

Contrato n.º 277/2021

**CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO  
ENTRE MUNICÍPIO DE OEIRAS E UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO**

**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 designio.
- 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) De acordo com o previsto no Regime Jurídico das Autarquias Locais e da Transferência de Competências do Estado, aprovado pela Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, na sua redação atual, as



MUNICÍPIO  
**OEIRAS**

autarquias locais tem atribuições nomeadamente nos domínios dos tempos livres e desporto, da saúde, da ação social e da promoção do desenvolvimento;\_\_\_\_\_

F) Nos termos da alínea u) do número 1 do artigo 33º do Regime Jurídico das Autarquias Locais e da Transferência de Competências do Estado a Câmara Municipal tem a competência de apoiar actividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva recreativa ou outra de interesse para o município.\_\_\_\_\_

Assim, nos termos dos artigos 23º, n.º2, alínea f) e 33º, n.º1, alínea u), ambos da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, do nº 2 do artigo 5º, dos artigos 46º e 47º, todos da Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, que aprovou a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, e do artigo 2º e da alínea d) do nº 1 do artigo 3º, ambos do Decreto-Lei nº 41/2019, de 26 de Março, que estabelece o Regime Jurídico dos Contratos Programa de Desenvolvimento Desportivo, bem como do artigo 1º e al. e) do nº 2 e nº 6 do artigo 3º, todos do Regulamento de Apoio ao Associativismo Desportivo, publicado no Diário da República, 2ª Série - nº 254, de 30 de Dezembro de 2015;\_\_\_\_\_

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**, [REDACTED] natural de Angola, 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, nos termos do Despacho número 93/2020, de 31 de julho, adiante designado como **Município ou Primeiro Outorgante**;\_\_\_\_\_

E\_\_\_\_\_

**União Recreativa do Dafundo**, com sede na Rua 1º de maio, nº12, letras B e C, 1495-745 Dafundo, pessoa coletiva nº 501610979, neste ato representado por **Rita Susana Ramalho de Sá Rebelo**, natural da freguesia de São Julião da Barra, concelho Oeiras, portador do cartão de cidadão número [REDACTED]



MUNICÍPIO  
**OEIRAS**

válido até **18 de março de 2031**, emitido pela república portuguesa, e **Bruna Antonieta Pereira Coelho**, natural da freguesia de São Clemente, concelho de Loulé, portadora do cartão de cidadão nº **13854067**, válido até **7 de março de 2029**, e por **Sara Cristina Nunes de Oliveira Dias de Carvalho**, natural da freguesia de Agualva - Cacém, concelho de Sintra, portadora do cartão de cidadão número [REDACTED] válido até **19 de janeiro de 2028**, emitido pela república portuguesa, todos com domicílio necessário na sede da associação sua representada, nas qualidades de Presidente, Vice-Presidente e Tesoureira, com poderes para outorgar o presente contrato, conforme cópia da publicação dos estatutos em Diário da República (Artigo 23º) e cópia da Ata de Posse nº 55 de 23 de fevereiro de 2019, adiante designada por **SEGUNDO OUTORGANTE**.

É acordado e livremente aceite o presente Contrato de Desenvolvimento Desportivo, de acordo com as propostas de deliberação nº 84/2021 e 169/2021, aprovadas em reunião de câmara de 17 de fevereiro de 2021 e 10 de março de 2021, respetivamente, que se regerá pelas cláusulas seguintes:

#### **Cláusula 1<sup>a</sup>**

##### **(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<sup>a</sup>**

##### **(Valor de Comparticipação)**

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 de **9.250,00€** (nove mil, duzentos e cinquenta euros), comparticipação financeira máxima possível para este fim até ao termo de vigência do presente contrato.



**Cláusula 3<sup>a</sup>**

**(Regime de Comparticipação)**

- 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 comparticipação 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 040701 e encontra-se cabimentada na rubrica 2019/72 1 -- Apoio Associativismo Desportivo -- Atividades Regulares, tendo-lhe sido atribuída a ficha de compromisso com o número sequencial 1919011 datada de 1 de março de 2021.

**Cláusula 4<sup>a</sup>**

**(Obrigações do Segundo Outorgante)**

São deveres do **SEGUNDO OUTORGANTE**:

- a) Executar o programa de desenvolvimento desportivo objeto do presente protocolo, 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



MUNICÍPIO  
**OEIRAS**

considerando-se, para o efeito, qualquer documento de despesa, legal e fiscalmente aceite, que demonstre os pagamentos efetuados por força da execução do programa;

- d) Entregar, até dia 30 de Novembro 2021, um relatório final que verse a execução técnica e financeira do programa;
- e) Entregar, até dia 30 de Novembro 2021, 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 nº 273/2009, de 1 de outubro;
  - iii. Balanço, Demonstração de Resultados e respectivos Anexos, nos termos legais;
- f) Disponibilizar o acesso às instalações ou locais de atividade, para efeitos de acompanhamento e controlo dos apoios atribuídos pelo Município.
- g) Publicitar o apoio recebido do Município de Oeiras por menção expressa no relatório de atividades.

**Cláusula 5<sup>a</sup>**

**(Incumprimento das obrigações do Segundo Outorgante)**

- 1.** O incumprimento das obrigações decorrentes do presente contrato dá lugar à suspensão das comparticipações financeiras, presentes e futuras, designadamente quando o **SEGUNDO OUTORGANTE** não cumpra:
  - a) As obrigações referidas na cláusula 4<sup>a</sup>;
  - 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 nº 1 e nº 2 da cláusula 4<sup>a</sup>, pode o **PRIMEIRO OUTORGANTE** resolver o presente contrato e ser resarcido de todas as quantias pagas.



MUNICÍPIO  
**OEIRAS**

- 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.

#### **Cláusula 6<sup>a</sup>**

##### **(Tutela inspetiva)**

1. Nos termos do nº 1 do artigo 19º do Decreto-lei nº 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.
4. De modo a acompanhar permanentemente a execução contratual, é designado o Dr. Rui Pinto, da Divisão de Desporto, como gestor deste contrato, nos termos do artigo 290º A, do Código dos Contratos Públicos.

#### **Cláusula 7<sup>a</sup>**

##### **(Resolução do Contrato-Programa)**

- 1 Para além das causas de resolução previstas nos nºs 2 e 3 da cláusula 5<sup>a</sup>, pode o PRIMEIRO OUTORGANTE, nos termos do artigo 29º do Decreto-lei nº 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<sup>a</sup>, 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 8<sup>a</sup>**

##### **(Modificação 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 21º do Decreto-lei nº 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 9<sup>a</sup>**

##### **(Vigência do Contrato)**

1. O presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo é referente ao ano de 2021, tendo início na data da sua outorga e termo a 31 de dezembro, sendo improrrogável.
2. O presente contrato programa somente produz efeitos a partir da data da sua publicação, nos termos do previsto no número 1 do artigo 14º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro.
3. O presente contrato pode ainda cessar a vigência nos termos do artigo 26º do Decreto-Lei nº 273/2009, de 1 de outubro.

#### **Cláusula 10<sup>a</sup>**

##### **(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 11<sup>a</sup>**

##### **(Disposições Finais)**

1. Os litígios emergentes da execução do presente contrato são submetidos à arbitragem nos termos do artigo 31º do Decreto-Lei n.º 273/2009.
2. Da decisão proferida pela instância arbitral cabe recurso nos termos da lei.



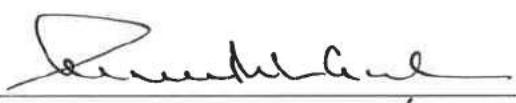
MUNICÍPIO  
**OEIRAS**

3. Nos termos do artigo 27º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, conjugado com o artigo 4º da Lei nº 64/2013, de 27 de agosto, o presente contrato será objeto de publicação nos termos da lei.
4. Em tudo o que seja omissa o presente contrato serão aplicadas as disposições legais em vigor.

E para constar se lavrou o presente contrato que vai ser assinado por ambos os outorgantes, perante mim, Maria Luís de Matos Moreira Paixão Santos, na qualidade de Oficial Pública, nomeada por despacho n.º 54/2018 do Presidente da Câmara Municipal, em 22 de maio, ao abrigo do disposto na alínea b) do nº 2 do artigo 35º do Regime Jurídico das Autarquias Locais, aprovado pela Lei nº 75/2013, de 12 de Setembro, que o fiz escrever e também assino. \_\_\_\_\_

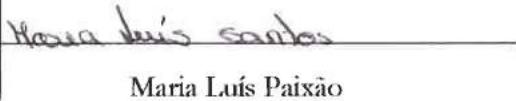
Oeiras, 20 de abril de 2021.\_\_\_\_\_

**O 1º. Outorgante**



Francisco Rocha Gonçalves

**A Oficial Pública**



Maria Luís Paixão

**O 2º. Outorgante**



Rita Rebelo



Bruna Coelho



Sara de Carvalho



# APOIO ATIVIDADE REGULAR

UNIÃO  
RECREATIVA  
DO DAFUNDO



**ÉPOCA 2020/2021**

Dafundo, 28 de Novembro de 2020





# ÍNDICE

1. História
2. Missão
3. Novo enquadramento
4. Destinatários
5. GymnoAcademy
6. Atletismo
7. Planificação Geral
8. Avaliação e Monitorização
9. Equipa
10. Territórios de Impacto
11. Parcerias
12. Projetos Inovadores
13. Plano de Comunicação
14. Orçamentos
15. Anexos

# UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO

## A NOSSA HISTÓRIA

A União Recreativa do Dafundo (URD) foi criada em 28 de Maio de 1939, no bairro Clemente, na cave de uma taberna. Consciente do papel social que nasceu para desempenhar, a URD rapidamente iniciou vários projetos e atividades de inserção, de sociabilização, de integração para culminar necessidades sociais numa zona que tanto necessitava de atenção.

De 1938 até aos dias de hoje, a URD sempre teve como pilar a integração e envolvimento dos moradores num bem maior.

Em 1941, principiou a sua primeira modalidade desportiva com o futebol.

Ao longo destes anos, a URD teve várias modalidades desportivas como: atletismo, pesca, ping-pong, artes marciais,

Com o passar dos tempos, as infraestruturas foram-se tornando claramente insuficientes, e em 21 de Maio de 2005, foi então inaugurada a nova sede da URD, pelo Secretário e Estado do Desporto, Dr. Laurentino Dias, e pela presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Dra. Teresa Zambujo.

Em 2008, a URD em parceria com a FGP inicia a sua primeira aproximação à ginástica, com um centro de treino para a seleção nacional de Ginástica Aeróbica. Em 2013, criámos a nossa primeira classe de ginástica na URD. Em 2018, fundamos a nossa escola de ginástica na URD - GymnoAcademy.

Em 2019, reactivámos a secção de atletismo com um protocolo celebrado entre a URD e a AMPA (Instituto Espanhol de Lisboa), abrindo assim a atividade com 10 atletas.

Em 2020, inauguramos um Centro de Marcha e Corrida com a presença do Exmo. Sr. Vereador Pedro Patacho, Exmo. Sr. Presidente da Federação de Atletismo Jorge Vieira, Exmo. Sr. Presidente da URD Armando Soares e Exmo Sr. Presidente da Junta de Freguesia Rui Teixeira.





## MISSÃO

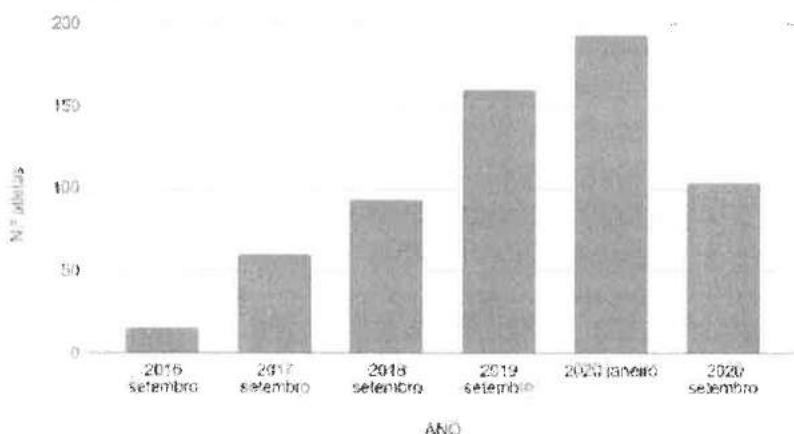
A Missão da União Recreativa do Dafundo é, acima de tudo, envolver e incluir todos os moradores da área, promover o desenvolvimento social e económico da freguesia, promovendo a prática desportiva, cultural e recreativa.

Para que a missão seja cumprida, promovem-se iniciativas e projetos, parcerias com entidades públicas e privadas, bem como, procura-se a celebração de protocolos com entidades públicas, privadas, coletivas com ou sem fins lucrativos.

# Novo Enquadramento

## COVID 19 retoma às atividades na URD

N.º atletas vs. ANO



Em 2016 a URD iniciou um projeto a longo prazo de crescimento das diferentes disciplinas de Ginástica, sob uma nova coordenação desportiva. Como se pode observar pelo gráfico o crescimento do clube em número de atletas até janeiro de 2020 foi bastante acentuado, além do elevado número de participações em eventos a nível nacional, e do reconhecimento dos atletas do clube em provas nacionais e internacionais. Com o crescimento da pandemia e da sensação de insegurança que se instalou na população em geral, as inscrições nesta nova época desportiva (setembro 2020) foram muito melhores ao que seria expectável para igual período em situação normal.

No entanto, a ginástica e o atletismo (modalidade que reiniciámos em 2019) foram considerados modalidades de baixo risco pela Direção geral de Saúde. Na situação atual, o papel fundamental da prática desportiva na saúde torna-se um factor determinante para o combate a esta pandemia, através do fortalecimento do sistema imunitário, da redução da obesidade, da diminuição dos níveis de stress, e de todos os inúmeros benefícios da prática desportiva, o que diminuem a probabilidade de desenvolver complicações em caso de infecção por covid-19. Por outro lado, todas as alterações quotidianas a que as nossas crianças e jovens foram sujeitas, está a causar grande ansiedade aos mesmos, havendo já estudos científicos que comprovam o desenvolvimento de perturbações ao nível mental nas crianças e jovens não existentes pré-covid. Torna-se, portanto, fundamental a prática regular de atividade física, para manter a saúde física e mental.

As vulgares preocupações dos pais sobre os riscos inerentes à infância e adolescência (quedas, acidentes, lesões, comportamentos de risco, dependências químicas, etc), parecem desvanecer-se numa preocupação constante pelo risco de infecção. Preocupações relacionadas com a educação e formação, transmissão de valores, socialização, parecem passar agora para segundo plano, com grandes constrangimentos para o crescimento bio-psico-social destas crianças e jovens. A aposta na ginástica e atletismo, é uma aposta que contempla a segurança, a minimização do risco, valorizando questões de saúde física, psíquica e social.

## MENSAGEM

Ricardo  
B  
C  
D  
KS

Mantemos uma postura confiante mas de muita prudência. Da nossa parte, podem contar com um empenho sério e rigoroso em trazer de volta o melhor que a URD representa para os nossos atletas, salvaguardando sempre a saúde e segurança de toda a comunidade.

*SL*

*B  
R  
D*

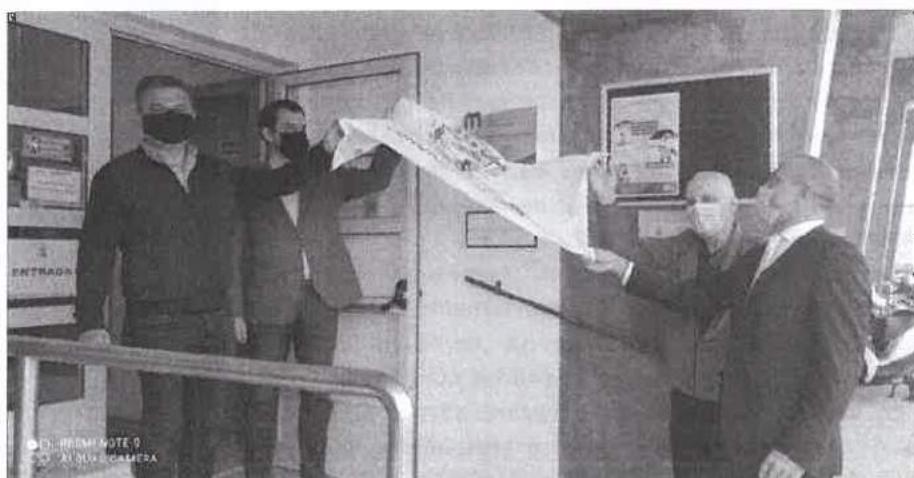
# REATIVAÇÃO DA SECÇÃO DE ATLETISMO

A União Recreativa do Dafundo, reativou recentemente a sua Secção de Atletismo, que embora tivesse um passado recheado de pergaminhos onde esteve entre os primeiros nesta modalidade, infelizmente esteve nos últimos anos sem qualquer atividade.

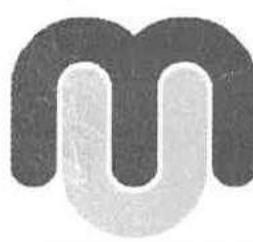
Devido à pandemia e suas implicações nas mais diversas áreas, colocou-se-nos a todos o desafio de transformar a adversidade em oportunidade. O desporto, e em particular a componente do Atletismo que tem sido extremamente afetado, pelo que importa divulgar o que tem sido implementado na União Recreativa do Dafundo.

