Campeonatos)								400,00 €	

* - Deslocações / Alojamento e Alimentação / Taxas - Oeiras da Oeiras

Sem prejuízo do exposto anteriormente lançamos também a procura de potenciais patrocinadores, cujo apoio se pretende facilitar a aquisição de equipamentos de proteção individual para os atletas, bem como de equipamentos de treino. Perante o exposto, a responsabilidade social e cívica que a todos é exigida nesta fase tão conturbada da nossa sociedade e dada a também manutenção da aposta na presença em competições, gostaríamos de solicitar o vosso apoio, de forma a potenciar a prática da modalidade e as presenças em campeonatos, fatores fundamentais para o crescimento/evolução dos nossos atletas e competidores, apontando sempre a um objetivo final de excelência.

A forma de prevenir o desaparecimento de clubes e suas modalidades passa por uma proatividade e dinâmica, a captação e retenção de atletas que se identificam e possam ser orientados, quer para a prática desportiva quer para a competição.



Plano de Atividades 2023-2024

3.14. GINÁSTICA

Em 2022/2023, na quarta época da ginástica aeróbica GDUC continua-se a observar uma progressão positiva da modalidade, conforme se observa na tabela de compilação seguinte, que agrega as quatro épocas:

Época	Qtd. Ginastas	Idades	Classes	Competições	Eventos	Obs.
2019/2020 (treinos no GDUC e ginásio S. Bruno)	30 (três treinadoras)	5-60's	- Ginástica de manutenção para adultos (Fit-mix); - Iniciação; - Pré-competição; - Competição (5 ginastas).	Torneio OeirasCup '19 (AGL): - Trio juvenil base (2.º lugar, prata). Torneio Magic Maia Aerobic Gymnastics International Cup: - Individual juvenil base; Taça de Portugal (FGP): - Individual juvenil base; - Trio juvenil base. Campeonato Distrital (AGL): - Trio juvenil base (1.º lugar, ouro); - Individual iniciado base; - 2 individuais juvenil base.	- Convívio de natal entre ginastas; - Rifas de Natal, para apoio à aquisição de equipamentos	COVID-19: início de época presencial; período intermédio à distância, on-line; e o final, novamente presencial
2020/2021 (treinos no GDUC e ginásio S. Bruno)	15 (três treinadoras)	5-67	- Ginástica de manutenção para adultos (Fit-mix); - Pré-competição; - Competição (5 ginastas).	Torneio Virtual, -FCP- em substituição do Campeonato Nacional de 2019/2020 (não realizado por condicionantes Covid): - Individual iniciado base; - Individual juvenil base; - Trio juvenil base (2º lugar, prata). Campeonato Distrital (AGL): - 3 individuais juvenis base (5.º; 3.º bronze; e 2.º, prata); - Trio juvenil base (1.º, ouro), bicampeãs distritais. Campeonato Nacional (FGP): - 3 individuais juvenis base (20.º, 15.º e 6.º); - Trio juvenil base (5.º).	- Atuação no final do ano, para familiares mais próximos - Encerramento da época desportiva (treino na praia)	COVID-19: início de época presencial; período intermédio à distância, on-line; e o final, novamente presencial
2021/2022 (treinos no GDUC e pontualmente URD)	33 (três treinadoras)	4-15	- Formação; - Pré-competição; - Competição (8 ginastas a competir).	Estágio preparatório no ALL4GYM - Águeda (GDUC): - 5 ginastas iniciadas; - 2 ginastas juvenis. Taça de Portugal (FGP): - 2 individuais Juvenis Base (11.º e 8.º); - Individual Junior Base (6.º). Campeonato Distrital (AGL): - Grupo Iniciado Base (estrela competitiva) (3.º, bronze); - Individual Juvenil base (2.º, prata); - Individual Juvenil 1.ª div. (5.º); - Individual Júnior 1.ª div. (2.º, prata). Campeonato Nacional: - Grupo Iniciado Base (5.º); - Individual Juvenil base (11.º); - Individual Juvenil 1.ª div. (23.º); - Individual Júnior 1.ª div. (12.º).	- "Moinho Start" (CMOeiras & Nirvana Studios); - Magusto/ WS de Técnicas Circenses, Chapitô (Experimenta-te); - 19º Festival Open Day, Nirvana Studios; - I Gala Desportiva GDUC; - VIII Troféu Tiago Faquinha; - Encerramento da época desportiva (treino no jardim).	Totalmente presencial
2022/2023 (treinos no GDUC e ginásio S. Bruno)	36 (três treinadoras)	5-17	- Formação (12 ginastas, 4-6 anos, infantis); - Pré-competição (11 ginastas 7-10 anos, infantis e iniciadas); - Competição	3 treinos de aferição para acesso à Seleção Distrital Lisboa, AGL de Ginástica Aeróbica (só escalões iniciados e juvenis): - Ginasta Juvenil; - 6 ginastas Iniciadas. Oeiras Cup (AGL): - Individual Infantil (5.º); - 2 Trios Iniciados Base (4.º e 3.º, bronze); - Grupo Iniciado Base (1.º, ouro); - Par Juvenil Base (3.º, bronze); - Individual Júnior Base (1.º, ouro); - Par Júnior Base (1.º, ouro); - Grupo Junior Base (1.º, ouro); - Equipa GDUC base (2.º, taça prata). Taça de Portugal (FGP): - 5 individuais Iniciados Base (10.º, 7.º, 6.º, 5.º e 4.º); - Par Iniciado Base (2.º, bronze); - Trio Iniciado Base (6.º); - Grupo Iniciado Base (4.º);	- Treino público, projeto 'AnimÁria' (CMOeiras), em Paço de Arcos - Festa de Natal, espetáculo; - Inauguração do Pavilhão GDUC; - 8.º Sarau da Primavera, CDAAEQ; - Dia da Criança na Matraca; - 20º Festival Open Day, Nirvana Studios;	Totalmente presencial

Plano de Atividades 2023-2024

		<p>(14 ginastas, 6-17 anos - 1 infantil, 8 iniciadas, 2 juvenis, 3 juniores).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Individual Juvenil Base (13.º); - Individual Júnior Base (1.º, ouro); - Par Júnior Base (5.º); - Equipa GDUC base (6.º); Campeonato Territorial (AGL): - Individual infantil (5.º); - 6 Individuais Iniciados Base (12.º, 10.º, 8.º, 7.º, 5.º, 3.º bronze); - 2 Trlos Iniciados Base (1.º, ouro e 2.º, prata); - Grupo Iniciado Base (1.º, ouro); - Aerobeg Iniciado Base (1.º, ouro); - 2 Individuais Juvenis Base (5.º e 4.º); - Individual Júnior Base (1.º, ouro); - Par Júnior Base (2.º, prata); - Grupo Júnior Base (1.º, ouro); Campeonato Nacional (FGP): - Individual Infantil (6.º); - 5 Individuais Iniciados Base (32.º, 31.º, 26.º, 18.º, 17.º e 7.º); - 2 Trlos Iniciados Base (14.º e 9.º); - Grupo Iniciado Base (4.º); - Aerodance Iniciado Base (1.º, ouro); - 2 Individuais Juvenis Base (26.º e 25.º); - Individual Júnior Base (4.º); - Par Júnior Base (6.º); - Grupo Júnior Base (4.º). 	<p>- II Gala Desportiva GDUC.</p>
--	--	---	--	-----------------------------------

Relativamente ao número de ginastas, tem-se verificado um aumento subtil, mas mantendo em média os 30-35 atletas (a época 2020/2021, que decorreu toda em contexto covid-19 e teve somente um máximo de 15 atletas, foi uma exceção que se deveu às especificidades pandémicas).

Mantiveram-se como treinadoras principais a Beatriz Brandão e a Ana Carolina Rodrigues (ambas treinadoras de grau 1), tendo-se ainda contado com apoio das treinadoras Manuella Carvalho e Ana Catarina Freitas (alternadamente, dadas as suas reduzidas disponibilidades).

2022/11/19: Treinadoras Ana Carolina Rodrigues e Beatriz Brandão (sentadas). Em pé, treinadora Ana Catarina Freitas.



Todas as ginastas foram filiadas na Federação de Ginástica de Portugal, FGP, e beneficiaram do respetivo seguro desportivo. Além disso, tanto o clube como as ginastas e treinadoras foram registados na Associação de Ginástica de Lisboa, AGL.

A evolução mais expressiva da ginástica GDUC tem-se verificado na quantidade de ginastas a competir. E é também nestas que se observa uma maior longevidade na equipa da ginástica aeróbica GDUC, várias já anteriores a integração do grupo no GDUC, e a mais antiga a frequentar a ginástica aeróbica há cerca de nove anos. Na época 2022/2023 houve já 14 ginastas a participar em provas competitivas (nas épocas anteriores, havia somente 5 e depois 8). Além disso, o número de rotinas em prova também teve um acréscimo significativo, totalizando, nas últimas provas, o histórico número de 16 rotinas.

