



# Plano de Atividades e Orçamento 2024



# PLANO DE ATIVIDADES ORÇAMENTO 2024

## Índice

	Pág.
Preâmbulo	2
Introdução	3
Objetivos	3 e 4
Estratégias	5 e 6
Eixo Desportivo	6 a 38
Eixo Social, Cultural e Recreativo	38
Eixo Administrativo	38 e 39
Eixo Diretivo	40 e 41
Apetrechamento e Melhoramentos	41
Orçamento 2024	41 a 44
Agradecimentos	44 e 45



## Preâmbulo

Antes de iniciarmos a apresentação deste Plano de Atividades é fundamental reconhecer o valor do desporto como um veículo de promoção da saúde, da camaradagem, da motivação, do brio pessoal e profissional e da excelência atlética. Pretende ser um instrumento de reflexão dinâmico que busca, ano após ano, uma melhor adequação às necessidades do nosso público-alvo.

Não temos dúvidas de que a atividade regular do Centro Shotokai de Queluz assume um papel decisivo como impulsionadora da construção de laços comunitários e geradora do bem-estar e crescimento pessoal dos nossos atletas e demais cidadãos, através da oferta de oportunidades desportivas inclusivas e não discriminatórias que promovam ao mesmo tempo valores fundamentais como o trabalho de equipa, disciplina, respeito e integridade, tendo a formação dos nossos atletas como propósito base.

Assim, podemos e devemos entender este Plano como um compromisso para com os nossos associados e comunidade envolvente em criar um ambiente saudável e responsável, onde os talentos desportivos prosperem e todas as pessoas que acolhemos possam participar e desfrutar de um leque de atividades que as permita crescer não só como atletas, mas também como indivíduos sãos, fortalecendo a conexão corpo e mente.

Acreditamos que promovendo um estilo de vida saudável e fisicamente ativo, contribuimos para tornar a nossa comunidade mais forte, pretendendo deixar ao longo dos nossos quase 48 anos de existência um legado de saúde e vitalidade para as gerações futuras.

Contudo, temos noção das nossas limitações económicas causadas maioritariamente pela fase ainda pós pandemia que vivemos, pela crise mundial que nos bate à porta e que veio revolucionar as nossas rotinas e que ainda não nos permitiu atingir o equilíbrio e recuperar o número de praticantes pré-Covid. Como tal, olhamos para o futuro incerto com um misto de preocupação e ansiedade, mas com uma força e ambição de fazermos cada vez mais e darmos o nosso melhor. Só desta forma conseguiremos, juntos e em sintonia, chegar a bom porto.

## Introdução

A nossa atividade desportiva continua a ser dirigida com extrema dedicação por parte de todos aqueles que diariamente acompanham os atletas nas suas modalidades, sendo o seu trabalho e desenvolvimento digno de registo destacando-se, os técnicos, os dirigentes/delegados e os familiares que, com a sua competência técnica e apoios vários, contribuem ao longo das épocas para que haja um reconhecimento muito positivo de todos aqueles que seguem a vida do nosso Clube.

Esta dedicação também é espelhada no nosso Plano de Atividades que agora introduzimos, onde pretendemos apresentar de forma clara e concisa, uma visão abrangente das atividades desportivas que oferecemos à comunidade. Desta forma, damos relevo à divulgação sucinta da nossa rotina desportiva, atividades programadas, metas atingidas e perspetivas futuras assim como os recursos, meios humanos, fontes de apoio financeiro, patrimonial, logístico, e estratégias que julgamos necessárias para a implementação dos nossos objetivos e garantir o sucesso e concretização do que nos propomos atingir.

Para garantir uma melhor leitura do nosso Plano e subsequente entendimento repartimos a nossa reflexão e proposta de trabalho pelos seguintes eixos: desportivo (atividade das nossas modalidades); social, cultural e recreativo (propostas de desenvolvimento com a comunidade envolvente); administrativo (atividade logística do clube); e diretivo (compromisso dos órgãos sociais do clube).

O ano de 2023 foi o reiniciar de um caminho de recuperação perdido durante a pandemia e que o contexto epidemiológico veio dificultar. Trabalharemos para que 2024 dê continuidade ao nosso ciclo estratégico traçado.

## Objetivos

Mandato após mandato, o trabalho desta Direção une-se para que a nossa atividade possa causar impacto e fazer a diferença, quer junto dos nossos associados e amigos, quer na comunidade de Monte Abraão, Massamá e Queluz, tanto a nível desportivo, como cultural, social e emocional. Iniciando agora o último ano deste mandato, que primou pela integração de novos elementos que vieram contribuir para o renascimento do nosso Clube durante a época pandémica, sentimo-nos fortes para fazer face ao longo caminho que ainda temos

pela frente para levar o Shotokai a bom porto em comparação com a sua atividade pré pandemia.

Acreditamos sem sombra de dúvidas que o desenvolvimento das nossas diversas atividades origina de forma significativa o desenvolvimento da nossa comunidade, tanto a nível desportivo como cultural e social.

Estatutariamente encontram-se definidos objetivos gerais e globais, no entanto e não pretendendo ser repetitivos, temos o intuito de continuar a promover o desenvolvimento e potencial alcance para um maior número de atletas através do(de):

- Incentivo e desenvolvimento da prática do desporto;
- Aumento das oportunidades da prática desportiva e da nossa participação desportiva federada e de recreação;
- Promoção de iniciativas com vista ao convívio entre os nossos associados nas áreas de lazer e recreação, se possível com passeios turísticos, e de cultura promovendo a participação em exposições e outros eventos;
- Continuidade à sensibilização e angariação de novos sócios através de contatos personalizados;
- Proporcionar uma maior intervenção na divulgação da nossa atividade desenvolvida através da nossa página Web e redes sociais, dando continuidade à divulgação das nossas modalidades;
- Prestar o apoio para a prática de desporto aos mais carenciados e às pessoas mais idosas, como o fazemos até agora;
- Aumentar a nossa participação nos campeonatos desportivos organizados pelas diversas Associações e Federações, a realização e promoção de Torneios e Estágios das nossas modalidades;

É igualmente importante reforçar que, e dado que uma boa percentagem dos nossos atletas são crianças e jovens, a especial importância no apoio a esta camada etária logo na idade de formação do seu carácter e da sua personalidade, orientando-os para os objetivos da cidadania, da responsabilidade, contribuindo o desporto na aprendizagem e reforço do espírito de equipa e disciplina.

## Estratégias

### Visão

Todos têm oportunidade de praticar uma atividade.

### Missão

Inspirar e ajudar toda a comunidade envolvente, em especial atletas, a melhorar e atingir o seu potencial (humano, social, desportivo e bem-estar). Promovermos a atividade física e o desporto como clube comunitário, formador e de excelência competitiva.

### Valores

Superação: “desafiar os limites, com dedicação, sem desistir, acreditando sempre”

Espírito de equipa: “unidos somos mais fortes e conseguimos mais”

Responsabilidade social: “somos uma peça do puzzle da comunidade”.

Para o crescimento, dinamismo e envolvência no desporto, é essencial uma maior aproximação à comunidade envolvente, e para que isso resulte contamos e solicitamos o apoio dos nossos professores e equipas técnicas, sendo eles o principal elo de ligação na tríade Shotokai – Comunidade - Atletas.

Assim sendo, contamos com a nossa equipa técnica distribuída da seguinte forma:

- Margarida Ferreira – Localizada, Manutenção e Stretching
- Isabel Vidal – Dança Jazz (Kids, Júnior e Fourteendance)
- Liliana Almeida – Ballet
- Jorge Rodrigues – Ginástica (Acrobática e Formação)
- Rita Antunes – Ginástica (Infantil, Acrobática e Formação)
- Sónia Moreno – Yoga
- Mestre Renato Kobayashi / Escola Judokinhas – Judo
- Mestre Cláudio Almeida - Karaté e Artes Marciais Filipinas
- António Pinto - Sala de Exercício
- Bruno Brito – Wrestling
- Mestre Luís Gonçalves – Kickboxing
- José Félix – Futsal

- Rui Vidal – Futsal

Sendo o **Diretor Técnico** – Professora Rita Antunes

## Eixo Desportivo

---

Como tem sido hábito nos últimos anos, e com o objetivo de melhor traçar uma estratégia de desenvolvimento do Shotokai, a nossa equipa técnica realiza o Plano de Atividades da secção/modalidade que orienta, modalidades essas que se inserem na componente Federada ou Não Federada, Saúde, Lazer e Bem-estar, Formação, Competição e/ou Representação/Demonstração.

### **Objetivos específicos transversais a todas as Secções e Modalidades**

Para além dos objetivos particulares a cada modalidade/secção e que são definidos pelos seus técnicos em função das características do seu público-alvo, o Centro Shotokai de Queluz define objetivos comuns e obrigatórios a todas as modalidades. A saber:

- Apresentação ou participação de um ou dois eventos ou demonstrações anuais para a comunidade, ou de desenvolvimento da modalidade;
- Desenvolver e proporcionar atividades de formação, orientação e especialização desportiva de carácter formal que permitam uma continuidade lógica e de qualidade no crescimento do nível competitivo da modalidade dentro do Clube e em especial na União de Freguesias de Massamá e Monte Abraão;
- Promoção do Centro Shotokai de Queluz nas Entidades Oficiais e igualmente junto de outros Clubes;
- Colaboração na elaboração de projetos e parcerias de desenvolvimento desportivo.

