



# Junta de Freguesia de Alcabideche



Igreja Matriz de Alcabideche

## Relatório de Atividades

17 de Outubro a 31 de Dezembro

2013



## INDICE

Introdução .....	4
Educação .....	5
Parques Infantis .....	16
Juventude e Desporto .....	16
Cultura .....	16
Ação Social .....	17
Cemitério de Alcabideche .....	19
Ambiente .....	19
Obras .....	19
Toponímia .....	19
Atividades Económicas .....	19
Assuntos Jurídicos.....	19
Proteção Civil .....	20
Atividades Informáticas .....	20
Complexo Desportivo de Alcabideche .....	31
• Pavilhão .....	32
• Piscina Municipal de Alcabideche .....	34

## **INTRODUÇÃO**

O presente Relatório de Atividades expressa o trabalho desenvolvido pelo executivo que tomou posse a 16 de Outubro de 2013 e compreende o período de 17 de Outubro a 31 de Dezembro 2013.

Passamos então a descrevê-lo com a maior informação possível.

## EDUCAÇÃO

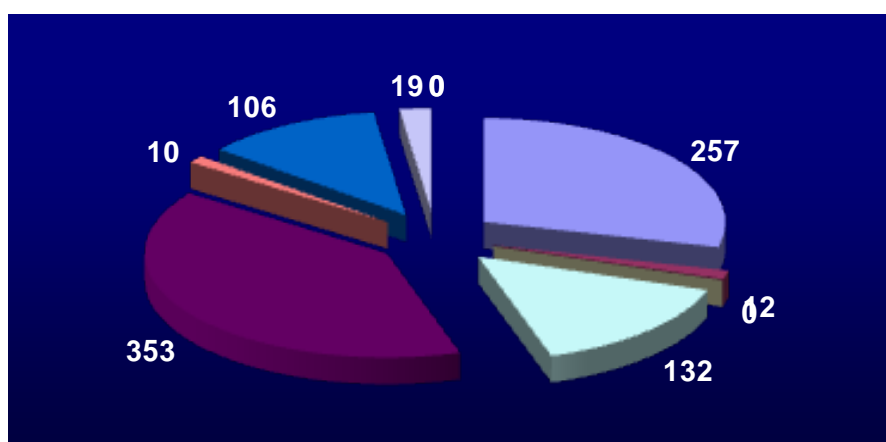
### Preâmbulo

Quando a criança entra para a escola ou quando muda de instituição escolar tem à sua espera um mundo novo e apaixonante que terá de descobrir.

É fundamental ajudar a criança a adaptar-se a esta mudança, proporcionando-lhe um ambiente afetivo positivo e estimulante, em que ela se sinta segura e capaz de enfrentar os novos desafios. A entrada na escola deve ser vivida com alegria e não com ansiedade. A criança deverá estar confiante nas suas capacidades e os pais deverão reforçar a sua auto-confiança e segurança, valorizando sempre o seu trabalho.

É neste sentido que o Gabinete de Psicologia da Junta de Freguesia de Alcabideche, tenta contribuir conjuntamente com os outros agentes, para a criação de condições mais favoráveis, à adaptação da criança à escola e ao seu sucesso escolar e educativo.

Neste contexto, no presente ano lectivo de 2013/2014, e no período decorrente entre 1 de Outubro a 31 de Dezembro de 2013, foram efetuadas nas várias escolas da freguesia, as intervenções que a seguir se descrevem:



Nº de observações psicológicas	257
Nº de crianças para aconselhamento psicológico	12
Nº de apoios psicológicos	0
Nº de Encarregados de Educação convocados	132
Nº de testes aplicados	353
Nº de reuniões com professores e outros técnicos	10
Elaboração de relatórios	106
Diligências diversas (contactos telefónicos, solicitação de exames, etc.)	X
Encaminhamento para outros serviços	19
Preparação de material (não quantificável)	X

Da leitura do gráfico, o tipo de intervenção com maior destaque foram as observações psicológicas individuais aos alunos do 1º ano, após ter sido solicitada autorização aos encarregados de educação.

Na fase seguinte, passou-se à aplicação de testes considerados necessários à avaliação das situações.

Posteriormente foram analisados e elaborados relatórios individuais dos respetivos alunos.

Simultaneamente com os relatórios que iam sendo elaborados, foram agendadas reuniões com os professores para troca de informações. Desta forma, os resultados tornaram-se em mais um recurso que o professor pode recorrer para ajudar a planificar as suas aulas e a elaborar o seu projeto curricular de turma.

No decurso desta intervenção passou-se ao agendamento de reuniões com os Encarregados de Educação dos alunos do 1º ano e outros agentes educativos (professor titular de turma e outros técnicos), onde foram aconselhados a executar exames complementares, sugeridas algumas estratégias de intervenção e ainda desenvolvidas todas as diligências consideradas necessárias a cada situação. Sempre que os Encarregados de Educação não compareceram às reuniões agendadas, foi elaborada uma informação para a escola dando nota da ausência dos mesmos, agendando-se nova data para a realização das reuniões.

No seguimento do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em anos anteriores com os Encarregados de Educação, realizaram-se reuniões, no sentido de ajudar os seus educandos a uma melhor integração e a uma maior facilidade no processo ensino/aprendizagem.

Tentou-se sugerir estratégias como forma de resposta a alguns aconselhamentos psicológicos solicitados pelos encarregados de educação e professores.

No decorrer deste período efetuaram-se diligências, que passaram em certas situações por elaborar informações psicológicas, contactos com outros técnicos, ou comunicações via telefone.

## **Atividade: AEC/AAAF/CAF/Ludobiblioteca Alto da Peça**

Tendo presente as orientações curriculares para o 1º CEB e as orientações programáticas das AEC/AAAF e a articulação entre os parceiros, apresenta-se alguns dos projetos e atividades desenvolvidos (as) no 1.º Trimestre:

### **A. Coordenação Geral/Articulação com as Equipas/Entidade Promotora/Agrupamentos de Escolas de Alcabideche e de Alapraia:**