Em 2021/2022 houve ginastas a competir tanto na base como na 1.ª divisão, contudo em 2022/2023 optou-se por ter as ginastas GDUC a competir somente na divisão base, de forma a ter resultados mais consistentes, tendo-se constatado ser uma boa opção pela concretização de objetivos e pelas boas classificações conseguidas.



Plano de Atividades 2023-2024

Classes 2022/2023

FORMAÇÃO

(12 ginastas, 4-6 anos, infantis)

Objetivos: desenvolvimento de capacidades gerais de ginástica e primeiras competências coreográficas.



2023/02/16: aula de demonstração para os pais, no GDUC, com a treinadora Manuela Carvalho.

PRÉ-COMPETIÇÃO

(11 ginastas, 7-10 anos, infantis e iniciadas)

Objetivos: desenvolvimento na disciplina gímnica, assim como participação em momentos demonstrativos, tendo em conta a sua preparação para uma eventual posterior integração na classe competitiva.



2022/12/17: demonstração na Festa de Natal.

COMPETIÇÃO

(14 ginastas, 6-17 anos, infantil, iniciadas, juvenis e júniores)

Objetivos: integração em competições territoriais e nacionais de ginástica artística (disciplina FIG) e melhoria progressiva dos resultados obtidos.



2022/11/19: ginastas em competição em classes infantis, juvenis e júniores.

YOGA

(não efetivado)

Beneficiando-se das catéguas de uma das treinadoras (com apoio, a Manuela Carvalho), procurou-se abrir uma nova classe de yoga para adultos. Contudo, pelo número insuficiente das inscrições, não foi viável avançar com este projeto.

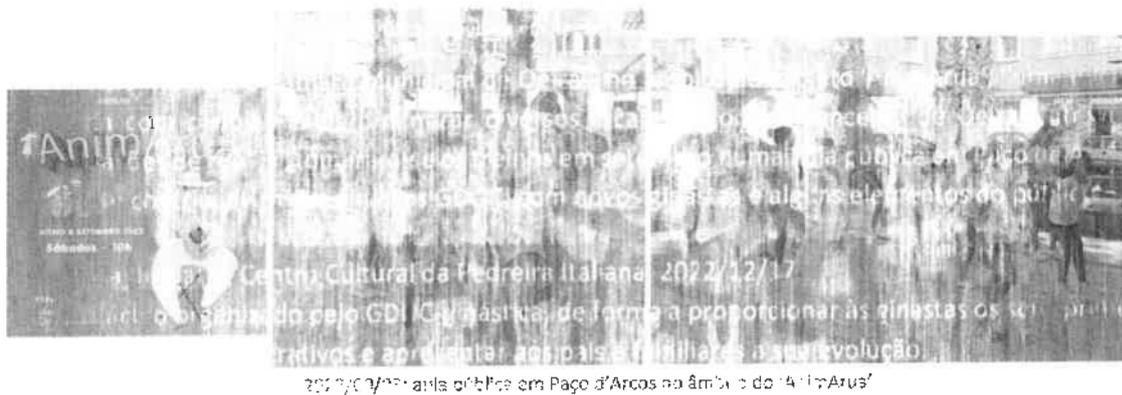
EM ANEXO: YOGA

Atividade para Adultos



Eventos

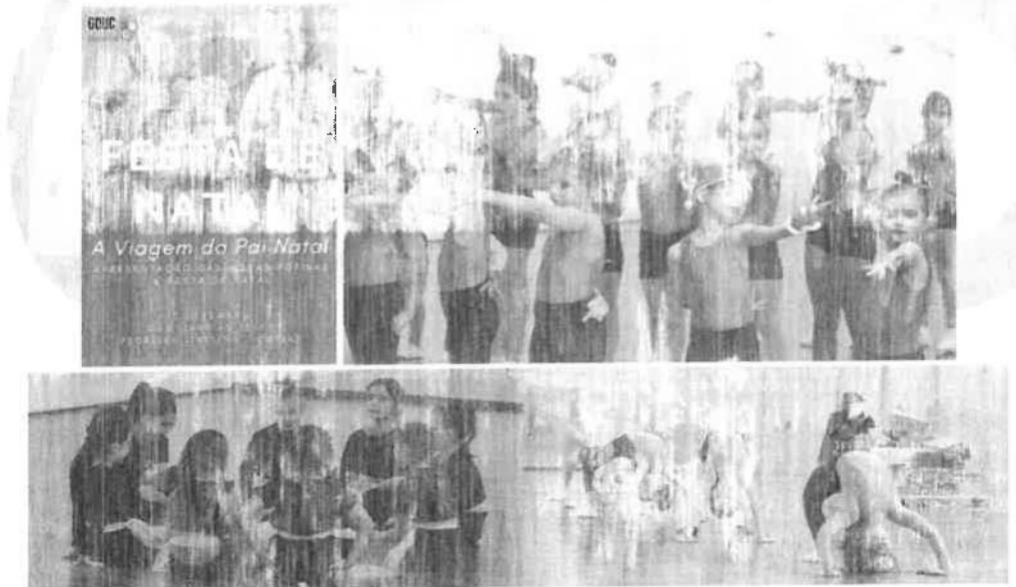
- AnimARua, Paço d'Arcos, CMOeiras 2022/05/03



Em parceria com a Câmara Municipal de Oeiras, no âmbito do projeto 'Anim'Arua', "uma iniciativa criada com o objetivo de dinamizar diversos locais de todo o concelho de Oeiras, através de animações de modo a estimular as crianças em setores como a educação pública em Paço de Arcos, na qual se colocou à disposição das GDUC com novos ginastas e alguns elementos do público!

● **Festa de Natal, Centro Cultural da Pedreira Italiana, 2022/12/17**

Espetáculo organizado pelo GDUC-ginástica, de forma a proporcionar às ginastas os seus primeiros momentos demonstrativos e apresentar aos pais e familiares a sua evolução.



2022/12/12: classes todas, na coreografia final; classe de formação em "ponte"; classe de pré-competição; classe de competição iniciadas; classe de competição, juvenis e juniores.



Plano de Atividades 2023-2024

- 8.º Sarau da Primavera, organizado pelo Clube Desportivo do Agrupamento Escolas Amadora Oeste, CDAEAO, no dia 18 de Março de 2023

No Pavilhão da Escola Sermaria da Costa Pinto com a presença de várias modalidades gímnicas e



dança.



2023/03/20, ginastas da classe de iniciação em dança em atuação no 8.º Sarau da Primavera.

- Inauguração do Pavilhão da Escola Sermaria da Costa Pinto
Participação da equipa de futebol feminino, equipa de futsal, equipa de judo, equipa de GDUC - futsal, karate e ginástica aeróbica em 2023. Inauguração da inauguração do pavilhão multissportivo do GDUC (ver notícias da inauguração em <https://www.issuu.com/na-noviciodocidade/oculos/2023-03-20-inauguracao-pavilhao-escola-sermaria-da-costa-pinto> e <https://issuu.com/na-noviciodocidade/oculos/2023-03-20-inauguracao-pavilhao-escola-sermaria-da-costa-pinto>).

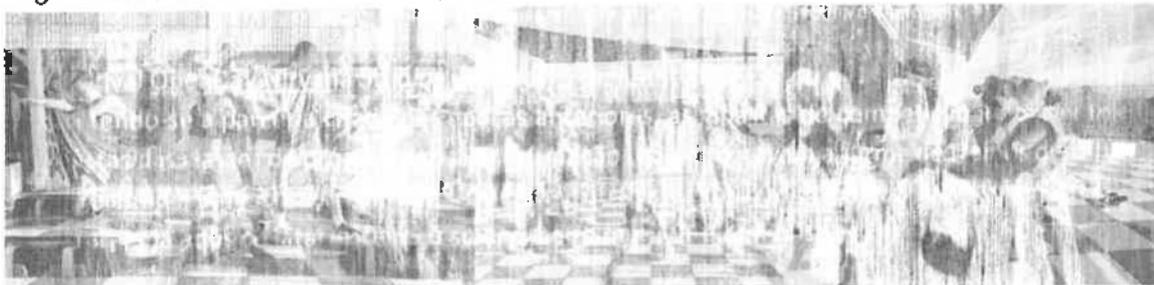




22/04/22: ginastas da classe de pré-competição em atuação durante a apresentação do Pavilhão GDUC. Ao fundo, dias de futebol e de karate.