## PLANO DE ATIVIDADES

### Karaté

#### Dados Gerais:

#### Breve descrição da modalidade

O Karaté é uma arte marcial japonesa desenvolvida a partir da arte marcial indígena de Okinawa (To-De), influenciada pela arte da guerra chinesa (Chuan-Fa), lutas tradicionais japonesas (Koryu) e das disciplinas guerreiras japonesas (Budo).

O repertório técnico da arte marcial caracteriza-se por golpes contundentes nos pontos vitais (atemi waza), como: pontapés, socos, joelhadas, bofetadas, etc., executadas com as mãos desarmadas. Assim como técnicas de projeção, imobilização e bloqueios — nage waza, katame waza, uke waza.

O modelo pedagógico do Karaté está naturalmente imbuído de valores morais e filosóficos que caracterizam a evolução do atleta através das 5 máximas: Carater, Sinceridade, Etiqueta, Esforço e Autocontrole.

Em Portugal, foi introduzido entre os anos de 1962 e 1964. E está atualmente regido pelas regras e normas da FNK-P (Federação Nacional de Karaté) para a sua vertente desportiva e ensino. O CSQ está associado a KPS (Karaté Portugal Shotokan) que define a escola técnico/tática de Karaté Shotokan, regulando a prática através do seu conselho técnico.

**KARATE**

2.ª E 4.ª ÀS 18H30

O KARATE no CSQ tem treinadores qualificados e especializados no ensino para crianças e jovens.

**Vem treinar connosco!**

INFORME-SE NA NOSSA SECRETARIA

☎ 214 397 322

AV. D. ANTONIO CORREIA DE SA, 13  
MONTE ARABÁZ / QUELUZ  
2345-243 QUELUZ

centroshotokai.pt | facebook.com/centroshotokai | shotokaiquelluz | gmail.com/centroshotokai.com



## Objetivos da modalidade

Promover a evolução técnico/tática dos seus atletas com o objetivo da obtenção de graduações mais avançadas com base no Programa Técnico Associativo (KPS)

Preparar e acompanhar a participação dos atletas em competições e estágios a nível Associativo.

Fomentar a formação de treinadores de Karaté.

## Equipa Técnica

Nome: Cláudio Fernandes de Almeida

Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD): Karaté – Grau III, n.º 17025

Validade: 01/11/2023

## N.º horas semanais de treino

2 horas na aula Infantil a Iniciados

2 horas na aula Juvenis a Veteranos

## Perspetivas para 2024

Continuação da evolução técnico/tática dos atletas do CSQ.

Desenvolver aulas específicas para treinos avançados de Graduados.

Dinamização da participação em competições Associativas (KPS).

## Escalão etário

Escalão	Idade	Número
Infantil	Até 8 anos	9
Pré-iniciados	9/10 anos	9
Iniciados	11/12 anos	2
Juvenis	13/14 anos	3
Cadetes	15/16 anos	7
Júnior	17/19 anos	3
Sénior	21/40 anos	6
Veteranos	Mais de 40 anos	4

## **N.º horas semanais de treino semanal**

2 horas na aula Infantil a Iniciados

2 horas na aula Juvenis a Veteranos

## **Competições a participar**

Abril 2024: Campeonato KPS

Junho 2024: Taça KPS

## **Demonstrações a efetuar**

Janeiro 2024 Festa Natal CSQ

Junho 2024 Sarau CSQ

## **Eventos/estágios a realizar**

- **Aula Pais e Filhos**

Aula direcionada para promover a prática entre Atletas, Pais, Familiares e amigos. Uma aula divertida de convívio ao alcance de todos os níveis de praticantes.

## **Breve descrição e data**

Outubro 2023: Aula Pais e Filhos é uma aula aberta dirigida ao atleta e sua família (irmão e amigos).

## **Propostas a apresentar, para dinamizar a modalidade**

As propostas são as aulas Pais e Filhos e possíveis participações em Estágios conforme calendário da Federativo.

## **Artes Marciais, mudanças de graduação de atletas na época anterior**

1º exame de graduação: janeiro 2024

2º exame de graduação: junho 2024

Além da mudança de graduação dos atletas já inscritos nesta época, vamos ter dois exames para 1º Dan, cinto negro, que deverá ocorrer em julho 2024.

## PLANO DE ATIVIDADES

### Judo

#### Dados Gerais

Judo é uma modalidade desportiva que exige destreza física e estratégica e que põe à prova as qualidades de toque, equilíbrio e sensibilidade. Os atletas têm de usar técnicas diferentes para vencer ou imobilizar o adversário.

O Judo contribui para a formação e desenvolvimento global das crianças e dos jovens. Esta modalidade desportiva, faz apelo às mais variadas capacidades físicas, nomeadamente, força, velocidade, flexibilidade, coordenação, agilidade. Na sua vertente psicológica possibilita que se desenvolva o controlo das emoções, das capacidades intelectuais (rapidez de decisão, antecipação e previsão), do conhecimento do nosso corpo e desenvolvimento da personalidade dos atletas.

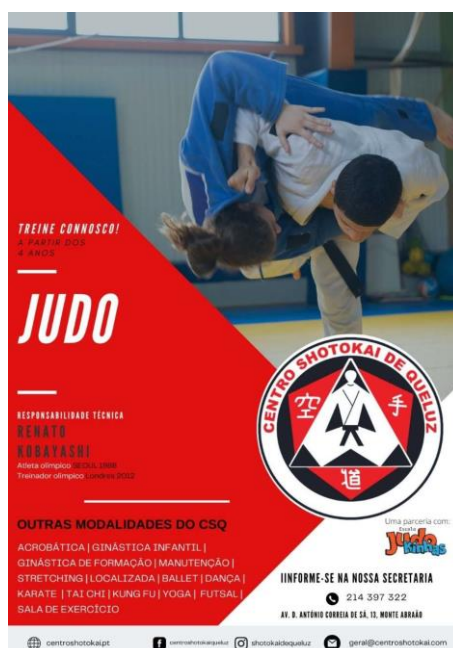
A modalidade tem componentes técnicas e táticas que lhe são características e que a todo o momento estimulam os atletas a reagir e procurar respostas consoante as situações com que se deparam no decorrer dos treinos. Possibilita ainda, que se fomente o respeito pelos colegas e o bom ambiente do grupo.

O Judo surge naturalmente como uma atividade física e também de combate, que potencia o espírito desportivo, favorecendo as tarefas individuais e coletivas (potencia nos atletas o espírito de interajuda), fomentando-se assim a criação ou reforço/fortalecimento de hábitos de cooperação e de respeito pelo próximo. Para tal, constitui-se de um conjunto variado de estímulos promotores do desenvolvimento integral dos alunos quer a nível físico como intelectual.

É sobre esta perspetiva que encontramos nesta modalidade um vasto leque de estimulações percetivo-cinéticas específicas ao contexto cooperação/oposição, o que segundo uma perspetiva social mais não é do que a exigência da própria sociedade, no quotidiano da civilização.

Por outro lado, esta modalidade utiliza os mais variados “skills” motores básicos, fomentando o seu desenvolvimento, bem como das várias qualidades físicas inerentes através de uma vasta gama de situações propostas.

O Judo além da satisfação pela prática e a emoção que a competição causa contribui decisivamente para o desenvolvimento integral dos jovens que o praticam, para seu contexto social em termos de cidadania.



## Objetivos da modalidade

- Enfatizam-se, com enquadramento no âmbito desportivo, os seguintes conteúdos e objetivos gerais do projeto desportivo do Shotokai da modalidade de Judo sob a coordenação da Turma dos Judokinhas:
- Promoção da humanização e saúde;
- Melhorar a participação desportiva em termos transversais;
- Contribuir para melhorar a capacidade funcional e desportiva e para o desenvolvimento cognitivo pelo desporto;
- Criar oportunidades de igual acesso à prática desportiva e a inclusão e integração social;
- Promover o diálogo intergeracional com vantagens recíprocas para a cidadania;
- Promover o desporto contribuindo para o alargamento da sua base de recrutamento;
- Promover a diversidade desportiva;
- Reforçar a cidadania, favorecendo os valores da vivência associativa.

Em suma, a promoção de hábitos de vida saudáveis, através da prática desportiva, e promover o Desporto enquanto ferramenta para capacitar e proporcionar aos munícipes equipamentos e oferta desportiva, reforçando assim as condições necessárias para estimular o desporto no Concelho de Sintra e melhorar a qualidade de vida dos munícipes Sintrenses!