- 1. Interrupção Letiva de Setembro** - Terminámos a Interrupção Letiva mais uma vez com grande sucesso quer para o grupo de 31 crianças do 1.º Ciclo quer para as crianças que frequentaram a Atividade de Animação de Apoio à Família (AAAF), dos Jardins-de-Infância de Alcabideche 1,2, Alto da Peça e Bicesse;
- 2. Desafio à Comunidade** - A 13 de setembro, a coordenadora geral, restante equipa assim como, o Presidente da Junta e alguns membros do Executivo apresentaram à comunidade que pode estar presente, a Brochura: *"Fios de Projetos"* – fizemos uma pequena retrospectiva com alguns dos projetos vividos e construídos nos últimos anos, pelos grandes atores que são as crianças, na EB1/JI/Ludobiblioteca do Alto da Peça. De seguida, terminámos este dia tão especial com *Uma Noite de Fados* em parceria com o Agrupamento de Escolas de Alcabideche e a Sociedade de Janes; Tivemos uma noite de encontros, com um lanche ajantarado. Foi um encontro com as guitarras, com os sabores, com os cheiros! A que cheira o fado? A que sabe? E o que se sente? Fomos encontrar pais e filhos, animadores, professores, educadores e a toda a comunidade;
- 3. Reunião de Preparação do Ano Letivo** - A coordenadora geral em parceria com o Agrupamento de Escolas de Alcabideche reuniram para definir procedimentos para o arranque de mais este ano letivo quer para o Pré-escolar quer para o 1.º Ciclo. Também analisaram o PAA do Agrupamento;
- 4. Reunião de Conselho Geral** – A coordenadora geral integra este Conselho. Nesta reunião, e esteve presente a Dra. Ilda Madeira que apresentou as alterações ocorridas nas AEC: são atividades de carácter facultativo, com cariz formativo, cultural e lúdico e complementam as atividades de componente curricular, desenvolvidas em sala de aula. Os domínios dinamizados são o desportivo,

artístico, e científico. A oferta da componente semanal das AEC é de 5 horas e cujo horário é flexível; Fez-se de seguida o 2.º Conselho deste ano Letivo no qual se elegeu a nova Presidente – Dra. Cristina Vaz.

5. **Reunião do Grupo de Auto Avaliação** – A Coordenadora Geral integra também este grupo de trabalho. Este grupo reuniu para definir as datas e as grelhas para apresentação dos planos de melhoria dos diferentes Departamentos.
6. **Abertura Ano Letivo** – Fez-se em todas as Escolas e JIS do Agrupamento de Escolas de Alcabideche, a 16 de setembro/2013; No Agrupamento de Escolas de Alapraia, a abertura do ano letivo foi a 13 de setembro;
7. **Acolhimento das Equipas** – Fez-se a todos os animadores, professores e assistentes operacionais a 1 de outubro e foram integrados em todos os JIS e Escolas em que somos parceiros;
8. **Estágio com o Centro de Reabilitação de Alcoitão (CRPA)** – Terminou a 22 de novembro, o estágio em Técnica de Ação Educativa, da formanda Jéssica. Esta parceria mantém-se pelo 2.º Ano consecutivo;
9. **Reuniões de Acompanhamento** – A coordenadora geral reúne com as diferentes equipas semanal, quinzenal ou mensalmente conforme as necessidades de casa equipa ou do projeto em curso;
10. **Conselho de Docentes** – A coordenadora geral e todas as equipas integram mensalmente os Conselhos de Docentes das diferentes Escolas nos quais, se planifica e agenda todas as atividades, projetos e eventos. Na EB1 de Bicesse, este Conselho faz-se duas vezes por período, uma para planear e a outra para avaliar;
11. **Reuniões de Avaliação** – A coordenadora geral e todas as equipas integram trimestralmente estas reuniões para avaliarem o trabalho desenvolvido em parceria, no final de cada período;
12. **Conselho de Coordenadores** – A coordenadora geral integra este Conselho uma vez por período, no Agrupamento de Escolas de Alcabideche com todos os coordenadores de escola, a Vice-presidente do Agrupamento, o coordenador de Departamento do 1.º Ciclo e a outra Entidade Parceira;
13. **Acompanhamento das Equipas** – A coordenadora faz este acompanhamento às equipas através de visitas de acompanhamento aos Espaços, reuniões, eventos e projetos comuns e através dos diferentes canais de comunicação existentes;
14. **Formações** – Dois elementos da Ludobiblioteca do Alto da Peça estão a fazer formação em dança Criativa, no Centro Cultural de Cascais (CCC); a coordenadora geral e duas animadoras da AAAF estão a fazer formação em Avaliação do Pré-escolar, no Centro de Formação de S. João do Estoril; A coordenadora geral fez 1 ação de sensibilização na Proteção Civil em Alcabideche (1 manhã);
15. **Encontros da Rede de Ludotecas** – A coordenadora geral mais a coordenadora local da Ludobiblioteca do Alto da Peça integram estes encontros de trabalho. Nos quais, em conjunto, todas as Entidades Parceiras, Técnico da CMC planeiam, refletem, decidem, constroem sobre todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo como: formações a fazer, Dias Lúdicos, Dia Mundial da Criança, Dia Internacional do Brincar, temáticas a abordar, Seminários, Partilha de Práticas Educativas, Dificuldades Sentidas... estes Encontros acontecem mensalmente pelo 3.º ano consecutivo;
16. **Ciclos de Reflexão das Ludobibliotecas** – a coordenadora geral e as equipas das Ludobibliotecas do Alto da Peça e de Alcoitão 3 integraram as duas sessões de trabalho promovidas por 2 técnicos da CMC e com a participação de todas as Entidades Parceiras que têm Ludobibliotecas, no Concelho de Cascais. Nestas Sessões partilhou-se práticas e modelos de funcionamento. Fez-se propostas de trabalho nas 3 vertentes: 1. Organização e Planeamento: Potencialidades/Necessidades; 2. Articulação e Integração Pedagógica: Potencialidades/Necessidades; 3. Recursos: Potencialidades/Necessidades; Desta sessão de trabalho surgiu assim, a necessidade de criar um documento orientador, a Missão, Objetivos, Princípios Orientadores, Normas de Funcionamento, maior definição do papel da Rede de Bibliotecas Escolares de modo a uniformizar todo o trabalho desenvolvido nas diferentes Ludobibliotecas e que se crie um grupo de trabalho e de pertença;
17. **Encontro de S. Martinho** – A Junta de Freguesia promoveu um encontro para todos os Jardins-de-Infância que pertencem à Freguesia no Complexo Desportivo de Alcabideche. Todas as crianças assistiram ao bailado da “*Cidade Azul, Cidade Verde*” e tiveram a oportunidade de passar pela Senhora das castanhas. Cada grupo de crianças levou a sua sacola de castanhas.