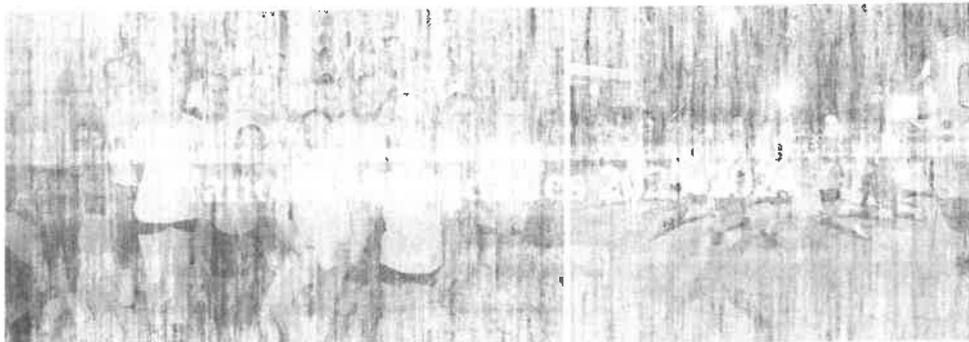
- Dia da Criança na Matraca, a 1 e junho de 2023, organizado pelo grupo de 1.ª e 2.ª da Ginástica GDUC

Momento descontraído de demonstração, alegria e divulgação, em que participaram juntamente as ginastas iniciadas da classe de competição, com a rotina da Matraca no Terraço da Matraca.



2023/06/01: ginastas iniciadas da classe no Terraço da Matraca, com a rotina de 1.ª e 2.ª.

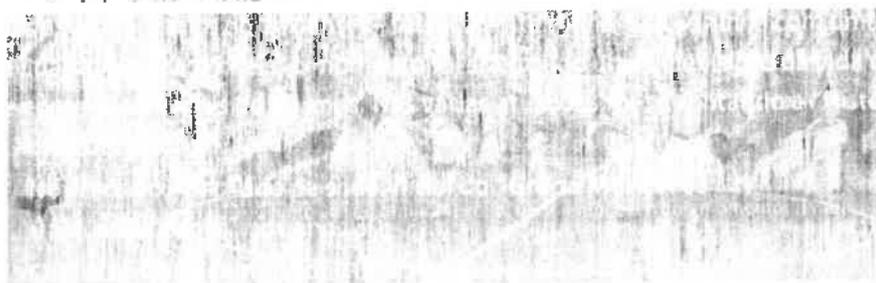
- Festival OpenDay Nirvana Studios, 20 anos, 3 de junho de 2023
Mantendo-se a parceria criada nas épocas anteriores, as ginastas de competição juntamente com ginastas das classes de pré-competição e formação (que integravam a turma de treinos de sábado), foi realizada uma atuação no 20.º OpenDay dos Nirvana Studios. Para algumas ginastas, que entraram já após o Natal, este foi o seu primeiro momento demonstrativo.



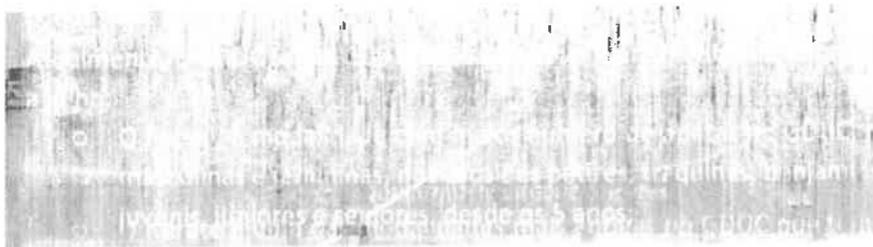
2023 (04/04): diácono GDUC junto ao seu camarim, em aquecimento; e em dois momentos da sua atuação conjunta.

- **II Encontro de Danças Folclóricas da Região do Algarve (2023)**
No âmbito do projeto "Algarve em Movimento" (K.A. 01/2023) tem-se organizado uma participação de todas as modalidades desportivas em dois momentos distintos: primeiro com uma equipa de ginástica coreográfica, em dois momentos distintos, e segundo momento com a participação do D.U. Taxienses, que dança folclore típico algarvio. Nas várias ocasiões, foi realizada a "História de um clube: De música e desporto".

- No Município de Faro da sessão inicial do "Grémio Municipal de Danças Folclóricas" nos anos 80;
- Num momento dedicado às "Danças Folclóricas do Algarve" em 2019, com a participação das modalidades de dança folclórica, ginástica coreográfica e música.



Plano de Atividades 2023-2024

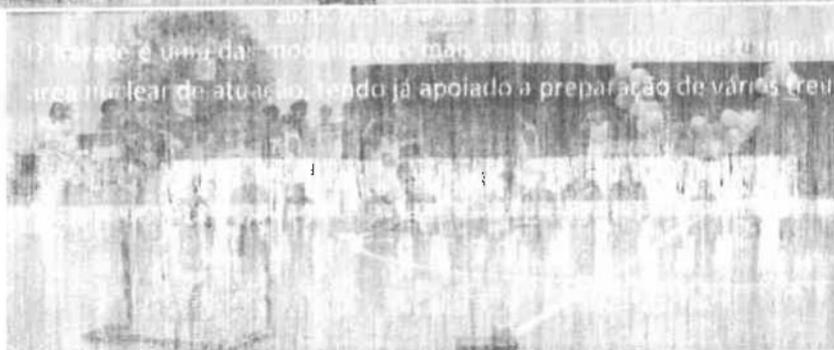
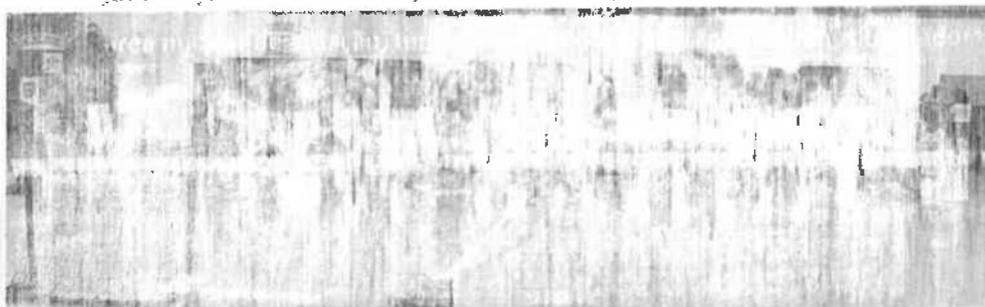


2023/07/02: ginastas GDUC - classe de formação dos escalões de iniciação

SINOPSE

Trata-se de um clube. De muitas a "gestão" explora temas universais como a determinação, o trabalho de equipa, a superação de limites e a importância de "herdar nos senhos". Através do movimento corporal, pretende-se representar a história do clube GDUC, bem como demonstrar o percurso do mesmo até ao presente. Os dois de hoje

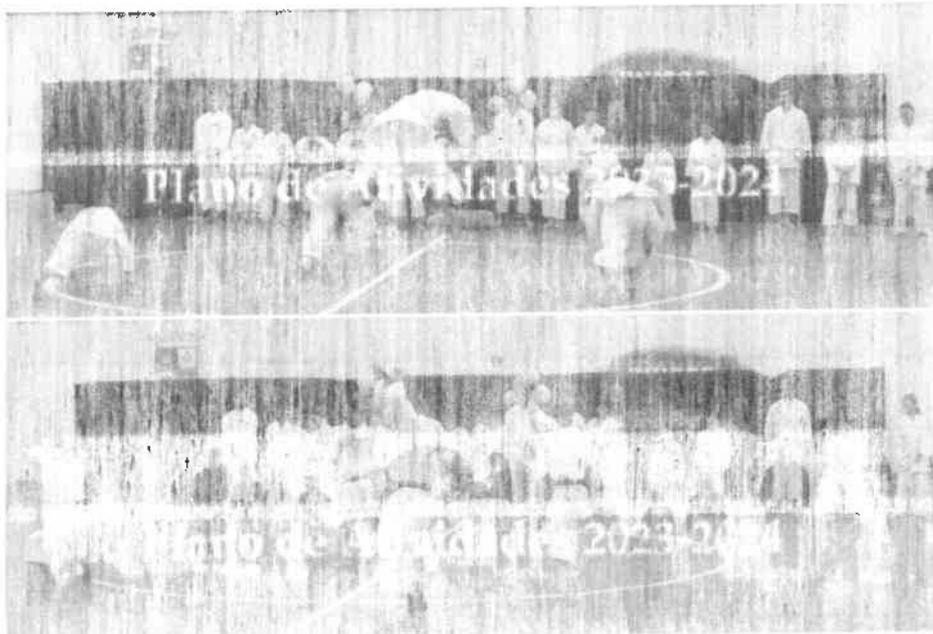
- Em 2023/2024, o clube GDUC tem como objetivo principal que o clube continue a ser um clube ativo e competitivo.
- Através do movimento corporal, pretende-se representar a história do clube GDUC, bem como demonstrar o percurso do mesmo até ao presente.
- O Futsal é modalidade que já existe no clube GDUC, com equipas mistas, masculinas e femininas, nos escalões peixes, traquinas, benjamins, infantis, iniciados, juvenis, juniores e seniores, desde os 5 anos;



2023/07/02: futsal GDUC - escalões

- O Karate é uma das modalidades mais antigas no GDUC que tem na formação, a sua área nuclear de atuação, tendo já apoiado a preparação de vários treinadores;





2023/07/01: karate GDUC.

o A Ginástica Aeróbica.



2023/07/00: ginástica aeróbica GDUC - classes de competição e pré-competição (sábados).