Neste sentido, paralelamente à reorganização e regresso da modalidade, a União Recreativa do Dafundo, inaugurou recentemente o seu Centro Desportivo de Marcha e Corrida, inserido no Programa Nacional de Marcha e Corrida, de acordo com um protocolo com a Federação Portuguesa de Atletismo.

O Programa Nacional de Marcha e Corrida, através dos vários programas de caminhada e corrida direcionados para os que ainda não praticam, para os ocasionais e para os praticantes regulares, tem vindo na última década a procurar consciencializar os diferentes segmentos e grupos etários da população para a importância da prática da atividade física para a sua saúde.



MS



programa  
nacional de  
marcha  
e corrida

[www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)

REB

# CENTRO DESPORTIVO DE MARCHA E CORRIDA UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO



Percorso 1

Percorso 2

Percorso 3

Percorso 4

Percorso 5

**Horário de Treinos**

Quarta 18h00 às 20h00  
Sábado 10h00 às 12h00

**Apoio e acompanhamento**  
especializado pelos técnicos  
da União Recreativa do Dafundo.

**Adequação dos exercícios**  
e dos percursos às  
características dos grupos de  
caminhantes e/ou corredores.

**Informações de Percurso**

<b>Percorso 1</b>
piso, estrada, distância, 5.310 m, dificuldade, baixa.
<b>Percorso 2</b>
piso, estrada, distância, 10.800 m, dificuldade, média / alta.
<b>Percorso 3</b>
piso, estrada, terra batida e ruas, distância, 5.370 m, dificuldade, baixa.
<b>Percorso 4</b>
piso, estrada e terra batida, distância, 5.470 m, dificuldade, média.
<b>Percorso 5</b>
piso, estrada, distância, 4.700 m, dificuldade, baixa.

**Contactos e Apoio Técnico**

União Recreativa do Dafundo  
Rua 17 de Maio, 129  
1605-499 Cruz Quebrada  
tel 214 194 370  
email [grr@urdu.pt](mailto:grr@urdu.pt)



Apesar da atual crise pandémica, e suas implicações, ninguém está parado e todas as atividades, estão a ser conduzidas com processos de treino adaptados às orientações da Direção-Geral da Saúde.

Todavia, este contexto de grande adversidade é encarado como um desafio que a União Recreativa do Dafundo está preparada para enfrentar e a partir do qual podem até surgir oportunidades. Oferecendo apenas os recursos disponíveis, é muito importante que acreditem e incentivem este nosso projeto porque todos juntos formaremos uma equipa ainda melhor. Nada se faz sem apoio. É pela confiança demonstrada no nosso trabalho e por partilharem este sonho connosco, que queremos agradecer a quem nos apoia.

# CENTRO DE MARCHA E CORRIDA - URD



O Centro Desportivo de Marcha e Corrida da União Recreativa do Dafundo, conta neste momento com cerca de 6 atletas inscritos e outros tantos que não estando inscritos neste Centro, participam nas nossas atividades, mas esperamos poder contar atingir o número de trinta atletas no primeiro trimestre de 2021.

Paralelamente, esta instituição solicitou a sua filiação na Associação de Atletismo de Lisboa, e tem neste momento dois atletas federados inscritos.

Todo o funcionamento diário das instalações estão adaptadas ao contexto atual para que seja possível dar início, tão breve quanto possível, ao processo de captação e desenvolvimento de jovens Atletas e para que todas as áreas que compõem o Atletismo de formação venham a ter atividade regular. Tendo em conta que a formação integral dos nossos jovens é vista como prioridade, também as áreas de formação pessoal, social e escolar têm desenvolvido novos métodos de proximidade e transmissão de informação, não só para com os jovens Atletas, mas também para com as respetivas famílias e entidades escolares.

A prioridade passa por desenvolver novas ferramentas que permitam potenciar ainda mais a progressão dos nossos jovens, recorrendo ao profundo conhecimento e experiência dos nossos técnicos e à metodologia de treino. Trata-se ainda de um exercício diário e constante de criatividade que coloca à prova toda a estrutura e que trará, no futuro, valor acrescentado ao projeto de formação da União Recreativa do Dafundo.

# DESTINATÁRIOS

Pretendemos fomentar uma relação duradoura, no município de Oeiras, com o objetivo de promover a mobilidade ativa. Os principais destinatários ligados à secção de ginástica são crianças e jovens do concelho, englobando a secção de atletismo adultos também.

## PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

O desporto é um meio que permite fortalecer a criança/jovem internamente, dando-lhe ferramentas para tomar opções mais saudáveis no futuro, desenvolve a auto-estima, melhora o autoconceito, a auto-imagem, reduz níveis de ansiedade, mas também beneficia a criança/jovem pela forte ligação que se desenvolve no grupo, pela cooperação e espírito de entre-ajuda característicos da modalidade, pelas ligações afetivas que se criam, e pela nova "família" que se constrói, e que será certamente uma rede de apoio social extremamente importante nesta fase da vida, que perdura, na maioria das vezes, para toda a vida. Deste modo, este projeto pretende promover competências pessoais e sociais de crianças e jovens, aliado a um crescimento físico orientado e à criação de hábitos de vida saudáveis .



*STL. R  
HS C  
SD*

**"WHAT IF I  
FALL?  
OH,  
DARLING,  
BUT WHAT  
IF YOU  
FLY?"**



PETER PAN - WALT DISNEY

# PLANIFICAÇÃO GERAL

SG D  
MS E  
B

Na URD, usufruímos de projetos técnicos de vanguarda. A ligação com a Federação Internacional de ginástica, através da colaboração direta dos seus experts, permite-nos atualizar constantemente as metodologias de treino de mais alto nível. Programas de ética e de formação internacionais são disponibilizados aos atletas de competição e de representação.

Acreditamos que as modalidades gímnicas, competitivas e/ou recreativas têm que ter bases de excelência.

Um treinador conduz a sua equipa como um maestro dirige a sua orquestra. Para que tal seja possível, tem que ter em conta as características (pontos fortes e fragilidades) de cada atleta (de cada "artista") e de todas as áreas e profissionais relacionadas/os com treino e performance: médicos, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, massagistas, dirigentes, selecionadores, biomecânica, música, material, roupa de competição, etc.

Todos estes fatores formam a orquestra que o treinador terá de dirigir. Na URD, trabalhamos em equipa, de acordo com os conhecimentos e recursos disponíveis, fazemos um planeamento anual, plurianual e por ciclos, definindo objetivos e conteúdos e realizando periodicamente reavaliações/reajustamentos dos mesmos.

A metodologia repete-se e evolui, os atletas processam uma linha de aprendizagem distinta e individual, mesmo em classes de grupo. Os objetivos assentam na qualidade de ensino, na excelência da performance e na promoção da auto-estima do(a) atleta/cidadão(ã). A Ginástica pretende ser um complemento educativo recreativo, no sentido da formação integral (bio-psico-social) de cada criança, promovendo sempre um ambiente divertido e agradável, estruturado e organizado que possibilita o seu desenvolvimento harmonioso.



AL  
RS

DR  
P

# DESCRICAÇÃO DO UNIVERSO DE INTERVENÇÕES A DESENVOLVER

Este projeto baseia-se numa intervenção para promoção de saúde através do Desporto, através de diferentes disciplinas da ginástica e de workshops específicos. Pretende-se através da ginástica, dos variados workshops que serão promovidos, e do convívio saudável entre as diferentes crianças e jovens, desenvolver competências pessoais e sociais e promover a saúde física e mental - "*mens sana in corpore sano.*"

## OBJETIVOS

### OBJETIVOS DO PROJETO

O principal objetivo do projeto é levar o desporto (ginástica) ao maior número de atletas possível no concelho Oeiras, de uma forma segura e adaptada à nova normalidade.

### OBJETIVOS GERAIS

Os objetivos gerais são a promoção da saúde física e mental, desenvolvimento de competências pessoais e sociais, levando ao desenvolvimento físico, psicológico e social de uma forma saudável. O âmbito deste projeto é intervir nos fatores de proteção e no aumento da resiliência, proporcionando aos jovens experiências de vida enriquecedoras e proporcionando-lhes uma nova rede de apoio social, quer pelo convívio com os adultos envolvidos, quer pelo convívio com outros jovens, aumentando ainda as capacidades/qualidades físicas, o seu domínio corporal e melhorando a sua motricidade geral.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Como objetivos específicos, o projeto propõe: desenvolver a autoestima e autoconceito, promover a capacidade de resolução de problemas; gestão de emoções; assertividade; criatividade; desenvolver a consciência corporal; noção de ritmo e a expressão pela movimento; desenvolver capacidades físicas (flexibilidade, coordenação, força e equilíbrio), e por fim, e não menos importante, promover hábitos de vida saudáveis e duradouros.

# METODOLOGIAS:

A nossa metodologia começa pela formação geral de todos os atletas e só após um período de desenvolvimento das capacidades gerais, poderão passar para o treino mais específico de determinada modalidade. Em todas as classes, aplicamos os mesmos princípios de rigor no treino, independentemente de serem classes de formação, representação, competição ou alto rendimento, através da seguinte metodologia:

- Avaliação de cada atleta/ classe;
- Planificação por idades/etapas de desenvolvimento/classes;
- Planificação individual (definição de objetivos individuais para cada atleta);
- Utilização dos diferentes recursos materiais e humanos (aproveitamento da diversidade de competências da equipa técnica (formação/experiência/idades) que compõe a URD;
- Diversificação do treino;
- Utilização de progressões específicas;
- Assegurar condições de segurança, prevenção de lesões e desenvolvimento saudável;
- Reuniões periódicas da equipa técnica;
- Reavaliações periódicas de cada atleta/classe e objetivos;
- Reuniões periódicas com Encarregados de Educação
- promover o bom relacionamento entre a ginástica e a família;
- Fazer estágios/workshops de desenvolvimento de competências específicas, recorrendo, sempre que possível a experts de áreas diferentes;
- Apostar na formação contínua da sua equipa técnica;
- Planear e reajustar cada etapa de acordo com as regras da DGS e FGP e situação atual de pandemia.

Os objetivos a nível desportivo são estabelecidos de acordo com as fases diferentes de aprendizagem e da idade de cada atleta, assim como os objetivos específicos de cada classe.

Objetivos Gerais a nível desportivo:

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica;
- Desenvolver os diferentes padrões motores gímnicos;
- Promover o espírito de entre-ajuda, espírito de equipa e de ética desportiva;

Objetivos Específicos a nível desportivo:

- Desenvolver habilidades específicas motoras;
- Aperfeiçoar a técnica das habilidades motoras;
- Elevar a performance de cada atleta e da equipa;
- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Formação, Aeróbica, Rítmica, Acrobática, Artística e Teamgym), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas;
- Desenvolver competências específicas para competição/representações/saraus (este ano projetados na forma de videos)

# COMPONENTES DE INTERVENÇÃO

AS

R  
R  
D

Partimos de um modelo base das terapias expressivas, considerando: a inseparabilidade corporalmente; a natureza essencial da acção, o jogo, o movimento; a criatividade inerente ao ser humano; a inseparabilidade do corpo e emoção; o poder de comunicação e o poder do inconsciente. Deste modo, as crianças e jovens irão ter sessões em grupo, explorando o movimento/expressão, o trabalho corporal experiencial, metáforas do movimento/expressão criativa do não verbal e o jogo/ação. As atividades serão baseadas na relação interpessoal e interpares; na expressão através do corpo; na superação do desafio; e no adiamento da gratificação, com atividades desafiadoras, saraus e competições, onde poderão demonstrar a sua evolução gímnica. Serão também desenvolvidos conhecimentos na área da nutrição, saúde física e mental, em contexto formal e informal. Ao nível das classes mais avançadas de competição, com vista a uma excelente prestação a nível nacional e participação em provas internacionais (europeus, mundiais e diversos opens), a este modelo seguem muitos outros de Metodologia e Treino Desportivo.

Os treinos, as interações e a produção de trabalho ganham novas formas neste contexto de pandemia, e entre outros valores, é transmitido o respeito pelo próximo, a educação para higiene respiratória e desinfeção de mãos, espaços e materiais. Os saraus passam a ser virtuais, com vídeos produzidos a nível profissional, mas que valorizam e demonstram o trabalho e evolução dos atletas, as novas tecnologias, interesses e tendências das crianças/jovens no mundo online serão um dos instrumentos que utilizaremos para os cativar para a prática desportiva (e.g. concurso desafios gimnicos no tik-tok), assim como para manter os treinos (online) a quem se encontre em isolamento.

## ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

As principais estratégias estão baseadas na intervenção Psicomotora, nos princípios pedagógicos desportivos, no modelo de Empowerment e na Metodologia do treino desportivo.

A psicomotricidade utiliza, diferentes estratégias que permitem ultrapassar determinadas dificuldades, superar obstáculos, desenvolver competências, entre estas, o jogo, o movimento e as atividades expressivas. Desde o início dos tempos que o homem utiliza a expressão não-verbal como canal de comunicação de conteúdos emocionais, conscientes e inconscientes, como a arte, o jogo, o ritual outras formas não faladas de expressão para a sua própria autoterapia (Ferraz, 2009). Um importante instrumento na psicomotricidade, nomeadamente na promoção de competências pessoais e sociais, é o jogo - "Imagination is more important than knowledge" (Albert Einstein, 1929). Este tipo de intervenção possibilita aos jovens a experimentação de diferentes papéis, um espaço para a expressão da criatividade e da individualidade, estimulando-os para tal e usando o jogo para que consigam re-significar o seu processo de desenvolvimento (Hecht e Silva, 2010).

A intervenção neste projeto será flexível e adaptável às características de cada sujeito, nunca perdendo o objetivo base, que se prende com o mediar da procura, transformação e da mudança comportamental do sujeito consigo próprio e também nos diferentes contextos de ação, o que é defendido por autores como autores como Maximiano (2004). Será também adequada a cada classe e aos objetivos da classe - classes de competição terão que dar prioridade aos princípios de treino, para que haja maior rendimento desportivo, sem nunca deixarmos de nos preocupar com um desenvolvimento/crescimento harmonioso e integral das nossas crianças e jovens.

*R D R D E*  
Iremos ainda valorizar o Modelo de Empowerment, enfatizando o papel da criança/ jovem no seu desenvolvimento e proporcionando-lhes experiências de capacitação (experiências e atividades promotoras de aprendizagem); de colaboração (respeito mútuo, partilha na tomada de decisões e cooperação); competências (conhecimentos, habilidades, crescimento pessoal) e atribuições (auto-eficácia, controlo pessoal e auto-estima). *RS*

Ao nível do desenvolvimento da intervenção e como instrumento mediador da atividade, a linguagem oral deverá estar presente. Esta surgirá, quer na antecipação da atividade, quer na avaliação que deve ser efetuada após a sua realização. Ao permitir que o sujeito realize uma comparação do resultado desejado com o obtido está-se a criar uma condição em que o jovem poderá desenvolver a noção das suas possibilidades em relação às exigências do meio.

O uso da linguagem verbal permite uma tomada de consciência, isto porque implica um distanciamento da ação através da sua representação (Martins, 2001a).

Outra estratégia será possibilitar situações que o indivíduo possa resolver sozinho, não só imitar, mas sim analisar e raciocinar a partir da sua ação espontânea. Sempre que possível, parte-se dos centros de interesse das crianças/jovens, dado que estes manifestam mais interesse quando se sentem menos constrangidos ou quando tem a impressão de escolher e de dominar o seu destino. Entre as várias atividades, deve existir também um tempo de reflexão, para obrigar o indivíduo a fazer uma representação mental, a raciocinar e a memorizar (Lagrange, 1977).

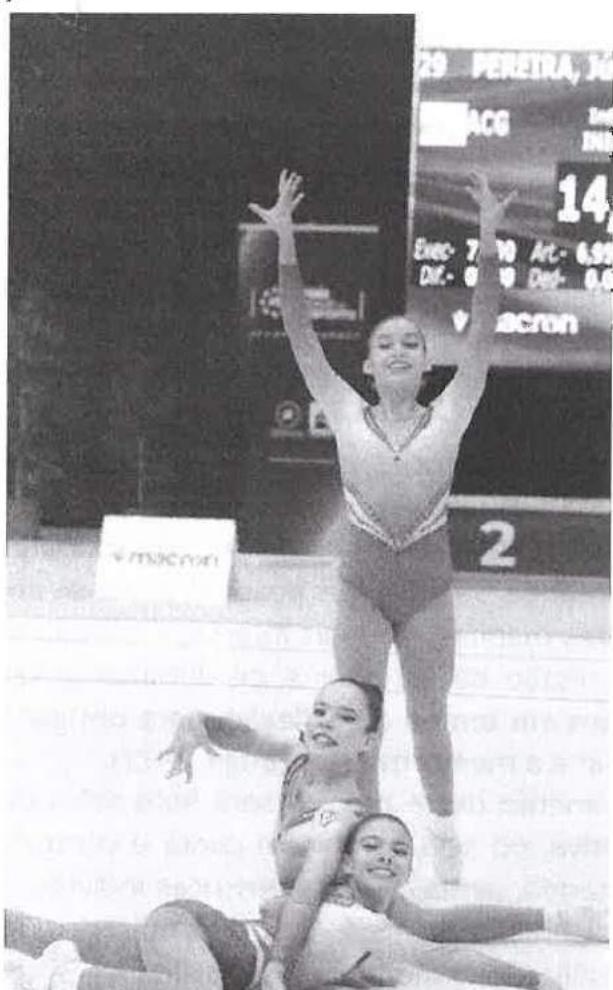
Como princípios pedagógico-desportivos, o desenvolvimento deste projeto será feito sob uma perspetiva sistémica e multifatorial da prática desportiva, ou seja, tendo em conta o contexto socio, económico, político cultural e educativo. Respeitando, ainda, as características individuais de cada criança/jovem, níveis de maturidade distintos, tempos de aprendizagem e capacidades/qualidades físicas diferentes. Serão utilizados mecanismos facilitadores de aprendizagem (e.g. progressões), trabalho a pares e/ou grupos e utilização frequente de feedback positivo.