18. **Corrida de S. Martinho** – Na EB 1 de Alcoitão 3, realizou-se uma corrida de atletismo e de resistência, prova feminina e masculina, destinada aos alunos do 4.º Ano, de cada Escola, do Agrupamento de Escolas de Alcabideche. Atividade realizada em parceria que teve como principais objetivos: promover a atividade física junto da comunidade escolar e envolvente assim como, o convívio e a partilha interescolas.
19. **Roda, K'idade, Pensar Alcoitão, Encontro de trabalho do Comité Local** – A coordenadora geral integra estes grupos de trabalho através de reuniões, encontros de trabalho e acompanhamento de Projetos através dos PICS onde se reflete sobre o desenvolvimento comunitário, cria-se oportunidades de cruzamentos e de pensar entre projetos com desafios ou potencialidades comuns, aproxima-se projetos entre si, aproxima-se recursos e atores que possam ser uma mais-valia para os 3 territórios – Adroana, Alcoitão e o B.º da Cruz Vermelha.
20. **Encontro de Pais e Bebés** – Na Ludobiblioteca do Alto da Peça realizou-se um encontro muito especial entre pais e bebés e a falar baixinho, a trocar olhares e afetos, dinamizamos uma dança criativa. Esta atividade surgiu de uma parceria com a Unidade de Cuidados da Comunidade de Cascais/Associação de Agrupamento do Centro de Saúde de Cascais.
21. **Encontro Intergeracional: “Jovens Há Mais Tempo”** - Um encontro preparado e vivido por todos os Técnicos e Executivo da Junta. Toda a organização e decoração do espaço e das mesas foram da responsabilidade das equipas da área da Educação. Foi no Complexo Desportivo que reunimos diversas Associações, IPSS e Coletividades da Freguesia. Houve muita dança e animação. Foi um momento de encontros. Um lugar para saborear gargalhadas e sorrisos. Um espaço para troca de olhares.
22. **Férias de Natal na Ludobiblioteca e nas AAAF**  
O tema que vamos abordar ao longo das diversas interrupções é: *“Esculturas com Histórias”* - Vamos escutar o som de uma escultura? Os materiais que habitam nesta obra de arte? Que ideias e sensações provocam? Vamos pôr as mãos na massa e descobrir diferentes formas de criar e interpretar? Mas quem vai dar o mote para desenrolar este tema **é a Alice**.

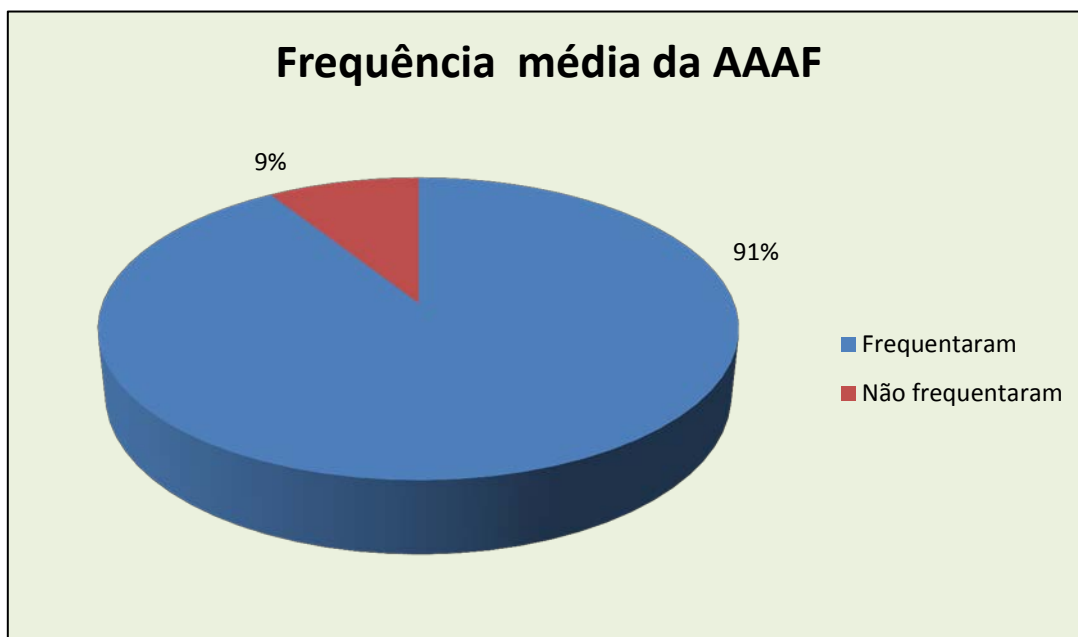
Vamos visitar a Alice.... Para assim percebermos *O Que Será Que Existe Do Outro Lado Do Espelho?* Entre trocadilhos, rimas e palavras escritas de pernas para o ar, numa língua que desconhecemos. Que baralhação! “Ora, é um livro dos espelhos, está claro!” E se eu voltar para o espelho? Será que as letras ficam como deve ser? Achas que é possível viver de frente par trás? E memórias que funcionam nos dois sentidos? No Mundo da Alice isto e muito mais, é possível!

Cada AAAF, e as Ludobibliotecas vão trabalhar um objeto ou acessório da Alice para assim, se introduzir a escultura.

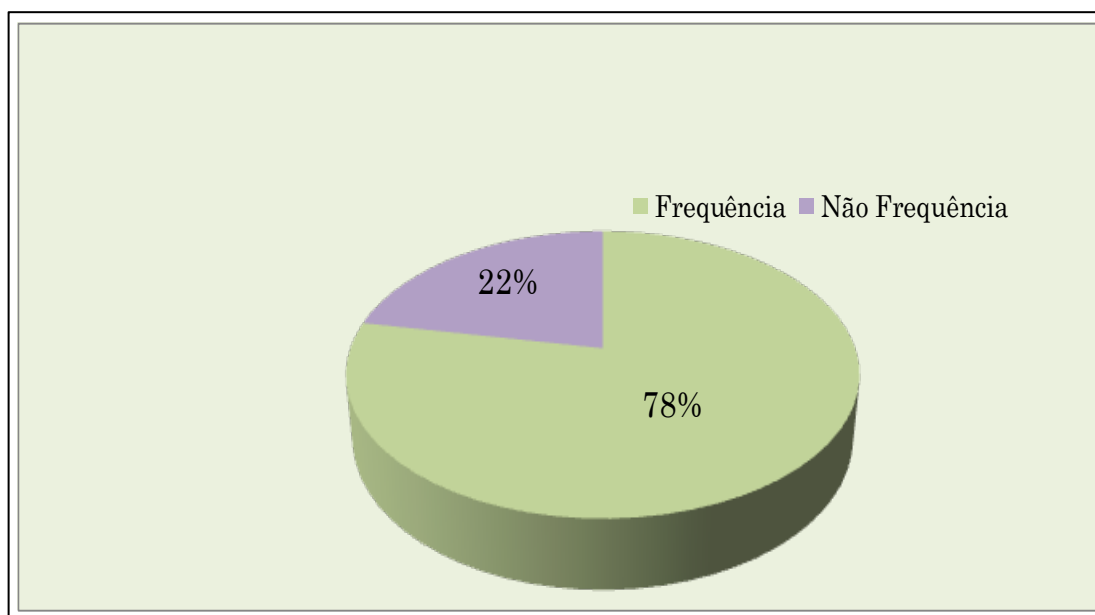
23. **Cabazes de Natal** – No âmbito de uma ação solidária e de trabalho em rede entre vários intervenientes foram atribuídos 26 cabazes aos Agrupamentos de Escolas de Alcabideche, Alapraia e IBN Mucana, às famílias mais carenciadas e já sinalizadas.