- O clube foi progredindo, mas continuava a faltar um Pavilhão coberto e fechado e um chão seguro, "a verdade é que não há nada de novo sob o sol", GDUC tem um **"sonho de décadas"**.
- Inaugura o Pavilhão de 1730 metros quadrados em 2017, após 6 anos de requisição da Câmara Municipal de Coimbra, com o apoio da "comunidade". Conforme afirma o atual presidente do clube, **"com milhões de votos, vamos a investir numa melhor ginástica, nos melhores locais e para uma sociedade melhor preparada"**.
- Dentro de sete anos o GDUC terá 100 anos! Novos sonhos e desafios virão. Devo ser uma, cada vez melhor, progressão de clube, dos atletas e membros do clube, dos treinadores e dos fantásticos treinadores GDUC!



o - 2017, inaugura Pavilhão de 1730 metros quadrados, com o apoio da Câmara Municipal de Coimbra e da comunidade. (arquiteta e ginasta GDUC).



A Gala contou com a presença de várias entidades, como o Presidente da Associação de Pais da Escola Básica de Vila Verde, o Presidente da Associação de Ginástica de Lisboa e o presidente da União Recreativa do Dafundo, o presidente da Associação de Ginástica de Vila Verde e o presidente da Câmara Municipal de Vila Verde. A gala foi organizada e realizada pela Associação de Pais da Escola Básica de Vila Verde, em parceria com a Associação de Ginástica de Vila Verde, tendo sido um sucesso para todos os envolvidos.

[o GDUC] “tem um passado que orgulha a comunidade, e terá um excelente futuro” (Presidente GDUC).



2023/07/02: no final da II Gala Desportiva GDUC - todas as crianças GDUC participaram e a maioria ganhou uma medalha de ginástica (idade 4-12 anos).

Estágios

- Estágio 1 (GDUC, 2 e 3 de fevereiro 2023)



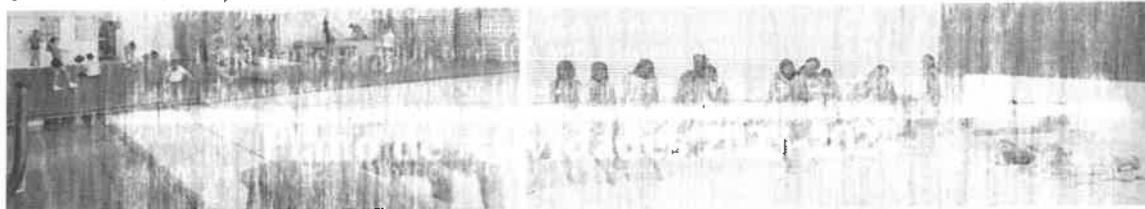
2023/02/02 e 03: estágio para ginastas GDUC de competição e convidadas de pré-competição, durante os treinos e o almoço, fornecido pelo bar GDUC.

- Estágio 2 (Páscoa) 5 e 6 de abril de 2023

Estágio para ginastas GDUC de competição e algumas convidadas de pré-competição, decorrido no GDUC e também nas instalações da União Recreativa do Dafundo, URD, que tem melhores condições para a preparação das ginastas para as provas competitivas, incluindo um praticável específico para ginástica aeróbica. Dado o bom tempo, foi ainda possível beneficiar do recém reabilitado espaço



externo do GDUC, beneficiado no contexto dos trabalhos no novo pavilhão desportivo GDUC.



2023/04/05 e 06: estágio para ginastas GDUC de competição e convidadas da pré-competição - treino no URD e, no GDUC, em pausa pós-almoço.

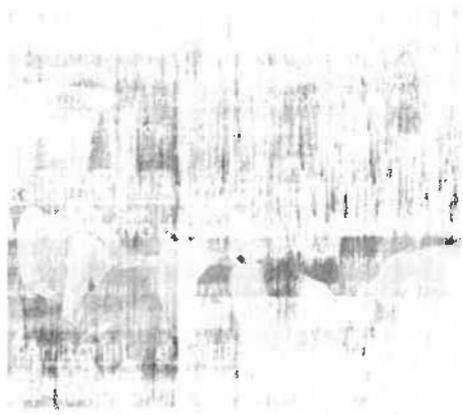
Competições



Oeiras Cup, 2023/02/18: prova organizada pela AGL e pelo URD, realizada no Pavilhão Desportivo de Oeiras, em Oeiras, no qual foram realizados dois eventos diferentes, conforme se observa na tabela de compilação inicial, tendo-se alcançado inclusive a primeira taça (prata) da ginástica GDUC (só alcançável com um número mínimo de ginastas e rotinas, e obtenção de muito bons

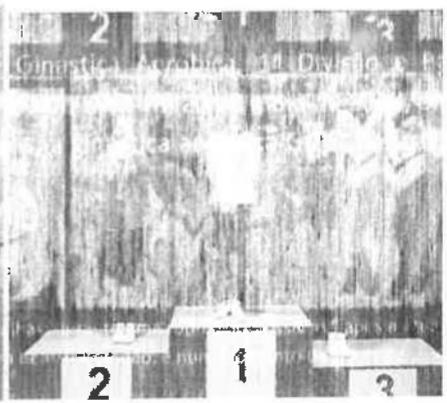


resultados).



2023/02: a equipa de ginastas participou no Campeonato Territorial de Ginástica Aeróbica 1ª Divisão e Base, realizado no JRC em 20 de maio de 2023, onde se classificou em 2º lugar na categoria de Aerostep.

Torneio Portugal de Ginástica Aeróbica 1ª Divisão e Base no Pavilhão Desportivo da Universidade de Coimbra, 2 de maio de 2023.

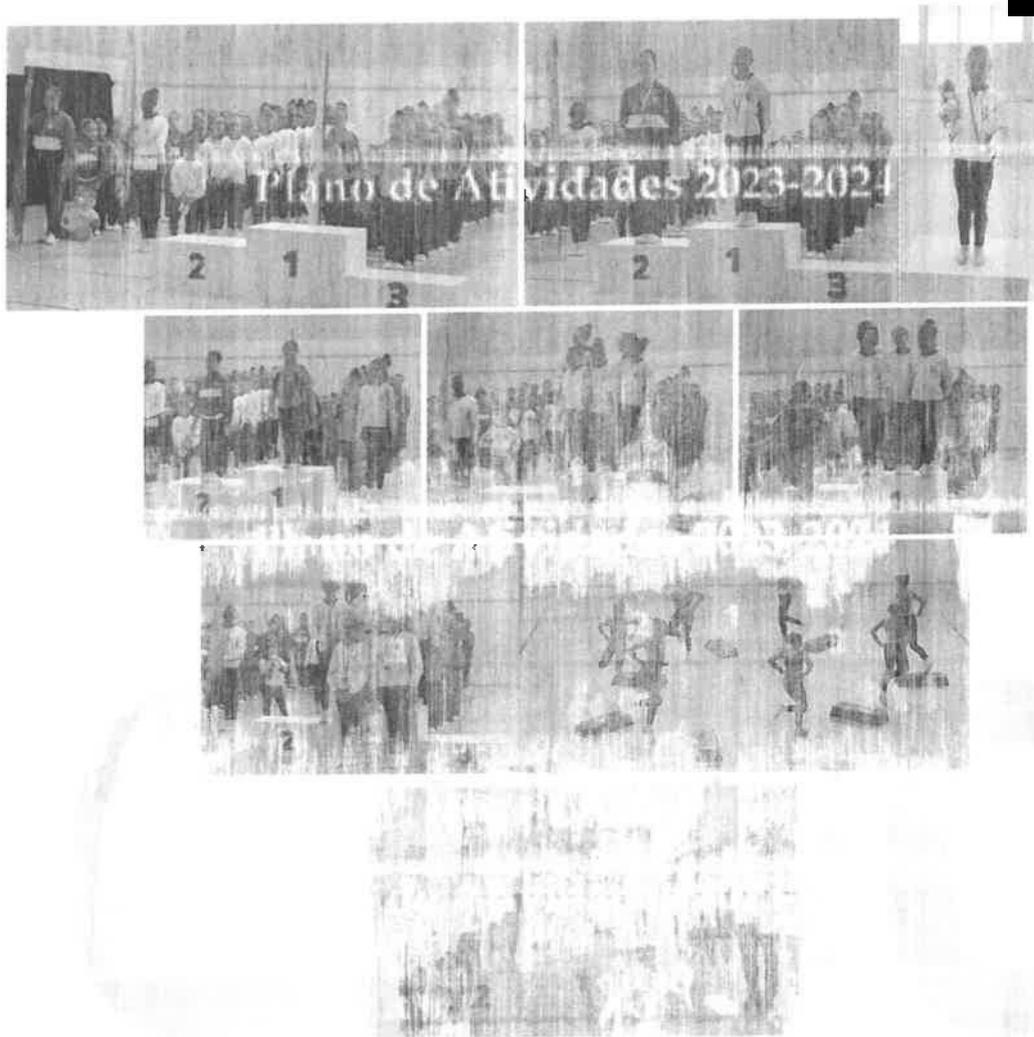


2023/03/04: a equipa de ginastas após e durante a cerimónia de entrega das medalhas; durante uma rotina; no "kiss&cry" após a atuação, com a treinadora Catarina Freitas; a preparar para iniciar a rotina, com a treinadora Beatriz Brandão; e num momento descontraído na zona de aquecimento.