A Escola de Judo Shotokai/Judokinhas enquadra nos seus estatutos e missão os princípios da Universalidade e da Igualdade, e à Promoção da atividade física, a saber:

- Melhoria da humanização e saúde decorrente da prática regular de desporto;
- Combater as assimetrias sociais e a exclusão social;
- À promoção dos valores Olímpicos e dos princípios da não discriminação;
- Proporcionar respostas de qualidade e inovadoras e atuação concertada;
- Incremento do número de atividades com impacto na comunidade local e colmatar o défice na oferta de atividades de ocupação de tempos livres.



Temos como visão estar entre melhores clubes a nível nacional, sendo reconhecidos pela qualidade do trabalho desenvolvido em prol do Judo:

- Ser um clube unido, atrativo e dinâmico e uma referência organizativa;
- Comprometimento com a melhoria contínua da qualidade da formação desportiva e humana;
- Trabalho em equipa, consistente e objetivo;
- Atitude competitiva, seguindo os mais altos padrões de ética e fair-play;
- Transmissão de educação Olímpica assente nos valores: Amizade, Respeito e Excelência;
- Compromisso e assunção dos princípios da universalidade, da igualdade e da não discriminação;
- Promoção e defesa da saúde e segurança dos atletas e sua valorização pessoal e de cidadania;
- Um transparente relacionamento com apoiantes, patrocinadores e colaboradores e baseado na responsabilidade e confiança entre as partes;
- Todas as nossas ações têm por base a sustentabilidade económica, social e ambiental;
- Promoção e a defesa da saúde e da segurança dos praticantes, bem como a sua valorização a nível desportivo, pessoal e de cidadania.



### Equipa Técnica

Escola de Judo Shotokai/Judokinhas é atualmente coordenado pelo Mestre Renato Kobayashi, atleta Olímpico que detém currículo relevante. A saber:

- Atleta Olímpico (Seul 1988)

- Treinador de Grau III (Especialização em alto rendimento) - 5º Dan
- Treinador Olímpico em Londres 2012
- Professor em diversos estabelecimentos de Judo desde 1980
- Professor de Judo na Academia Militar (1990-1996)
- Professor no Sporting Club de Portugal (1993-2006)
- Membro do Conselho Técnico da AJDS
- Membro da Comissão de Graduações da AJDS
- Diretor Técnico do Clube de Judo de Torres Novas
- Mestre no Colégio Militar desde 2017
- Treinador e Diretor Técnico no Clube de Judo do Sport União Sintrense



A Direção da equipa técnica Shotokai/Judokinhas conta ainda com o professor de judo Fernando Vendas - Treinador de Grau II – 2º Dan.



As atividades propostas serão definidas termos metodológicos, pedagógicos pela Direção da Equipa Técnica. A gestão e dinamização das atividades propostas será levada a cabo com a participação professores de judo credenciados que integram igualmente a Equipa Técnica.

- Guilherme Kobayashi, Treinador de Grau I – 1º Dan;

- Pedro Bernardo, Treinador de Grau I – 1º Dan.



A totalidade de Equipa Técnica está devidamente habilitada e qualificada em termos de competências técnicas e profissionais para dar resposta à oferta e promoção da atividade desportiva e respetivos programas pedagógicos para todas as categorias e escalões desta modalidade. Qualificação e Títulos profissionais da equipa técnica:





**Título Profissional**  
N.º: 164303  
Emissão: 29/06/2022  
Validade: 29/06/2025

**TREINADOR DE DESPORTO**

Certifica-se que:

**Fernando Ribeiro Vendas**

portador do documento de identificação N.º: 9573042, no cumprimento do disposto na Lei N.º 40/2012, de 28 de agosto, possui a qualificação necessária de Treinador/a de Desporto de:

**Judo - Grau II**

Lisboa, 29 de junho de 2022

O Presidente do Conselho Diretivo

*Vitor Pataco*  
(Vitor Pataco)

Informação adicional:

Desenvolvido por Quálgem S.A.

**Título Profissional**  
N.º: 166428  
Emissão: 04/10/2022  
Validade: 04/10/2025

**TREINADOR DE DESPORTO**

Certifica-se que:

**Guilherme Danif Vaz dos Santos Kobayashi**

portador do documento de identificação N.º: 14811767, no cumprimento do disposto na Lei N.º 40/2012, de 28 de agosto, possui a qualificação necessária de Treinador/a de Desporto de:

**Judo - Grau I**

Lisboa, 4 de outubro de 2022

O Presidente do Conselho Diretivo

*Vitor Pataco*  
(Vitor Pataco)

Informação adicional:

Desenvolvido por Quálgem S.A.

**Título Profissional**  
N.º: 143600  
Validade: 14/09/2023

**TREINADOR DE DESPORTO**

Certifica-se que:

**Pedro Gonçalo da Silva Bernardo**

portador do documento de identificação N.º: 14517910, no cumprimento do disposto na Lei N.º 40/2012, de 28 de agosto, possui a qualificação de Treinador/a de Desporto de:

**Judo - Grau I**

Lisboa, 14 de setembro de 2020

O Presidente do Conselho Diretivo

*Vitor Pataco*  
(Vitor Pataco)

Informação adicional:

Desenvolvido por Quálgem S.A.

## N.º horas semanais de treino:

4-7 anos – 1h20min

8-14 anos – 1h30min

## Perspetivas para 2024

- Escalões etários:

Escola de Judo Shotokai/Judokinhas lecionará na época desportiva, no âmbito da modalidade de Judo, aulas de judo para o seguinte conjunto de escalões etários:

Aulas de formação: Escalões	Aulas de Competição: Escalões
- Benjamins; - Infantis - Iniciados - Juvenis	- Juvenis - Cadetes - Juniores - Seniores

As aulas/classes de formação serão segregadas de acordo com a idade:

o Iniciação I dos 4 aos 7 anos para o escalão de benjamins;

o Iniciação I dos 8 aos 14 anos integrando os escalões: benjamins, infantis, iniciados e juvenis;

o Treinos de competição 2 x semana ao longo do ano (setembro a julho);

## INSCRIÇÕES ABERTAS

**HORÁRIOS JUDO 2023/2024**



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
4-7 ANOS		18H00 – 19H45 INSCRIÇÃO I*	18H00 – 19H45 INSCRIÇÃO II**	18H00 – 19H45 INSCRIÇÃO I	18H00 – 19H45 INSCRIÇÃO II**
8-14 ANOS		18H45 – 19H30 INSCRIÇÃO I	18H45 – 19H30 INSCRIÇÃO II**	18H45 – 19H30 INSCRIÇÃO II	18H45 – 19H30 INSCRIÇÃO II**
15-18 ANOS		19H45 – 21H00 COMPETIÇÃO (TREINO T-T & CF)		19H45 – 21H00 COMPETIÇÃO (TREINO T-T & CF)	

\*J, 4, 7 e 0, 6, 9, 12, Horários a iniciar brevemente.

**INFORME-SE NA NOSSA SECRETARIA**

 214 397 322

AV. D. ANTONIO CORREIA DE SA, 13  
MONTE ABRÃO / QUELUZ  
2745-243 QUELUZ

## N.º horas semanais de treino semanal

O horário e oferta desportiva para os diferentes escalões de iniciação e aulas de competição constam da foto infra. Numa primeira fase, as Aulas e Treinos de Judo terão lugar às 3ª e 5ª feiras a partir das 17h00 às 22h00. Assim que se achar oportuno, o horário poderá ser estendido às 4ª e 6ª feiras no horário até às 19h30, se o número de atletas assim o justificar. Sem prejuízo do exposto nos números anteriores, serão ministradas formações de Judo noutros horários, desde que a Sala esteja disponível.

## Plano de atividades

Na presente secção são enumeradas as atividades no âmbito do plano de atividades da Escola de Judo Shotokai/Judokinhas em proposta. Para cada atividade proposta são identificados os objetivos individualizados:

Atividades propostas no contexto do EIXO I - Apoio à Promoção da Prática Desportiva:

**Atividade 1** - Incrementar e potenciar o atual modelo desportivo, com especial ênfase para os escalões de iniciação e de formação:

- Oferta desportiva com 2X horários bissemanais;
- Incentivos à iniciação e fidelização da prática desportiva na população mais jovem;
- Ações de Divulgação do Judo no Shotokai;
- Ações de Divulgação e aulas de demonstração nas escolas e agrupamento escolar na área de abrangência;

Através do Protocolo da Escola de Judo a Turma dos Judokinhas com a divisão de Educação da CMSintra, será efetuada a montagem de 2 áreas de tapetes de Judo na Escola N 1 e N 2 do Agrupamento Ruy Belo para a realização de mais de 40 ateliers (30 min cada) de Judo para as suas 780 mais 220 crianças dos 4 aos 9 anos durante duas semanas (atividade a iniciar no final de outubro).