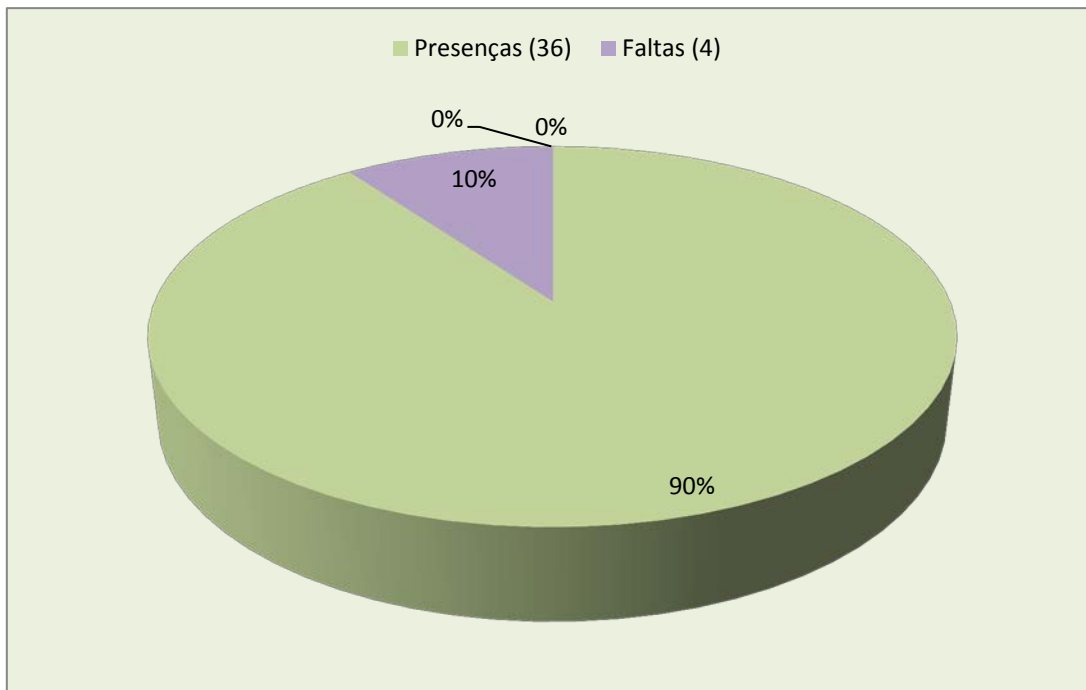
Frequência Média do Grupo de Crianças – JI/AAAF do Alto da Peça



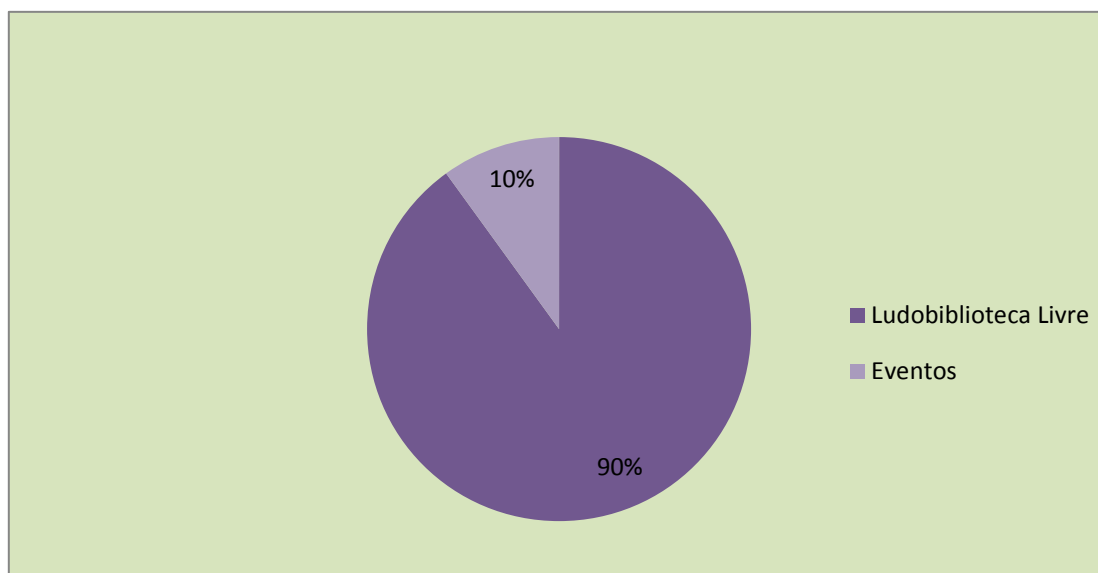
Frequência Média do Grupo de Crianças – JI/AAAF do Alcabideche 1



### Frequência Média do Grupo de Crianças – JI/AAAF do Alcabideche 2

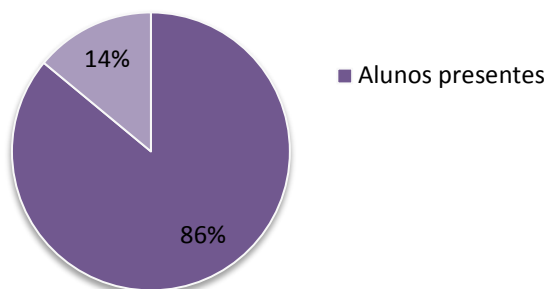


### Frequência Média do Grupo de Crianças aos Sábados na Ludobiblioteca do Alto da Peça

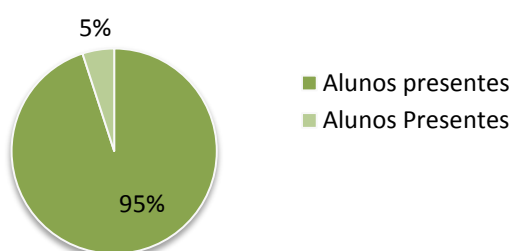


Gráficos das frequências médias dos alunos e que frequentam a CAF Alcabideche nº 2

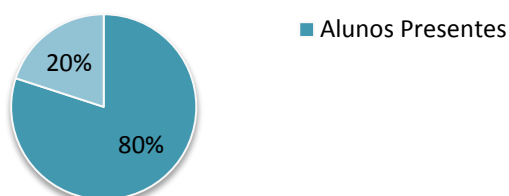
### Frequência Média da CAF de Alcabideche nº 2 Outubro



