Plano de Atividades
e
Orçamento 2026

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

SINTRA CÂMARA MUNICIPAL

Freguesia Massamá e Monte Abraão

FREGUESIA QUELUZ - BELAS a crescer consigo

CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

"Ninguém conseguirá trabalhar em equipa se não aprender a ouvir. Ninguém aprenderá a ouvir se não aprender a se colocar no lugar dos outros."

Augusto Cury

PLANO DE ATIVIDADES ORÇAMENTO 2026

Índice

	Pág.
Preâmbulo	3
Introdução	4 e 5
Objetivos	6 e 7
Estratégias	7 e 8
Eixo Desportivo	8 a 45
Eixo Social, Cultural e Recreativo	46 a 49
Eixo Administrativo	49 e 50
Eixo Diretivo	50 e 51
Apetrechamento e Melhoramentos	51 e 55
Orçamento 2026	56 a 58
Agradecimentos	59

CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

Preâmbulo

Nos dias de hoje é irrefutável afirmar que a prática de exercício físico assume um papel fundamental para a saúde cerebral, e representa um profundo impacto nas capacidades cognitivas e corporais ao longo da vida do ser humano. Trata-se de uma relação bidirecional, corpo ativo mente ativa e vice-versa. Ousamos até dizer que o exercício físico é um dos melhores fertilizantes para a saúde mental trazendo benefícios tanto físicos como emocionais a longo prazo.

Assumir a responsabilidade de criar, desenvolver e dirigir uma instituição capaz de desempenhar tal papel determinante para a população que nela confia, é sem dúvida uma tarefa desafiante e estimulante. Tal só é possível tendo os nossos sentidos bem aguçados. Mas sobretudo a audição, e por isso termos iniciado este nosso plano com a citação de *Augusto Cury*, psiquiatra, professor e escritor brasileiro, que nos fala de importância de ouvir. Não uma mera absorção de sons exteriores, mas uma escuta ativa e constante que resulta num trabalho de equipa capaz de levar os nossos objetivos a bom porto. É para nós crucial enquanto clube ouvirmos o que os nossos sócios têm a dizer, tentando inverter papéis e colocando-nos nos seus lugares, de forma a entendermos o melhor possível o que nos tentam transmitir, não só por palavras, mas por atos e comportamentos. Só nos colocando no lugar dos outros conseguiremos verdadeiramente ouvir o que nos revelam e só sabendo ouvir conseguiremos, em equipa, proporcionar o que mais ambicionamos: Ser um Clube de referência na promoção do bem-estar físico, emocional e social junto da nossa comunidade. Saber ouvir o outro com genuíno interesse e verdadeira atenção é um dos mais fortes pilares para a construção e manutenção de um espírito de equipa inabalável e coeso. E quando falamos em equipa englobamos todos os nossos dirigentes, técnicos, funcionários, sócios, atletas e seus familiares, que, no dia a dia do clube, se esforçam para elevar a mera audição de palavras a um ato de respeito, empatia e construção constante de confiança.

É essa escuta ativa, essa equipa e essa capacidade de trocarmos de papéis que eleva o nosso Clube a um sentimento de valorização por parte de quem nos procura.

Este Plano será um espelho dessa comunicação aberta e clara, uma reflexão baseada na exposição de ideias, dúvidas, angústias e desejos de todos os intervenientes na rotina do Clube. Uma sinergia personalizada nos nossos dirigentes que se debruçam na elaboração deste Plano, entendido como um reflexo de uma coordenação baseada no comprometimento de fazer mais e melhor.

Introdução

Este Plano de Atividades tem como principal objetivo ser um útil instrumento de reflexão sobre a nossa prática desportiva, contextualizar, justificar e motivar as nossas iniciativas perante o nosso público-alvo.

A nossa Equipa está fortemente empenhada em maximizar o potencial humano e criar uma comunidade mais ativa, apresentando um leque de iniciativas diversificadas e adaptadas a todas as faixas etárias e níveis de aptidão que atendam às diferentes necessidades e preferências da nossa comunidade envolvente, fomentando assim a integração social do nosso público, o bem-estar físico e mental, e o desenvolvimento de habilidades quer motoras quer cognitivas.

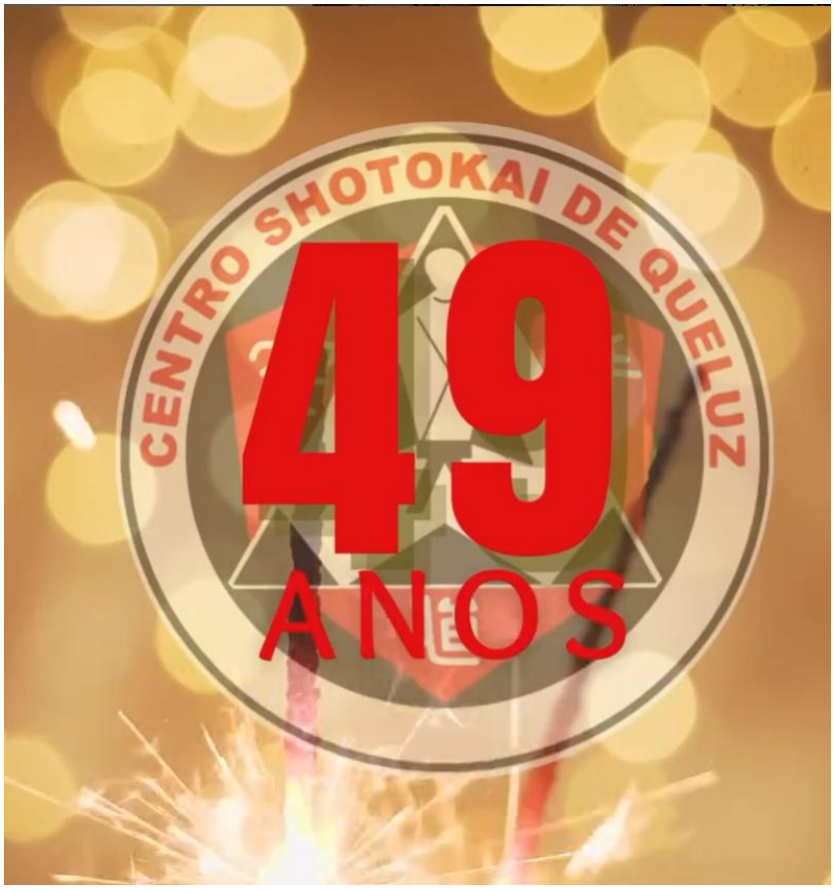
Nunca o conceito de Equipa foi para nós tão marcante como agora, que recentemente perdemos um membro da nossa "família", o nosso funcionário e Mister Rui Vidal. Demasiado cedo partiu desta vida, mas dando, apesar da dor, uma oportunidade de novo rumo a esta Equipa do CSQ, e a incumbência de cada vez mais nos escutarmos uns aos outros e fazermos mais e melhor antes que seja tarde demais.

O Plano de Atividades que agora introduzimos pretende apresentar de forma clara e concisa uma visão abrangente das atividades desportivas que oferecemos, visando um investimento direto na saúde e bem-estar. Daremos assim 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).

A implementação deste Plano, dada a conjuntura atual nacional e internacional, assenta num sentido de resiliência e consciência dos nossos constrangimentos, mas igualmente numa determinação e superação de limites com o foco de atingirmos as metas a que nos propomos anualmente respeitando uma progressão segura dos nossos meios e capacidades.