Em todas as ações haverá sempre uma preocupação na valorização dos princípios e valores desportivos e no cumprimento das regras, praticando-se um sistema de meritocracia, e ainda, respeitando sempre as novas regras de segurança e higiene.

As atividades a desenvolver serão de autodescoberta, improviso, trabalho de pares, treino de cooperação, treino de empatia, exercícios em espelho, jogos e desafios, através de treinos regulares, de propostas de trabalho distintas e originais, apoiados por uma equipa base (fixa) e alguns convidados que irão dirigir algumas sessões/workshops.

A intervenção será presencial e online. A nível presencial, os treinos e workshops decorrerão na URD, no Agrupamento de Escolas de São Bruno (Caxias) e Escola Noronha Feio. Pretendemos a partir de Janeiro, dar workshops periódicos em diferentes escolas do concelho de Oeiras, oferecendo ferramentas (programas construídos de base) aos professores das mesmas que queiram prosseguir com o trabalho, inseridos no programa Promoção para a Educação e Saúde.

# PROMOÇÃO DAS COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS



A competência social pode ser definida como um conjunto de comportamentos socialmente aprendidos e aceites que permitem interações eficazes e desejáveis com os outros (Grecham e Elliott, 1984).

Deste modo, boas competências sociais implicam que o indivíduo canaliza os seus comportamentos para atingir objetivos interpessoais, mantendo uma relação equilibrada com o mundo social (Del Prette e Dell Prette, 1999), tem capacidade para tomar decisões e resolver problemas, compreendendo e avaliando os mesmos, dando-lhes uma resposta adequada (Dias, 2008).

Como comportamentos sociais, pode-se destacar os gestos de partilha, a concretização de relações positivas, o uso de convenções sociais adequados (Lemos e Meneses, 2002), a autoestima, o otimismo, o respeito pelas normas (Del Prette e Dell Prette, 1999), a capacidade de resolução de problemas ou a autorrealização (Tyler, 1984, in Vieira, 2009).

O conceito de competência social, envolve muitos comportamentos pro-sociais, uma compreensão do eu e dos outros, implicando a capacidade de «ler» e interpretar adequadamente as situações sociais (Webster-Sttratton e Lindsay, 1999) e ainda aspetos emocionais e cognitivos, ou seja, este conceito está diretamente relacionado com as competências pessoais.

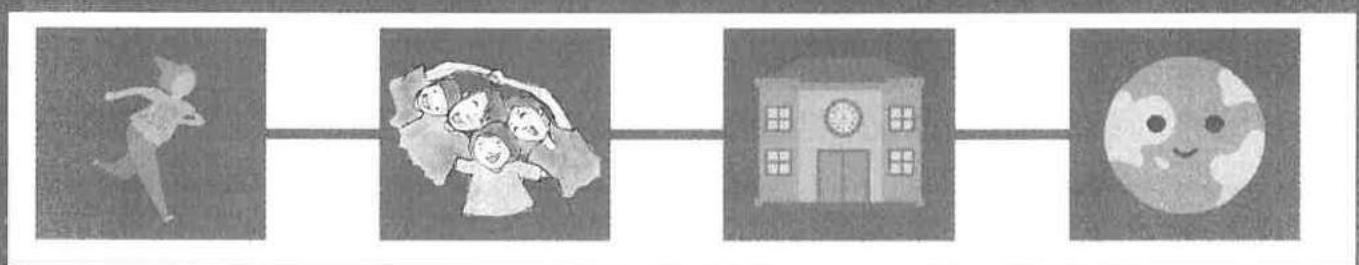
## DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS

O desenvolvimento das competências pessoais e sociais envolve o desenvolvimento de aspetos individuais, como a autoestima e autoconceito, aspetos relacionais, pela promoção de comportamentos assertivos e das relações interpessoais, e aspeto emocional, através da gestão das emoções (Freitas, Simões e Martins, 2011). A intervenção/treino pode, portanto, ter um papel positivo no desenvolvimento destas competências, pessoais e sociais, trabalhando nas diferentes áreas que influenciam estas competências, podendo intervir de uma forma direta na promoção das mesmas, corrigindo comportamentos desadequados, ou indireta na autorregulação, na promoção da autoestima, etc.

A.E.R

Este tipo de projetos é extremamente relevante nesta fase da vida, pois irá tentar atenuar alguns dos fatores de risco e potenciar os fatores de proteção e a resiliência. Estes (fatores de proteção) estão também relacionados com o indivíduo (a sua percepção da vida, os seus valores e conceitos, as suas características de personalidade, auto-estima, etc), com a comunidade, com a família e com os pares.

## FATORES DE RISCO NA INFÂNCIA/ADOLESCÊNCIA



## PILARES DA SAÚDE



ALIMENTAÇÃO



ESTADO EMOCIONAL



MOBILIDADE

## HORÁRIO - ÉPOCA 2020/2021

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
17h-20h30 <b>Aeróbica A</b> (URD - Nave)	17h-18h <b>Baby Gym</b> (URD - 2º Piso)	17h-20h30 <b>Aeróbica A</b> (URD - Nave)	17h-18h <b>Fun Gym</b> (URD - 2º Piso)	17h-20h30 <b>Aeróbica A</b> (URD - Nave)	9h-12h <b>Aeróbica A</b> (URD - Nave)
18h-20h30 <b>Acrobática A</b> (URD - Nave)	17h-20h30 <b>Aeróbica A</b> (URD - Nave)	18h-20h30 <b>Acrobática A</b> (URD - Nave)	17h-18h <b>Rítmica - Ini</b> (URD - Nave)	18h-20h30 <b>Acrobática A</b> (URD - Nave)	9h-11h <b>Acrobática A</b> (URD - Nave)
18h30-20h <b>Artística - Ini</b> (URD - 2º Piso)	18h-20h <b>Acrobática B</b> (URD - Nave)	18h30-20h <b>Artística - Ini</b> (URD - 2º Piso)	18h-20h30 <b>Acro de Grupo</b> (URD - Nave)	18h-19h30 <b>Pré - Aeróbica</b> (URD)	11h-13h <b>Acro de Grupo</b> (URD - Nave)
18h-19h <b>Formação</b> (Caxias)	17h-18h <b>Rítmica - Ini</b> (URD - Nave)	18h-19h <b>Formação</b> (Caxias)	18h-20h30 <b>Acrobática B</b> (URD - Nave)	18h-20h30 <b>Aeróbica B</b> (URD)	11h-13h <b>Acrobática B</b> (URD - Nave)
18h-19h30 <b>Pré - Aeróbica</b> (Caxias)	18h-19h30 <b>Team Gym - Ini</b> (URD - Nave)	18h-19h30 <b>Pré - Aeróbica</b> (Caxias)	18h-19h30 <b>Team Gym - Ini</b> (URD - Nave)		
18h-20h <b>Aeróbica B</b> (Caxias)		18h-20h <b>Aeróbica B</b> (Caxias)			

**Classes:**

Baby Gym	Fun Gym	Formação Aeróbica e Acrobática	Rítmica - Iniciação
Artística - Iniciação	Pré - Competição Aeróbica	Aeróbica B	Acrobática B
Team Gym - Iniciação	Aeróbica A	Acrobática de Grupo - GpT	Acrobática A

# ATIVIDADES

A URD é um dos clubes com mais variedade de oferta gímica e com boas infraestruturas, o que promove uma grande qualidade de treino.

Elemento diferenciador: várias equipas de formação e representação inclusivas, ou seja, oferecemos um espaço nobre a equipas competitivas e não competitivas.

Estas equipas trabalham igualmente com quantidade e qualidade técnica, quer tenham vertente competitiva ou não, sendo esta uma forma de massificar a qualidade e excelência do desporto para todos no município de Oeiras.

**NÚMERO DE SÓCIOS: 538**

**NÚMERO TOTAL DE GINÁSTAS: 110**

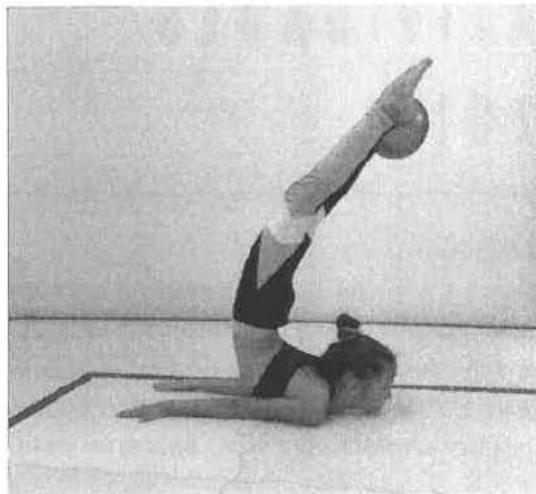
**NÚMERO DE GINASTAS FEDERADOS: 83**

**NÚMERO DE GINASTAS NÃO FEDERADOS: 27**

# ATIVIDADES 2019

## Janeiro

- Dias 19 e 20 - Prova de Observação Campeonato da Europa



SL  
R  
CD  
RS

## Fevereiro

- Dia 3 - Prova Interna URD | Aeróbica / sarau URD acrobática (prova interna de observação)- Dia 16 - Taça de Portugal | Águeda | Aeróbica- Dias 16 e 17 - Acro cup Cascais- Dia 23 - eleições URD

## Março

- Dia 2 - classe Acrobática e classe rítmica, apresentação em Oliveira do Hospital
- Dias 4, 5 e 6 - Estágio de Carnaval | Campo de Férias
- Dia 17 de março | Campeonato Distrital de Aeróbica | URD
- Dias 28 a 31 - Taça do Mundo Cantanhede / Open Internacional | Aeróbica / prova Acrobática Catujál

## Abril

- Dias 5, 6 e 7 - Gym For Life – Odivelas | acrobática e rítmica
- Dias 12, 13, 14 e 15 - Estágio da Páscoa

## Maio

- Dia 1 de maio | Prova Interna de Aeróbica e Acrobática
- Dias 3, 4 e 5 de maio | Campeonato Nacional de Aeróbica | Maia / festival ritmo jovem em Miraflores
- Dias 22 a 26 - Campeonato da Europa
- Dia 23 de Maio a direção e algumas atletas da URD foram recebidas pelo Exmo. Senhor Presidente da Câmara Municipal de Oeiras
- Dia 25 - torneio Acrobática Catujal

- Dias 18 e 19 de Maio | Sábado e Domingo

## 80º Aniversário da U.R.D.

### União Recreativa do Dafundo Programa Comemorativo

- Dia 19 - Mostra Social da UFALCD | Jardim de MirafloresTema URD\_ Tema Colômbia | Domingo | 11H30 | Atuação de grupo de ginásticaTRIO Mafalda Madalena Maria Rita GRUPO Mafalda Madalena Maria Rita Evalnês Carneiro

- Dia 21 - Terça-Feira 10H00-11H00 - Mega Aula de Balance em colaboração com o Centro de Saúde do Dafundo
- Dia 28 - Terça-Feira - União Recreativa do Dafundo - 10H00 | Hastear das Bandeiras - 20H00 | Jantar ComemorativoGinastas do Ano - Entrega de diplomas / Reconhecimento

## Junho

- Dias 31 de maio e 2 de junho, decorreu em Londres, a competição Heathrow Open International Championship 2019 de Ginástica Aeróbica.
- Dias 8 e 9 junho - Super Finais
- Dias 1 e 2 - Torneio acrobática albufeira (nacional)
- Dia 15 apresentação classe acrobática em Albufeira

# **ATIVIDADES**

## **2019**

### **Junho**

- Dias 14 e 15 de Junho | Sexta e Sábado | União Recreativa do Dafundo 14.05.2019 | 18H00-00H00 | Sardinhas gratuita\* Oferta de sardinha e pão limitados ao stock existente / iniciativa em parceria com a SIMECQ (com o apoio da CMO/UFALCD) Animação Musical com João Perdigão
- Dia 15 | 15H00-00H00 | União Recreativa do Dafundo Arraial de Santos Populares com Karaoke e DJ (iniciativa em parceria com a SIMECQ)
- Dia 23 | 17H00 | Sarau de Final de Ano | Museu dos Coches! Concurso Literário Porto de Honra | Vinho de Carcavelos, Bolo Gigante, Sumos
- Dia 28 e 29 | Sexta e Sábado | Santos Populares na SIMECQ em parceria com a URD

### **Julho**

- De 8 a 12 de julho estágio no Algarve- Colónia de Férias

### **Agosto**

- Férias
- Dia 19 - inicio dos treinos Aeróbica A

### **Setembro**

- Dias 2 a 6 de setembro | Campo de Férias
- Estágio Rentrée
- Dia 2 - Início da época da modalidade de ginástica
- Dias 25 a 29 - Participação da ginasta Tânia Almeida da URD no COMEGYM em Cagliari (Itália)
- Dia 28 - apresentação no INATEL

### **Outubro**

- Dias 18 e 19 / 25 e 26 ~ Estágio preparação para o apuramento CM -



**R  
E  
D**

### **Novembro**

- Dia 1 | Estágio Aeróbica
- Dia 9 de novembro | Prova Interna | Aeróbica
- Dia 9 de novembro | Workshop de nutrição | 17H00 | União Recreativa do Dafundo
- Dia 16 - COMPETIÇÃO OEIRAS CUP
- Dia 17 - Estágio Par Misto de Seleção Júnior – Tânia
- Dias 23 e 24 - Estágio Juvenis preparação para Prova de observação
- Dia 30 - Estágio Juvenis preparação para Prova de observação

### **Dezembro**

- Dia 7 - tarde: 15h às 18h - Estágio Juvenis preparação para Prova de observação- Dia 8 de Dezembro - manhã: 10h às 13h - Estágio Juvenis preparação para Prova de observação
- Dia 13 - jantar de natal URD - Dia 14 de Dezembro - tarde: 15h às 18h - Estágio Juvenis preparação para Prova de observação
- Dia 15 de Dezembro - manhã e início da tarde: PROVA DE OBSERVAÇÃO CMGI JUVENIS E JUNIORES
- Dia 15 de Dezembro - SARAU DE NATAL
- Dia 18/19/20 e 21 de dezembro: Estágio de Natal - 10h às 13h / 14h30 às 17h30 - Todos da Aeróbica A
- Dia 27 e 28 de dezembro: Estágio com a professora Teresa Simas: Técnica corporal - (atletas da URD - aeróbica A)

Aeróbica

**UNIÃO RECREATIVA DO DAFUNDO**

# ATIVIDADES 2020

## Janeiro

Dias 17, 18 e 19 - MAGIC - open internacional de ginástica Aeróbica  
Dias 18 e 19: Twist Acro Cup  
Dias 25 e 26: Open da Maia

## Fevereiro

Dias 1 e 2 - Taça de Portugal de Ginástica Aeróbica  
Dias 8 e 9 - Taça de Portugal de Ginástica Acrobática  
Dia 29 - Campeonato Distrital de Ginástica Aeróbica - instalações da URD

## Março

Suspensão de todas as atividades (Saraus, Competições, treinos presenciais, estágios, etc).  
Início dos treinos on-line

## Abril

Suspensão de todas as atividades (Saraus, Competições, treinos presenciais, estágios, etc).  
Treinos on-line

## Maio

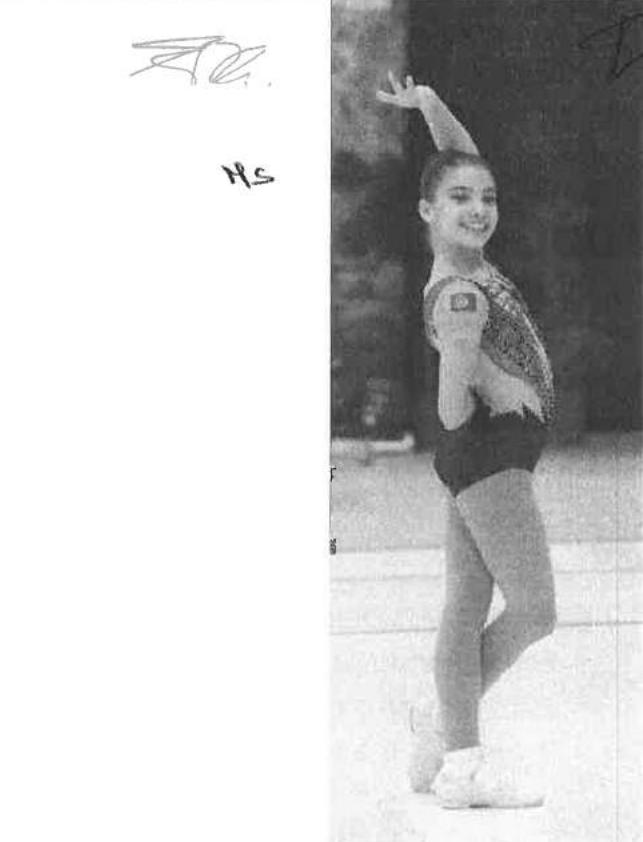
Suspensão de todas as atividades (Saraus, Competições, treinos presenciais, estágios, etc).  
Treinos on-line

## Junho - Julho

Início dos treinos ao ar livre - sistema misto (treinos on-line e presenciais no Jamor)

## Agosto

Dia 17 - retoma dos treinos de seleção nacional nas instalações da URD



## Setembro

Dia 5 - 15h às 17h - Workshop Aeróbica Online  
Dia 12 - 15h às 17h - Workshop Aeróbica Online  
Dia 19 - 15h às 17h - Workshop Aeróbica Online  
Dia 26 - 15h às 17h - Workshop

## Outubro

## Novembro

## Dezembro

Dia 5 - Campeonato Nacional Seniores - realizado na instalações da URD  
Dias 5 e 6 - 1º Torneio Online de Ginástica Aeróbica (substituição Campeonato Nacional)  
Dias 10, 11 e 12 - filmagens Sarau de Natal  
Dia 22 - Sarau de Natal Online

# MODALIDADES GÍMNICAS

## BabyGym e FunGym

A ginástica de Formação proporciona aos mais novos o desenvolvimento da motricidade infantil e respetivas capacidades motoras como a agilidade e coordenação. A URD é um espaço educativo e lúdico. Aqui a criança aprende e é feliz!