### Frequência Média das CAF de Alcabideche nº 2 Novembro

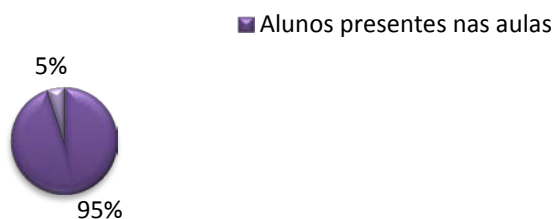


### Frequência Média das CAF de Alcabideche nº 2 Dezembro

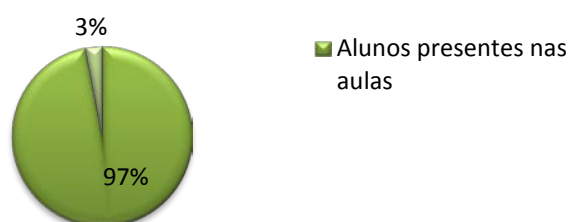


## Gráficos das frequências médias dos alunos e que frequentam as AEC

### Frequência média das AEC de Eb1/JI Alto da peça Outubro



### Frequência média das AEC de Eb1/JI Alto da peça Novembro

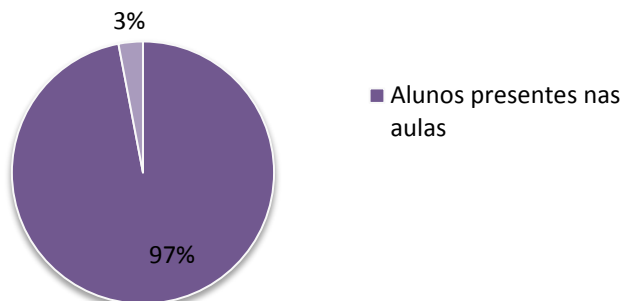


### Frequência média das AEC de Eb1/JI Alto da peça Dezembro

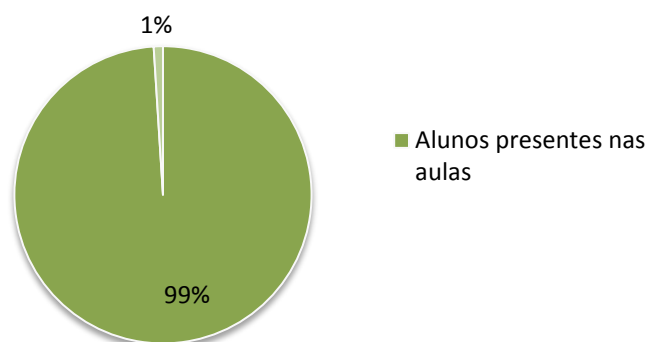


Gráficos das frequências médias dos alunos e que frequentam as AEC

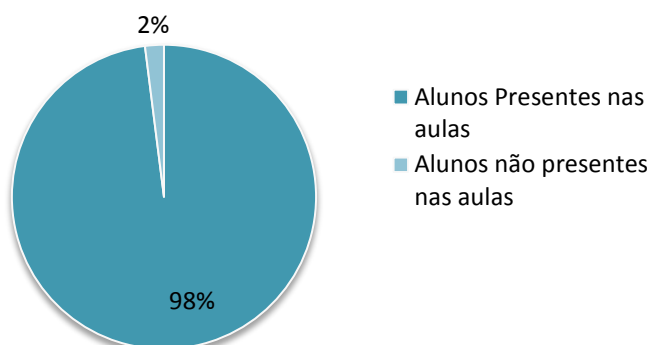
**Frequência Média das AEC de Alcabideche nº 2 Outubro**



**Frequência Média das AEC de Alcabideche nº 2 Novembro**



**Frequência Média das AEC de Alcabideche nº 2 Dezembro**



## Registo Fotográfico de Algumas Situações

Projeto dos 650 Anos de Cascais – Monumentos e Edifícios Característicos de Cascais



### História da Casa Assombrada



### Lenda de S. Martinho



### Esculturas com Histórias



## **PARQUES INFANTIS**

### **Protocolo com a Câmara Municipal de Cascais**

- Deu-se continuidade à limpeza e Manutenção dos Parques Infantis do CDA, Praceta Maria Lamas e Bairro Irene.

## **JUVENTUDE E DESPORTO**

- Manutenção da Loja Geração “C”, existente no edifício sede da Junta de Freguesia, disponível para os jovens e menos jovens da Freguesia.
- Apoio à Corrida do Monge em parceria com a Coletividade de Instrução e Recreio de Janes.

## **CULTURA**

- Apoiámos a “Festa Comunitária de Natal – Pensar Alcoitão”, parceria com a Fundação AGAKAN e seus representantes levando ao Bairro de Alcoitão um convívio cultural com danças e cantares e uma Feira de Saberes.
- Comparticipámos com a Sociedade Familiar e Recreativa da Malveira da Serra na apresentação da Revista à Portuguesa – “Mama mas não abuses!”, cujo público assistente, nossos Fregueses, reviveram o Teatro de Revista.
- O Executivo esteve presente nas Festas da Malveira da Serra, Janes, Bicesse e Manique e ainda no Aniversário da AISA, CLAS, Ranchos no GIPA (Amoreira) e na Procissão da paróquia de São Vicente, bem como nas Festas de Natal das Coletividades, Natal dos Hospitais e das Escolas.
- Apoiámos Concerto Solidário de Natal promovido pela Cercica no Complexo Desportivo de Alcabideche.
- Noite de Fados na Ludobiblioteca do Alto da Peça em parceria com a Coletividade de Janes e o Agrupamento de Escolas de Alcabideche.
- Concerto de Natal da Escola de Música Michel Giacometti na Ludobiblioteca do Alto da Peça.
- Mostras Musicais para Instrumento da Escola de Música Michel Giacometti.
- Festa de Natal dos Seniores “Jovens há mais tempo” com diversas Associações, IPSS e Coletividades da Freguesia.
- Festa de Natal para os filhos dos Funcionários da Junta de Freguesia.
- Almoço de Aniversário na EB2 nº3 de Alcabideche que celebrou os seus 30 anos de Ensino junto da Comunidade de Alcabideche.



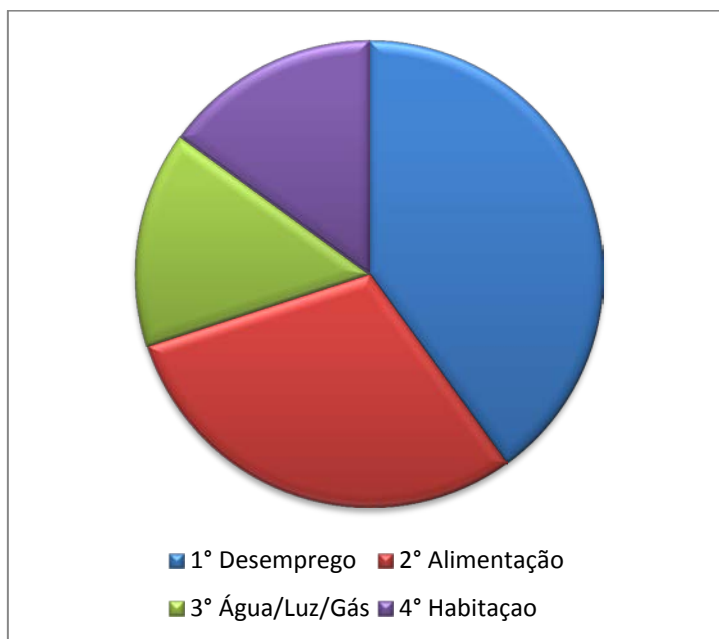
## AÇÃO SOCIAL

No período decorrente de Outubro a Dezembro de 2013, no âmbito da ação Social, no atendimento a famílias, as situações com que nos deparamos e as mais problemáticas são resultantes do desemprego, apoio alimentar e despesas básicas.