O nosso envolvimento financeiro é, atualmente, o nosso maior desafio e uma das componentes centrais para a sustentabilidade e execução das ações a que nos propomos.
A clareza, a coerência e o detalhe constituem a base da explicitação das nossas ações, como mais à frente se verá.
O ano de 2025 veio comprovar-nos a valorização que o nosso Clube tem perante a comunidade que o envolve, trazendo até nós novos associados, apesar de ainda aquém dos números atingidos pré pandemia.
Partimos para 2026 cautelosos, mas crentes que o trabalho desenvolvido até aqui tem sido o correto e que a constante escuta ativa do nosso público só nos permitirá valorizar ainda mais como um dos Clubes essenciais ao desenvolvimento do exercício físico e do desporto do concelho de Sintra.



Objetivos

O trabalho desenvolvido por esta Direção que foi eleita para um novo quadriénio (2025-2028), pauta-se para 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. A integração de novos elementos nos nossos Órgãos Sociais, deu-nos a possibilidade de escutar novas ideias, diversificando assim as nossas valências, e acreditando serem uma mais-valia para atingirmos os resultados a que nos propomos e em conjunto alcançar o progresso constante do Centro Shotokai de Queluz. Ouvir melhor para formar uma melhor equipa e melhor servir a nossa população.

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 e Stretching
- Isabel Vidal – Dança Jazz (Kids, Júnior e Fourteendance)
- Jorge Rodrigues – Ginástica (Acrobática e Formação)
- Rita Antunes – Ginástica (Infantil, Acrobática e Formação)
- Mestre Renato Kobayashi / Escola Judokinhas – Judo

- Mestre José Chagas - Karaté
- João Pinto - Sala de Exercício
- Bruno Brito – Wrestling
- Mestre Luís Gonçalves – Kickboxing

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

Eixo Desportivo

Com o objetivo de melhor traçar uma estratégia de desenvolvimento do Shotokai, a nossa equipa técnica realiza anualmente o Pano 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

HORÁRIOS ÉPOCA 2025-2026

2.ª feira			3.ª feira			4.ª feira			5.ª feira			6.ª feira			sábado	
Pavilhão	Estúdio	Dojo	Pavilhão	Estúdio	Dojo	Pavilhão	Estúdio	Dojo	Pavilhão	Estúdio	Dojo	Pavilhão	Estúdio	Dojo	Pavilhão	Estúdio
			18:00 Ginástica Infantil 18:45									18:00 Ginástica Infantil 18:45			10:00 Dance Kids 11:00	10:00 Judo Iniciação II Graduados 10:55
18:30 Ginástica Formação 19:30		18:30 Karaté Infantil 19:30	18:30 Ginástica Formação 19:30	18:45 Stretching I 19:30	18:15 Judo Iniciação I 19:00	18:30 Karaté Infantil 19:30	18:30 *Ballet 19:30		18:45 Dance Kids 19:30	18:45 Stretching I 19:30	18:15 Judo Iniciação I 19:00	18:30 Ginástica Formação 19:30	18:30 *Ballet 19:30		11:00 Dance Junior 12:00	11:00 Judo Iniciação Competição 12:45
19:30 Ginástica Acrobática 21:30	19:35 Stretching II 20:20	19:30 Karaté Adultos 20:30	19:30 Ginástica Acrobática 20:30		19:00 Judo Iniciação II Graduado 20:00	19:30 Karaté Adultos 20:30	19:35 Stretching II 20:20		19:30 Dance Junior 20:30		19:00 Judo Iniciação II Graduado 20:00	19:30 Ginástica Acrobática 21:30			12:00 Ginástica Acrobática 13:30	
	20:30 Localizada 21:30	20:30 Kickboxing 21:30	20:30 Dança Jazz 21:30		20:00 Judo Iniciação Competição 21:30	20:30 Localizada 21:30		20:30 Kickboxing 21:30	20:30 Dança Jazz 21:30		20:00 Judo Iniciação Competição 21:30			20:30 Kickboxing 21:30		

Sala de Exercício Físico de 2.ª a 6.ª feira das 9h30 às 13h00 - 17h00 às 21h30 e sábado das 09h30 às 13h00
(2.ª e 4.ª com PT a partir das 18h30)

Karaté

Breve descrição da modalidade

O Karaté é uma modalidade de grande valor Formativo para os Escalões Etários mais jovens e uma modalidade de Grande desenvolvimento Cognitivo e Físico para todas as idades.
O Karaté com os seus Princípios Orientais estabelece com os Alunos uma ligação de grande Disciplina em que o Respeito é a base principal, fazendo com que os valores Treinados no Dojo durante as Aulas sejam transportados para as suas vidas no dia a dia.

Em termos Físicos:
Desenvolve competências no Aluno que faz com que a sua capacidade física tenha um bom aporte atlético em todo o seu Corpo. (Muscular, Articular, Ósseo, e no seu sistema Cardio respiratório)

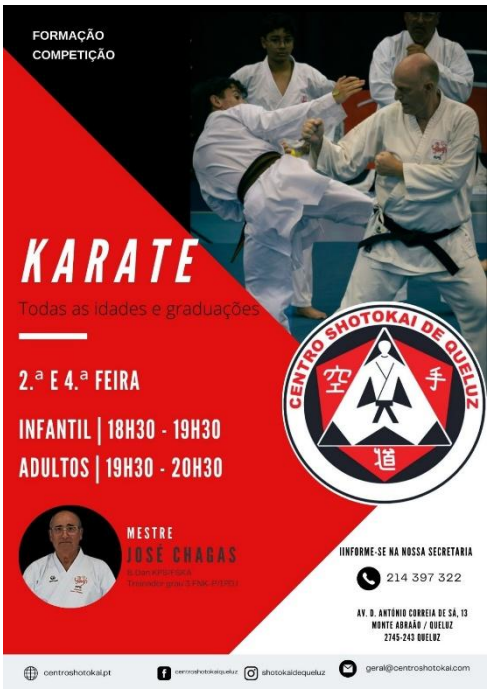
Em termos Cognitivos:
Desenvolve a capacidade Cognitiva do cérebro durante os exercícios executados na aula dando grande coordenação motora e boa compreensão na aquisição Técnica do Karaté

Em termos Sociais:

Promove as relações intersociais já que muitos exercícios são executados com parceiros.

Em termos de defesa pessoal:

Desenvolve conhecimentos de resposta a estímulos agressivos que nos possam dirigir em qualquer circunstância no nosso dia a dia.



Objetivos da modalidade

Ensino do Karaté Shotokan de modo que os Alunos possam evoluir nos seus diferentes níveis de conhecimento e dando a oportunidade de participarem em Estágios, Competições (Nacionais e Internacionais) Saraus e Exames de Graduação.

Equipa Técnica

Nome: José António Chagas Mendes

Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD): nº 19555

Validade: 01/11/2026

Nome: Cristina Maria Sobrêda Rodrigues A. Mendes

Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD): nº18622

Validade: 29/10/2026

Nome: Fernando José Lopes dos Santos

Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD): nº185999

Validade: 05/02/2028

N.º horas semanais de treino

2 horas na aula Infantil a Iniciados

2 horas na aula Juvenis a Veteranos

Competições/Demonstrações efetuadas na época anterior

Os objetivos principais foram cumpridos nomeadamente:

Participação em diversas Competições de Nacionais, Estágios Técnicos Associativos, obtenção de novas Graduações e a passagem a 2º Dan do nosso Aluno Fernando Jorge.