Os objetivos desta aula são:

- Estimular a confiança de cada criança com desafios progressivos;
- Aprofundar o conceito de cooperação e partilha;
- Promover o bem-estar da criança.

Os novos desafios acompanham o crescimento do seu filho.

Esta aula tem a duração de 45 minutos e destina-se a crianças dos 2-5 anos



# MODALIDADES GÍMNICAS

Ms



## Formação

As aulas são apresentadas como atividades de grupo não competitivas, com uma forte componente lúdica de modo a desenvolver as capacidades de cooperação e de seguir instruções, ao mesmo tempo que promovem energia, equilíbrio, agilidade e coordenação, melhorando assim a confiança e a saúde dos nossos pequenos atletas. A formação engloba a Ginástica Acrobática e Aeróbica, dando um formação ginástica geral.

### Regras:

- Os ginastas que finalizam a formação (após um ano ou dois – consoante a conselho das treinadoras) recebem uma recomendação pessoalmente (em reunião) ou por email, da classe que o ginasta deve integrar na época desportiva seguinte;
- Salvo recomendação dos treinadores, as atletas não devem mudar de especialização, para que o processo de evolução seja contínuo;
- Quando o treinador acha aconselhável o ginasta mudar a sua especialização reúne com os EE em privado e informa-os dessa decisão, fundamentando essa troca.

AL  
RS

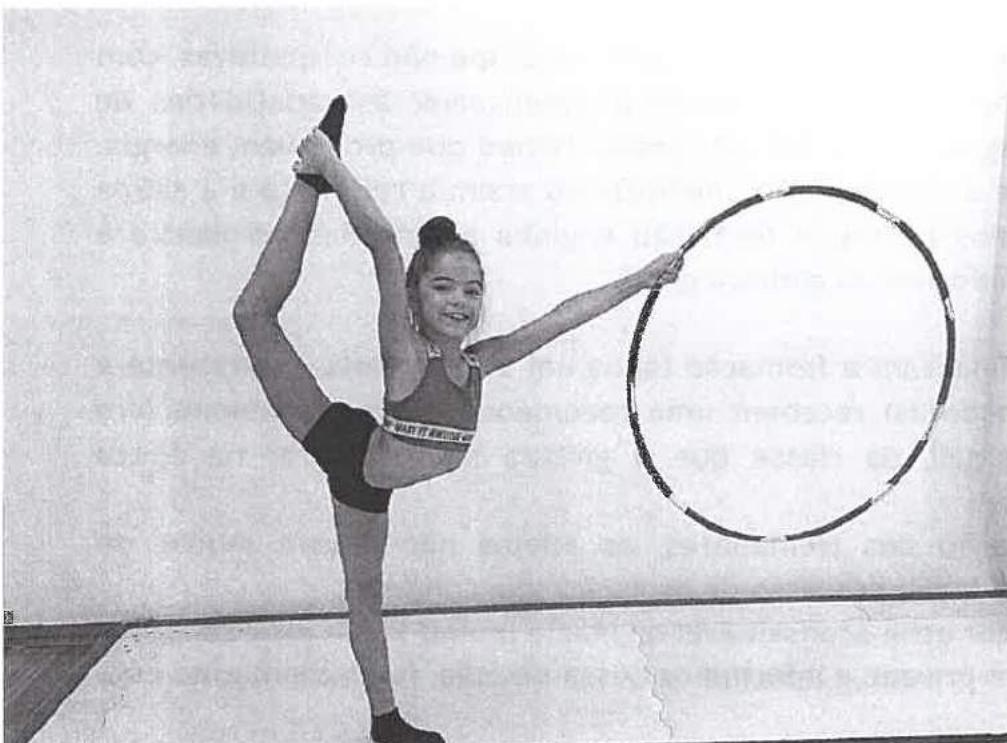
# MODALIDADES GÍMNICAS

C  
D  
R

## Ginástica Rítmica - Iniciação

A Ginástica Rítmica (GR) é uma disciplina olímpica essencialmente feminina que se caracteriza por combinar aspectos estéticos e artísticos através da realização de movimentos corporais, coordenados com o manejo dos aparelhos portáteis, que são: a corda, o arco, a bola, as maças e a fita. Os exercícios apresentam um elevado nível de dificuldade técnica e exigência física e são realizados fluentemente em harmonia com a música. Laffranchi (2005, p. 1) considera a GR como a perfeita combinação entre desporto e arte e descreve-a como "um desporto que visa não só o rendimento, mas também a produção de um espetáculo, que incorpora características da dança, da ginástica artística e de atividades desportivas de manipulação e que visa a combinação perfeita entre a música, o movimento corporal e o movimento dos aparelhos portáteis".

A GR é uma disciplina que desenvolve determinadas capacidades motoras como a coordenação, a postura, o autocontrole, a flexibilidade, a força, a destreza, a resistência, o ritmo, a agilidade e o equilíbrio.



# MODALIDADES GÍMNICAS

HS



## Ginástica Artística - iniciação

A Ginástica Artística Feminina (GAF) é uma das disciplinas da Ginástica que integra o quadro das Modalidades Olímpicas, sendo inclusive uma das mais populares, a par do Atletismo e Natação.

A Ginástica Artística Feminina compreende um conjunto de 4 especialidades (aparelhos): Saltos, Trave, Paralelas Assimétricas e Solo.

**Saltos:** os saltos são executados a partir de uma corrida prévia com o máximo de 25 metros com chamada a dois pés no trampolim e um apoio das mãos na "mesa" de saltos, após o que a ginasta realiza uma série de rotações, concluindo com uma receção equilibrada.

**Paralelas Assimétricas:** o posicionamento dos banzos, um mais alto que o outro, é a característica principal deste aparelho, onde a ginasta deve apresentar movimentos de balanço contínuos (sem paragens), com mudanças de banzo e de pegadas com rotações, elementos com voo (despegues) com largada da barra e retorno. As saídas são parte integrante da execução do exercício e são movimentos acrobáticos espetaculares.

**Trave:** nesta especialidade (aparelho) a ginasta deve apresentar elementos acrobáticos, com variações no ritmo entre movimentos, rápidos e lentos, para frente, lado e para trás.

**Solo:** o exercício de solo, realizado com música e coreografado para a mesma, deve conter predominantemente elementos acrobáticos, combinados com outros movimentos de força, de flexibilidade e de equilíbrio com combinações coreográficas, formando um todo harmonioso.

*AL.  
MS*

*ED  
D  
B*

# MODALIDADES GÍMNICAS

A Ginástica Artística Masculina (GAM) é uma das disciplinas da Ginástica que integra o quadro das Modalidades Olímpicas, sendo inclusive uma das mais populares, a par do Atletismo e Natação.

A Ginástica Artística Masculina, comprehende um conjunto de 6 aparelhos: Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos, Paralelas e Barra-Fixa.

**Solo:** os exercícios no solo, devem conter predominantemente elementos acrobáticos, combinados com outros movimentos de força de flexibilidade e de equilíbrio com combinações coreográficas, formando um todo harmonioso.

**Cavalo com arções:** os exercícios devem conter movimentos circulares apelidados de "círculos" e pendulares "tesouras" com utilização de todas as partes do cavalo, devendo ser executados sem paragens.

**Argolas:** neste aparelho o ginasta deve apresentar uma variedade de movimentos estáticos, alternados com elementos de balanço à frente e à retaguarda e de força. O exercício deve ser concluído com uma saída acrobática.

**Saltos:** os saltos são executados a partir de uma corrida prévia de 25 metros com chamada a dois pés no trampolim e um curto apoio das mãos na "mesa" de saltos, após o que o ginasta realiza uma série de rotações, concluindo com uma receção equilibrada.

**Paralelas:** o exercício de paralelas deve conter uma combinação de movimentos de balanços de voo e estáticos. O ginasta deve utilizar todo o comprimento dos banzos e apresentar movimento por baixo e sobre os banzos, com predominância dos movimentos de balanço e terminando com uma saída acrobática.

**Barra-Fixa:** o ginasta deve apresentar movimentos de balanço contínuos sem tocar com o corpo na barra, utilizando mudanças de pegadas com rotações, elementos com voo (despegues) com largada da barra e retorno. As saídas são parte integrante da execução do exercício e são movimentos acrobáticos espetaculares.

# MODALIDADES GÍMNICAS

## Ginástica Acrobática

A Ginástica Acrobática na constituição dos seus pares e grupos tem ginastas com diferentes idades e estaturas, os quais denominamos de bases e volantes. Os bases normalmente são os elementos mais velhos do par/grupo com uma estatura mais alta, normalmente mais fortes para facilmente sustentarem e apoiarem o volante. O volante é geralmente, o elemento do par/ grupo mais novo, com uma estrutura física mais baixa e mais leve para poder facilitar o trabalho conjunto, permitindo também uma maior longevidade da participação desportiva. Uma das características desta disciplina é também, a criação de laços de amizade muito fortes entre os parceiros, bem como o espírito de trabalho em grupo e o mais importante de tudo, a confiança entre os parceiros e treinadores.





# MODALIDADES GÍMNICAS

## Ginástica Aeróbica

A ginástica Aeróbica é uma das disciplinas mais recentes da ginástica. Esta modalidade nasceu da explosão fitness de 1970/80 e baseia-se em sequências de passos básicos, combinando braços e pernas (forte componente de coordenação motora), incluindo nas suas coreografias elementos de dificuldade (força estática; força explosiva; saltos e flexibilidade/equilibrio), transições, colaborações e interações entre os membros criativas e originais e ainda elevações.

Curiosamente, apesar do nome (Aeróbica), na sua vertente competitiva o exercício (coreografia) dura entre 1minuto e 15 segundos a 1 minuto e 20 segundos (de acordo com escalão), em intensidade máxima, sendo portanto um esforço anaeróbio. As coreografias são inspiradas nas músicas, utilizando a melodia, batida ou mesmo um tema. É uma modalidade que demonstra muita criatividade e variedade, divertida e com uma forte componente artística, onde os atletas demonstram o seu "showmanship"- presença em palco, carisma, conexão com público/juizes, cooperação entre pares/tríos/grupos - além de ser muito exigente a nível físico, desenvolvendo igualmente todas as capacidades motoras (força, resistência, flexibilidade, coordenação e equilibrio).

As competições incluem as categorias de Individual feminino/masculino, Pares Mistos, Trios, Grupos, Aerostep e Aerodance. Em todas as categorias, os atletas deslocam-se continuamente cobrindo toda a área de competição, incluindo movimentos aéreos, à superfície e no solo ao ritmo intenso da música.

A URD oferece uma excelente formação nesta modalidade, com resultados comprovados - campeões nacionais em 1ª divisão e base e atletas apurados para mundiais.

# VOLUNTARIADO

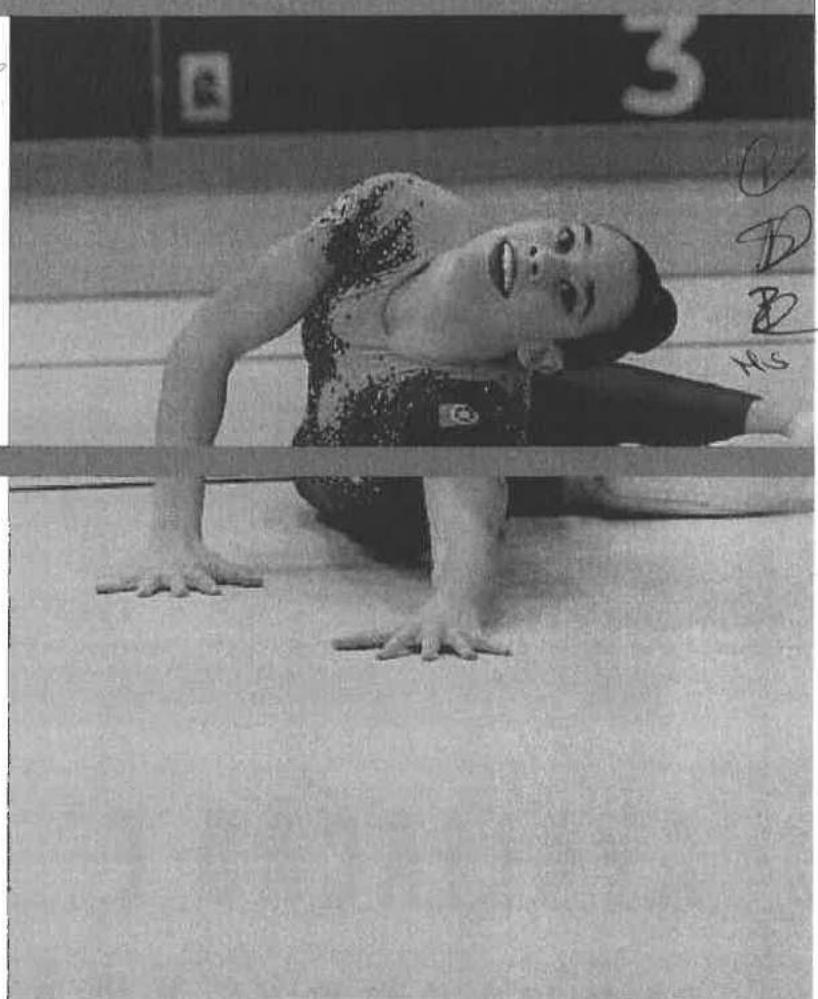
Oferta graciosa de serviço à comunidade: O clube oferece a um número considerável de atletas um serviço de transporte conduzido por um sócio do clube que se voluntaria semanalmente.

Este serviço, que passa por várias freguesias do município e por freguesias exteriores (Almada e Lisboa) é uma mais valia extraordinária e incontornável para a logística familiar.

Os Encarregados de Educação pagam uma quantia simbólica ao clube para usufruir deste serviço. Do mesmo modo, serviços de campos de férias a custo residual são essenciais para uma comunidade que não tem capacidade de resposta para ocupação de tempos livres durante férias escolares. Oferta de ensino informal.

Na URD, oferecemos graciosamente workshops em áreas diversas para os nossos sócios. Os temas são sobretudo ligados à qualidade de vida na luta contra o sedentarismo e contra a obesidade.

A URD tem um grupo de pessoal técnico e de sócios que oferece pro bono serviços e atividades, e procura mais soluções para colmatar as necessidades da comunidade local.



# SUSTENTABILIDADE

A URD paga condignamente aos seus técnicos, procurando captar os melhores técnicos do mercado e oferecendo formação a jovens técnicos que abraçam a equipa técnica.

As mensalidades das disciplinas esgotam-se nos honorários dos técnicos.

Lembramos que mais nenhum clube tem um ráio de atleta/professor como no nosso clube, o que garante uma segurança inigualável nas nossas classes. O investimento que a direção coloca na procura de financiamentos e de melhoramento das estruturas do clube tem consubstanciado a evolução de uma equipa diretiva, técnica e de voluntários sólida e coesa.

Al.  
Ms

R  
D  
B



# AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

- 
- Reuniões das equipas envolvidas que visam encontrar estratégias eficazes com base na experiência;
  - Acompanhamento e execução do calendário;
  - Avaliação prática e teórica aos ginastas de formação;
  - Aulas abertas e provas internas: apresentações nas quais se observa o processo de trabalho, por parte de entidades parceiras,
  - Apresentações nas festas letivas.

# SARAU DE NATAL

## VERSÃO VIRTUAL

RE  
HS  
DR



Aproxima-se a época festiva do natal, como era habitual a URD e todos os nossos ginastas preparávamos um grande Sarau para toda a família, este ano devido à situação de pandemia, a URD decidiu inovar e não deixar de cumprir ainda assim a tradição mas de forma segura. Este ano o nosso Sarau de Natal será feito através de vídeo, com recolha de fotografias, de forma a partilharmos com a nossa comunidade.