As famílias que nos procuram têm grandes dificuldades económicas e algumas encontram-se em situação de desespero.

Tentamos solucionar sempre que nos seja possível ou fazemos o encaminhamento para algumas instituições para receberem apoio. Neste período demos seguimento a cerca de 100 pessoas.

Tipo de pedido de apoio:



Durante este trimestre realizaram-se as seguintes sessões de informação:

- **“Violência financeira contra pessoas idosas”.**  
Este tema foi de grande importância, derivada à crise económica das famílias e no acentuar do risco social pela gravidade dos impactos individuais e familiares no caso da violência social contra pessoas idosas.
- **“Violência doméstica”.**  
Esta ação teve como principal objetivo: Detetar casos de violência doméstica; Abordagem à vítima; Procedimentos de emergência. Pretende-se dar a conhecer quais as competências para um procedimento adequado perante um caso de abuso.
- Realizaram-se reuniões com os psicólogos da Escola Salesiana sobre a situação de jovens para o novo ano letivo, sobre algumas famílias em situação sócio económica desfavorecida e famílias monoparentais. Este projeto visa a integração dos jovens de forma a ocupar o tempo em diversas atividades.
- **O projeto “Creches / Bolsas sociais”.**  
Na Freguesia de Alcabideche foram integradas 16 crianças nas creches.
  - “O Mundo do Era uma vez” – 3 crianças
  - “Creche a Garatuja” – 5 crianças
  - “O peluche” – 3 crianças

- “Cor dos sonhos” – 1 criança
- “Os traquinas” – 2 crianças
- “A escolinha da Ana” – 1 criança
- “A chupeta” – 1 criança

A entrega dos acordos foi realizada no mês de Outubro.

## • *Projeto “Escolaridades”*

Realizaram-se reuniões na Escola Ibn Mucana sobre o projeto que terá início em Janeiro.

Tem como objetivo contribuir para a integração das pessoas idosas na sociedade.

Este projeto sustenta-se na conceção da abertura do espaço escolar à população sénior (associações e centros de convívio).

## • *Projeto “Roda Viva Sénior”*

Concretizaram-se algumas reuniões para avaliação do mesmo e propostas para 2014.

Esta ação visa o intercâmbio entre os utentes da residência e dos centros de convívio.

## • *Reunião na AISA, com a divisão de desenvolvimento de recursos sociais para discussão de aspetos relacionados com os bens alimentares.*

Participaram nesta reunião algumas instituições da freguesia como os Vicentinos, AJU e ISS.

## • *Reunião sobre o Plano Concelhio para a integração dos sem-abrigo 2014-2018.*

A discussão dos objetivos propostos para o plano concelhio e a definição de uma equipa de coordenação da Freguesia de Alcabideche.

## • *Participação no plenário de rede social.*

Avaliação da comissão social de freguesia 2013;

Planeamento 2014-2015;

Conhecimento de algumas medidas a desenvolver para o ano 2014.

## • *Atividades de animação social.*

- Comemoração do Dia de São Martinho.
- Neste evento participaram 80 utentes, sendo uma tarde de convívio entre as pessoas dos vários centros e associações da freguesia.
- Aniversários de algumas instituições na qual a junta de freguesia colaborou.
- Participação e colaboração em algumas festas de natal.
- (Centros de convívio de Alvide e Alcoitão, Associação da Malveira da Serra e coletividade de Alvide.)
- Participação na exposição e venda de natal.
- Cedência do pavilhão para a festa de Natal da CERCICA;
- Festa Natal para as várias IPSS e centros convívio da Freguesia, com oferta de lanche.

## CEMITÉRIO DE ALCABIDECHE

- Limpeza do Cemitério

### AMBIENTE

- Manutenção e conservação do jardim envolvente ao Moinho Ibn Mucana.

### OBRAS

- Pequenas reparações no edifício “O Outro Lado da Escola 1”, nomeadamente, estores, autoclismos, portas e janelas.
- Conclusão da obra “Passeio Pedonal ao Cascaishopping, em Alcabideche – Orçamento Participativo 2011.
- Lançamento do Concurso do Projeto 09 – O.P. 2011.

### TOPONÍMIA

#### **Protocolo com a Câmara Municipal de Cascais**

Colocação de novas peanhas em:

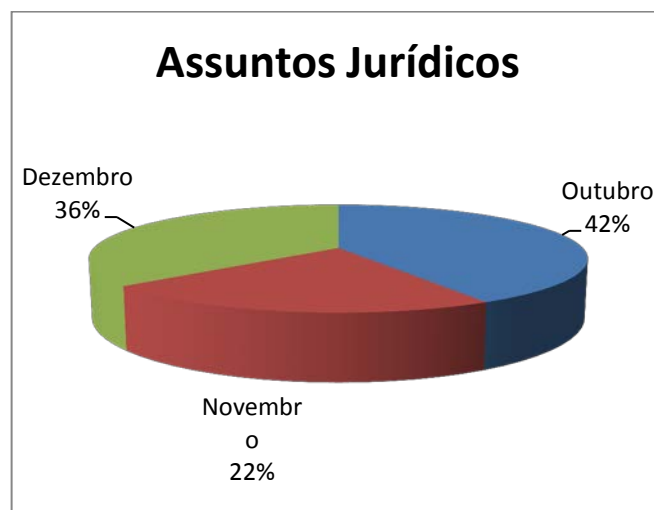
- Alteração da atual Estrada do Livramento, em Atibá, para Avenida Ana Rita Abreu Pereira, Bombeira falecida no exercício das suas funções em 22.08.2013

### ATIVIDADES ECONÓMICAS

- Como habitualmente, abertura do Mercado da Adroana às Terças-Feiras, das 08.00 às 16.00 horas.

### ASSUNTOS JURÍDICOS

No âmbito do pelouro dos assuntos jurídicos, prosseguiu-se com o atendimento jurídico aos fregueses carenciados, tendo sido registado a procura abaixo descrita:



Procedeu-se à resolução do contrato de avença com o jurista, nos termos do art. 35º, n.º 6 da Lei 12-A/2008, de 28 de Fevereiro, aplicável pelo Decreto-Lei n.º 209/2009, de 03 de Setembro, sem direito a indemnização.