Campeonato Nacional KPS Loures 2025

Sarau Final do Centro Shotokai de QUELUZ

Estágios Nacionais Associativos.

Artes Marciais, mudanças de graduação de atletas na época anterior

KPS

KARATE-DO PORTUGAL SHOTOKAN

FOLHA DE EXAME EM : 30 / 06 / 2025

DOJO: CKS QUELUZ

Nº	NºKPS	NOME DO EXAMINADO	IDADE	GRAD.	KIHON	KATA	KUMITE	RESULT
01		Eduardo Portugal	7	9º Kyu				9º Kyu F
02								
03		Rafael Arouca	12	9º Kyu				8º Kyu
04		André Vitorino	12	9º Kyu				8º Kyu
05								
06	6819	Mohamed Adam Hamrane	7	9º Kyu F				8º Kyu
07	6818	Mohammed Hamrane	13	9º Kyu F				8º Kyu F
08								
09								
10								
11	6447	Gabriel Vieira	13	8º Kyu F				7º Kyu F
12	6057	António Filho	12	8º Kyu F				7º Kyu
13								
14								
15	6445	Tiago Ribeiro	15	6º Kyu				5º Kyu
16								
17								
18	6047	Natacha Fena	15	5º Kyu				4º Kyu
19	6444	Mafalda Chasqueira	17	5º Kyu				4º Kyu
20	5342	Miguel Barros	18	5º Kyu				5º Kyu F
21								
22								
23	5340	Vera Carvalhal	12	4º Kyu				3º Kyu
24	5253	Diogo Marques	15	5º Kyu F				4º Kyu F
25	5525	André Esparteiro	15	4º Kyu F				3º Kyu
26	5257	David Rodrigues	12	4º Kyu				4º Kyu F
27								
28	4951	Francisco Nunes	17	3º Kyu				2º Kyu
29								
30	4902	Miguel Chasqueira	16	2º Kyu				1º Kyu
31								
32								
33								
34								
35								
					Nº	TOTAL	EXAMES	17

INSRUTORES: HANSHI JOSÉ CHAGAS

EXAMINADORES: HANSHI JOSÉ CHAGAS / SHIHAN CRISTINA A. MENDES

Perspetivas para 2025/2026

Continuação da evolução técnico/tática dos atletas do CSQ.

Desenvolver aulas específicas para treinos avançados de Graduados.

Dinamização da participação em competições Associativas (KPS).

25º CAMPEONATO MUNDIAL KARATE FSKA/FSKA PORTUGAL 2025

Participação no programa de Televisão da nossa tarde RTP1

Todas as Atividades programadas no calendário associativo

KARATE-DO PORTUGAL SHOTOKAN (KPS)

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES ASSOCIATIVAS

ÉPOCA 2025/2026

		SETEMBRO	
Dia 7	Domingo	TREINO SELEÇÃO KPS (CAMP. MUNDO FSKA) REUNIÃO E 1º TREINO DE INSTRUTORES	Almada
Dia 14	Domingo	TREINO SELEÇÃO KPS (CAMP. MUNDO FSKA)	Almada
Dia 21	Domingo	TREINO SELEÇÃO KPS (CAMP. MUNDO FSKA)	A designar
Dia 28	Domingo	TREINO SELEÇÃO KPS (CAMP. MUNDO FSKA)	A designar
		OUTUBRO	
Dia 12	Domingo	TREINO SELEÇÃO KPS (CAMP. MUNDO FSKA)	A designar
Dia 18	Sábado	4º ENCONTRO DE INSTRUTORES (SENSEIS)	Almada
Dia 19	Domingo	4º ENCONTRO DE INSTRUTORES (SENSEIS)	Almada
Dia 26	Domingo	TREINO SELEÇÃO KPS (CAMP. MUNDO FSKA)	A designar

		NOVEMBRO	
Dia 2	Domingo	TREINO SELEÇÃO KPS (CAMP. MUNDO FSKA)	A designar
Dia 8	Sábado	ESTÁGIO FINAL SELEÇÃO KPS	A designar
Dia 09	Domingo	ESTÁGIO FINAL SELEÇÃO KPS	A designar
De 13 a 16	5ª Feira a Domingo	XXV CAMPEONATO MUNDIAL FSKA XXIV WORLD FSKA CHAMPIONSHIP	Almada
		DEZEMBRO	
Dia 14	Domingo	XVI ESTÁGIO NACIONAL DE GRADUADOS KPS ALMOÇO DE NATAL ABERTO A TODOS OS SENSEIS E FAMÍLIAS	Almada

KARATE-DO PORTUGAL SHOTOKAN (KPS)

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES ASSOCIATIVAS ÉPOCA 2025 / 2026

		JANEIRO	
Dia 11		2º TREINO INSTRUTORES E GRADUADOS	Bela Vista
Dia 25	Domingo	ESTÁGIO REGIONAL KPS CENTRO NORTE	Celorico da Beira
		FEVEREIRO	
Dia 08	Domingo	2º TORNEIO KATAS/ KUMITE Até aos 10 Anos	A designar
Dia 22		3º TREINO INSTRUTORES E GRADUADOS	A designar

		MARÇO	
Dia 01	Domingo	VIII TAÇA KPS	A designar
Dia 29	Domingo	2º ESTÁGIO LÚDICO (até aos 8 anos) XIII ESTÁGIO REGIONAL CENTRO SUL	A designar
		ABRIL	
Dia 26	Domingo	4º TREINO INSTRUTORES E GRADUADOS	A designar

		MAIO	
Dia 09	Sábado	XXVII CAMPEONATO NACIONAL KARATE KPS (até aos 15 Anos)	A designar
Dia 10	Domingo	XXVII CAMPEONATO NACIONAL KARATE KPS (16 Anos e acima)	A designar
Dia 24	Domingo	5º TREINO DE INSTRUTORES E GRADUADOS KPS EXAMES PRÉ-GRADUAÇÃO DAN	Bela Vista
Dia 31		ESTÁGIO REGIONAL CENTRO NORTE	Celorico da Beira

		JUNHO	
Dia 28	Domingo	XXVII ESTÁGIO NACIONAL KPS- EXAMES DAN	Almada

Nota: Qualquer destes Eventos poderá ser alterado ou anulado por força maior.

O Diretor Técnico Nacional
Hanshi Jose Chagas

Pag 2

Demonstrações

Dezembro 2025 Festa Natal CSQ

Junho 2026 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.

Propostas a apresentar, para dinamizar a modalidade

As propostas são as aulas Pais e Filhos e possíveis participações em Estágios conforme calendário da Federativo e maior divulgação nas redes sociais do Clube.

Judo

Dados Gerais

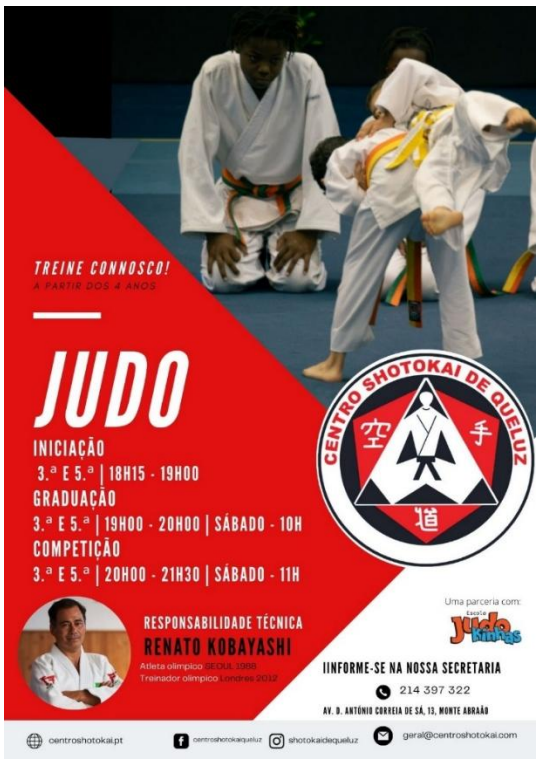
Judo é uma modalidade desportiva que exige destreza física e estratégica e que põe à prova as qualidades de toque, equilíbrio e sensibilidade. Os atletas têm de usar técnicas diferentes para vencer ou imobilizar o adversário. O Judo contribui para a formação e desenvolvimento global das crianças e dos 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.