Desta forma, Encarregados de Educação, Ginastas, família e amigos poderão assistir ao Sarau em casa de forma segura.

# PLANO DE COMUNICAÇÃO

RS

R  
D  
R

As principais estratégias de fidelização passam invariavelmente pela excelência e pelos resultados desportivos.

Pretendemos uma massificação gímica nas comunidades circundantes.

Propomo-nos criar suportes de comunicação fundamentais para ligação ao público alvo. A comunicação e a imagem são decisivas para a diferenciação dos nossos serviços. Queremos transmitir prestígio, qualidade e segurança. Temos uma equipa de voluntários na área da comunicação, design, web design e produção audiovisual.

## **Objetivos:**

- Manutenção e divulgação do logótipo
- Alimentar redes sociais do clube com post quinzenais
- Newsletter trimestral para os sócios com o objetivo de duplicar o número de sócios do clube
- Criação do cartão de sócio, com benefícios nas entidades e comércio local
- Cobertura audiovisual de eventos e criação de vídeos distintos para divulgação
- Entrevistas a ginastas, encarregados de educação e sócios
- Produção de brochura de época e folhetos
- Criação de posters e folhas de sala para eventos
- Envio de Press Releases sobre os eventos para a comunicação social e para o departamento de comunicação do município de Oeiras

De modo, a garantir que estes objetivos são cumpridos, assinámos um protocolo para receber estagiários da licenciatura em Artes Visuais e Tecnologias Escola Superior de Educação, do Departamento de Educação e Investigação em Arte e Design.

Foi assinado no dia 17 de Novembro de 2020, o protocolo com vista a desenvolver-se na URD as seguintes áreas:

- Contato dos estudantes com realidades sociais, culturais e artísticas diversificadas;
- Dinamização conjunta de seminários, exposições, workshop e outras situações letivas;
- Organização conjunta de formação contínua para os profissionais das instituições parceiras.
- Participação dos estudantes em projetos de intervenção social, cultural e artística;
- Conceção e dinamização conjunta de projetos de intervenção social, cultural e artística.
- Acolhimento de pesquisas e procedimentos de recolha de informação relevante para projetos de investigação de docentes e estudantes da ESELx;
- Desenvolvimento conjunto de projetos de investigação social, cultural e artística. Outra dimensão de colaboração,
- Implementação de outras modalidades de colaboração que os interessados considerem, conjuntamente, necessárias.

NS

R  
D  
R



## NOVO WEBSITE - [WWW.URDAFUNDO.PT](http://www.urdafundo.pt)

Devido a situação pandémica que vivemos, sentimos necessidade de estabelecer uma relação mais rápida e eficaz com as famílias, e desta forma, criar um novo website que cumprisse este objetivo.

Por uma questão de segurança e de prevenção, os Encarregados de Educação aguardam que os seus educandos saiam das instalações no exterior, de modo, a não criar aglomerados dentro das instalações. Pelo mesmo princípio, optamos que todos os assuntos administrativos e de secretaria seriam esta época 2020/ 2021 efetuados via online. Tornou-se assim eminente a criação de um website que tivesse todas as informações necessárias à inscrição, pagamentos, horários, etc.

Pensado também na segurança da comunidade que representamos, tomámos a iniciativa de criação de um website, para que os nossos atletas possam agendar as aulas online. Esta ideia surge por três razões: primeiramente por uma questão de segurança - existe um limite máximo por aula, desta forma esse limite nunca é ultrapassado pois os atletas antecipadamente agendam o seu treino caso ainda existam vagas, caso contrário o próprio website informa que aquele treino está cheio e não é possível agendar-; em segundo lugar, conseguimos extrair do nosso website as listagens completas dos ginastas que frequentam o ginásio, por hora e turma, o que em caso de haver um caso positivo facilita o modo de atuação; por outro lado, por parte dos serviços de tesouraria há um controlo mais eficaz do pagamento das mensalidades.

**ORÇAMENTO:** Criação de website e Calendários de Aulas/Agendamento e Loja Online - 1550€ + IVA

# SARAU DE NATAL

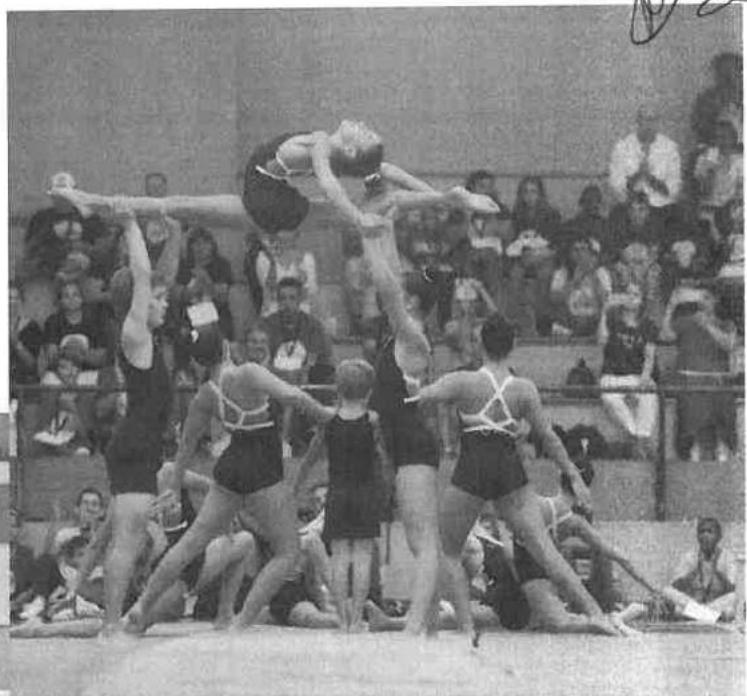
## VERSÃO VIRTUAL

RE  
HS  
DR



Aproxima-se a época festiva do natal, como era habitual a URD e todos os nossos ginastas preparávamos um grande Sarau para toda a família, este ano devido à situação de pandemia, a URD decidiu inovar e não deixar de cumprir ainda assim a tradição mas de forma segura. Este ano o nosso Sarau de Natal será feito através de vídeo, com recolha de fotografias, de forma a partilharmos com a nossa comunidade.

Desta forma, Encarregados de Educação, Ginastas, família e amigos poderão assistir ao Sarau em casa de forma segura.



# PARCERIAS

Acreditamos sempre que unidos somos mais fortes.

Desta forma, apesar da situação que vivemos tentamos sempre, de forma positiva, estabelecer contatos com entidades exteriores.

Este ano, nenhum dos nossos protocolos com escolas foi renovado. Perdemos desta forma grande parte das nossas receitas. Mas ainda assim não baixámos os braços!

No caso do INSTITUTO ESPANHOL DE LISBOA, a AMPA não abriu atividades extracurriculares. Contudo, os EE procuraram individualmente os nossos serviços e neste momento temos 3 classes de alunos do IEL. Tal, demonstra o reconhecimento pelos EE do excelente serviço que sempre prestámos ao IEL, em 4 anos de protocolo.

Renovámos parcerias com as escolas circundantes como: Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro em estágio de formação em contexto de trabalho e com o Agrupamento de Escolas de Paços de Arcos., contribuindo desta forma para a formação de jovens treinadores.

A aposta num grupo diretivo capacitado e focado na sustentabilidade futura ocupa-se de criar condições para que o prestígio das nossas classes seja reconhecido.

Assinámos também, em novembro de 2020 protocolo com a Escola Superior de Educação, do Departamento de Educação e Investigação em Arte e Design.

Também em setembro de 2020, formámos uma nova parceria com o GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO, Queijas fornecendo treinadoras credenciadas e com experiência de topo da URD, para neste clube local de Queijas, fosse possível manter classes de ginástica em funcionamento e fomentar /desenvolver a prática desportiva.

# PROJETOS

SD  
RDR  
HS

## UM MAR DE OPORTUNIDADES

Na União Recreativa do Dafundo, mais do que prestar um serviço à comunidade, criamos oportunidades às crianças e jovens.

Dar oportunidades aos jovens é garantir um futuro melhor.



Aposta na promoção da saúde e no conceito de Desporto para Todos passa pela atribuição de diferentes tipos de bolsas para os atletas com dificuldades económicas. Através do seu regulamento, também valoriza o mérito desportivo, oferecendo diferentes prémios para os atletas com resultados nacionais/internacionais.

Com a alteração dos horários escolares devido à pandemia, os nossos horários tiveram que se adaptar, abrindo mais horários para as atletas que terminavam aulas tarde. Houve ainda grandes reajustamentos, para que todos pudessem manter a prática da ginástica, estando as treinadoras a dar treinos extra (não contemplados no horário), a misturar atletas de classes diferentes e a apoiarem-se mutuamente no crescimento de cada atleta. Tal só é possível devido à excelência da nossa equipa técnica e dos valores de cooperação que partilham.

“

O DESPORTO  
É PARA  
TODOS

”

AF  
RS

RE  
RD

# AGRADECIMENTOS



Como não podia deixar de ser, gostaríamos de prestar aqui, formalmente, o especial agradecimento à CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS.  
Em 2019 , solicitamos auxilio, e esse auxilio chegou à URD. Temos um trabalho consistente, forte e sério na ginástica, mas todo o material era protocolado com a FGP e em 2019 vimos esse protocolo ser quebrado e ficámos praticamente sem material para poder continuar com os nossos treinos.

Hoje, podemos agradecer à CMO, aos nossos grandes ginastas e equipa que os acompanha esta conquista: todo o material que a URD dispõe nas suas instalações é NOSSO!

Somos desta forma autónomos, para que então o nosso trabalho possa ter continuidade num princípio de estabilidade.

Um muito obrigado!

# BOLSAS

AS  
HS  
PDR

## **- Bolsa Social:**

Este ano a URD criou um novo projeto intitulado "GINÁSTICA: CRIANÇAS SEM LIMITES".

Este projeto consiste em dar apoio aos ginastas quando comprovadamente se justifique, no que diz respeito à frequência de qualquer das disciplinas. Este apoio apenas se justificará quando o ginasta demonstrar qualidades técnicas e sociais.

Todas as situações detetadas serão individualmente analisadas pela coordenadora técnica e entregues à direção do clube para apreciação e decisão.



  
R  
R  
R

# BOLSAS

R  
D  
R

## **- Bolsa de Mérito:**

### **Ginastas das classes de competição**

- ***Regras para a Ginástica Acrobática***

**Nível A** - Todos os provas em que os Ginastas ficarem nos cinco primeiros lugares e houver mais que 15 pares/grupos participantes, a URD oferece metade do valor da inscrição.

Todos os ginastas que forem campeões distritais e houver mais que 6 do que seis pares/grupos, o clube oferece metade do valor da inscrição na época 2021/2022.

**Nível B** - Todos os ginastas que nos Torneios de Níveis da AGL conquistarem um pódio e houver mais que 6 do que seis pares/grupos, o clube oferece o valor da inscrição na época 2021/2022.

- ***Regras para a Ginástica Aeróbica***

**Nível A** - Todos os ginastas que alcançarem no mínimo um pódio nas competições nacionais na 1<sup>a</sup> divisão (Taça de Portugal, Campeonato Nacional e Super Finais) e houver mais que 6 participantes, o clube oferece o valor da inscrição na época 2020/2021. - Não inclui pódios por equipas.

Todos os ginastas que no Open Internacional de Cantanhede, alcançarem no mínimo um pódio, o clube oferece metade do valor da inscrição na época 2021/2022.

Todos os ginastas que forem campeões distritais (independentemente de o serem em mais do que uma categoria) e houver mais que 6 participantes, o clube oferece 20% do valor da inscrição na época 2021/2022.

**Nível B** - Todos os ginastas que alcançarem no mínimo um pódio no Campeonato Nacional, nas categorias que tenham mais de 6 participantes na divisão base, o clube oferece o valor da inscrição na época 2020/2021 - não inclui pódios por equipas.

Todos os ginastas que forem campeões distritais (independentemente de serem em mais do que uma categoria) e houver mais que 6 participantes, o clube oferece 20% do valor da inscrição na época 2021/2022

R.S

## Atletas com Bolsa de Mérito Desportivo – relativamente à época 2019/2020:

<b>Atleta</b>	<b>Modalidade</b>	<b>Valor de desconto (a aplicar na época 2020/2021)</b>
Tânia Almeida	Aeróbica A	100% do Valor da inscrição Taça de Portugal - 1º lugar - 24 participantes
Inês Neves	Aeróbica A	100% do Valor da inscrição Taça de Portugal - 2º trio - 14 participantes
Maria Rita Santos	Aeróbica A	100% do Valor da inscrição Taça de Portugal - 2º trio - 14 participantes
Maria Eva Pereira	Aeróbica A	20% do Valor da inscrição Campeã Distrital Base - 1º lugar - 6 participantes
Mafalda Macedo	Aeróbica	100% do Valor da inscrição Taça de Portugal - 2º lugar - 18 participantes
Nádia Almeida	Aeróbica A	100% do Valor da inscrição Taça de Portugal - 2º lugar - 40 participantes
Rafaela Brito	Aeróbica A	100% do Valor da inscrição Taça de Portugal - 3º lugar - 18 participantes
Inês Marcelino	Acrobática	100% do Valor da inscrição - 2º lugar - balance em 18 grupos
Maria João Ogando	Acrobática	100% do Valor da inscrição - 1º lugar - balance em 19 grupos
Joana Silva	Acrobática	100% do Valor da inscrição - 2º lugar - balance em 18 grupos
Matilde Alves	Acrobática	100% do Valor da inscrição - 1º lugar - balance em 19 grupos
Lucia Schafer	Acrobática	100% do Valor da inscrição - 1º lugar - balance em 19 grupos

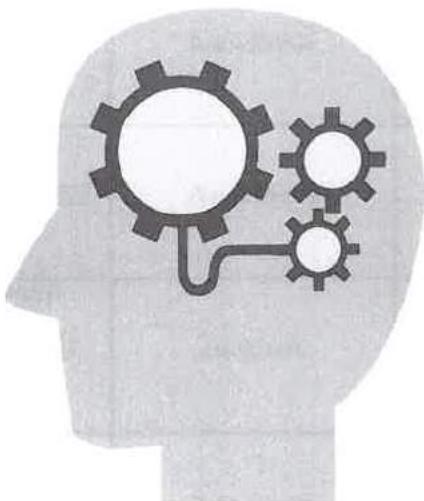
R  
D  
R

# COACHING DESPORTIVO

RS

Arte de facilitar. Coaching Desportivo é um coaching de pessoas, o que se pretende é ajudar o que está por trás do atleta, que é uma pessoa. Essa pessoa desempenha apenas um papel.

QUANDO  
DEFINIMOS A  
INTENÇÃO,  
CONSTRUIMOS  
BOAS DECISÕES



O que é a alta performance no Desporto?

- 1- Ter resultados acima da média
- 2- Consistente (os resultados não podem ser isolados)
- 3- Longo Prazo (plano de carreira)
- 4- Alegria e Bem-estar
- 5- Impacto Positivo (Influenciar a equipa positivamente)



A União Recreativa do Dafundo está a desempenhar um trabalho consistente e sério nesta nova área do coaching, com um profissional credencial. Começámos com este trabalho em Abril de 2020 e notando uma alteração significativa do desempenho dos nossos ginastas. De salientar a importância deste trabalho em atletas de topo em plena pandemia, onde a angústia e a incerteza está muito presente na vida destes jovens atletas.

# PREVENÇÃO DE LESÃO

FISIOTERAPIA / OSTEOPATIA /  
NUTRICIONISTAS

## BOAS PRÁTICAS

Fazer aquecimento, com exercícios suaves que estimulem a circulação sanguínea e preparem os músculos para o esforço. No final do treino reservamos alguns minutos para o arrefecimento: abrandar o ritmo cardíaco e alongar os músculos. Tão importante como o desporto é o descanso. Num treino mais intenso (aeróbico, com resistências ou o peso da pessoa) o risco de lesão aumenta e requer uma pausa de 48 horas para recuperação muscular semanal.

## ATLETAS SAUDÁVEIS PRODUZEM RESULTADOS CONSISTENTES!

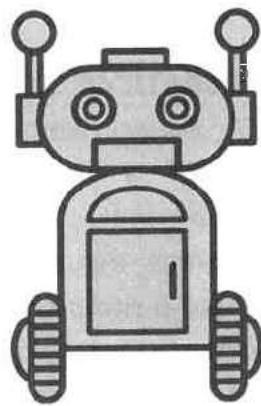
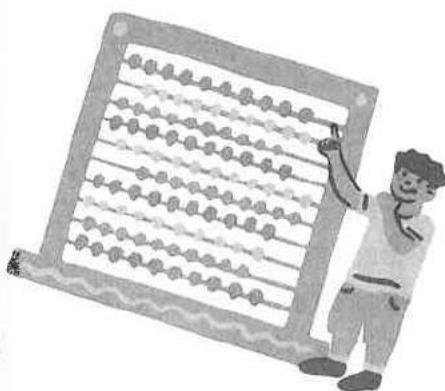
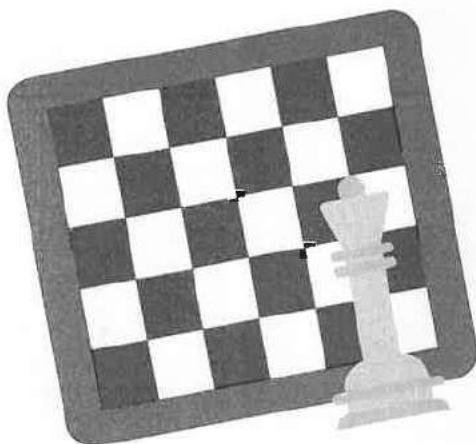
A PRÁTICA BRUSCA E INTENSA PODE SER UM RISCO e desta forma os treinos de alta carga semanal são planeados com uma equipa completa de fisioterapeutas, osteopatas, nutricionistas e treinadores.