Elaboração de minuta para ser preenchida pelos fregueses que solicitam o atendimento jurídico.

## **PROTEÇÃO CIVIL**

Presença por inerências nas seguintes reuniões:

- Simulacro no Aeródromo de Tires da Proteção Civil de Cascais
- Comissão Municipal de Segurança
- Defesa da Floresta Contra Incêndios.
- Ação de Sensibilização junto do Executivo e dos Técnicos de Ação Social, Psicologia, Educação e Secretaria.

## **ATIVIDADES INFORMÁTICAS**

### **A) Parque Informático Atual**

1. A memória do computador da recepção da Piscina Municipal falhou e foi substituída por outra com as mesmas especificações.
2. Instalação da nova torre (Antigo Presidente) na posição da Coordenadora da Educação. Todos os dados foram repostos inclusive Caixa de correio eletrónico e ficheiros pessoais.
3. Corte de Energia de 12 para 13 de Novembro que avariou o Switch de 24 portas 10/100MBps. Foram adquiridos dois Switch's da Sitecom (1x de 8 portas a 10/100MBps e 1x Switch de 5 portas a 1GBps).
4. No dia 15 de Novembro o sistema bloqueou o IP do CDA devido a falhas na tentativa de autenticação no Servidor de Correio Eletrónico. Após desbloqueamento deste todos os serviços voltaram a retomar a sua normalidade.
5. Reunião com Nuno Rocha da FRESOFT: Eleições Europeias; Cemitério; Vencimentos e Freticket2)
6. Criação de contas de correio eletrónico para todos os funcionários da Junta de Freguesia de Alcabideche.
7. Criação de correio eletrónico para todos os membros do Executivo desta Junta.
8. Reunião com eCIVITAS sobre Gestão documental ao qual após reunião ficou pendente a realização de um teste piloto aos serviços disponibilizados por esta Empresa.
9. Impressora Multifunções OKI MC360 do Complexo Desportivo de Alcabideche avariou (Módulo do Scanner avariou – Necessita de substituição deste). Vamos proceder ao envio desta para a “LaserLab” e pedir primariamente um orçamento para estipular se se deve ou não fazer a dita reparação.

10. Foi retirado os pontos de acesso sem fios visto que por força maior foram necessários na Sede da Junta de Freguesia de Alcabideche pelo que precisa-se neste momento de adquirir novos equipamentos para o Pavilhão e Piscina.

### **B) Design Gráfico e Telecomunicações**

1. Realização de Cartazes para a Ação Social.
2. Realização de Cartazes para Gabinete de Psicologia.
3. Realização de Vídeo “BOAS FESTAS” com a ferramenta Moovly (Animações gratuitas na Internet).
4. Distribuição do Vídeo de Boas Festas via Newsletter.
5. Criação de DVD com vídeo em Homenagem ao ex-Presidente, Fernando Teixeira Lopes para a Ação Social – Almoço de convívio.
6. Realização de Cartazes para a Sede da Junta de Freguesia de Alcabideche e Complexo Desportivo de Alcabideche.
7. Reunião com André Coelho, Agente da Vodafone, para apresentar proposta para renegociação do contrato existente.

### **C) Internet e Web Design**

1. Formulário de Contacto criado de forma uniforme para os seguintes espaços: Página de Internet e Facebook.
2. Criação de uma “Tab” na página do Facebook da Junta de Freguesia de Alcabideche para vídeos através do nosso canal do Youtube.
3. Apresentamos de seguida o resumo da atividade para o domínio [www.jf-alcabideche.pt](http://www.jf-alcabideche.pt) com a ferramenta Google Analytics:

## Descrição Geral do Público-Alvo

Todas as Visitas  
100,00%

### Descrição Geral

#### ● Visitas



### 6 753 pessoas visitaram este site

#### Visitas

9 464

#### Visitantes Únicos

6 753

#### Visualizações de Página

20 222

#### Páginas/Visita

2,14

#### Duração Média da Visita

00:01:49

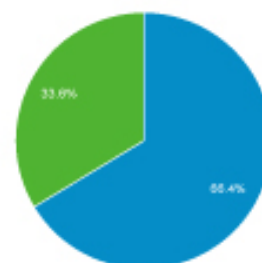
#### Taxa de Rejeições

60,93%

#### % de Novas Visitas

66,27%

■ New Visitor ■ Returning Visitor



Idioma	Visitas	% Visitas
1. pt-pt	6 521	68,90%
2. pt	1 342	14,18%
3. en-us	801	8,46%
4. pt-br	410	4,33%
5. en	238	2,49%
6. en-gb	48	0,51%
7. sv-se	19	0,20%
8. fr	17	0,18%
9. es	15	0,16%
10. de-de	10	0,11%

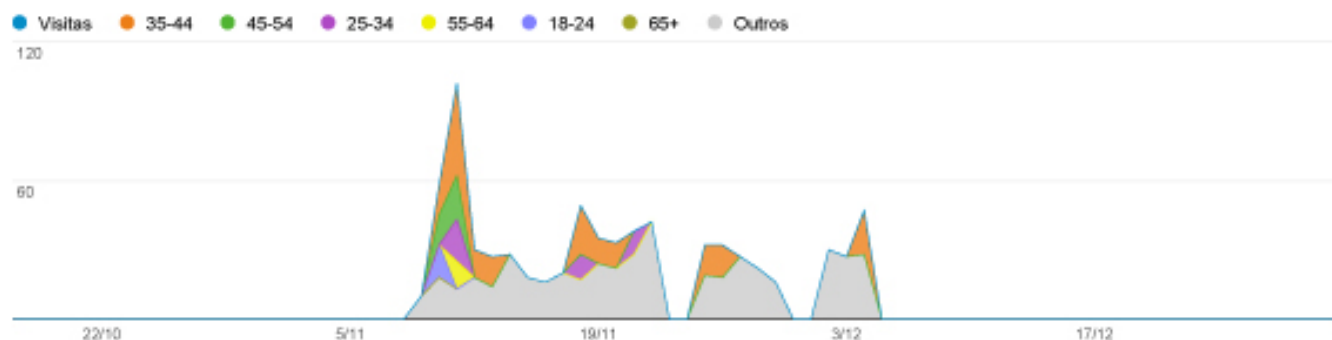
## Dados Demográficos: Idade

Poderão ter sido removidos alguns dados deste relatório quando foi aplicado um limite. [Saiba mais](#)