Duração da época:

Em situação regular a época desportiva na modalidade de judo desenvolver-se-á entre 1 de setembro de 2025 e 31 de julho 2026.

A presente versão de plano de atividades é referente ao ano de 2025.



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 à inclusão 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 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 – 3º 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 com destaque para o Professor Guilherme Kobayashi, Treinador de Grau I – 2º Dan;

A coordenação da Equipa Técnica está devidamente habilitada e qualificada em 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 dos responsáveis da equipa técnica:

Título Profissional

TREINADOR DE DESPORTO

Certifica-se que:

Renato Alexandre dos Santos Kobayashi

portador do documento de identificação Nº: 5994832 , 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 III

Lisboa, 1 de novembro de 2023

O Presidente do Conselho Diretivo

Título Profissional

TREINADOR DE DESPORTO

Certifica-se que:

Fernando Ribeiro Vendas

portador do documento de identificação Nº: 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 III

Lisboa, 6 de janeiro de 2025

O Presidente do Conselho Diretivo

Objetivos atingidos na época anterior:

Aulas/classes de formação com treinos bissemanais segregadas de acordo com a idade:

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

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

• A Escola de Judo Shotokai/Judokinhas contou com 18 inscrições nas 2 aulas de formação;

• Realização de exames de graduação de atletas para a época 2024_2025 no final no mês de junho;

• Realizadas 4 ações de divulgação do Judo no Shotokai e aulas de demonstração nas escolas e agrupamento escolar na área de abrangência.

• E a representatividade da modalidade nos 2 saraus promovidos pelo Shotokai.

Não foi, face a arduidades diversas, possível cumprir com o objetivo de organização de estágios individualizados no CSQ. Em substituição, e para colmatar esta situação de incumprimento de objetivos organizada a participação de atletas do CSQ em estágios e torneios organizados pela Escola de Judo a Turma dos Judokinhas e pelo Sport União

Sintrense e na também na participação de estágio promovido pelo Judo Clube de Portugal no âmbito dos escalões de formação.

Atividades desenvolvidas e, ou competições em que o CSQ participou:

•Participação em 4 torneios infantis conta atletas dos escalões de Benjamins / Infantis;

• Participação no Campeonato Nacional de Equipas Juvenis em conjunto com o SUS, tendo a equipa atingido o 3º lugar, medalha de bronze;

• Manteve a constância competitiva dos escalões de formação com a participação de 4 a 5 jovens atletas em 3 torneios infantis/iniciados/juvenis;

• Representatividade da modalidade no sarau de Natal e no sarau de fim de época promovidos pelo Shotokai.

• Realização de exames de graduação de atletas para a época 2025 no final de maio. o Participação de atleta Cadete em prova e estágio intencional de Tomar.

Demografia da modalidade época 2024_25: 37 atletas federados:

- Benjamins - 10
- Infantis - 1
- Iniciados - 7
- Juvenis - 18
- Cadetes - 2

3- Perspetiva para a presente época desportiva no decurso de 2025_26:

- Escalões etários:

Escola de Judo Shotokai/Judokinhas encontra-se a lecionar na presente época desportiva, no âmbito do da modalidade de Judo, aulas de judo para o seguinte conjunto de escalões etários:

Aulas de iniciação: Escalões	Aulas de Competição: Iniciação II / Formação	Aulas de Iniciação III Competição:
- Benjamins; - Infantis - Iniciados - Juvenis	- Juvenis - Iniciados - Juvenis	- Juvenis - Cadetes - Juniores - Seniores

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

- Iniciação I dos 4 aos 7 anos para o escalão de benjamins;
- Iniciação II dos 8 aos 14 anos para os escalões: benjamins, infantis, iniciados e juvenis.

Acrescentar à oferta desportiva novos horários para Iniciação III / Competição / Manutenção, para os escalões: Juvenis, Cadetes, Juniores e Seniores.

A Escola de Judo Shotokai/Judokinhas tem como objetivo para a presente época incrementar o número de atletas inscritos em 40% (cerca de 15 novos atletas);

Desenvolvimento da equipa de competição juvenil através da sua participação em Estágios.

• N.º horas semanais de treino semanal, para cada escalão etário (quando aplicável):
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 18h00 às 19h30. 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, nomeadamente no sábado.

HORÁRIO JUDO 2025 - 26

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
4-7 ANOS		18h15 – 19h00 INICIAÇÃO I GK		18h15 – 19h00 INICIAÇÃO I GK		10h00 – 10h55 INICIAÇÃO II GRADUADOS GK
8-14 ANOS		19h00 – 20h00 INICIAÇÃO II GRADUADOS GK		19h00 – 20h00 INICIAÇÃO II GRADUADOS GK		11h00 – 12h45 INICIAÇÃO III COMPETIÇÃO NN
> 14 ANOS		20h00 – 21h30 INICIAÇÃO III COMPETIÇÃO NN		20h00 – 21h30 INICIAÇÃO III COMPETIÇÃO NN		

Plano de atividades:

Na presente secção são enumeradas as atividades para a época 2025_26. propostas no contexto do 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 (com a possibilidade de extensão a mais 2X horário bissemanal adicional);

• Incentivos à iniciação e fidelização da prática desportiva na população mais jovem;

• Desenvolver 2 ações de divulgação do Judo no Shotokai;

• Participação em 3 Estágios técnicos no âmbito dos escalões de formação;

• Ações de Divulgação e aulas de demonstração nas escolas e agrupamento escolar na área de abrangência;

• Representatividade da modalidade nos saraus promovidos pelo Shotokai.

• Atividade 2 – Manter e incrementar a Equipa de Judo de Competição com vista sua participação em competições nos escalões etários de formação com ênfase no escalão de juvenis:

• Manter a constância competitiva com a participação de 6 a 8 jovens atletas em torneios;

• Participar em 4 provas regionais no escalão de juvenis com a participação de 2 a 3 atletas;

• Participação no Campeonato Zonal de Juvenis, com previsão de apuramento de pelo menos um atleta para a respetiva participação no Campeonato Nacional de Juvenis.

• Despesas com recursos humanos especializados: modelo desportivo, com especial ênfase para os escalões de iniciação e de formação e Apoio logístico à participação em provas e eventos desportivos, valor estimado 500€.

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

Na 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:

- Participação em 3 estágios nos períodos de Natal, de Páscoa e início de verão.
- Organização de 2 campanhas de sensibilização e participação em atividades desportivas;
- Realização de exames de graduação para a época 2025_26 no final no mês de junho;
- Despesas relacionadas com imagem, divulgação/promoção de eventos desportivos e estágios, previsão de 200€ em despesas;
- Previsão de gastos no valor de 1000€ em deslocações, inscrições, alimentação e apoio logístico.