**Atividade 2** – Iniciar a Equipa de Judo de Competição com vista sua participação em competições (numa primeira fase com ênfase regional):

- Pretende-se criar um conjunto de condições não só estruturais, humanas e desportivas para reinício da atividade competitiva;
- Reiniciar a participação em 6 provas / torneios de natureza regional no decurso desta época desportiva no contexto dos escalões de formação;



**Atividade 3** - Programa de inclusão e de combate às diferenças sociais.

Sequência à oferta de atividade desportiva, lúdica, inclusiva para o desenvolvimento psicomotor e assim potenciar, no Concelho de Sintra, as oportunidades e promovendo a inclusão e o combate às diferenças sociais:

- Inclusão 3 a 4 atletas em situação de pobreza e, ou vulnerabilidade social com participação gratuita e integrados em projeto de responsabilidade social;



**Atividade 4** - Organização e realização de estágios, torneios, demonstrações e outros eventos desportivos.

Promover atividades e os programas de implementação de elevada dinâmica e abrangência desportiva e o seu sucesso nas camadas mais jovens:

- Organização de 3 torneios nos períodos de Natal (dez), de Páscoa (mar) e início de verão (jun).
- Organização de 3 estágios técnicos igualmente a decorrer nos períodos não letivos (Natal, Páscoa e Verão). Estes eventos requerem a utilização do pavilhão.
- Desenvolvimento e organização de 2 campanhas de sensibilização e participação em atividades desportivas;
- Previsão de realização de exames de graduação de atletas para a época no final no mês de junho 2024



## Identificação dos resultados esperados

Identificam-se como resultados tangíveis de curto e médio prazo no decurso da próxima época desportiva:

- É esperado, no prazo de um ano, um incremento de cerca de 25 indivíduos com prática efetiva e regular inscritos na Federação Portuguesa de Desporto.
- Consolidação da oferta desportiva com o funcionamento do 2º conjunto de horários bissemanais.
- Treinos de competição 2 x semana ao longo do ano (setembro a julho).
- Atividades a desenvolver com impacto na comunidade local:
  - É proposta a participação integrada em 3 torneios e eventos desportivos a realizar nos períodos não letivos (Natal, Páscoa e Verão);
  - Organização e promoção de 3 estágios de judo a realizar igualmente nos períodos não letivos (Natal, Páscoa e Verão);
  - Desenvolvimento e organização de 2 campanhas de sensibilização e participação em atividades desportivas;
  - Continuidade à implementação de modelo de desporto gratuito e inclusivo e crianças em situação em situação de pobreza, e de vulnerabilidade social (numa estimativa inicial de 3 a 4 indivíduos).
  - Promoção e desenvolvimento de 2 iniciativas/programas/campanhas de sensibilização e participação em atividades desportivas.
  - Garantir a participação e representatividade da modalidade nos dois saraus do Shotokai.



- Estabelecimento de 2 protocolos no âmbito dos programas de educação, de desporto e de solidariedade social que decorrem do estabelecimento de parcerias com entidades e instituições públicas de Educação.

A metodologia de abordagem na elaboração deste plano de atividades, providencia na Nossa opinião, transparência robustez ao Programa de Desenvolvimento Desportivo requerido para início da Escola de Judo Shotokai/Judokinhas e à sua continuidade e sustentabilidade do ponto de vista económico, social e ambiental. Permitirá ainda que o programa proposto seja escalonável e adaptável ao tipo condições de financiamento qua as suas atividades possam vir a usufruir.

## PLANO DE ATIVIDADES

### Dança

#### Breve descrição da modalidade

Classe de Dança de Iniciação, Intermédio e Avançado

Escola de Formação Dança Jazz, Contemporânea e Broadway

Classes de Representação e Competição Federada e não federada



## **Objetivos da modalidade:**

Representação e Competição federada e não federada em todos os escalões

## **Equipa Técnica**

- Nome: Isabel Maria Ramos Sousa Vidal

Título profissional TEF (37246) e Treinador Ginástica - Grau I – 05.06.2024

## **Escalões etários**

Classe Dancekids a partir dos 6 até aos 12 anos

Classe Dance Júnior dos 12 aos 18 anos

Classe Fourteendance a partir dos 18 anos

## **N.º horas semanais de treino por escalão**

2 horas semanais em cada escalão/classe

## **Perspetiva para a próxima época**

Demonstrações/eventos/estágios a participar:

Gym For Life

Concurso dança festival internacional no Casino do Estoril

Concurso Dança Casal Cambra

Demonstrações/eventos/estágios realizados pela modalidade com Clubes a convidar

- Espetáculo “We Love Dance” no Centro Cultural Olga Cadaval em Sintra a 22 novembro 2023
- Sarau do CSQ
- Festa Natal CSQ
- Workshop Bollywood

Demonstrações/eventos/estágios realizados com cariz ético, social:

- Aula de Dança para crianças inscritas no ATL Férias da Câmara Municipal Sintra



## PLANO DE ATIVIDADES

### Ballet

#### Breve descrição da modalidade

A prática do ballet é destacada pela elegância e graciosidade que dá aos seus praticantes, mas os benefícios vão muito além disso. As crianças que praticam esta modalidade desde pequenas, obtêm inúmeros benefícios, desde a sua estrutura muscular, capacidade cognitiva, etc. Coordenação motora, postura, equilíbrio e consciência corporal são outras conquistas obtidas com a prática do ballet clássico.



#### Objetivos da modalidade:

#### Coordenação Motora

Quase todos os exercícios praticados no ballet aprimoram a coordenação motora;

- Lateralidade

Praticamente todos os exercícios realizados nas aulas são feitos para a direita, para a esquerda, para a frente, para trás e também para as diagonais. Em idades mais avançadas, as alunas aprenderão a definição própria para cada direção;

- **Expressão Corporal**

Durante uma coreografia não há comunicação verbal, por isso, a expressão corporal é muito trabalhada;

- **Equilíbrio**

No ballet é necessário andar em meia ponta, rodar e parar em determinadas posições, todos estes movimentos requerem muito equilíbrio.

- **Postura**

A forma de andar, o ângulo que o queixo deve ficar e o alinhamento da coluna são fundamentais nos movimentos do ballet;

- **Consciência corporal**

No ballet, a criança desenvolve a sua consciência corporal para que se torne um adulto com capacidades e habilidades corporais desenvolvidas;

- **Noção espacial**

Dançar ajuda a desenvolver as noções de distância e altura como “longe”, “perto”, “curto”, “longo”, “baixo”, “alto”, etc. Tudo isso é extremamente importante para qualquer atividade.

- **Fortalecimento muscular**

Grande parte dos exercícios do ballet trabalham com a isometria, ou seja, a contração do músculo sem sobrecarga, o que gera o fortalecimento das fibras. Um corpo com músculos fortalecidos fica muito mais resistente e menos propenso a lesões;

- **Flexibilidade**

Desde que respeitadas os limites dos músculos e das articulações, as crianças podem fazer todo o tipo de alongamento. Quando pequenas, as crianças têm mais facilidade na sua flexibilidade e obtêm resultados muito bons neste campo;

- **Autoestima**

As atividades propostas em sala estimulam a relação com o professor e com os colegas de turma, o que permite que a criança faça amizades com maior facilidade. As apresentações diminuem a timidez e aumentam a sua autoconfiança;

- **Ritmo e memória**

Os movimentos do ballet clássico obedecem ao ritmo da música. A memória é estimulada sempre que a criança precisa de decorar uma série de movimentos para uma coreografia ou para um exercício mais ritmado;

- **Disciplina**

A disciplina é fundamental no ballet. A criança entende as regras e cumpre por vontade própria, compreendendo os motivos de algumas proibições de comportamento nas aulas.

## **Equipa Técnica**

- Nome: Liliana Almeida

- Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD) e /ou TEF: Licenciatura em Dança

## **Demonstrações a efetuar**

- Saraus do clube, e quando surgirem convites.

## **Eventos/estágios a realizar com cariz ético, social**

- Ao longo do ano as turmas de ballet apresentam-se em algumas atividades organizadas pela junta de freguesia, ou câmara municipal.

## **Propostas a apresentar, para dinamizar a modalidade**

- Aulas abertas ao público, e participação nos eventos da zona, de modo a demonstrar as turmas de ballet.

## PLANO DE ATIVIDADES

### Localizada e Manutenção (classes não federadas)

#### Breve descrição da modalidade

Aula de trabalho cardiorrespiratório, treino de força e alongamentos com vista ao fortalecimento aeróbio, tonificação e resistência muscular. Prevenção e tratamento de patologias cardíacas e músculo-esqueléticas.