SA  
MS

# DESENVOLVIMENTO MENTAL PARA CRIANÇAS

DQ  
DD



O objetivo da URD é desenvolver um programa de desenvolvimento mental destinado a crianças entre os 5 e os 13 anos de idade. Teríamos por base cinco ferramentas-chave: o cálculo com ábaco, a aritmética mental, xadrez, programação robótica e os jogos didáticos.

Os benefícios de desenvolver este programa?

Os dois hemisférios do cérebro. O cérebro humano está dividido em dois hemisférios: o direito e o esquerdo. Cada um controla um lado do corpo e possui funções específicas.

Vários estudos têm demonstrado que as crianças que utilizam principalmente o hemisfério esquerdo do cérebro na sua atividade diária, desperdiçam o enorme potencial do hemisfério direito. O desenvolvimento completo do cérebro é essencial nas crianças. Desta forma, com este programa, as crianças exercitam simultaneamente os dois hemisférios, obtendo um maior rendimento da sua capacidade intelectual.

# APOIO ESCOLAR

---



A evolução desportiva dos nossos ginastas, implica imperativamente muitas horas de treino. Em discussão com os EE constatámos que, para que fosse possível manter o nível desportivo e escolar que exigimos dos nossos atletas é necessário investir num reforço escolar.

Cada pessoa tem um determinado tempo para aprender um conteúdo específico, e essa limitação deve ser respeitada. Nos casos das crianças, quando ficam sob pressão para aprender, muitas vezes elas não aprendem, apenas decoram a matéria, tornando-se algo temporário. Durante as aulas de reforço escolar, o professor tende a ser mais paciente e ir de acordo com o ritmo da criança, conseguindo assim identificar onde esta tem mais dificuldade e trabalhar esse ponto com mais atenção e carinho.

Desta forma, a URD tem como objetivo no ano de 2021, se a situação pandémica o permitir, investir neste serviço. Era nosso objetivo ter iniciado já esta iniciativa no ano de 2020, mas infelizmente tal não foi possível.

*AC  
Ms*

# GINÁSTICA DE QUALIDADE E PREEXELÊNCIA NAS ESCOLAS LOCAIS

*CD  
BR*

A União Recreativa do Dafundo pretende ajudar o ensino local e melhorar as condições insuficientes das aulas de Educação Física e do Desporto Escolar, ainda mais evidente com as restrições atuais da pandemia. Equipamentos e técnicos especializados acreditamos ser uma solução possível para colmatar este tipo de lacunas, pois a ginástica representa uma modalidade de baixo risco e para a qual há poucos professores especializados. Apresentamos, assim, um projeto gímnico único, onde as crianças aprendem ginástica de qualidade com técnicos de excelência. Os Professores de Educação Física não estão habilitados de uma forma geral a ensinar disciplinas gímnicas, o que cria uma falha no ensino global do desporto e afasta muitos alunos da atividade gímica. Criámos uma de parceria com o Instituto Espanhol de Lisboa na época 2016/2017, com o qual partilhamos os técnicos, equipamentos e espaços. Estes alunos integram as atividades e eventos desportivos do clube e muitos atletas acabam por integrar as nossas equipas de competição. A captação de talentos e a educação pelo gosto de disciplinas gímnicas tem sido um sucesso relevante. O conceito de Academia de Ginástica é um paradigma inovador e pioneiro no município e quer tornar-se o mais abrangente possível. Os agrupamentos escolares circundantes, a acessibilidade de transportes públicos, o formato da nave da União Recreativa do Dafundo os equipamentos de qualidade já existentes e os que queremos adquirir, a diversidade de disciplinas oferecem um cardápio de exceção para o desenvolvimento de um verdadeiro forum gímnico e de um projecto único no município de Oeiras. Quanto às metodologias, temos um modelo de trabalho de equipa que procura uma linguagem/terminologia ainda por criar na ginástica em Portugal. Damos valor à formação dos atletas e à prevenção de lesões para evitar os níveis de abandono, que estão sobretudo ligados a graves lesões. As escolas parceiras em que nos estamos a concentrar encontram-se em áreas de residência onde os clubes que oferecem modalidades gímnicas não têm espaços adequados, nem equipamentos de excelência e estão assoberbados. As listas de espera nestes clubes não respondem às necessidades imediatas dos residentes. Os horários disponíveis são entre as 8h e as 17h00 com cronograma a discutir com cada parceiro.

# SARAU 2021

STG.  
RS  
SP  
D

---

Desde 2016 que a URD começou a realizar os seus saraus de Ginástica. Em 2017, a direção apercebeu-se da dimensão que começavam a ter e alugou pelo primeira vez o Pavilhão de Miraflores.

Em 2018, passámos para o Pavilhão Carlos Queiroz na Outurela.

Em 2019, atingimos os 500 espectadores num espetáculo inédito no museu dos coches onde contámos com a presença do Exmo. Sr. Presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Dr. Isaltino Morais.

Ainda no final de 2019, realizou-se na escola do Alto de Algés o sarau de natal com a lotação de cerca 500 pessoas em duas sessões completamente cheias

Após a realização deste evento sentimos a necessidade de procurar espaços em Oeiras com a finalidade de realizar o nosso sarau de final de ano.

A pesquisa foi longa e concluímos que para a dimensão de palco que necessitamos e lotação de lugares de espectadores não se encontram salas de espetáculo ou auditórios no concelho de Oeiras que consigam suportar o nosso Sarau.

Desta forma propomos algo diferente e inovador: um espetáculo ao ar livre no Jardim dos Aciprestes.

**UMA HISTÓRIA ORIGINAL TODOS OS ANOS CONSTRUÍDA PELOS NOSSOS ATLETAS!**

Desde 2019, que o sarau final da URD se constrói com base num concurso literário em que pode participar qualquer ginasta da URD dos 8 aos 18 anos. O objetivo é criar uma ligação entre a literatura e o desporto.

A adesão é incrível e os ginastas ficam super motivados!

# SARAU 2021

RS

01

## Concurso Literário

- Promover espírito de iniciativa
- Promover a criatividade
- Fomentar hábitos de leitura e de escrita nas camadas jovens
- Envolver a comunidade jovem numa atividade cultural
- Aliar o desporto, cultura e literatura
- Como prémio deste concurso, o conto vencedor será o guião do próximo espetáculo da União Recreativa do Dafundo inserido no programa cuida-te +

02

## Espetáculo

Concretizar-se-á numa apresentação pública que irá impressionar os espectadores.



# CONCURSO LITERÁRIO

A prática regular de atividades como a leitura e a escrita é um fator primordial para o bom desenvolvimento intelectual das crianças e dos jovens, ao estimular a sua imaginação e criatividade e ao potenciar a aquisição de competências e de valores de cidadania.

Cientes desta realidade e, acima de tudo, da nossa responsabilidade enquanto formadores, a União Recreativa do Dafundo/Gymnoacademy, convida todos as crianças e jovens a participar nesta atividade de interesse pedagógico e literário.

O conto servirá de guião para o espetáculo com as necessárias alterações para o efeito.

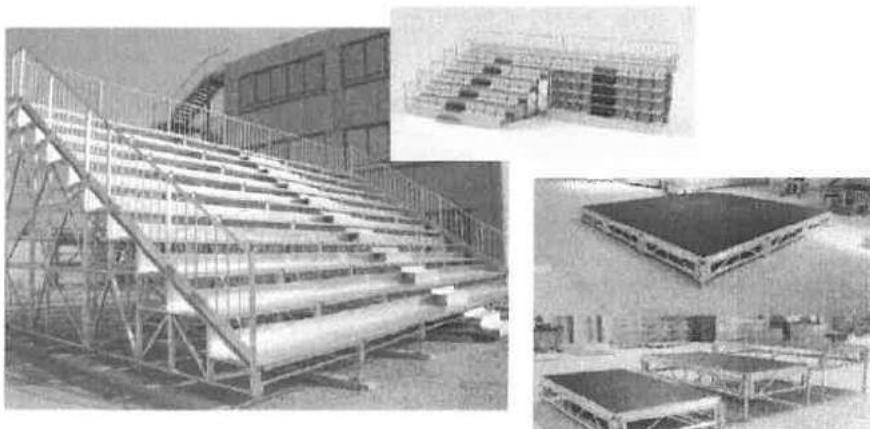
II CONCURSO  
LITERÁRIO  
2020

Faz o teu conto  
um grande espetáculo!



# SARAU 2021

RA. RC  
RD  
RS



AL  
Hs

DR  
D

# EQUIPA DE GINÁSTICA ACROBÁTICA



# RESULTADOS DE EXCELÊNCIA NA GINÁSTICA ACROBÁTICA:

## Twist Acro Cup:

PM Escalão Iniciado - António Carvalhais/ Francisco Carvalhais - 2º Lugar

GF Escalão Iniciado - Mª Rita Domingos/ Inês Marques/ Rita Melo - 16º Lugar

GF Escalão Iniciado - Sofia Mateus/ Cláudia Campos/ Pilar Santos - 30º Lugar

GF Escalão Juvenil Base - Mª João Ogando/ Matilde Alves/ Lucia Schafer - 3º Lugar All-Around

Exercício de Equilíbrio - 2º Lugar

Exercício de Dinâmico - 4º Lugar

GF Escalão Júnior Base - Margarida Afonso/ Teresa Santos - 5º Lugar All-Around

Exercício de Equilíbrio - 4º Lugar

GF Escalão Júnior Base - Inês Marcelino/ Mafalda Matos/ Joana Silva - 4º Lugar All-Around

Exercício de Equilíbrio - 3º Lugar

Exercício de Dinâmico - 6º Lugar

## Open da Maia:

A dinâmica da competição era todos contra todos dentro de cada escalão, independentemente da especialidade e a classificação foi por exercício e all-around.

GF Escalão Iniciado - Mª Rita Domingos/ Inês Marques/ Rita Melo - 34º Lugar

GF Escalão Iniciado - Sofia Mateus/ Cláudia Campos/ Pilar Santos - 49º Lugar

PM Escalão Iniciado - António Carvalhais/ Francisco Carvalhais - 53º Lugar

GF Escalão Juvenil Base - Mª João Ogando/ Matilde Alves/ Lucia Schafer - 11º Lugar All-Around

GF Escalão Juvenil Base - Mª João Ogando/ Matilde Alves/ Lucia Schafer - 1º Lugar - Exercício de Equilíbrio

GF Escalão Juvenil Base - Mª João Ogando/ Matilde Alves/ Lucia Schafer - 14º Lugar - Exercício de Dinâmico

GF Escalão Júnior Base - Inês Marcelino/ Mafalda Matos/ Joana Silva - 5º Lugar All-Around

GF Escalão Júnior Base - Inês Marcelino/ Mafalda Matos/ Joana Silva - 2º Lugar - Exercício de Equilíbrio

GF Escalão Júnior Base - Inês Marcelino/ Mafalda Matos/ Joana Silva - 11º Lugar - Exercício de Dinâmico

## Taça de Portugal:

Competição por equipas - todos os pares/grupos realizaram exercício de combinado.

Equipa da URD - 24º Lugar

Equipa constituída por:

MP Escalão Iniciado - António Carvalhais/ Francisco Carvalhais - 1º Lugar

WG Escalão Iniciado - Mª Rita Domingos/ Inês Marques/ Rita Melo - 16º Lugar

WG Escalão Juvenil Base - Mª João Ogando/ Matilde Alves/ Lucia Schafer - 12º Lugar

WG Escalão Júnior Base - Inês Marcelino/ Mafalda Matos/ Joana Silva - 17º Lugar

AL  
NS

DR  
DP

# EQUIPA DE GINÁSTICA AERÓBICA



# RESULTADOS DE EXCELÊNCIA NA GINÁSTICA AERÓBICA:

## PÓDIOS ALCANÇADOS DA GINÁSTICA AERÓBICA 2020

Nome da Competição	Divisão	Escalão	Categoria	Resultados	N.º Participantes
<b>Magic Aerobic Gymnastics International Cup</b>	<b>Qualificações</b>				
	1ª Divisão	Juvenil	Individual	<b>2º Lugar</b>	16
	1ª Divisão	Juvenil	Individual	<b>4º Lugar</b>	
	1ª Divisão	Juvenil	Individual	<b>7º Lugar</b>	
	1ª Divisão	Júnior	Individual	<b>1º Lugar</b>	17
	1ª Divisão	Júnior	Par Misto	<b>1º Lugar</b>	1
	<b>Finais</b>				
	1ª Divisão	Juvenil	Individual	<b>2º Lugar</b>	8
	1ª Divisão	Juvenil	Individual	<b>7º Lugar</b>	
	1ª Divisão	Juvenil	Individual	<b>8º Lugar</b>	
	1ª Divisão	Juvenil	Par Misto	<b>4º Lugar</b>	4
	1ª Divisão	Juvenil	Trio	<b>3º Lugar</b>	8
	1ª Divisão	Juvenil	Grupo	<b>4º Lugar</b>	6
	1ª Divisão	Júnior	Individual	<b>1º Lugar</b>	8
	1ª Divisão	Júnior	Par Misto	<b>1º Lugar</b>	1
<b>Finais</b>					
		Iniciado	Individual	<b>1º Lugar</b>	7
		Iniciado	Individual	<b>2º Lugar</b>	7
		Iniciado	Grupo	<b>2º Lugar</b>	2
		Iniciado	Trio	<b>2º Lugar</b>	2
	Base	Iniciado	Individual	<b>2º Lugar</b>	5

<b>Campeonato Distrital</b>	Divisão Base	Infantil	Individual	<b>1º Lugar</b>	<b>2</b>
	Divisão Base	Infantil	Individual	<b>2º Lugar</b>	
	Divisão Base	Iniciado	Individual	<b>1º Lugar</b>	<b>9</b>
	Divisão Base	Iniciado	Individual	<b>2º Lugar</b>	
	Divisão Base	Iniciado	Individual	<b>3º Lugar</b>	
	Divisão Base	Juvenil	Individual F	<b>2º Lugar</b>	<b>10</b>
	Divisão Base	Juvenil	Individual F	<b>3º Lugar</b>	
	Divisão Base	Juvenil	Individual F	<b>4º Lugar</b>	
	Divisão Base	Juvenil	Individual M	<b>1º Lugar</b>	<b>2</b>
	Divisão Base	Juvenil	Individual M	<b>2º Lugar</b>	
	Divisão Base	Iniciado	Trio	<b>1º Lugar</b>	<b>3</b>
	Divisão Base	Iniciado	Trio	<b>2º Lugar</b>	
	Divisão Base	Juvenil	Trio	<b>2º Lugar</b>	<b>3</b>
	Divisão Base	Iniciado	Grupo	<b>1º Lugar</b>	<b>1</b>
	Divisão Base	Juvenil	Par Misto	<b>1º Lugar</b>	<b>1</b>
	1ª Divisão	Iniciada	Individual	<b>1º Lugar</b>	<b>2</b>
	1ª Divisão	Iniciada	Individual	<b>2º Lugar</b>	
	1ª Divisão	Juvenil	Individual	<b>1º Lugar</b>	<b>3</b>
	1ª Divisão	Juvenil	Individual	<b>2º Lugar</b>	
	1ª Divisão	Juvenil	Individual	<b>3º Lugar</b>	
	1ª Divisão	Juvenil	Par Misto	<b>1º Lugar</b>	<b>1</b>
	1ª Divisão	Iniciado	Trio	<b>1º Lugar</b>	<b>1</b>
	1ª Divisão	Juvenil	Trio	<b>1º Lugar</b>	<b>1</b>
	1ª Divisão	Iniciado	Grupo	<b>1º Lugar</b>	<b>1</b>
	1ª Divisão	Juvenil	Grupo	<b>1º Lugar</b>	<b>1</b>
	1ª Divisão	Júnior	Individual	<b>1º Lugar</b>	<b>1</b>

S. B. D.

<b>Taça de Portugal</b>	<b>1ª Divisão</b>	Iniciado	Individual	<b>2º Lugar</b>	<b>18</b>
	<b>1ª Divisão</b>	Iniciado	Individual	<b>3º Lugar</b>	
	<b>1ª Divisão</b>	Iniciado	Individual	<b>7º Lugar</b>	
	<b>1ª Divisão</b>	Iniciado	Trio	<b>1º Lugar</b>	<b>5</b>
	<b>1ª Divisão</b>	Iniciado	Grupo	<b>1º Lugar</b>	<b>3</b>
	<b>1ª Divisão</b>	Juvenil	Individual	<b>2º Lugar</b>	<b>40</b>
	<b>1ª Divisão</b>	Juvenil	Individual	<b>7º Lugar</b>	
	<b>1ª Divisão</b>	Juvenil	Individual	<b>22º Lugar</b>	
	<b>1ª Divisão</b>	Juvenil	Par Misto	<b>4º Lugar</b>	
	<b>1ª Divisão</b>	Juvenil	Trio	<b>2º Lugar</b>	<b>14</b>
	<b>1ª Divisão</b>	Juvenil	Grupo	<b>2º Lugar</b>	<b>5</b>
	<b>1ª Divisão</b>	Júnior	Individual	<b>1º Lugar</b>	<b>24</b>