Identificação dos resultados esperados:

Identificam-se como resultados tangíveis de curto e médio prazo no decurso da próxima época desportiva 2025_26:

- É esperado, no prazo de um ano, um incremento de cerca de 15 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.

- Início de atividade de classe envolvendo atletas cadetes, juniores e seniores tem como objetivo a oferta desportiva.
- 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);
  - Promoção de 2 estágios de judo a realizar igualmente nos períodos não letivos (Páscoa e Verão);
  - Desenvolvimento e organização de 2 campanhas de sensibilização e participação em atividades desportivas em conjunto com o SUS;
- 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.
- Estabelecimento de 1 protocolo adicional 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 vira usufruir.

Dança

Breve descrição da modalidade

Dança com classes de Iniciação, Intermédio e Avançado, abrangendo os estilos Jazz, Contemporâneo e Broadway.
Classes de Representação e Competição Federada e não federada

Objetivos da modalidade:

Promover o desenvolvimento técnico e artístico dos praticantes

Fomentar o espírito de equipa, disciplina e expressão corporal

Incentivar a participação em eventos desportivos e culturais, representando o Centro Shotokai Queluz com excelência.

Equipa Técnica

- Nome: Isabel Maria Ramos Sousa Vidal

  Título profissional (TPTD): 37246) e Treinador Ginástica - Grau I – 05.06.2027

Escalões etários

Número total de Atletas: 60

Classe Dance Kids 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

Objetivos atingidos:

•Gym for Life Regional – Menção Ouro (Associação Ginástica Lisboa, Pavilhão Multiusos de Odivelas);

•We Love Dance – Centro Cultural Olga Cadaval, Sintra;

•Participação especial no jogo de apuramento de Andebol Portugal x Polónia – Pavilhão

Multiusos de Odivelas;

•Gala do Desporto de Sintra (setembro 2024) – Centro Cultural Olga Cadaval;

•Sintra Gym Fest – Abertura da Gala (Pavilhão Casal de Cambra);

•Mês da Juventude – Show Time (Prémio Melhor Imagem) – Pavilhão João Carlos Cifuentes;

• Concurso Nacional de Dança – Menção Bronze (Pavilhão Multiusos de Odivelas).

Competições/Demonstrações efetuadas na época anterior:

• Gala Bimby Portugal – Colégio Salesianos de Cascais;

• Festival ConfiDança – Prémio Criatividade (Pavilhão Municipal de Loures);

• Espetáculo da Academia Ai a Dança – Convidado Especial (Centro Cultural Olga Cadaval);

• Sarau de Primavera – CDAEAO;

• Sarau de Natal – CSQ;

• Sarau de Encerramento – CSQ;

• Festival Corpo – Quinta da Ribafria;

• Festa da Dança – CAQ;

• Escola Secundaria Miguel Torga;

• Gala Maristas;

• Odivelas Gym Fest;

• Real Sport Clube Massamá;

• Gala Origami Sporting Clube Portugal.

Perspetiva para a próxima época

Demonstrações/eventos/estágios a participar:

Competições previstas:

- Gym For Life;
- Concurso de Dança – Festival Internacional no Casino Estoril;
- Concurso de Dança – Casal de Cambra.

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

Sarau do CSQ

Festa Natal CSQ

Serão propostos eventos, saraus e estágios devidamente autorizados, organizados e auditados pela Direção do Centro Shotokai Queluz, visando o aperfeiçoamento técnico e artístico dos participantes.

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

Participação em iniciativas com impacto comunitário, reforçando os valores de inclusão,

solidariedade e trabalho em equipa. -Criação de workshops temáticos e sessões abertas à comunidade; - Colaboração com outras modalidades do Centro Shotokai Queluz em eventos conjuntos; - Promoção de atividades de integração para novos praticantes.

Propostas para dinamização da modalidade:
Aquisição de uma aparelhagem de som.

Necessidades de transporte: Será necessária deslocação para fora de Lisboa em eventos como o Gym For Life.

Observações
A participação em eventos adicionais poderá ocorrer mediante convites durante a época desportiva.
Pontos-Chave para Aprovação / Financiamento
1. Modalidade reconhecida e estruturada com escalões e treinos definidos.
2. Resultados comprovados da época anterior (prémios e participações relevantes).
3. Objetivos alinhados com desenvolvimento artístico, social e comunitário.
4. Necessidade de recursos adicionais (aparelhagem de som, transporte para eventos fora de Lisboa).
5. Propostas de workshops e integração com outras modalidades reforçam impacto social e ético.

Localizada (classes não federadas)

Breve descrição da modalidade

A aula de localizada é modalidade de exercício físico realizada em grupo que se foca no trabalho de grupos musculares específicos. Acompanhada musicalmente para deficir a cadência dos exercícios, a aula é normalmente estruturada em séries de exercícios que visam isolar e trabalhar uma região corporal por vez ou combinar cadeias musculares em conjunto (como glúteos, abdominais e pernas GAP, ou braços e ombros). A estrutura da aula consiste na realização de muitos movimentos repetitivos para cada grupo muscular, visando aumentar a resistência muscular localizada (RML) e a tonificação, alternando o uso de cargas

mais leves com mais repetições com o uso de cargas mais pesadas e um menor número de repetições.

Tipo de trabalho realizado:

Treino de Força e Cardiorespiratório

Treino Funcional

Treino em circuito

Treino Intervalado

Postura, Flexibilidade e Alongamento

Coreografia

Material utilizado:

Peso Corporal

Halteres e Kettlebells

Step's

Elásticos e Bandas

Barras com peso amovível

Bolas Fitbal e Bosu

Objetivos:

Tonificação Muscular: Desenvolvimento e definição muscular

Aumento da Força e Resistência Muscular Localizada: Melhoria da capacidade dos músculos de exercer força repetidamente ao longo do tempo.

Perda de Calorias e Emagrecimento: Modalidade que promove o gasto energético, contribui para a queima calórica e, consequentemente, para a redução de gordura corporal.

Melhora do Condicionamento Físico Geral: Contribui para a saúde cardiovascular e pulmonar.

Aumento da Flexibilidade

Prevenção e tratamento de patologias cardíacas e músculo-esqueléticas

Melhora da Coordenação Motora e Equilíbrio

Objetivos da modalidade na comunidade:

Maior visibilidade e representatividade da classe junto da comunidade envolvente

Participação em demonstrações e saraus desportivos

Participação num evento desportivo de cariz solidário

Continuação da preparação do grupo para possível participação na Gymnastrada 2027

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 divididas em 1 hora exclusiva de trabalho Postural, Alongamentos estáticos e dinâmicos e Flexibilidade; e 1h de treino cardiorrespiratório, força e resistência muscular

Demonstrações/eventos/estágios em que participou:

- Aulas de reabertura e fecho de época no Jardim

- Aula especial Natal
- Festa de Natal CSQ
- Aula especial Carnaval
- Sarau anual CSQ

- Participação nos eventos organizados pela UFMMA ao ar livre

Demonstrações/eventos/estágios (Perspetiva 2025/2026)

- 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.
- 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

Stretching (classe não federada)

Breve descrição da modalidade

Modalidade de exercício em grupo acompanhada musicalmente focada exclusivamente na flexibilidade, mobilidade articular e relaxamento muscular.

Objetivos:

Aumento do Alongamento: Realização de posturas e movimentos que visam alongar as fibras musculares e aumentar o comprimento dos músculos e tendões.

Melhora da Flexibilidade: Realização de exercícios para aumentar a amplitude de movimento das articulações.