#### Objetivos da modalidade

Maior visibilidade e representatividade da classe junto da comunidade envolvente

Participação em demonstrações e saraus desportivos

Participação num evento desportivo de cariz solidário

#### Equipa Técnica

- Nome: Margarida Isabel Bica de Sousa Ferreira Sá Chaves

Título Profissional de Técnica de Exercício Físico – 3044

Título Profissional de Treinadora de Desporto Ginástica Grau I – 56824

## **Escalões etários: 45 aos 75 anos**

- N.º horas semanais de treino por escalão:

2h semanais - 2f/4f 20h35-21h20

### **Demonstrações/eventos/estágios (Perspetiva 2024)**

- Manutenção e crescimento da turma. Captação de novos alunos.
- Maior representatividade da turma fora do Clube, recuperação do Grupo Fitmix para possível participação na Gymnastrada 2027.
- Organização de um evento de Fitness
- Aulas de reabertura e fecho de época no Jardim
- Abertura a possíveis convites de outros Clubes e Instituições
- Organização de um evento de Fitness (Conjunto de aulas da área do fitness, com professores do clube e professores convidados. Inscrição simbólica e parte a reverter para uma instituição da freguesia)
- Organização de uma Caminhada fora do Distrito
- Aula com música ao vivo (Jazz) aberta à comunidade que não foi possível realizar na época anterior

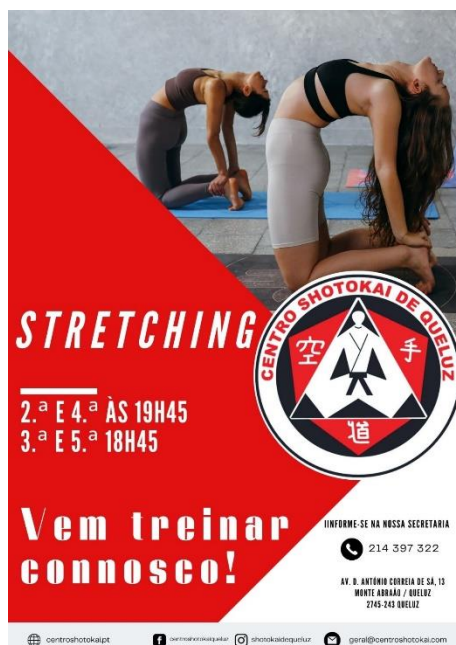
## **PLANO DE ATIVIDADES**

### **Stretching (classe não federada)**

#### **Breve descrição da modalidade**

Aula de trabalho de Flexibilidade e Alongamento aliados ao Treino de Força dinâmico e tonificação.

Correção postural e fortalecimento das estruturas moles (músculos, ligamentos e tendões) com vista à preservação da estrutura óssea e correção de patologias sobretudo ao nível da coluna vertebral, joelho e ombro



## Objetivos da modalidade

Melhoria da saúde postural

Maior visibilidade e representatividade da classe junto da comunidade envolvente

Maior participação nos eventos do Clube, nomeadamente Festa de Natal e Sarau Anual

Atingir capacidade máxima de atletas por sala (16 em cada turma)

## Equipa Técnica

Nome: Margarida Isabel Bica de Sousa Ferreira Sá Chaves

Título Profissional de Técnica de Exercício Físico – 3044

Título Profissional de Treinadora de Desporto Ginástica Grau I – 56824

**Escalões etários:** 40 aos 85 anos

- N.º horas semanais de treino por escalão:

4h semanais divididas em 2 turmas - 2f/4f 19h35-20h20 e 3f/5f 18h45-19h30

## **Demonstrações/eventos/estágios (Perspetiva 2024)**

- Manutenção e crescimento da turma. Captação de novos alunos.
- Maior representatividade da turma fora do Clube, recuperação do Grupo Fitmix para possível participação na Gymnastrada 2027.
- Organização de uma Caminhada fora do Distrito
- Aulas de reabertura e fecho de época no Jardim
- Aula com música ao vivo (Jazz) aberta à comunidade que não foi possível realizar na época anterior

## **PLANO DE ATIVIDADES**

### **Ginástica Infantil, Formativa e Representação (Acrobática e GPT)**

#### **Breve descrição das modalidades e objetivos**

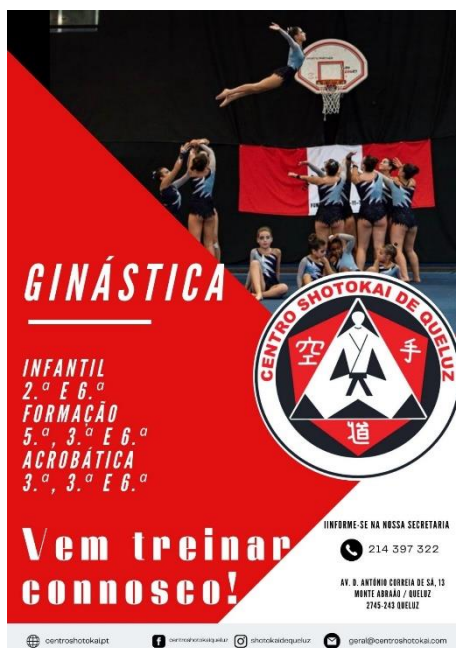
• **Ginástica Infantil:** A prática de ginástica dos 3 aos 5 anos permite desenvolver a área da psicomotricidade. O objetivo dos exercícios, além de promover a brincadeira, é estimular a consciência e o controlo corporal, aumentando o grau de complexidade à medida que a criança desenvolve as suas competências.

• **Ginástica Formativa:** Para crianças dos 6 aos 10 anos, dinamizamos o bem-estar e a saúde através do exercício físico adequado à idade e ao desenvolvimento motor de cada criança. Consiste na aprendizagem de elementos gímnicos de solo, do mais simples para o complexo. Temos como objetivo a evolução do nível técnico dos ginastas para de seguida ingressarem nas classes onde o desafio será mais específico (classes de representação).

• **Ginástica de Representação (Ginástica acrobática e GPT) - Shotokats**

As classes destinam-se a jovens com idades compreendidas entre os 7/8 anos aos +20 anos. Nestas classes vamos ao encontro das potencialidades de cada jovem. Desenvolver junto destes, a responsabilidade de grupo e união. São classes que representarão o clube em eventos gímnicos nacionais e internacionais. Nesta época além de estabelecermos como objetivos para cada ginasta a evolução do seu nível técnico no solo e aparelhos, a aprendizagem de coreografias gímnicas e o desenvolvimento do espírito de equipa e

entreadjudada, temos como objetivo, participar em competições, e num evento internacional.



## Equipa Técnica

- Nome: Rita Antunes e Jorge Rodrigues
- Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD): 39239 e 39757

- Escalão etário: Todos

## N.º horas semanais de treino semanal

Ginástica Infantil: 2x 45min

Ginástica de Formação: 3x 60 min

Ginástica Acrobática de representação 1 e 2: 2x120m + 1x190m

## Demonstrações/eventos/estágios a participar

- Festas e saraus clube
- Saraus de clubes como convidados

## Classes de representação:

- Eventos Nacionais (FGP): Gym for life (competição GPT) e Festa Nacional de Ginástica
- Evento internacional ainda a definir
- Competições de desenvolvimento AGL



## Demonstrações/eventos/estágios a realizar

- Gala Shotokats- Sarau de ginástica e dança com clubes convidados, 1º semestre 2024
- Aulas abertas, demonstrações exteriores

## PLANO DE ATIVIDADES Yoga (classe não federada)

### Breve descrição da modalidade

O Yoga é uma “modalidade” de desenvolvimento pessoal, que abarca para além do **exercício físico** baseado na manutenção e melhoria da saúde, um trabalho ao nível da mente através de autoconhecimento e aumento do nível de consciência, que se realiza através de técnicas várias, entre elas o **relaxamento orientado, a meditação e o estudo**.

Com esta apresentação muitíssimo breve aproveito para lembrar que por não se enquadrar numa modalidade de exposição não participa nos saraus ou demonstrações, mas está totalmente aberta a outras propostas, que visem a participação de outras pessoas não inscritas ou a deslocar-se a outros locais com o devido aviso prévio.

**YOGA**

3.º E 5.º ÀS 9H45

**Centro SHOTOKAI DE QUELUS**

空手道

INFORME-SE NA NOSSA SECRETARIA

☎ 214 397 322

AV. D. ANTONIO CORREIA DE SA, 13  
MONTE BARRÃO / QUELUS  
2746-240 UNELUZ

centroshotokaipt | centroshotokai | shotokaideluz | geral@centroshotokai.com

## Equipa Técnica

Professor: Sónia Moreno

### Objetivos da modalidade:

- Aumentar o número de alunos (15)
- Divulgar o Yoga e os seus benefícios

## PLANO DE ATIVIDADES

### Seção de Futsal

#### Breve descrição da modalidade

A Seção de Futsal além das equipas federadas na Federação Portuguesa Futebol e Associação de Futebol de Lisboa, tem uma escola de futsal que se encontra atualmente sem qualquer atividade, pois o pavilhão Municipal João Carlos Cifuentes presentemente está em obras, e anteriormente foi um Centro de Vacinação.

A Seção de Futsal é certificada e reconhecida pela Federação Portuguesa de Futebol para a época 2023-2024 como **ESCOLA DE FUTSAL – 2 Estrelas**.

É igualmente certificada pelo IPDJ com a **Bandeira da Ética desportiva**.