Campeonato Territorial de Ginástica Aeróbica, 1ª Divisão e Base: organizado pela AGL e ocorre no JRC em 20 de maio de 2023, onde, além de excelentes resultados, a ginástica aeróbica GDUC se estreou na categoria de Aerostep.



Plano de Atividades 2023-2024

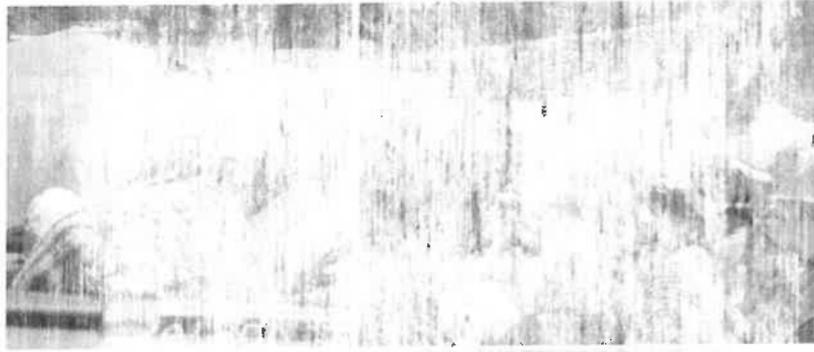


2023/05/20: a equipa alinçada na cerimónia de entrega de prémios junto com as outras 14 equipas que integram o campeonato Territorial - o URD e a ARLV, Academia Recreativa de Unda-a-ri, a destaque das melhores classificações atingidas; rotina de Aarostep em estreia e respetiva medalha de ouro; um momento de homenagem, apresentação do novo atleta, o mascote, o "Cartão" que, apesar de uma magnífica prestação, não atingiu o pódio; e, no final, a equipa e à espreita dos seus treinadores.

Campeonato Nacional da Ginástica Acrobática

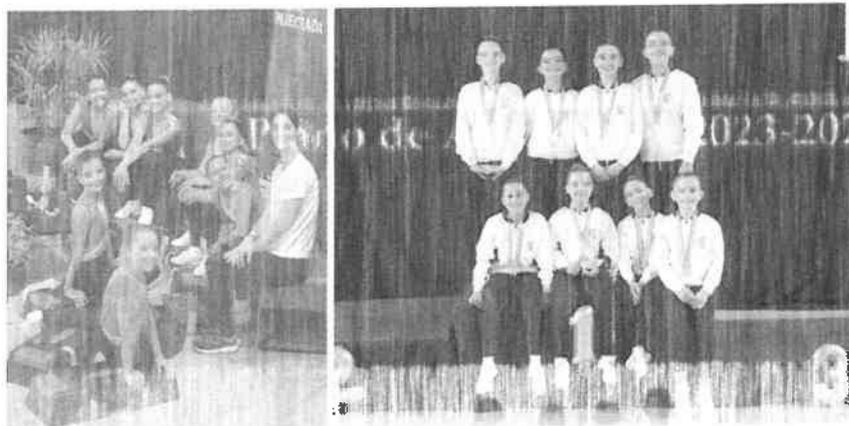


Organiza o torneio de futebol de campo da zona rural da Associação Agrícola de Águeda, em parceria com a Paróquia do Espírito Santo de Águeda, nos dias 24 e 25 de junho de 2023. Aprovechamos a ocasião para promover a sensibilização das suas famílias sobre a importância da vacinação, disponibilizando de uma das caravanas de vacinação, a nível particular, conseguimos um essencial controlo de vacinados.





Plano de Atividades 2023-2024



2023/06/24 e 25: o "Caxixas", companheiro de viagens e de competições; foto de grupo com as treinadoras Beatriz Brandão e Carolina Rodrigues; à entrada do Pavilhão do Ginásio Clube de Águeda; durante o almoço no Pavilhão; antes do acordar... no ALL4GYM; em passeio na rua dos chapéus; a nossa pequenina que, embora se tivesse magoado no aquecimento, quis fazer a sua rotina e alcançou um fantástico 6.º lugar (num total de 13 ginastas na sua categoria), destacando-se pela dificuldade da sua rotina; a classe de Aerostep no "kiss&cry" após a sua rotina; e no pódio, com ouro!

Equipamentos

Gradualmente tem sido possível obter o GDUC de equipamentos desportivos adequados à prática gímnica. Na época 2022-2023 foi possível adquirir, por fundos próprios da ginástica GDUC (mensalidades e angariações de fundos por rifas e nos espetáculos):

- Dez mini-steps;
- Um espelho de 2x3m, em película, para evitar o risco que quebra;
- Dez bandas elásticas;
- Um colchão de saltos.

Continua porém a faltar material e um espaço com dimensão suficiente para representar a área competitiva, que exige um mínimo de 10x10 metros (idealmente 12x12m), e um chão em superfície praticável específica de ginástica (atletismo, madeira ou LFP) e que foi financiada pela CM Oeiras).

O retorno dos treinos ao ginásio da Escola de São Bruno, Caxias, representa uma despesa mensal acrescida (espaço OeirasViva), veio combater as lacunas do espaço e promover melhores condições de treino.

Plano de Atividades 2023-2024

Também ao nível do vestuário tem sido possível evoluir, criando-se uma maior uniformização entre ginastas: t-shirts personalizadas, casacos, maillots de treino e para primeiras apresentações... Contudo, exceto a t-shirt, que é oferta da ginástica GDUC, esta é uma despesa que é assegurada diretamente pelos pais das ginastas.

Receitas e despesas

	Inscrições/ filições	Mensali- dades	Espaços	Equipamentos	Remune- rações	Competições	Outras	SOMAS
Receitas	2185€	8294,50€	-	-	-	-	1249,05€ (época anterior) 200€ (CMO - AnimARua) 93,70€ (Festa Natal) 540,10€ (Gala)	12562,35€
Despesas	1194€ (FGP) 105,5€ (t-shirts)	-	1976,60€	295,89€ (steps) 210€ (emblemas) 455,10€ (espelho) 309,21€ (elásticos+ colchão) 155,35€ (brilhantes) 21€ (ténis devolução)	508€	132€ (OeirasCup) 80,70€ (Taça Pt) 154€ (Territorial) 163€ (Nacional)	175€ (exames médicos) 50€ (coluna) 100€ (gasolina Nacional) 50€ (almoços Nacional) 74,54€ (diversos)	11995,07€
SALDO que migra para época 2023-2024								+567,28€

Avaliação de resultados

Tendo em conta que, conforme assente no relatório da época anterior, "O nosso objetivo é proporcionar oportunidades a todas as crianças para desenvolverem capacidades físicas e experienciarem competições e representações", considera-se que a época 2022-2023 foi muito bem sucedida!

Houve várias atividades, eventos e competições! E também uma, gradualmente melhor, inter-relação no GDUC com as restantes modalidades!...

Realça-se porém uma nota menos positiva, relativa à disponibilidade das treinadoras. Todas têm esta atividade apenas como secundária e as suas vidas profissionais/educativas principais por vezes necessitaram de se sobrepôr, tendo sido frequente o reajuste de treinos. Este facto originou uma sobrecarga de trabalho para a treinadora com maior disponibilidade e poderá ter tido influência no desenvolvimento das ginastas mais novinhas das classes não competitivas.

Relativamente à competição, o relatório de 2021/2022 definia o seguinte:

"[Na época 2022-2023] as ginastas serão treinadas para participações em grupo (cinco elementos), trio, par e/ou individual e, mediante a sua experiência e estado evolutivo, poderão ser individualmente convocadas para cada prova pelas treinadoras. A ginasta [mais antiga] (...) dará continuidade ao trabalho que tem estado a fazer ao longo dos últimos anos e com o qual tem tido uma evolução positiva. As ginastas iniciadas que no ano passado começaram a competir em grupo (...) este ano passarão a integrar mais coreografias em cada competição, pelo menos em grupo e trio, de forma a progredirem gradualmente (...)



Plano de Atividades 2023-2024

Poderá ainda surgir a possibilidade de algumas ginastas GDUC virem a integrar a seleção distrital de ginástica aeróbica (específica somente para os escalões Iniciado e juvenil), cujo treino de aferição irá ocorrer ainda durante o mês de novembro de 2022.

Para as ginastas de competição para as quais estes serão os seus primeiros momentos competitivos, o principal objetivo será que se apresentem confiantes, coordenadas e, sobretudo, com prazer na execução das suas rotinas, para que esta nova etapa evolutiva seja, sobretudo, positiva!

Verifica-se então, como se constata na tabela de compilação inicial, que estes objetivos foram atingidos, superados e com classificações muito positivas!