Mobilidade: Aumento da amplitude de movimento das articulações, aumento do ângulo de movimento e melhoraria da forma como as articulações se movem. Correção de assimentrias articulares.

Respiração e Relaxamento: Insistência no aumento da respiração profunda e controlada, permitindo que os músculos cedam mais facilmente e aliviando a tensão e o stress muscular e articular.

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

Material utilizado:

Peso Corporal

Step's

Elásticos e Bandas

Bolas Fitbal

Barras fixas

Objetivos da modalidade na comunidade

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 em que participou:

- Aulas de reabertura e fecho de época no Jardim
- Aula especial Natal
- Festa de Natal CSQ

- Aula especial Carnaval
- Sarau anual CSQ
- Participação nos eventos organizados pela UFMMA ao ar livre

Demonstrações/eventos/estágios (Perspetiva 2025/2026)

- 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

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 a partir dos 6 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 e competição).

Ginástica de Representação e Competição 1 e 2 (Ginástica acrobática e GPT)- Shotokats representação e Competição

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

Equipa Técnica

- Nome: Rita Antunes
- Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD): 39239
- Validade 12/06/2027

Nome: Jorge Rodrigues

Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD): 39757

- Validade: 14/06/2027

Monitoras: Mariana Pontes e Luna Barcelo

Aluna Estagiária: Joana Meireles

N.º de atletas: +/- 10/35/33 ginastas (G. Inf, G. Form. e Acro)

Escalões etários:

•Iniciados, Juvenil, Juniores e Seniores

N.º horas semanais de treino semanal

Ginástica Infantil: 2x 45min

Ginástica de Formação: 3x 60 min

Ginástica Acrobática de representação 1 e 2: 5h30 (1x90m, 2x120m)

• Objetivos atingidos:

Evolução técnica individual e coletiva dos Ginastas.

Participação nos Torneios de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática

Participação no Campeonato Territorial de Acrobática

Participação em Saraus Gímnicos

Demonstrações/eventos/estágios em que participou:

Torneio de Desenvolvimento de Acrobática

Campeonato Territorial de Acrobática

Sarau de Primavera da Amadora Este

Sarau em Palmela (2x)

24/25 maio - Campeonato Distrital de Acrobática

31maio- Odivelas Gym Fest

8 de junho - Torneio de Desenvolvimento

14 junho - Sarau de Verão Moinhos da Funcheira

Encontro de treinadores de acrobática no Estoril

Sarau de Natal e de final de época do clube

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 (a definir)

Competições Acrobática - AGL

Demonstrações/eventos/estágios a realizar

- Gala Shotokats- Sarau de ginástica e dança com clubes convidados, 1º semestre 2026
- Aulas abertas, demonstrações exteriores

Kickboxing e Muaythai

Breve descrição das modalidades e objetivos

Kickboxing, Full Contact, MuayThai são as disciplinas lecionadas. Modalidades de luta em que são usadas técnicas seguras de defesa ou ataque.

Objetivos da Modalidade:

Melhoria das qualidades motoras, auto-estima e confiança, manutenção das capacidades físicas e mentais.

Competição

Equipa Técnica

- Nome: Luís Gabriel de Almeida Gonçalves
- Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD): 153954
- Validade: 24/06/2027

• Escalão etário: Todos

N.º horas semanais de treino semanal

3h semanais

Objetivos atingidos na época anterior:

Despertar maior interesse pela modalidade com vista a obtenção de um número de alunos suficiente para inscrição na Federação.

Demonstrações/eventos/estágios em que participou:

Sarau CSQ

Sintra Mais Ativa

15 Fevereiro - 13º Friendly Meetingdo Team Real

21 Junho - Treino aberto na Ajuda com a participação de vários clubes sob a organização da Barão Team.

Demonstrações/eventos/estágios a participar:

Campeonato Nacional de Muaythai a 18 e 19 Outubro

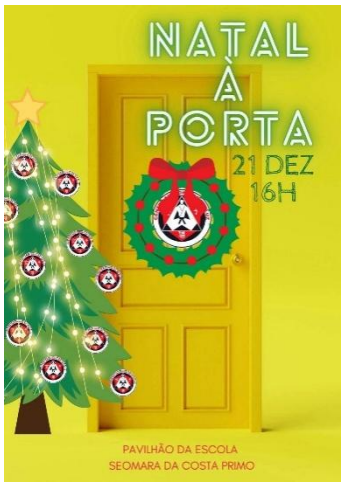
Ladies Open e Jovem do Futuro a 15 e 16 Novembro

Eixo Social, Cultural e Recreativo

É do conhecimento geral que as atividades desportivas na sua generalidade possuem uma profunda influência nos contextos social, cultural e recreativo, atuando como um fenómeno de pura transformação a vários níveis.

Uma transformação que vai muito para além dos benefícios físicos, envolvendo igualmente questões como: a inclusão social (promovendo o sentimento de pertença e combatendo o isolamento e unindo pessoas de diferentes origens, idades e culturas); a promoção da saúde mental (permitindo o desenvolvimento de várias habilidades e competências pessoais e a capacidade de fazer frente a adversidades); a promoção da saúde pública (incentivando um estilo de vida ativo essencial na prevenção de doenças associadas ao sedentarismo); a integração cultural (através da socialização entre atletas fomentando a coexistência de diferentes culturas e crenças); e o desenvolvimento de valores éticos, cívicos e morais (permitindo o desenvolvimento psicossocial atuando como um meio educacional das regras básicas da cidadania). Tais objetivos estão patentes no evento que temos vindo a organizar em parceria com a Câmara Municipal de Sintra que conta já com a sua 6ª edição e que reúne numa noite cheia de ritmo e interajuda vários dançarinos de escolas de dança do concelho de Sintra Amadora, Lisboa e Cascais. É uma mostra de dança que tem lugar no Auditório Jorge Sampaio do Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra, e que pretende, numa casa sempre cheia, mostrar que através da dança é possível exprimir sentimentos, valores éticos e morais e unir crenças e culturas.

É com essa premissa que estamos sempre prontos a organizar eventos que para além de mostrarem o bom trabalho dos nossos atletas e técnicos, incentivem a comunidade a juntar—se a nós e a praticar exercício físico. Como é o caso do nosso Sarau Anual e Festa de Natal.



Estamos igualmente sempre disponíveis para participar nas inúmeras atividades propostas pelas entidades que nos rodeiam. Para tal, basta que as mesmas 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 poderemos "abrilhantar" a atividade.

É de realçar que estamos inseridos numa autarquia que muito se preza pela organização de eventos de carácter social e interassociativo, utilizando a prática desportiva como veículo de construção de uma sociedade mais saudável. Na nossa comunidade o desporto vai muito além da atividade física, assumindo por isso um papel de motor de mudança e desenvolvimento de mentalidades, atuando na sociedade como um todo e uma prática integrada.

Continuaremos por isso em 2026 disponíveis para a mobilização pelo desporto, pela prática desportiva, pelos valores do desporto junto da população, incentivando o combate ao sedentarismo, isolamento social, educando para o fair-play e contribuindo para a diminuição de comportamentos de risco nas camadas mais jovens. Em comunidade construiremos uma identidade local pautada por uma melhoria da qualidade de vida dos Sintrenses.

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.

É com igual gosto que continuaremos disponíveis para ceder o espaço e os nossos Professores para a anual aula de dança para crianças inscritas no ATL Férias da Câmara Municipal Sintra.

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.
- Maior presença nas redes sociais
- Planificação e 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.