FUTSAL MASCULINO  
2023/2024

## Objetivos da modalidade

- Certificação pela Federação Portuguesa de Futebol como Entidade formadora de 2 estrelas;
- Manutenção na 1.ª Divisão Distrital das equipas de Iniciados e subida de divisão em Juvenis;
- Regresso do escalão de juniores;
- Os objetivos da seção e todo o planeamento encontra-se descrito no Documento Orientador Técnico, que é apresentado na FPF para efeitos de certificação, onde se descreve toda a evolução formativa do atleta e o respeito pelas diferentes etapas de crescimento, o acompanhamento social e escolar, o acompanhamento médico e nutricionista;
- Aumentar o número de atletas praticantes da modalidade de futsal;
- Implementação de um programa formativo da prática do futsal dirigido a crianças dos 7 aos 10 anos, com o regresso da nossa ESCOLA DE FUTSAL;
- Fomentar a aquisição de valores sociais e humanos, cultivando noções de responsabilidade, promovendo uma maior ligação de identidade ao Clube.



## Equipa Técnica

José António Félix Alves

Título profissional Treinador Desporto - Futsal – Grau II

Certificado pela FPF como Diretor das Entidades Formadoras

Certificado pela FPF como Gestor de Equipas – Team Manager

Certificado pela FPF como Diretor/Coordenador Técnico

Rui Pedro Sousa Vidal

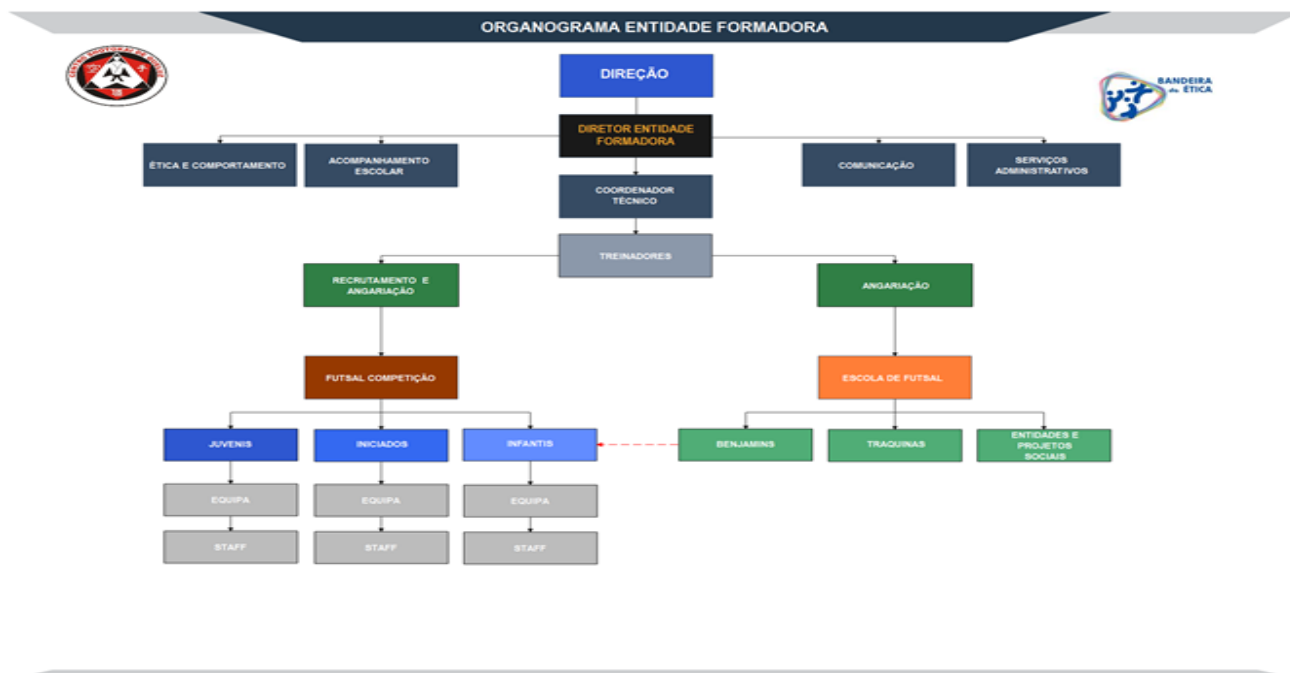
Título profissional Treinador Desporto - Futsal – Grau I

## Delegados de Escalão

António Figueiredo

Jorge Reis

Bernardo Barata



## Inscrições Automáticas – 2023/2024

FUTSAL			
<p style="text-align: center;"><b>CAMPEONATO DISTRITAL I DIVISÃO</b> Participantes : 16 Clubes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ACADEMICO CIÊNCIAS</li> <li>- ACADEMICO DESPORTOS</li> <li>- DAMAIA GINASIO</li> <li>- FONSECAS CALÇADA</li> <li>- FUTSAL OEIRAS</li> <li>- GROB</li> <li>- JARDIM AMOREIRA</li> <li>- MANJOEIRA</li> <li>- NOVOS TALENTOS</li> <li>- PREGANÇA</li> <li>- ORIENTAL RC</li> <li>- QUINTA LOMBOS "B"</li> <li>- SPORTING TORRES</li> <li>- UNIÃO MIRA SINTRA</li> <li>- VIALONGA</li> <li>- VILA VERDE</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CAMPEONATO DISTRITAL SUB 19 DA I DIVISÃO</b> Participantes : 12 Clubes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ACADEMICO DESPORTOS</li> <li>- ASSOCIAÇÃO MARISTA</li> <li>- BELENENSES</li> <li>- ESTORIL PRAIA</li> <li>- FONSECAS CALÇADA</li> <li>- FORTE CASA</li> <li>- FUNDAÇÃO SALESIANOS</li> <li>- JARDIM AMOREIRA</li> <li>- PORTELA</li> <li>- PRESA CASAL RATO</li> <li>- SPORTING TORRES</li> <li>- VINHAIS</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CAMPEONATO DISTRITAL SUB 17 DA I DIVISÃO</b> Participantes : 12 Clubes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ACADEMICO DESPORTOS</li> <li>- ASSOCIAÇÃO MARISTA</li> <li>- BELENENSES</li> <li>- BENFICA "B"</li> <li>- FUTSAL OEIRAS "A"</li> <li>- GROB</li> <li>- JARDIM AMOREIRA</li> <li>- LEÕES PORTO SALVO "B"</li> <li>- PRESA CASAL RATO</li> <li>- QUEIJAS BENFICA</li> <li>- SASSOEIROS</li> <li>- SPORTING TORRES</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CAMPEONATO DISTRITAL SUB 15 DA I DIVISÃO</b> Participantes : 12 Clubes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ACADEMICO DESPORTOS</li> <li>- BENFICA "B"</li> <li>- FORTE CASA</li> <li>- GROB "A"</li> <li>- JARDIM AMOREIRA</li> <li>- QUINTA LOMBOS</li> <li>- SASSOEIROS</li> <li>- SHOTOKAI QUELUZ</li> <li>- SPORTING "B"</li> <li>- SPORTING TORRES</li> <li>- TORPEDOS</li> <li>- TORREENSE</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>CAMPEONATO DISTRITAL SUB 19 DA II DIVISÃO</b> Participantes : 16 Clubes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ACADEMICO CIÊNCIAS</li> <li>- ALENQUER REAL</li> <li>- ALHANDRA</li> <li>- ARRANHÓ</li> <li>- ATIBÁ</li> <li>- FUTSAL OEIRAS "B"</li> <li>- LIBERDADE AC</li> <li>- NOVOS TALENTOS</li> <li>- PATAMEIRAS</li> <li>- PSAAC</li> <li>- SALESIANOS ESTORIL</li> <li>- SM 3 AGOSTO</li> <li>- TIRES FUTSAL</li> <li>- TORRE LARANJA</li> <li>- TORREENSE</li> <li>- UP VENDA NOVA</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CAMPEONATO DISTRITAL SUB 17 DA II DIVISÃO</b> Participantes : 16 Clubes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ACADEMICO CIÊNCIAS</li> <li>- ALENQUER REAL</li> <li>- FONSECAS CALÇADA</li> <li>- FORTE CASA</li> <li>- FRASSATI</li> <li>- FUTSAL OEIRAS "B"</li> <li>- INFANTADO</li> <li>- OLIVAIS</li> <li>- PATAMEIRAS</li> <li>- PORTELA</li> <li>- SALESIANOS ESTORIL</li> <li>- SHOTOKAI QUELUZ</li> <li>- TIRES FUTSAL</li> <li>- UNIDOS ARCEANA</li> <li>- UNIDOS CAXIENSES</li> <li>- VINHAIS</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>CAMPEONATO DISTRITAL SUB 15 DA II DIVISÃO</b> Participantes : 16 Clubes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ACADEMICO CIÊNCIAS</li> <li>- AMSAC</li> <li>- ARRANHÓ</li> <li>- ASSOCIAÇÃO MARISTA</li> <li>- BELENENSES</li> <li>- ESTORIL PRAIA</li> <li>- FILIPA LENCASTRE</li> <li>- FUTSAL OEIRAS "B"</li> <li>- GROB "B"</li> <li>- LEÕES PORTO SALVO "B"</li> <li>- PATAMEIRAS</li> <li>- PORTELA</li> <li>- PRESA CASAL RATO</li> <li>- QUEIJAS BENFICA</li> <li>- SAGRADO</li> <li>- VINHAIS</li> </ul>	

## Missão

### Responsabilidade

A nossa Missão, passa por fomentar e apoiar a prática e a cultura desportiva, criando as condições materiais e humanas para que o futsal e o desporto sejam um meio de desenvolvimento sustentável da qualidade de vida em Queluz das crianças e dos jovens. Pretendemos formar jovens com elevados valores de conduta pessoal e social.