Além dos resultados em prova, importa ainda realçar a partilha existente entre as ginastas, o apoio mútuo, e a vontade de crescer em grupo!

Época 2023-2024

A época da ginástica aeróbica GDUC iniciou-se a 5 de setembro de 2022 e irá terminar a 30 de julho de 2024.

Tendo em conta as limitações de disponibilidade das treinadoras, verificadas na época anterior, previamente ao início da nova época foram feitos esforços no sentido de reforçar a equipa técnica. Foi solicitado apoio tanto à FGP como à AGL, contudo, apesar de ter havido contactos e reuniões com uma treinadora que seria um reforço excelente para a equipa, a sua também pouca disponibilidade invalidou a sua colaboração com a ginástica GDUC, e o problema persiste.

Deste modo, foi necessário rever a estrutura das classes e concentrar os locais dos treinos, de forma a rentabilizar os recursos existentes. Na época 2023-2024 as classes correspondem ao seguinte:

Classe	Destinatários	Horário
Geral	Desde os 5 (nascimento a partir de 2017, incluindo)	3ª – 18h00-19h00, ginásio Escola São Bruno, treinadora Beatriz Brandão (BB)
		5ª – 18h00-19h00, ginásio Escola São Bruno, treinadora BB Sábado - 9h00 - 10h30, GDUC, treinadoras BB e Carolina Rodrigues (CR)
<i>No caso de Ginastas em preparação para a competição, os horários serão os da classe geral, podendo vir a haver ajustes consoante a evolução das ginastas, por proposta das treinadoras e acordo dos encarregados de educação.</i>		
Competição - obrigatório treino 3x/semana (*)	Ginastas selecionados para competição	3ª – 18h30-20h30, ginásio Escola São Bruno, treinadoras BB e CR
		5ª – 18h30-20h30, ginásio Escola São Bruno, treinadora BB
		Sábado - 9h00-12h30, GDUC, treinadoras BB, CR
(*) Os ginastas só são admitidos para competição após frequentarem a classe geral durante um período mínimo de um ano, e somente após sugestão das treinadoras e concordância dos encarregados de educação; (poderá haver situações excecionais, por ex. no caso de ginastas que já competiram anteriormente). Reserva-se que poderá pontualmente haver alterações de horários dos treinos, por motivos excecionais, como por exemplo, em épocas de preparação de apresentações.		

Em termos de calendário, conforme previsto no Manual da Ginástica Aeróbica GDUC de 2023-2024 (que inclui informação importante relativa a: condições de inscrição; valores de inscrição e mensalidades; seguro desportivo e exame médico-desportivo; equipamentos; conduta nos treinos e competições), e ao qual todos os pais e encarregados de educação têm acesso e obrigatoriedade de ler antes da inscrição dos ginastas, por norma não existem treinos em feriados nacionais nem no regional (Oeiras, 7 junho), contudo poderá haver convulsórias pontuais, sobretudo em vésperas de demonstrações e/ou competições.

O calendário da Ginástica Aeróbica GDUC respeitará o definido no planeamento que se segue, podendo ainda surgir eventos não previstos:

Plano de Atividades 2023-2024

Ano	Mês	Descrição	Dia	Horário	Local
2023	Setembro	Estágio Competição Inclui componente especial com treinador específico de ginástica acrobática (Diogo Almeida, URD)	5, 7, 8, 12	5, 3ªf, 14h-19h; 7, 5ªf, 15h-20h; 8, 6ªf, 15h-18h; 12, 3ªf, 15h-20h.	GDUC
		Estágio Competição + Pré-competição	1	9h-13h e 14h-17	GDUC
	Novembro	Último treino (4.ª) de afinação para a Seleção Territorial AGL de Ginástica Aeróbica Competição em cidades-irmãs, que participam nos Amadores	25	15h00-17h30 (com a presença do Treinador Nacional Rui Cardoso) A partir de 2024, os treinos serão por convocatória nominal Ginasta/Clube.	URD
		Estágio Competição + Pré-competição	1	9h-13h	GDUC
	Dezembro	Estágio Competição + Pré-competição + Geral	8	9h-13h (TODOS) 15h-17h30 (competição e pré)	GDUC
		Sarau de natal (TODOS)	17	9h-12h (TODOS - ensaio geral) 15h30 (TODOS - chegada ginastas) 17h30 - abertura de portas 18h - início espetáculo	GDUC
		Estágio Competição + Pré-competição	21	a definir (final do dia) - parceria Clube Desportivo do Agrupamento de Escolas Amadora Oeste	CDAEO AO
		Férias Natal (TODOS)		23 a 1 jan	
	Fevereiro	Estágio Competição + Pré-competição (Carnaval)	12 e 13	12, 2.ª, 9h-13h e 15h-17h30 13, 3.ª, 9h-13h	GDUC
		OeirasCup - ginástica aeróbica Competição (Pré-competição - a confirmar)	24	Aguarda-se formalização pela AGL	?
	Março	Taça de Portugal Competição (Pré-competição - a confirmar)	2 e 3	Dia todo (aguarda-se informação do local, pela FGP)	?
		Estágio Competição + Pré-competição (Páscoa)	26	9h-13h e 15h-17h30	GDUC
	Férias Páscoa (TODOS)		29 a 3 abr		
Abril	Estágio Competição + Pré-competição	25	9h-13h	GDUC	
Maio	Estágio Competição + Pré-competição	1	9h-13h	GDUC	
	Campeonato Territorial Competição (Pré-competição - a confirmar)	11	Aguarda-se formalização pela AGL	?	
Junho	Campeonato Nacional 1ª divisão e elites (Competição - a confirmar)	1 e 2	Dia todo (aguarda-se informação do local, pela FGP)	?	
	III Gala Desportiva (TODOS: futsal; ginástica; karaté)	9	9h-12h (TODOS - ensaio geral) 15h30 (TODOS - chegada atletas) 17h30 - abertura de portas 18h - início espetáculo	GDUC	
	Campeonato Nacional divisão base Competição (Pré-competição - a confirmar)	22 e 23	Dia todo (aguarda-se informação do local, pela FGP)	?	
Julho	Campo de férias - Competição + Pré-competição + aberto a inscrições da classe geral (e eventualmente para externos) Atividades previstas (sujeito a confirmação): Acrobática (URD); Dança, expressão corporal e musicalidade (Alexandre Carvairo); Aeróbica (Bruna Coelho, URD); Aeróbica (Marta Coutinho, All4Gym); Rítmica (CDAEO); praia; jardim	1 a 12	Terças, Quintas e Sextas: dia todo.	GDUC outros locais, a definir	
Agosto	Férias Verão (TODOS)				

A época de 2023-2024 vem dar continuidade ao trabalho das épocas anteriores, mas reforça a componente de estágios, tendo em conta uma melhor preparação dos ginastas para as competições.



Plano de Atividades 2023-2024

Às 14 ginastas que já competiam na época passada, juntam-se mais quatro que, no momento, com a ginasta infantil que competiu já na época passada, fazem o horário da classe geral durante a semana e o da competição ao sábado, constituindo-se assim como o grupo das ginastas de pré-competição.

As ginastas GDUC irão maioritariamente competir na divisão base mas, conforme a evolução nos treinos, poderá vir a haver duas a competir individualmente na primeira divisão, uma júnior e outra iniciada. De forma a promover maiores oportunidades às ginastas, dar-se-á continuidade à diversificação das categorias em prova: individuais, pares, trios, grupos (5 elementos), aerostep (6-8 elementos). E esta época terá a particularidade de incluir em competição ginastas de todos os escalões: duas infantis, cinco iniciadas, sete juvenis, duas júniores e também duas seniores, que atingem a maioridade em 2024.

Pretende-se que as ginastas participem em todas as provas competitivas previstas, tendo em conta tanto a sua evolução a cada momento, como as próprias especificidades da prova. Os resultados positivos que têm vindo a ser atingidos deverão ser igualados e, se possível, superados!

Mas sobretudo, para todas as ginastas (no momento são 28 no total), quer compitam quer não, o maior objetivo da Ginástica GDUC é, a promoção de:

- Um estilo de vida ativo e saudável;
- Uma boa organização e boa coexistência entre estudos e treinos;
- Rigor e esforço para concretização de objetivos;
- Espírito de equipa, entreajuda e companheirismo;
- Alegria e amizade!

Assim, esperamos que esta seja mais uma boa época para a ginástica GDUC, na qual se vá diariamente lidando tanto com os bons como com os menos bons momentos, se vá ouvindo, aprendendo e progredindo... e, conjuntamente, consolidando a vivência no GDUC, na ginástica aeróbica nacional, na comunidade de Caxias e no conjunto de Cebras!