Alteração do horário de funcionamento do Clube

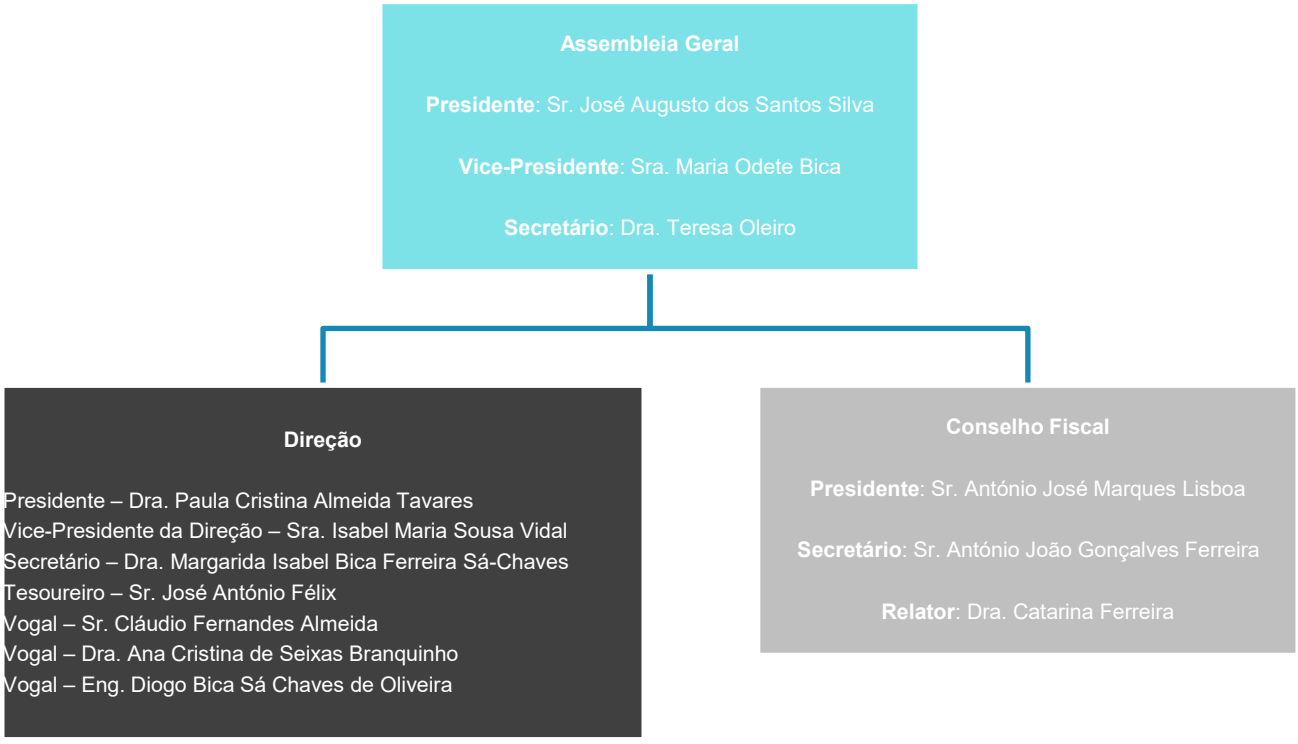
Horário de Funcionamento do Clube:
segunda a sexta das 9h às 13h e das 17h às 21h30
sábados das 9h às 19h30
Horário de Funcionamento da Secretaria:
segunda a sexta das 9h às 13h e das 17h às 20h30
sábados das 10h às 12h30m

Tendo como responsável técnico:

Diretor Técnico – Professora Rita Antunes

Eixo Diretivo

Composição dos Órgãos Sociais para o quadriénio 2025-2028:



Objetivos específicos:

- Elaborar o relatório e contas relativo a 2025
- Elaborar o Orçamento de 2026 e Plano de Atividades para 2026;
- 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**.

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, estando 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. A melhoria das instalações desportivas, a diversos níveis, é essencial para garantir a segurança e funcionalidade das mesmas. Estamos por isso sempre atentos às necessidades dos nossos utilizadores com o objetivo de fortalecermos a nossa imagem junto da comunidade.

Contudo, temos a perfeita noção que tal só é possível através da junção de esforços com entidades públicas e privadas que connosco possam e queiram trabalhar, para conseguirmos os melhoramentos necessários no nosso/vosso espaço.

Presentemente e com o estado atual da tesouraria do nosso clube, temos consciência que não somos capazes de suportar todos os investimentos, melhorias e aquisição de todo o apetrechamento desportivo que acreditamos ser necessário para o desenvolvimento e progressão da nossa oferta que tanto valorizamos, e assumir o compromisso de confiança que a comunidade deposita em nós quando nos escolhe para ser a sua "casa" de bem-estar.
Este ano gostaríamos de proceder ao urgente melhoramento da nossa Sala de Exercício que para além de servir de local de treino da nossa comunidade em geral, de ser adaptada à utilização segura por parte dos nossos sócios séniores e dos oriundos da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Queluz, apresenta igualmente um papel fulcral para desenvolvimento da condição física dos nossos atletas federados.
Nesse sentido, elaboramos um Projeto que visa a Modernização da referida sala, que passamos a expor:

CENTRO SHOTOKAI DE QUELUZ

PROJETO MODERNIZAÇÃO

Sala de Exercício Físico e Cardiofitness

---

1. Enquadramento Geral

A Sala de Exercício Físico e Cardiofitness do Centro Shotokai de Queluz constitui um importante complemento às modalidades de Judo, Karaté, Kickboxing e Ginástica Acrobática, integrando-se nos respetivos planos de treino com o objetivo de reforçar a condição física e o desempenho dos atletas.

Paralelamente, a sala está aberta à comunidade local e às famílias dos praticantes, permitindo que os encarregados de educação possam realizar exercício físico enquanto os seus educandos frequentam as aulas. Esta partilha de espaço promove uma cultura de atividade física familiar e intergeracional, fomentando hábitos saudáveis e de convívio ativo.

A sala é igualmente utilizada por sócios seniores e pela Associação de Reformados de Queluz, reforçando o compromisso social do Centro com o bem-estar físico e a integração ativa da população mais idosa.

Contudo, importa salientar que o equipamento atualmente existente foi adquirido já em segunda mão há cerca de 15 anos, encontrando-se em estado de desgaste avançado, resultado de três décadas de utilização contínua.

Torna-se, por isso, urgente proceder à modernização e substituição do equipamento, garantindo condições adequadas de treino, conforto e segurança para todos os utilizadores.

2. Objetivos da modernização

A presente intervenção visa:

- Melhorar as **condições de segurança** no manuseamento e utilização do equipamento;
- Promover o **desenvolvimento técnico** e a melhoria da condição física dos praticantes;
- Fomentar o **espírito de equipa, disciplina e bem-estar corporal**;
- Assegurar o **acesso regular à prática de exercício físico** a um público estimado entre **130** e **150** utilizadores, abrangendo idades a partir dos 15 anos até faixas etárias mais avançadas;
- Incentivar o **envelhecimento ativo** e a manutenção da saúde através da prática regular de exercício;
- Reforçar o papel do **Centro Shotokai de Queluz** como espaço de **desporto, saúde e convívio comunitário**.