“Formamos para o mundo do desporto, mas também, para a uma cidadania ativa.”



## Visão

### Ética e Integridade

Pretendemos ser uma referência e um Clube impulsionador no desenvolvimento do futsal de formação, intervindo diretamente e ativamente no desenvolvimento e valorização do futsal em Queluz.



## Valores

Esta harmonia entre missão e visão, através da atividade desportiva desenvolvida ao nível do futsal, promove potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, onde se destacam a Ética, a Integridade, o Fair-Play, o Espírito de Equipa; a Responsabilidade; a Disciplina; a Solidariedade; o Rigor; a Competência; a Honestidade; o Empenho; a Competitividade; a Tolerância; a Perseverança; o Humanismo; a Verdade; o Respeito; a Dedicção e a Coragem.

Shotokai Queluz



## Objetivos Estratégicos

### Respeito Disciplina

Os nossos Objetivos Estratégicos de modo a concretizar a nossa Visão e cumprir a nossa Missão, passam por:

- Conseguir atingir os valores de excelência na formação dos jovens em futsal.
- Melhorar e aumentar o número de praticantes,
- Aumentar os escalões de formação incluindo a vertente feminina.
- Participação futura na taça nacional e nos campeonatos nacionais de formação em futsal.

## Escalões etários

Juniores

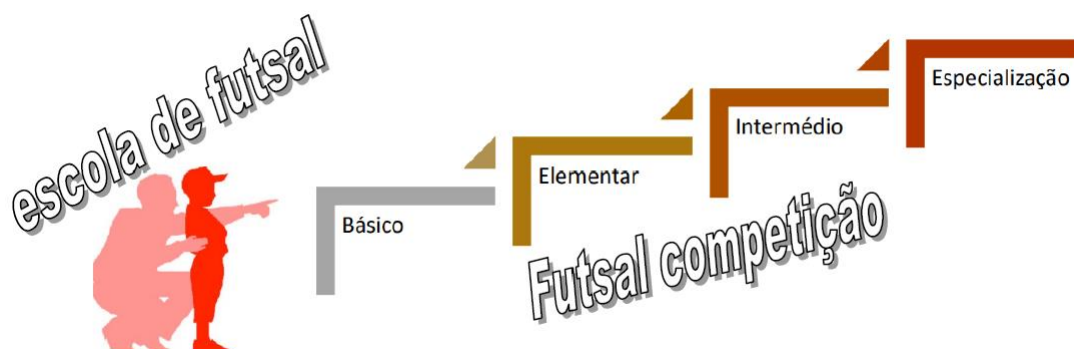
Juvenis

Iniciados

Infantis

Benjamins

## Etapas de formação



## N.º Atletas

Atingir e ultrapassar o número de atletas federados antes da pandemia – 102 atletas

## N.º horas semanais de treino por escalão

2 x 75' semanais em cada escalão (Juvenis, Iniciados e Infantis)

## Competições a participar

Juvenis – Campeonato Distrital 1.ª Divisão

Iniciados – Campeonato Distrital 2.ª Divisão

Infantis e Benjamins – Campeonato Distrital

## Demonstrações/eventos/estágios

Torneio Extraordinário Associação Futebol Lisboa em Juvenis

Torneio Extraordinário Associação Futebol Lisboa em Iniciados

## **Demonstrações/eventos/estágios realizados pela modalidade**

Torneio de Campeões – Sintra 2024;

Realização da ação sobre “A nutrição dos Atletas em idade escolar”;

Realização da ação sobre “O Fair Play e a arbitragem”;

Tertúlia “Suporte Básico de Vida no contexto desportivo da formação”.

## **Demonstrações/eventos/estágios realizados com cariz ético, social:**

Várias realizações relacionadas com a Ética e Integridade;

Realização da ação sobre “O Fair Play e a arbitragem”.

## **Eixo Social, Cultural e Recreativo**

---

Para as atividades ao nível social e interassociativo, estamos, como sempre estivemos, prontos a participar bastando que as entidades tenham a gentileza de nos convidar e que o convite nos dê o tempo necessário para nos organizarmos e termos a certeza de que com a nossa participação colaboremos o “abrilhantar” da atividade. Continuaremos disponíveis para a mobilização pelo desporto, pela prática desportiva, pelos valores do desporto junto da população. Nesse sentido mantemos estabelecida a cortesia de disponibilizar as nossas instalações a pedido da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Queluz (ARPIQ), da Associação de Reformados e Idosos de Monte Abraão (ARPIMA) e da Universidade Sénior da União de Freguesias de Massamá e Monte Abraão, para a prática das suas próprias atividades desportivas.

O Centro Shotokai de Queluz estará envolvido nos momentos comemorativos para os quais lhe seja endereçado convite por parte da Câmara Municipal de Sintra ou da União de Freguesias de Massamá e Monte Abraão, e U.F de Queluz e Belas, bem como no objetivo global de promoção do desporto e atividade física junto da comunidade.

## **Eixo Administrativo**

---

### **PROGRAMA**

#### **Objetivos Específicos**

- Melhoria da comunicação interna e externa, divulgando o que fazemos e onde

pretendemos chegar, essencial para aumento da notoriedade do Shotokai;

- Continuidade na padronização da imagem do nosso Clube;
- Planificação e desenvolvimento de ações de publicidade, flyers, edições, publicações e *mailings* promocionais.

Manutenção do horário de funcionamento do Clube

**Horário de Funcionamento do Clube:**

segunda a sexta das 9h às 22h30m

sábados das 9h às 19h30m

**Horário de Funcionamento da Secretaria:**

segunda a sexta das 9h às 20h30m

sábados das 10h às 12h30m

Tendo como responsável técnico:

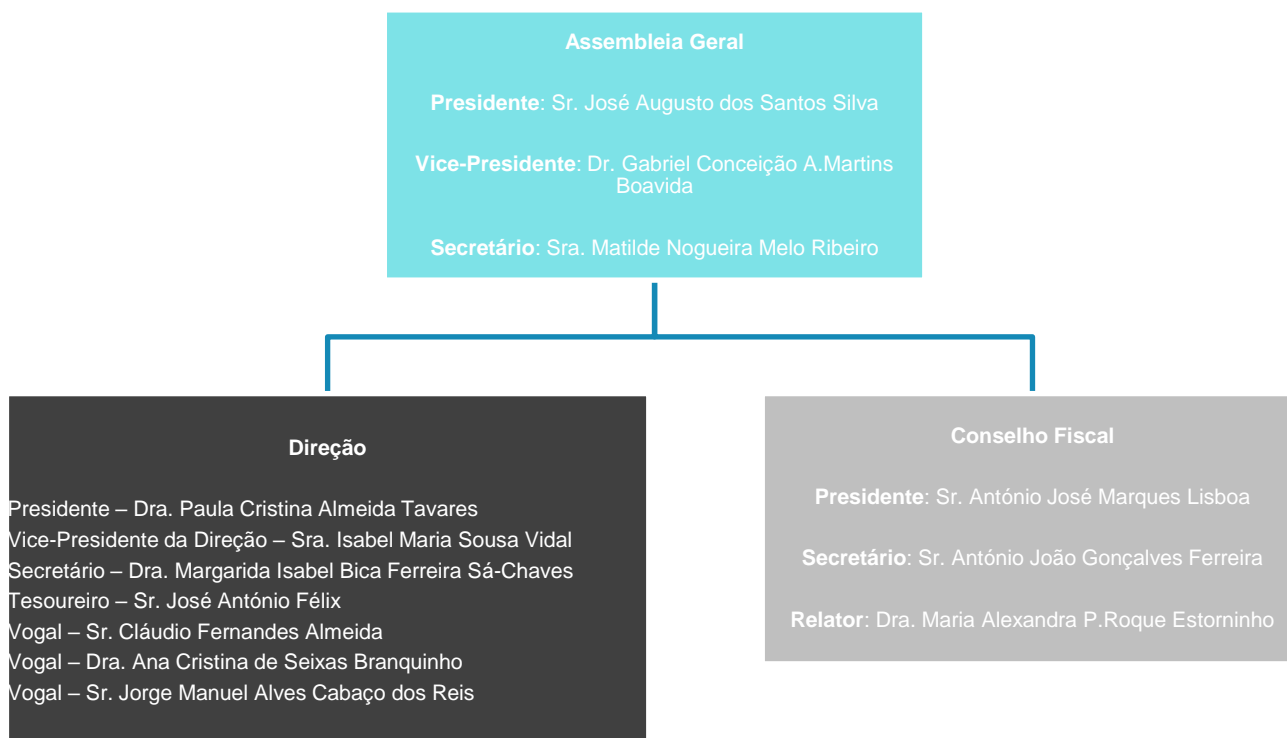
**Diretor Técnico** – Professora Rita Antunes

- Continuidade na reestruturação do equipamento informático;
- Aquisição de uma nova impressora multifunções;
- Estudo e análise para a aquisição de uma nova ou mesmo usada viatura para deslocação dos atletas.