GINÁSTICA AERÓBICA GDUC

						
Beatriz Lourenço Benjamim Geral	Margarida Leão Benjamim Geral	Isis Espírito Benjamim Geral	Sarah Morais Benjamim Geral	Rosa Inácio Infantil Competição	Catarina Lopes Infantil Geral	Tiziana Orrico Infantil Pré-Competição

Plano de Atividades 2023-2024



Isabel Dias Infantil Geral	Mariana Gomes Infantil Geral	Carolina Pereira Iniciada Geral	Frederica Cuezada Iniciada Geral	Clara Veríssimo Iniciada Pré-Competição	Flor Nogueira Iniciada Competição	Carlota Curião Iniciada Pré-Competição
Maria Lopes Iniciada Geral						Camila Lopes Iniciada Competição
Matilde Amaral Iniciada Geral	Mayara Soares Iniciada Geral	Noa Barbosa Iniciada Pré-Competição	Matilde Antunes Juvenil Competição	Sara Taveira Juvenil Competição	Joana Alinho Juvenil Competição	Vitória Lopes Juvenil Competição
Lara Ribeiro Juvenil Competição	Maria Matias Juvenil Competição	Stefanie Varela Juvenil Competição	Ellen Carvalho Júnior Competição	Leonor Quintas Júnior Competição	Luana Santos Sênior Competição	Érica Gomes Sênior Competição
Beatriz Brandão Treinadora	Carolina Rodrigues Treinadora		Laura Moura Coordenação administrativa			



4. LIDERANÇA E ORGANIZAÇÃO

O Grupo Desportivo Unidos Caxienses tem de ter um posicionamento cada vez mais estratégico e abrangente, no quadro do desporto em Oeiras.

Existe o propósito, por parte dos seus órgãos sociais, de alargar o seu campo de atuação e, nesse sentido, pode e deve continuar a afirmar a sua identidade própria e capitalizar o reconhecimento institucional e político da sua atividade, quer dentro quer fora de Oeiras.

Os órgãos sociais assumem um papel significativo e primordial na decisão, organização e gestão, suportado numa estrutura fortalecida.

Este projeto de liderança deve ser norteado e possuir:

1. Uma atitude empreendedora, que deve ser constante, e um modo de estar criativo e com irreverência, vontade, instinto, ousadia, coragem e capacidade de correr riscos;
2. Uma abordagem ao desporto e à gestão dos recursos, rigorosa, transparente e profissional, suportada no conhecimento e capacidades assentes na estrutura funcional;
3. Uma participação ativa nas suas Assembleias Gerais, sendo para isso essencial continuar a investir no aumento do quadro de associados;
4. Uma parceria de cooperação efetiva com instituições de Oeiras.

4.1. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

No papel ativo que o Grupo Desportivo Unidos Caxienses assume, existem áreas de atuação que são estratégicas no contexto da sua afirmação, pelo que importa identificá-las e estabelecer os respetivos pontos-chave.

A) Liderança

Para promover uma liderança credível, dinâmica e consistente, é determinante:

1. Promover através dos seus órgãos sociais uma liderança participativa, ativa e eficiente;
2. Reunir sempre que seja imperativo, para tomadas de decisão importantes dentro das competências que lhes estão incumbidas;



3. Organizar reuniões dos órgãos sociais, promovendo uma responsabilidade solidária e participativa;

B) Participação Ativa

É importante valorizar e envolver os associados na vida ativa do clube, para se construir uma instituição mais participativa e inclusiva, continuando o esforço de aumentar o número de sócios.

4.2. REPRESENTATIVIDADE

Cabendo ao Grupo Desportivo Unidos Caxienses a representação máxima do desporto em Caxias, deverá a mesma ser praticada pelas seguintes vias:

1. Participação institucional em diversos meios e enquanto membro ativo de várias organizações, intervindo objetivamente, incentivando a criação de serviços desportivos e um maior apoio, reconhecimento e acompanhamento da prática desportiva;

2. Aumentar a notoriedade, credibilidade e campo de intervenção do Grupo Desportivo Unidos Caxienses e, por conseguinte, do desporto em Oeiras;

3. Continuar a fortalecer o reconhecimento e presença do Grupo Desportivo Unidos Caxienses, marcando presença ativa e liderando projetos e ações;

4. Desenvolver parcerias e relações estratégicas com as principais associações e instituições públicas do concelho de Oeiras;

5. Estabelecer protocolos de colaboração de serviços com empresas locais, regionais e nacionais, que entendam que patrocinar um clube desportivo é atualmente uma forma eficaz de comunicar com o seu mercado potencial;

4.3. RESPONSABILIDADE SOCIAL

A valorização do desporto, em particular o Futsal, do seu contexto social e do seu papel educativo, é uma das principais premissas que Grupo Desportivo Unidos Caxienses deve prosseguir, como capital estratégico de afirmação e sustentabilidade, no concelho de Oeiras.



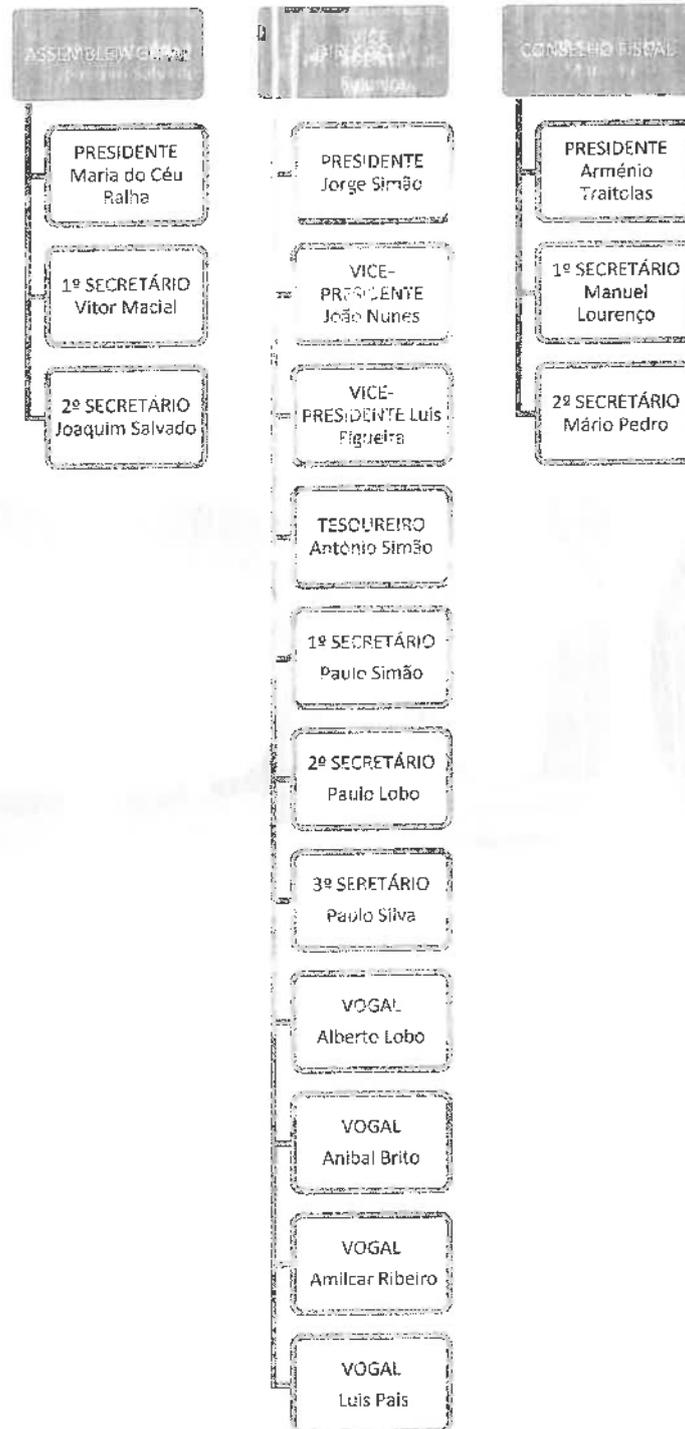
Plano de Atividades 2023-2024

Sendo importante dar continuidade ao desenvolvimento dos projetos em curso ou previstos, o trabalho deve ser desenvolvido de forma institucional e sustentada, em parceria com outras entidades, elegendo como áreas primordiais em termos de intervenção:

1. O Espírito desportivo enquanto forma de se viver e conviver no desporto;
2. Os hábitos de vida saudável, em matérias como: nutrição, drogas, álcool, entre outros;
3. A Integração e inclusão social através do desporto.
4. Desenvolver e colaborar em campanhas de sensibilização e promoção do aumento da atividade e prática desportiva.

4.4. ESTRUTURA ORGÂNICA

ORGÃOS SOCIAIS





5. GESTÃO SUSTENTÁVEL DOS RECURSOS

O período difícil que o país atravessa com redução dos níveis de financiamento em algumas áreas e projetos, é um desafio para a maioria das associações continuarem a acreditar que se podem afirmar pela excelência das suas atividades, da participação e formação desportiva, mas também pela excelência da sua organização.

No Grupo Desportivo Unidos Caxienses, esse desafio só pode ser ultrapassado caso exista uma organização assente num modelo de gestão sustentável, capaz de conjugar eficazmente os recursos e os meios disponíveis – humanos, materiais, técnicos e financeiros – e de criar as sinergias com os principais parceiros, de forma a garantir o desenvolvimento estratégico e pleno das atividades projetadas.