---

3. Estimativa de Custos da Intervenção

A estimativa de custos baseia-se em orçamentos solicitados a diversas empresas especializadas no fornecimento de equipamentos para clubes e ginásios, nomeadamente:

Fun & Fitness, Lda., **Casa Senna, Lda.**, **Dinamic, Lda.** e **TOORX, Lda.**

Categoria	Descrição	Justificação	Valor Estimado (€)
Equipamento de Musculação	Pesos livres e halteres	- Melhoria da funcionalidade e segurança - Substituição de material obsoleto e inseguro	2.900,00 €
Equipamento Cardiofitness	2 bicicletas ergométricas 2 passadeiras 1 elíptica	- Substituição de material obsoleto e inseguro	8.300,00 €
Total Estimado			11.200,00 €

4. Considerações Finais

A modernização da **Sala de Exercício Físico e Cardio-Fitness** representa um **investimento essencial** para a continuidade e qualidade das atividades do Centro Shotokai de Queluz.

Este espaço tem um papel relevante não apenas no **apoio às modalidades desportivas federadas**, mas também na **promoção da saúde, inclusão e bem-estar da comunidade local**, abrangendo praticantes de todas as idades.

Com a substituição do equipamento e a melhoria das condições de treino, o Centro reforçará o seu compromisso com a **segurança, eficiência e sustentabilidade da prática desportiva**, garantindo a continuidade de um projeto que há décadas serve a população de Queluz, e perspetivando-se a sua utilização ao longo de muito tempo.

Data: Setembro de 2025

A Presidente da Direção

Dra. Paula Tavares

Centro Shotokai de Queluz

Centro Shotokai de Queluz

Instituição de Utilidade Pública

Av. D. António Correia de Sá, 13

Monte Abraão

2745-243 Queluz

Tel.214 397 322 geral@centroshotokai.com www.centroshotokai.com

Orçamento 2026

1. Introdução

O desporto desempenha um papel essencial no desenvolvimento social, cultural e humano da comunidade. No entanto, apesar de as atividades desportivas serem amplamente reconhecidas como fundamentais para a sociedade, enfrentam diversos constrangimentos orçamentais a diferentes níveis, o que torna cada vez mais difícil uma planificação eficaz e sustentável.

Esses desafios estão diretamente relacionados com a redução de financiamentos públicos e a incerteza económica internacional, que afetam a economia nacional e, consequentemente, o poder económico dos nossos associados e da comunidade envolvente.

Trata-se de um verdadeiro efeito dominó, em que o desequilíbrio de uma componente pode comprometer a estabilidade das restantes.

2. Enquadramento e Sustentabilidade Financeira

Neste contexto, a disponibilidade financeira do Clube constitui um dos fatores cruciais para o sucesso do plano de atividades aqui apresentado, pois influencia diretamente a viabilidade, a qualidade e a abrangência das ações propostas.

O presente orçamento assenta no princípio da subordinação das despesas às receitas potenciais, projetadas com base num crescimento sustentado do número de associados.

Este aumento de participação não só incentiva mais pessoas à prática desportiva, como também reforça as receitas provenientes das mensalidades, fundamentais para:

- Garantir os Recursos Humanos necessários ao desenvolvimento técnico e desportivo;
- Assegurar as despesas administrativas e operacionais indispensáveis ao bom funcionamento do Shotokai.

3. Envolvimento Técnico e Comunitário

Acreditamos ser essencial reforçar o envolvimento dos professores, técnicos e equipas de apoio, promovendo uma atuação conjunta e coerente.

O Shotokai de Queluz merece uma maior projeção mediática e comunitária, que permita estreitar laços com os munícipes e fomentar um sentimento de pertença entre o Clube e a

comunidade local.

4. Gestão e Apoios Institucionais

Enquanto direção, comprometemo-nos a manter uma gestão responsável, rigorosa e transparente, garantindo a sustentabilidade das atividades e do orçamento.
Reconhecemos que o sucesso deste plano depende fortemente do apoio continuado das entidades públicas, nomeadamente:
Câmara Municipal de Sintra
União de Freguesias de Massamá e Monte Abraão
A colaboração destas entidades é determinante para a continuidade e o crescimento da prática desportiva no concelho de Sintra.

5. Compromisso com a Comunidade

Os munícipes sintrenses e os nossos associados merecem o máximo empenho e dedicação na promoção do desporto em todas as idades.
Procuramos fortalecer a nossa resiliência organizacional, enfrentando com determinação os desafios económicos e sociais que possam surgir.

6. Conclusão e Orçamento Previsional

Com os objetivos e a planificação devidamente explicitados, e tendo como prioridade uma gestão equilibrada dos recursos desportivos e financeiros, apresentamos o orçamento previsional para o ano de 2026.

É intenção desta Direção cumprir integralmente o plano e o calendário desportivo definidos pelas equipas técnicas, assegurando uma gestão financeira equilibrada, eficiente e sustentável.

Orçamento Previsional 2026

(Valores em euros)

RECEBIMENTOS	2026 (€)	PAGAMENTOS	2026 (€)
1. Recebimentos da Atividade		**1. Pagamentos de Funcionamento**	
Joias e quotas	7.500	Pessoal	41.900
Atividades	80.000	Seguros	3.100
Doações	–	Rendas	9.200
Subsídios	15.000	Manutenção	1.000
…		Água, eletricidade e gás	3.500
Outros	–	Representação e deslocações	7.000
	102.500	Comunicações	1.100
		Material de escritório	900
2. Recebimentos Comerciais		Higiene, segurança e conforto	4.500
…	–	Despesas específicas das atividades	15.000
Outros	–	…	…
		Outras	300
3. Recebimentos de Capitais		**Subtotal Funcionamento**	**87.500**
…	–	**2. Pagamentos de Investimento**	
Outros	–	Aquisição de equipamentos	15.000
4. Recebimentos Prediais		Aquisição/construção de instalações	–
…	–	Outras	–
Outros	–		
Total de Recebimentos	**102.500**	**Total de Pagamentos**	**102.500**

Agradecimentos

Aos Senhores Presidente da Câmara Municipal de Sintra, Dr. Basílio Horta, ao Senhor 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 da União de Freguesias de Queluz e Belas, Dra. Paula Alves, expressamos o nosso sincero agradecimento e apelamos ao contínuo empenho no apoio ao trabalho que desenvolvemos na formação desportiva e humana dos jovens deste concelho.

Aos nossos Técnicos, pela forma dedicada e profissional com que orientam as nossas equipas e atletas, o nosso profundo reconhecimento.

A todos os que integram a nossa grande Família — Atletas, Dirigentes, Delegados, Funcionários e, de forma muito especial, aos Pais e Encarregados de Educação sempre presentes — o nosso muito obrigado. Contamos convosco para continuar a fortalecer o espírito e os valores do nosso Clube.

Aos nossos parceiros e entidades apoiantes, pela colaboração prestada, o nosso sincero agradecimento. O vosso contributo é essencial para a sustentabilidade e crescimento do Shotokai de Queluz.

Finalizamos reafirmando o nosso compromisso com a excelência, a transparência e a melhoria contínua, garantindo que todas as ações serão acompanhadas, avaliadas e ajustadas de forma a promover o desenvolvimento desportivo e o bem-estar dos nossos atletas e associados.

Todos juntos, é possível tornar o Desporto Melhor.

Posto isto, propomos à Assembleia Geral a aprovação de:

• O Plano de Atividades para o exercício compreendido entre 1 de janeiro e 31 de dezembro de 2026;

• O Orçamento de 2026.

Colocamo-nos, entretanto, ao inteiro dispor de V. Exas. para quaisquer esclarecimentos adicionais.

Monte Abraão, 1 de setembro de 2025

A Direção do
Centro Shotokai de Queluz