## **Atletas apuradas para o Campeonato do Mundo por Grupo de Idades**

**Maio 2020 – Baku**

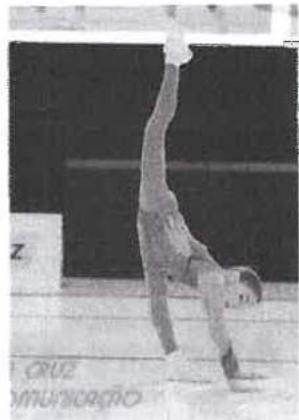
**Foi adiado para 2021 devido à pandemia  
COVID-19 – Serão realizados novos  
apuramentos**

- Individual Juvenil**
- Trio Juvenil**
- Individual Júnior**
- Par Misto Júnior**

# PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DE GINÁSTICA AERÓBICA CONCELHO DE OEIRAS

## No que acreditamos?

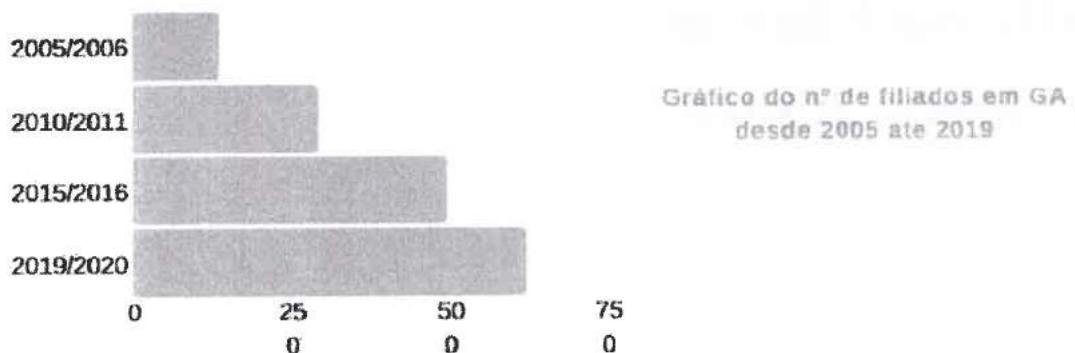
Acreditamos que o universo em Portugal da Ginástica Aeróbica (GA) pode crescer... e muito. O objetivo deste programa é chegar aos 1000 mil filiados na disciplina que neste momento significa aumentar quase o dobro. A GA é cativante pela sua música e movimento, por isso vamos mostrar isso a quem ainda não conhece. A GA pode ser como fonte de aprendizagem e diversão.



## Objetivos:

- 1- Aumento do número de filiados
- 2 - Formação com qualidade e acessibilidade
- 3 - Interacção com o público alvo

## Estatísticas:



## **1 - Para quem?**

Este programa tem duas frentes de atuação. Em primeiro lugar pela sua vertente interativa e lúdica com uma grande aposta nas redes sociais, passa a ter como primeiro alvo as idades compreendidas entre os 8 anos e os 18 anos (idades com uso de telemóvel ou computador) Na segunda frente pela sua acessibilidade audio visual todos os treinadores ou professores de educação física interessados em implementar esta modalidade.

## **2 - Como?**

Outra das questões pertinentes prende-se com o como? ou seja, como fazer chegar este programa às crianças jovens e ao mesmo tempo aos treinadores e professores de EF. Como irá ser explanado mais à frente, existe um programa de intervenção com o público alvo que passa por dois passos distintos: página de Instagram, youtube e facebook; bem como ações de formação nas escolas para os professores de EF.

## **3 - Quando?**

Aqui é urgente colocarmos esta premissa em ação: Right timing. Right content. Right audience. Pensamos que este programa deve ser implementado em primeira fase através das redes sociais, quanto mais rápido for implementado mais rápido surgem os resultados.

## **4- Porquê?**

A resposta a esta questão é simples para quem conhece a realidade da GA em Portugal. Necessário um programa idêntico ao Aerogym mas atual, moderno e chamativo. O aerogym no seu tempo fez um enorme sucesso e dai surgiram grandes clubes, em número, qualidade e resultados. Contudo depois desse programa desaparecer, o número de praticantes não deixou de crescer mas não com a velocidade desejada.

Dificuldades que se apresentam à prática da modalidade para treinadores iniciantes:

- Código da base pouco claro,
- Falta de vídeos e manuais de apoio explícitos e atuais;
- Divisão base não é real, competição muito forte;
- Curso de treinadores da FGP com poucas horas dedicadas a GA;
-

## **Vantagem da GA?**

A Ginástica Aeróbica tem como principal vantagem a questão do material necessário para implementar a modalidade.

Simplicidade: Chão e música.

## **Pirâmide do desporto:**



## **Quais as vantagens da adopção desta pirâmide?**

- Nível de formação mais elevada
- Permite uma maior adaptação no nível que o atleta se encontra - Permite uma maior filtragem dos atletas que chegam ao topo
- Todos os atletas podem chegar à alta competição
- Capacidade de o atleta ter uma formação pouco demorada
- Atletas não são excluídos

## **E os resultados no topo da pirâmide vão aparecer?**

A resposta é obviamente positiva! Se a base da pirâmide crescer o topo também cresce! No ano de 2018 existiam em Portugal 559 ginastas a praticar GA, deste número só cerca de uma dezena participaram no CMGI e CM e um número muito menor passou à final. Apesar de poucos, ainda foi possível alguns pódios, devido ao trabalho de excelência e dedicação de alguns treinadores a nível nacional

Isto significa que com 1000 ginastas filiados estes números duplicam!

## **Interação com o público alvo:**

Publicidade "gratuita" e eficaz

*ST  
DR  
RS*

Importância da propagação da mensagem através da imagem? Importância dos vídeos em estratégia de marketing de conteúdo?

A preferência dos usuários pelos vídeos tem aumentado cada vez mais, e isso ocorre por uma série de fatores.

Com isso, várias plataformas e, principalmente, redes sociais, têm explorado mais os conteúdos com esse formato.

Além do YouTube, que tem um enorme sucesso entre os internautas, é possível ter acesso a vídeos também em mídias como Facebook e Instagram.

Inclusive, recentemente, o Instagram decidiu explorar ainda mais esse formato e lançou o IGTV, que permite aos criadores de conteúdo fazer vídeos de até 1 hora de duração, com o diferencial de ter como foco a produção de vídeos na vertical. O investimento de uma empresa do tamanho do Instagram nesse mercado reforça a importância dos vídeos como ferramenta para que pessoas e empresas se comuniquem com seu público.

Mas, afinal, por que os vídeos são tão importantes para o marketing de conteúdo?

- 1.Fácil assimilação
- 2.Ser reconhecido no meio onde queremos vingar
- 3.Maior compartilhamento
- 4.Conteúdo interativo
- 5.Proximidade com o público

As pessoas não precisam interromper o que estão a fazer para assistirem a um vídeo, assim como não necessitam de concentração total para isso. Por ser um formato de conteúdo tão fácil de ser consumido, consequentemente, a sua audiência pode compartilhar mais esse tipo de informação.



Ms

AC

DR

## Fenômeno TikTok: a nova rede social sensação entre o público jovem

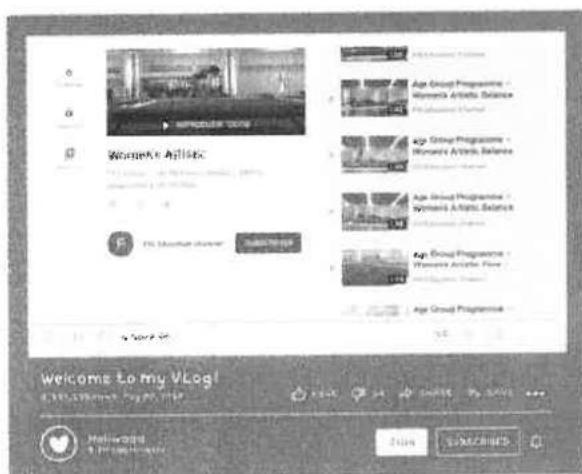
- Tik Tok não é mais do que a união uma boa experiência com vídeos e áudio.
- TikTok relata ter 800 milhões de usuários ativos mensais em todo o mundo.
- TikTok é o terceiro aplicativo mais descarregado globalmente

### Como utilizar estes aplicativos a favor da Ginástica ?

O TikTok, anteriormente chamado de Musical.ly, é um aplicativo que permite gravar vídeos curtos, geralmente com dublagens musicais, danças, clipes ou cenas de humor.

O que há em comum?

- a. Música
- b. Coreografia



# OUTROS PROJETOS

---

Ainda no ano de 2021, gostaríamos de desenvolver vários projetos na área da Ginástica:

- Organização da 1º Prova Internacional On-line - AEROBIC STARS
- Organização de uma prova on-line de Acrobática e Aeróbica
- Sarau 2021 ao ar livre e em segurança
- Prova de atletismo de marcha e corrida on-line
- Prova Nacional de Ginástica Acrobática On-line



AC  
RS

# EQUIPA

R  
RD

Henrique Vilhena - Coordenador da secção de atletismo e treinador do centro de marcha de corrida

Bruna Coelho - Coordenadora da secção de ginástica e treinadora da classe de Ginástica Aeróbica A

Tânia Mendes - Treinadora de Ginástica Aeróbica B, da classe de pré-competição de Aeróbica e da classe de TeamGym

Rita Nascimento - Treinadora de Ginástica Acrobática A e B

Ana Figueiras - Treinadora da Formação de Ginástica Aeróbica e Acrobática

Margarida Cidrais - Treinadora da Formação de Ginástica Artística

Carina Pinheiro - Treinadora da Formação de Ginástica Artística

Sara Sardinha - Treinadora de Formação do BabyGym, FunGym e Classes do IEL

Beatriz Brandão - Treinadora da classe de Ginástica Aeróbica B, da classe do Grupo musical do 1º de Dezembro e classe do IEL

# DIREÇÃO

Bruna Coelho - Vice-Presidente Desportiva

Rita Rebelo - Vice-Presidente Administrativa

Sara Dias - Tesoureira

João Neves - Secretário Geral

Sílvia Silva - Primeiro Secretário

Catarina Macedo - Segundo Secretário

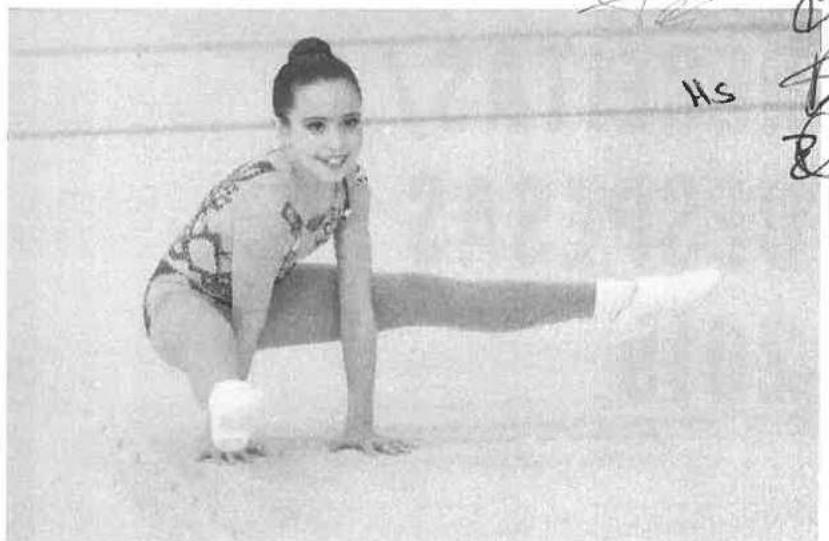
Helena Matos - Primeiro Vogal

Maria Raquel Pereira - Segundo Vogal

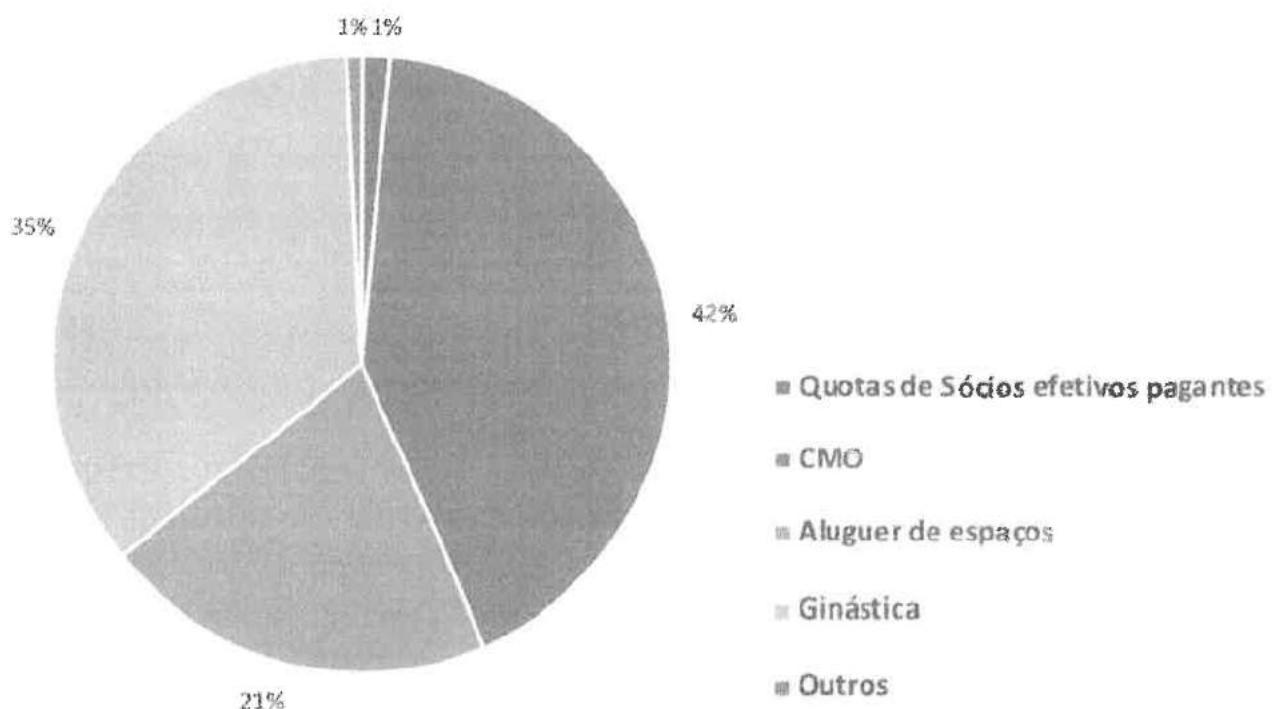
Mafalda Neves - Primeiro Vogal Suplente

Hugo Machado - Segundo Vogal Suplente

# RECEITAS/ DESPESAS 2019



Receitas 2019



	Receitas 2019
Quotas de Sócios efetivos pagantes	1 599,00 €
CMO	46 424,09 €
Aluguer de espaços	22 712,90 €
Ginástica	38 864,34 €
Outros	905,23 €

# RECEITAS/ DESPESAS 2019



RC  
AP  
B

## Despesas 2019



# RECEITAS/ DESPESAS 2019



R  
D  
P  
Rs

A Direcção da União Recreativa do Dafundo, orgulha-se de constatar que no final deste ano de 2020 não existem dívidas pendentes por pagar a qualquer entidade. Finalizamos este mandato com uma "casa limpa". Os tempos que vivemos são duros, mas este é um bom prenúncio.

*Adm.*  
RS

*R  
B  
D*

# INVESTIMENTO EM MATERIAL GÍMNICICO



EUROS							
Data	Documento	Nome do Descrição	Data Venc.	T. Conta	Débitos	Créditos	Saldo
01/09/2019		Adm. Unidade Aulendrik	01/09/2019			-0,00 EUR	0,00
25/09/2019	FAC A/1805	FACTURA	25/09/2019	CC	250,00 EUR		250,00
25/09/2019	REC A/1809	RECIBO	25/09/2019	CC		250,00 EUR	
07/10/2019	FAC A/1824	FACTURA	07/10/2019	CC	250,00 EUR		250,00
31/10/2019	REC A/1844	RECIBO	31/10/2019	CC		250,00 EUR	
05/11/2019	FAC A/1864	FACTURA	05/11/2019	CC	1 000,00 EUR		1 000,00
06/11/2019	REC A/1866	RECIBO	06/11/2019	CC		1 000,00 EUR	
03/12/2019	FAC A/1888	FACTURA	03/12/2019	CC	743,35 EUR		743,35
20/12/2019	FAC A/1894	FACTURA	20/12/2019	CC	1 000,00 EUR		1 743,35
20/12/2019	REC A/1898	RECIBO	20/12/2019	CC		1 000,00 EUR	743,35
20/12/2019	FAC A/1899	FACTURA	20/12/2019	CC	743,35 EUR		1 486,70
21/01/2020	FAC A/1908	FACTURA	21/01/2020	CC	3 762,15 EUR		5 248,85
21/01/2020	FAC A/1909	FACTURA	21/01/2020	CC	743,35 EUR		5 992,20
18/02/2020	FAC A/2039	FACTURA	18/02/2020	CC	743,35 EUR		6 735,55
01/04/2020	REC A/2233	RECIBO	01/04/2020	CC		1 000,00 EUR	5 735,55
Total							
						Débitos	
							8236,65



## RECIBO

Nº REC A / 2441

Folha Nº 1 de 1

Original

VS

**Vidalgym, Unipessoal Lda**

Contribuinte Nº :510348645

Capital Social:

Registada na C.R.C.