Com rigor, critério e eficiência podemos atingir com eficácia os objetivos e metas aqui presentes

5.1. RECURSOS HUMANOS E GESTÃO DE PESSOAL

Neste contexto, os recursos humanos do Grupo Desportivo Unidos Caxienses são hoje um fator decisivo na sua organização, na sua sustentabilidade, na sua continuidade, e na inovação conducente ao seu progresso. O quadro de recursos humanos deste clube assenta no quadro dos seus órgãos sociais, voluntários e colaboradores, que são um capital decisivo e determinante na organização da estrutura.

O GDUC conta com um *Back Office* que são uma mais-valia pois trouxeram uma nova metodologia de trabalho que permitiu o alcance dos objetivos e metas traçadas.

5.2. FINANCIAMENTO

O Grupo Desportivo Unidos Caxienses, tal como outras estruturas associativas, depende maioritariamente de apoios públicos para executar anualmente as atividades projetadas, sendo quase sempre insuficientes.

Tendo em consideração a dependência face aos apoios, o clube deve continuar o seu desenvolvimento, de forma sustentável e exequível, promovendo uma gestão financeira

baseada numa política rigorosa, de controlo e de sustentabilidade, adotando medidas de rigor e contenção na execução orçamental.

5.3. ESTRUTURA E SERVIÇOS

Com benefícios expectáveis a curto prazo continuará a ser adotada uma política estratégica de desenvolvimento da atividade, por via de um modelo de gestão virada para a qualidade e com recurso à tecnologia, em áreas como a gestão documental e de arquivo, a divulgação de iniciativas e eventos, a realização de atividades, a promoção da marca "GDUC", a criação de um banco de imagens e vídeos e a comunicação através de correio eletrónico.

6. ORÇAMENTO

Os órgãos sociais do Grupo Desportivo Unidos Caxienses prepararam este orçamento de acordo com o plano de atividades apresentado, e tendo por base os orçamentos e os relatórios de atividades e contas anteriores.

Na sua elaboração foi tido em consideração que:

1. O orçamento é efetuado com base nos seguintes pressupostos: regime do acréscimo (ou periodização económica), continuidade, compreensibilidade, relevância, materialidade, fiabilidade, representação fidedigna, prudência, plenitude e comparabilidade.

2. O Orçamento é apresentado por áreas facilmente identificáveis, permitindo cruzar valores de rendimentos e gastos;

3. O Orçamento separa totalmente a área operacional, pormenorizando cada uma das suas atividades;

4. A discriminação de verbas permitirá aos órgãos sociais do clube e aos associados um melhor controlo e planificação de cada uma das atividades desenvolvidas;

5. O Orçamento é constituído de forma a facilitar e fundamentar as diferentes atividades a realizar.

6.1. ATIVIDADE ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA

No que respeita à atividade administrativa do Grupo Desportivo Unidos Caxienses, são de destacar algumas alterações introduzidas com o objetivo de incrementar a organização e



eficiência dos serviços, bem como iniciativas e projetos visando o reforço da unidade do Clube e o seu papel social, nomeadamente:

1. Reforço da área de comunicação e marketing, de modo a aproximar cada vez mais o Clube da comunidade, aumentando a sua visibilidade e notoriedade;
2. Definição de medidas para o fortalecimento do sentimento de pertença ao Clube, através do desenvolvimento de iniciativas transversais a todas as modalidades/atividades.

Em termos financeiros, de realçar também alguns pontos essenciais, de onde se destacam:

1. Regularização das quotizações dos sócios, que originará um acréscimo das receitas;
2. Protocolar parcerias que aumentem os donativos e outras receitas extraordinárias, como por exemplo as provenientes de sorteios, do bar, publicidade e merchandising, isto apesar da conjuntura económica desfavorável.

7. MARKETING & COMUNICAÇÃO

Os órgãos sociais, que atualmente dirigem o clube, têm investido na comunicação e imagem como forma de fazer chegar informação ao seu público-alvo e granjear notoriedade.

Consolidada esta primeira fase importa então estruturar uma visão estratégica, definindo as suas prioridades com o objetivo de gerar valor acrescentado para as suas atividades.

O sítio eletrónico do Grupo Desportivo Unidos Caxienses responde às necessidades de comunicar e promover as suas atividades, complementando essa informação com a oferta de notícias atualizadas, principais destaques e eventos, agenda integrada e uma organização adaptada às várias vertentes a que esta associação se dedica.

A presença nas redes sociais como o Facebook, dada a natureza do clube e dos seus agentes, deve ser cada vez mais cada vez mais forte, sendo fundamental para chegar mais perto do público-alvo.

8. EXPECTATIVAS DO IMPACTO DO PLANO DE ACTIVIDADES

O Grupo Desportivo Unidos Caxienses está inserido num meio onde não abundam as ofertas de atividades desportivas. é o único clube desportivo em Laveiras/Caxias

Quanto maior for o interesse institucional, no sentido de protocolar atividades e projetos com este Clube, partindo do pressuposto da competência dos responsáveis e dos técnicos que a auxiliam, maior será a sua capacidade de intervenção junto do seu público-alvo, com reflexos na melhoria da harmonia social, com um complemento de formação, em especial nos mais velhos que, com clareza, trocamos pela palavra que melhor se enquadra – felicidade.

Prestígio, é algo que também pretendemos alcançar, pois só com o reconhecimento público se sustenta um projeto que já leva quatro anos, com fins estatutários, onde estão integradas as modalidades do Futsal, karaté, boxe, ginástica, zumba e onde os orçamentos anuais, apesar de tudo, são elevados, motivados especialmente pelas deslocações efetuadas e aluguer de pavilhões.

Por último gostaríamos também de lembrar um dos focos do plano de atividades de anos anteriores: a conclusão da cobertura do nosso polidesportivo.

9. AVALIAÇÃO DO PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES

Partindo do princípio de que o objetivo do Grupo Desportivo Unidos Caxienses é proporcionar uma formação desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos dos seus agentes desportivos, principalmente os seus atletas, a avaliação que se pretende fazer, deve orientar-se no sentido de se fazer um diagnóstico da situação em que o clube se encontra, no final do ano desportivo, e na projeção deste plano de atividades da próxima época desportiva.

Os órgãos sociais do Grupo Desportivo Unidos Caxienses pretendem, assim, identificar os pontos fortes de desempenho e as suas áreas mais “frágeis”, tentando estabelecer consensos sobre os aspetos que têm mais impacto no clube e que garantam o alcance dos seus objetivos prioritários.

Contudo, consideramos imprescindível que tem de haver, na época 2023-2024, uma contenção de custos e que os órgãos sociais inovem e desenvolvam outras atividades, que surjam como uma efetiva fonte de receita, pensado sempre na cada vez maior proximidade da associação com a comunidade onde está inserida.



Plano de Atividades 2023-2024

E, por último, renovamos o aviso que o plano de atividades apresentado, a desenvolver na próxima época, não apresentará frutos imediatamente, e só com a participação efetiva, de todos os associados e todos os caxienses, poderemos renovar a representatividade do Grupo Desportivo Unidos Caxienses no concelho e no distrito.





10. CONCLUSÃO

*"Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos."
Friedrich Nietzsche*

O próximo ano de 2024 apresenta-se com particular desafio, permitindo a continuidade da prática desportiva. Será, pois, com esperança, que nos propomos implementar este plano de atividades e o conjunto de medidas, atrás enunciadas, ao longo da época desportiva 2023-2024.

Com a conclusão da construção do Pavilhão Desportivo Unidos Caxienses, além do aumento da qualidade das instalações oferecidas para a prática do Futsal e um consequente aumento na capacidade de recrutamento de novos atletas, é espektável que esta capacidade será refletida tanto no aumento do número de praticantes como na expansão da área geográfica de recrutamento de potenciais atletas, e ampliar a oferta desportiva, com novas modalidades.

O Grupo Desportivo Unidos Caxienses, além de proporcionar às crianças e jovens a prática de um desporto, também procurará o seu desenvolvimento humano e social.

Valores como a amizade, a união e o trabalho em grupo, a disciplina, serão preocupações centrais no trabalho dos nossos treinadores. O objetivo principal não é despertar o talento desportivo, queremos desenvolver o cidadão e valorizar a educação.

Há assim que reconhecer a nobreza de espírito do Grupo Desportivo Unidos Caxienses, já que ele quer desempenhar um papel determinante na construção de um projeto de cidadania com todos os Caxienses, dando primazia à inclusão social.

Sem dúvida, que cada vez mais, o Grupo Desportivo Unidos Caxienses é uma associação cada vez mais próxima dos cidadãos Caxienses/Oeirenses, sendo exemplo disso mesmo as parcerias celebradas com a Assomada, Matraca, Mundos de Papel – Gira no Bairro, Casa de São Bento, na cedência das infraestruturas do GDUC.



**GDUC - Um clube com a
porta sempre aberta!**