## Eixo Diretivo

Composição dos Órgãos Sociais para o quadriénio 2021-2024:



- Elaborar o relatório e contas relativo a 2023, Orçamento de 2024 e Plano de Atividades para 2024;
- Elaborar o Orçamento de 2025 e Plano de Atividades para 2025;
- Elaborar processo do Relatório e Contas e Orçamento e Plano de Atividades, para envio à Secretaria do Conselho de Ministros;
- Assinatura Protocolo de utilização das Instalações Camarárias;
- Assinatura do Protocolo com a CMS, para apoio no desenvolvimento desportivo;
- Elaborar os diversos mapas fiscais para serem presentes junto da Administração Fiscal e Segurança Social, ao longo do ano;
- Apresentação junto da Câmara Municipal de Sintra, da nossa proposta para continuidade do Protocolo e na manutenção dos nossos horários para a prática de Futsal, no Complexo Desportivo e Municipal João Carlos Cifuentes;
- Apresentação de proposta ao abrigo do Programa de Apoio ao Apetrechamento da Federação Portuguesa de Ginástica, para diverso material de ginástica;
- Realização do **SARAU ANUAL DO SHOTOKAI**: Festa de Encerramento da época desportiva;

- **FESTA DE NATAL;**
- **WE LOVE DANCE 2023:** Espetáculo de Dança promovido em colaboração com a CMS no Centro Cultural Olga Cadaval.

As relações institucionais entre o nosso Clube e as diversas Entidades Públicas e Privadas continuarão a ser aprofundadas, procurando sempre que possível, ações conjuntas e concertadas.

### Apetrechamento e Melhoramento

Sabemos que o caminho correto é o crescimento real do número de praticantes e a melhoria das capacidades técnico-competitivas, mas também estamos cientes do benefício das diversas modalidades na saúde e no bem-estar dos nossos jovens.

De igual modo sabemos, que o apetrechamento e o melhoramento das instalações tornam-se necessários para obter tal caminho correto. Contudo, temos a perfeita noção que tal só é possível através da junção de esforços com entidades públicas e privadas que conosco possam e queiram trabalhar, para conseguirmos os melhoramentos necessários como é o caso dos balneários.

Presentemente e com o estado atual da tesouraria do nosso clube, não somos capazes de suportar os investimentos em melhorias ou aquisição de todo apetrechamento desportivo necessário. Custa dizer isto, mas é a dura realidade atual.

### Orçamento 2024

Como sempre, também este orçamento tem por base a subordinação das despesas às potenciais receitas previstas, procurando sempre o maior rigor e realismo possíveis.

Este realismo, leva-nos a ter em especial consideração e atenção as atuais dificuldades económicas nacionais que, afetam o País e o nosso Clube.

Sabemos que alguns dos objetivos e do desenvolvimento pretendido das atividades desportivas, e porque estas estarão sempre subordinadas aos recursos financeiros orçamentados, só serão possíveis realizar através do enorme empenho dos nossos associados e seus familiares.

Neste panorama é fundamental para todo o nosso desenvolvimento que o número de atletas seja crescente, não só pelo facto de estarmos a promover que mais pessoas pratiquem

desporto, mas também pelo motivo que as mensalidades suportadas pelos atletas permitem não só os Recursos Humanos necessários para o adequado desenvolvimento desportivo, mas também os gastos administrativos para um bom funcionamento do Shotokai.

Por isso, é fundamental a continuação de um envolvimento mais eficaz dos nossos professores e equipas técnicas, pois o Shotokai necessita e merece que tenha projeção mediática, para que a comunidade estreite laços e a empatia com o Clube e com as modalidades.

O que podemos prometer da nossa parte, enquanto direção é que a sustentabilidade do nosso plano de atividades e do orçamento é sempre levado a sério e pensado com muito cuidado, e só com o apoio fundamental quer da Câmara Municipal de Sintra, quer da União de Freguesias de Massamá e do Monte Abraão, seremos capazes de promover e ampliar o desporto em Sintra.

Os munícipes Sintrenses e os nossos associados, merecem todo o nosso empenho e dedicação na promoção do desporto para todas as idades.

Todos somos poucos para promover o desporto, e todos juntos podemos e devemos promover o desporto.

Estamos confiantes na nossa capacidade de resiliência perante os diversos cenários que se apresentem.

Depois de devidamente explicitados os objetivos e planificação da nossa atividade, e tendo como prioridade os objetivos desportivos e financeiros enquadrados de forma sustentada, produzimos o presente orçamento que é uma previsão das despesas e receitas para o ano de 2024. É desejo desta Direção tentar cumprir com o orçamento e, com todo o calendário desportivo previsto pelos técnicos e equipas técnicas, de forma a manter uma situação financeira equilibrada.

# Plano de Atividades e Orçamento 2024

RECEBIMENTOS		PAGAMENTOS	
	2023		2023
<b>1. Recebimentos da atividade</b>		<b>1. Pagamento de funcionamento</b>	
Jóias e quotas	4.800	Pessoal	40.000
Atividades	67.000	Seguros	2.500
Doações		Rendas	8.700
Subsídios	5.000	Manutenção	1.000
...		Água, eletricidade e gás	3.000
Outros		Representação e deslocações (administr.)	600
	76.800	Comunicações	600
<b>2. Recebimentos comerciais</b>		Material de escritório	400
...		Higiene, segurança e conforto	3.500
Outros		Despesas específicas das atividades	15.000
	0	...	
<b>3. Recebimentos de capitais</b>		Outras	500
...			75.800
Outros		<b>2. Pagamentos de investimento</b>	
	0	Aquisição de equipamentos	1.000
<b>4. Recebimentos prediais</b>		Aquisição ou construção de instalações	
...		...	
Outros		Outras	
	0		
<b>Total de Recebimentos</b>	<b>76.800</b>	<b>Total de Pagamentos</b>	<b>76.800</b>

Considerando o panorama económico e social atual, o ano de 2024 irá agravar naturalmente a incerteza relativamente à capacidade de concretização dos objetivos e atividades estabelecidos. Contudo e com base nos dados quantitativos e qualitativos temos a plena consciência que temos de reduzir, ainda mais, os nossos gastos em 2024.

Sabemos que 2024 representará um esforço financeiro cada vez maior em todos os cidadãos e que tal não reverterá a nosso favor. Como diz o ditado popular “não se fazem omeletes sem ovos”, mas temos consciência que muitas das vezes nos sentimos mágicos a tirar estratégias da cartola para gastarmos o menos possível sem prejudicar o desenvolvimento da prática desportiva, pois o futuro apresenta-se incerto e temos de estar no presente

preparados para ele.

É imperativo o aumento das receitas para conseguirmos equilibrar as nossas despesas correntes, promover o desenvolvimento desportivo, e conseguir aplicar o Plano de atividades agora apresentado.

Mais uma vez, o apoio financeiro da Câmara Municipal de Sintra, da União de Freguesias de Massamá e do Monte Abraão e da União de Freguesias de Queluz Belas, é fundamental para conseguirmos aplicar o nosso Plano de Atividades para 2024.

O Centro Shotokai de Queluz necessita da ajuda de todos, e só assim vamos conseguir melhorar o desenvolvimento desportivo no Concelho de Sintra.

Confiem no nosso trabalho. Confiem em nós.

Vamos trabalhar afincadamente para que um aumento no desenvolvimento desportivo do Shotokai.

### Agradecimentos

Aos Senhores Presidente da Câmara Municipal de Sintra, Dr. Basílio Horta, ao Sr. Vereador do Desporto da CMS, Dr. Bruno Parreira, ao Senhor Presidente da Junta de Freguesia de Massamá e Monte Abraão, Dr. Pedro Brás, e à Exma. Senhora Presidente Dra. Paula Alves da União de Freguesias de Queluz e Belas, agradecemos e apelamos ao melhor empenho que permita apoiar o trabalho que se desenvolvemos na formação dos jovens deste concelho.

Aos nossos Técnicos, pela forma empenhada que conduzirão as nossas equipas e os nossos atletas.

A todos os outros que constituem a nossa Família, Atletas, Dirigentes, Delegados, Funcionários, assim como, aos Pais dos atletas sempre presentes o nosso muito obrigado, contamos convosco.

Aos nossos parceiros pelas ajudas que nos dão e que constitui sempre um grande contributo para a vida do clube.

**Todos juntos, é possível tornar o Desporto Melhor.**

Posto isto, resta-nos propor à Assembleia Geral a aprovação do:

- Plano de Atividades, para o exercício compreendido entre 01 de janeiro de 2024 a 31 de dezembro de 2024
- Orçamento de 2024

Entretanto colocamo-nos ao inteiro dispor de V.Exas. para quaisquer esclarecimentos adicionais.

Monte Abraão, 01 de dezembro de 2023

**A Direção do  
Centro Shotokai de Queluz**