Tel: (+351) 914 905 079 | 289 093 798

Morada: Bela Salema, caixa postal 237-C

Cod. Postal: 8005-419 FARO

Web: www.vidalgym.com

Email: info@vidalgym.com

Instagram: http://instagram.com/vidalgym

Facebook: http://facebook.com/vidalgymlida

Exmo.(s) Senhor(es)

União Recreativa do Dafundo

Rua 1º de Maio 12-B

Cruz Quebrada

1495-745 Dafundo

Emitido em  
**26-Nov-2020**Cliente Nº  
**63**V/ Contribuinte  
**501610979**Modalidade  
**Transferência Bancária (19/11/2**

Tipo Documento	Numero	Data Venc.	Total Original	Estava Pendente	Foi Liquidado
FATURA	2310	26-Nov-2020	30 500,00 EUR	30 500,00 EUR	30 500,00 EUR

<b>TOTAL ILIQUIDO</b>	<b>30 500,00 EUR</b>
<b>DESCONTO</b>	<b>0,00 EUR</b>
<b>TOTAL DO RECIBO (EUR)</b>	<b>30 500,00 EUR</b>

Extenso: Trinta mil e quinhentos euros

## Observações

Os nossos Cumprimentos,

Emitido por programa certificado nº 2648/AT - Sage  
Este documento não serve de fatura.

© Sage licenciado a: Vidalgym, Unipessoal Lda /510348645

SG

R  
D  
R

MS

# CONTATOS

[www.urdafundo.pt](http://www.urdafundo.pt)

geral@urdafundo.pt

Secretaria@urdafundo.pt

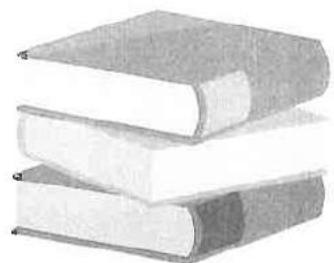
(+351) 91 883 81 80



Rua 1º de Maio, 12ºB  
1495-745 Cruz-Quebrada

# BIBLIOGRAFIA

- Antunes, N. (2012). Mal - entendidos (7<sup>a</sup> Edição) Verso da Kapa. Lisboa.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss*. Basic Books. New York.
- Brazelton, T. B. e Greenspan, S.I. (2002). As necessidades essenciais das crianças - O que toda a criança precisa para crescer, aprender e se desenvolver. Porto Alegre: Artmed.
- Brazelton, T.B., Greenspan, S.I. (2002). A criança e o seu mundo- requisitos essenciais para o crescimento e aprendizagem. Editorial Presença. Lisboa.
- Bronfenbrenner, U. e Morris, P. A. (2006). The Bioecological Model of Human Development. In R. M. Lerner e W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed.); Vol 1, Theoretical models of human development (pp. 793-828). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Buchó, J.L. (2009) Arte-Terapia: Criação e transformação. Terapias Expressivas Integradas. Coleção Expressão em Terapia – vol 1. Lisboa. Tuttirév Editorial
- Del Prette, Z. A. P. e Del Prette, A. (1999). Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação. Rio de Janeiro: Vozes.
- Dolfabbro, P. H., Barber, J. G. e Cooper, L. (2002). Children entering out-of-home-care in South Australia: Baseline analyses for a 3-year longitudinal study. *Children and Youth Services Review*, 24(2), 917-932.
- Einstein, A. (1929). Interview by George Sylvester Viereck published in the Philadelphia Saturday Evening Post, October 26th, 1929.
- Ferraz, Marcelli. Terapias Expressivas Integradas. Coleção Expressão em Terapia - vol 1. Lisboa. Tuttirév Editorial
- Fonseca, V. (2005). Desenvolvimento Psicomotor e Aprendizagem. Áncora Editora. Lisboa.
- Freitas, E. J. F. L. F. Simões, M. C. R. e Martins, A. P. L. (2011). Impacto de um programa de competências pessoais e sociais em crianças de risco. In Livro de actas do XI congresso internacional galego-português de psicopedagogia. Corunha, 7-9 Set. 2011.
- Gomes, Isabel (2010). Acreditar no Futuro. Alfragide: Texto Editores.
- Gresham, F. M. Elliott, S. N. (1984). Assessment and Classification of children's social skills: A review of methods and issues. *School Psychology Review*, 13, 292-301.
- Hatch, B. e Silva, R. (2010). Crianças institucionalizadas: a construção psíquica a partir da privação do vínculo materno. Psicologia.com.pt, O Portal dos Psicólogos.
- Lemos, M. e Meneses, I. (2002). A avaliação da competência social: versão portuguesa da forma para professores do SSRS. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 18, 101590/S0102-37722002000300005.
- Martins, P.C.M. (2005). A Qualidade dos Serviços de Proteção às crianças e jovens - As respostas Institucionais. Comunicação apresentada no VI Encontro Cidade Solitária: Crianças em risco, será possível converter o risco em oportunidade? Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa.
- Constantino, P., Monteiro, R. F. de Azevedo, L. F. & Sobreiro, R. T. (2012). Autoestima e Resiliência dos adolescentes da margem da lei: redes de apoio social como fator de proteção. *Biológicas & Saúde*, 2(4). <https://doi.org/10.25242/8868242012238>
- Poletti, M., & Koller, S. (2008). Contextos ecológicos, promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 25(3), 405-416. <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2008000300009>
- Sapienza, G. & Pedromónico, M. (2005). Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. *Psicologia em Estudo*, 10(2), 209-216. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722005000200007>
- Simões, C. (2005a). Comportamentos de risco na adolescência: estudo dos factores aliados ao risco e à proteção na saúde em jovens em idade escolar: em função dos diferentes cenários relevantes do seu quotidiano e do seu percurso de desajustamento social. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.
- Simões, C. (2009). Resiliência: competência na adversidade. In Matos, M.G. e Sampayo, D. (Eds). Jovens com saúde: diálogo com uma geração (215-235). Lisboa: Texto Editora.
- Simões, C., Matos, M. G., Ferreira, M. e Tomé, G. (2010) Risco e resiliência em adolescentes com necessidades educativas especiais: Desenvolvimento de um programa de promoção da resiliência na adolescência. *Psic. Saúde e Doenças [online]*, 2010, vol 11, n 1, pp. 101-119. ISSN 1645-0086.
- Siqueira, A.C., Dell'Aglio, D.D. (2006). O Impacto da Institucionalização na Infância e na Adolescência: Uma revisão de literatura. *Psicología e Sociedad*, 18, 1170-80. janvier, 2006. Universidade Federal do Rio de Janeiro.
- Valle, J.F., Zunta, J.R. (2000). El acogimiento en la protección a la infancia. Madrid: Editora Pirámide.
- Webster-Stratton, C., Lindsay, D.W. (1999). Social competence and conduct problems in young children: Issues in assessment. *Journal of Clinical Child Psychology*, 28(1), 25-43.



AC  
MS

RD  
D  
R

# ANEXOS

---





## Vidalgym, Unipessoal Lda

Contribuinte Nº :510348645

Capital Social: | Registada na C.R.C.

Tel: (+351) 914 905 079 | 289 093 798

Morada: Bela Salema, caixa postal 237-C

Cod. Postal: 8005-419 FARO

Web: www.vidalgym.com

Email: info@vidalgym.com

Instagram: https://instagram.com/vidalgym

Facebook: https://facebook.com/vidalgymlida

## ORÇAMENTO

Nº ORC A/3871

Folha Nº 1 de 2

Original

Natureza: Orçamento

Código AT:

Exmo.(s) Senhor(es)

União Recreativa do Dafundo

Rua 1º de Maio 12-B

Cruz Quebrada

1495-745 Dafundo

Vidalgym, Unipessoal Lda - Bela Salema, caixa postal 237-C 8005-419 FARO NIF: PT510348645

V/ Documento	Emitido em 2020-11-27	Condições de Pagamento Pronto Pagamento			Vencimento em 2020-12-31
	Cliente Nº 63	V/ Contribuinte 501610979	Transporte Transportadora		

REFERÊNCIA	Descrição	TAM	COR	QUANTIDADE UNI	P.VENDA S/IVA	DESC	VALOR LIQUIDO	IVA
VGYM-C4	Colchão quedas VGYM - 200x100x20cm, revestimento em PVC, 4 pegas laterais, espuma 23kg, velcro em todas as laterais, zona inferior com anti-derrapante, reforçadores de espuma nas zonas laterais			1,00 UNI	156,15 EUR		156,15 EUR	23 %
1079 G	Mini-trampolim standard - Estrutura 126x126cm, Tela nylon 70x70cm de 6x6mm, 40 molas, proteções de molas incluídas			1,00 UNI	529,47 EUR		529,47 EUR	23 %
VGYM-ESPD25I	Espaldar Duplo VGYM - 250x180cm, estrutura em madeira, não inclui fixações de parede			1,00 UNI	243,08 EUR		243,08 EUR	23 %
1152 G	Trampolim - 518x305x115cm, c/ tela 4x6mm, 118 molas, s/ par de banquetes e s/ par de colchões para banquetes			1,00 UNI	5 045,31 EUR		5 045,31 EUR	23 %
1159 G	Trampolim - 457x275x97cm, Tela 13x13mm			1,00 UNI	4 359,06 EUR		4 359,06 EUR	23 %

### Dados para pagamento:

NIB: 0018 0003 4888 2039 0206 8 | IBAN: PT50 0018 0003 4888 2039 0206 8 | BIC/SWIFT: TOTAPTPL

Este documento não constitui documento de transporte, nos termos do Decreto-Lei n.º 147/2003  
Emitido por programa certificado nº 2648/AT - Sage

Incidência	Valor de I.V.A.	TOTAL BRUTO
		DESCONTO LINHA
		DESCONTO GLOBAL
		TOTAL LIQUIDO
		TOTAL I.V.A.
		TOTAL PORTES

Hora de Carga : Descarga:  
Local de Carga :  
Local de Descarga :

Continua...

© Sage licenciado a: Vidalgym, Unipessoal Lda /510348645



## Vidalgym, Unipessoal Lda

Contribuinte Nº :510348645  
 Capital Social: | Registada na C.R.C.  
**Tel: (+351) 914 905 079 | 289 093 798**  
 Morada: Bela Salema, caixa postal 237-C  
 Cod. Postal: 8005-419 FARO  
 Web: www.vidalgym.com  
 Email: info@vidalgym.com  
 Instagram: https://instagram.com/vidalgym  
 Facebook: https://facebook.com/vidalgymlda

## ORÇAMENTO

Nº ORC A/3871

Original

Folha Nº 2 de 2

Natureza: Orçamento

Código AT:

Exmo.(s) Senhor(es)

União Recreativa do Dafundo  
 Rua 1º de Maio 12-B  
 Cruz Quebrada  
 1495-745 Dafundo

Vidalgym, Unipessoal Lda - Bela Salema, caixa postal 237-C 8005-419 FARO NIF: PT510348645

	Emitido em <b>2020-11-27</b>	Condições de Pagamento <b>Pronto Pagamento</b>	Vencimento em <b>2020-12-31</b>
V/ Documento	Cliente Nº <b>63</b>	V/ Contribuinte <b>501610979</b>	Transporte <b>Transportadora</b>

REFERÊNCIA	DESCRÍÇÃO	TAM	COR	QUANTIDADE UNI	P.VENDA S/IVA	DESC	VALOR LÍQUIDO	IVA
0002	Air floor VGYM - 400x400x10cm, velcro em todas as laterais, valvulas incluidas para manter a pressão do insuflável sem utilização de motor, saco de transporte incluído			1,00 UNI	1 719,00 EUR		1 719,00 EUR	23 %
0002	Motor para air floor			1,00 UNI	70,20 EUR		70,20 EUR	23 %
Manometro	Manometro (opcional) - Aparelho para medir a pressão do insuflável			1,00 UNI	40,00 EUR		40,00 EUR	23 %
0001	Colchão VGYM - 400x400x5cm, revestimento em PVC, zona inferior c/ antiderrapante, 4 pegas laterais			1,00 UNI	728,00 EUR		728,00 EUR	23 %
0010	Portes de envio.			1,00 UNI	225,00 EUR		225,00 EUR	23 %

### Dados para pagamento:

NIB: 0018 0003 4888 2039 0206 8 | IBAN: PT50 0018 0003 4888 2039 0206 8 | BIC/SWIFT: TOTAPTPL

Este documento não constitui documento de transporte, nos termos do Decreto-Lei n.º 147/2003  
 Emitido por programa certificado nº 2648/AT - Sage

Incidência	Valor de I.V.A.	TOTAL BRUTO	<b>13 115,27 EUR</b>
13 115,27 23,0 %	3 016,51	DESCONTO LINHA	<b>0,00 EUR</b>
0,00 0,0 %	0,00	DESCONTO GLOBAL	<b>0,00 EUR</b>
0,00 0,0 %	0,00	TOTAL LÍQUIDO	<b>13 115,27 EUR</b>
0,00 0,0 %	0,00	TOTAL I.V.A.	<b>3 016,51 EUR</b>
		TOTAL PORTES	<b>0,00 EUR</b>

Hora de Carga : Descarga:  
 Local de Carga :  
 Local de Descarga :

**\*\* Total \*\***

**16 131.78 EUR**

© Sage licenciado a: Vidalgym, Unipessoal Lda /510348645



Original

## Orçamento N.º OR 2020/188

Data de Emissão: 2020-11-28

RS

## Manuel Pastor Costa &amp; Martha Lda

Vereda do Pereirinho, 61  
4405-688 Gulpilhares - V.N.Gaia  
Portugal

Telefone: 227534411  
E-mail: info@gymnos.pt  
Site: http://www.gymnos.pt

Contribuinte: 514742887  
Capital Social: 1.000,00€  
Registo na Conservatória de Registo Comercial Porto com o N.º 514742887

a5g/- Procedido por programa certificado Nº 2860/AT

**Clube União Recreativa do Dafundo**  
Rua 1º de Maio, 12B  
1495-745 Cruz Quebrada-Dafundo  
Portugal

Contribuinte	Cliente	V/ Refs	Enc./Orç.	Moeda	Cond. Pgto	Data Vencimento	Pág.		
501610979	1442			EUR	30 Dias	28-12-2020	1/1		
Ref. Artigo	Designação				Qtd.	Uni.	Preço	Imposto	Total Iliqu.
GMNS-2.1.20	Colchão PVC com base antiderrapante 200x100x20cm, Gymnos				1	Uni.	147,00€	23%	147,00€
300055	Espalda duplo madeira faia 2,6 x 2 m, Amaya				1	Uni.	235,00€	23%	235,00€
800	Air Floor H20 Basic 4x4x0,20 m (motor e acessórios incluídos), Airgym				1	Uni.	2.216,00€	23%	2.216,00€
685	Minitrampolim 113x113 cm, lona nylon 65x65 cm e 28 molas, O'jump				1	Uni.	478,00€	23%	478,00€
5080	Trampolim Iniciação SALTO 374x235x80 cm, lona PVC perfurado 290x150 cm e 86 molas, Gymnova				1	Uni.	2.595,00€	23%	2.595,00€
8057	Módulo inclinado insuflável grande 180 x 120 x 20/65 cm, Gymnova				1	Uni.	594,00€	23%	594,00€
7075	Colchão Bloco 200x100x50 cm com topo em jersey, Gymnova				1	Uni.	560,00€	23%	560,00€
4x1x10	Pista Insuflável MyAirtrack 400x300x10 cm (bomba manual incluída), Airgym				1	Uni.	439,00€	23%	439,00€
GMNS-CLND80	Módulo Espuma Cilindro 120x80 cm, Gymnos				1	Uni.	198,00€	23%	198,00€
45600	Minitrampolim Open-End School 13 mm, Eurotramp				1	Uni.	627,00€	23%	627,00€
6595	Praticável só Estrado de Madeira cubos espuma alta densidade 12,50 x 12,50 m "London", Gymnova				1	Uni.	12.448,00€	23%	12.448,00€

Este documento não serve de fatura e foi criado a 28-11-2020 às 18:15

## Resumo de Impostos

Designação	Valor	Incidência	Total	Total Iliqu.	IVA Normal
IVA Normal	23%	20.537,00€	4.723,51€	20.537,00€	4.723,51€

Total a Pagar 25.260,51€

## Resumo de Transporte

Expedição	Viatura	Inicio Transp.	Local Carga	Local de Descarga
Transportadora			Vereda do Pereirinho, 61, 4405-688 Gulpilhares - V.N.Gaia , Portugal	Rua 1º de Maio, 12B, 1495-745 Cruz Quebrada-Dafundo , Portugal

## Observações

- \* Transporte Nacional não incluído;
- \* Instalação não incluída;
- \* Prazo de entrega: 6 semanas;
- \* Orçamento com validade de 30 dias;

Informação Bancária  
Caixa Geral de Depósitos: PT50 0035 0829 00014154230 40