Todas as Visitas  
100,00%

Explorar

Utilização do Website



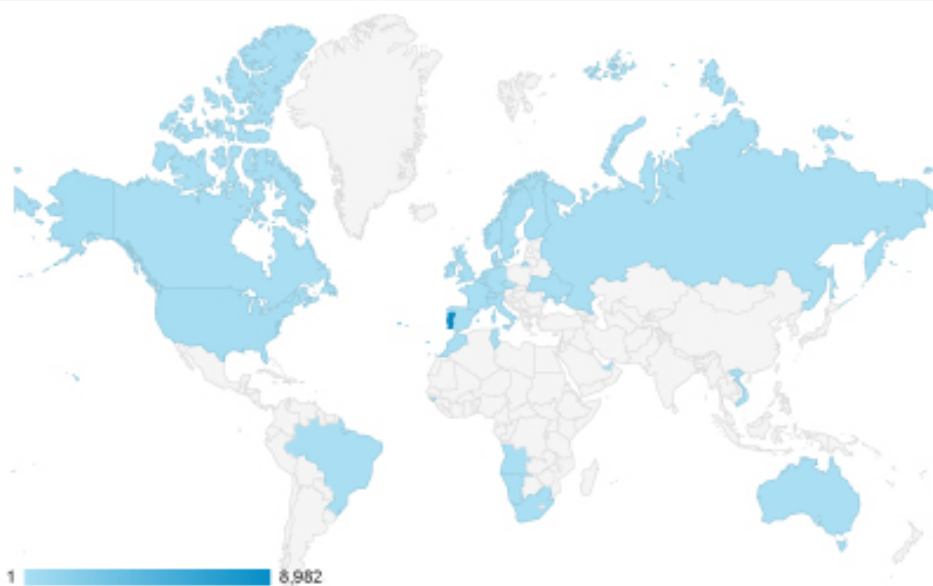
Idade	Visitas	Páginas/Visita	Duração Média da Visita	% de Novas Visitas	Taxa de Rejeições
	<b>767</b> % do total: 8,10% (9.464)	<b>2,35</b> Média do Website: 2,14 (9,95%)	<b>00:02:48</b> Média do Website: 00:01:49 (53,62%)	<b>51,37%</b> Média do Website: 66,27% (-22,49%)	<b>53,32%</b> Média do Website: 60,93% (-12,48%)
1. 35-44	<b>269</b>	2,65	00:04:10	49,44%	52,42%
2. 45-54	<b>159</b>	2,06	00:02:39	40,25%	57,23%
3. 25-34	<b>146</b>	2,31	00:02:07	63,70%	47,26%
4. 55-64	<b>97</b>	2,33	00:01:57	50,52%	51,55%
5. 18-24	<b>53</b>	1,57	00:00:20	62,26%	71,70%
6. 65+	<b>43</b>	2,70	00:01:59	51,16%	46,51%

Localização

Todas as Visitas  
100,00%

Cobertura Geográfica

Resumo



País/Território	Aquisição			Comportamento			Conversões		
	Visitas	% de Novas Visitas	Novas Visitas	Taxa de Rejeições	Páginas/Visita	Duração Média da Visita	Taxa de Conversão de Objetivos	Objetivos Concluídos	Valor do Objetivo
	9 464 % do total: 100,00% (9 464)	66,36% Média do Website: 66,27% (0,13%)	6 280 % do total: 100,13% (6 272)	60,93% Média do Website: 60,89% (0,00%)	2,14 Média do Website: 2,14 (0,00%)	00:01:49 Média do Website: 00:01:49 (0,00%)	0,00% Média do Website: 0,00% (0,00%)	0 % do total: 0,00% (0)	0,00 US\$ % do total: 0,00% (0,00 US\$)
1. Portugal	8 982	65,05%	5 843	59,75%	2,17	00:01:53	0,00%	0	0,00 US\$
2. United States	201	98,51%	198	96,52%	1,15	00:00:05	0,00%	0	0,00 US\$
3. United Kingdom	44	81,82%	36	63,64%	1,82	00:01:20	0,00%	0	0,00 US\$
4. France	37	81,08%	30	64,86%	1,89	00:01:39	0,00%	0	0,00 US\$
5. Sweden	34	97,06%	33	85,29%	1,24	00:00:13	0,00%	0	0,00 US\$
6. Brazil	25	96,00%	24	84,00%	1,56	00:00:55	0,00%	0	0,00 US\$
7. Spain	25	84,00%	21	56,00%	2,36	00:01:01	0,00%	0	0,00 US\$
8. Germany	22	86,36%	19	54,55%	2,18	00:01:30	0,00%	0	0,00 US\$
9. (not set)	22	68,18%	15	86,36%	1,18	00:00:11	0,00%	0	0,00 US\$
10. Switzerland	10	80,00%	8	90,00%	1,10	00:00:02	0,00%	0	0,00 US\$
11. Belgium	8	100,00%	8	87,50%	1,12	00:00:09	0,00%	0	0,00 US\$
12. Angola	6	83,33%	5	83,33%	1,33	00:02:11	0,00%	0	0,00 US\$
13. Netherlands	6	100,00%	6	66,67%	1,33	00:03:10	0,00%	0	0,00 US\$
14. Luxembourg	5	80,00%	4	80,00%	2,40	00:03:48	0,00%	0	0,00 US\$



## Localização

Todas as Visitas  
100,00%

### Cobertura Geográfica

Resumo



Cidade	Aquisição			Comportamento			Conversões		
	Visitas	% de Novas Visitas	Novas Visitas	Taxa de Rejeições	Páginas/Visita	Duração Média da Visita	Taxa de Conversão de Objetivos	Objetivos Concluídos	Valor do Objetivo
	<b>9 464</b> % do total: 100,00% (9 464)	<b>66,36%</b> Média do Website: 66,27% (0,13%)	<b>6 280</b> % do total: 100,13% (6 272)	<b>60,93%</b> Média do Website: 60,83% (0,00%)	<b>2,14</b> Média do Website: 2,14 (0,00%)	<b>00:01:49</b> Média do Website: 00:01:49 (0,00%)	<b>0,00%</b> Média do Website: 0,00% (0,00%)	<b>0</b> % do total: 0,00% (0)	<b>0,00 US\$</b> % do total: 0,00% (0,00 US\$)
1. Cascais	3 597	62,19%	2 237	59,55%	2,24	00:01:36	0,00%	0	0,00 US\$
2. Lisbon	1 904	57,72%	1 099	55,36%	2,38	00:02:50	0,00%	0	0,00 US\$
3. Oeiras	581	49,40%	287	58,35%	2,13	00:03:25	0,00%	0	0,00 US\$
4. Almada	555	73,69%	409	64,14%	1,86	00:01:05	0,00%	0	0,00 US\$
5. Estoril	424	61,08%	259	56,37%	2,36	00:01:38	0,00%	0	0,00 US\$
6. Sintra	410	73,17%	300	63,66%	2,04	00:01:01	0,00%	0	0,00 US\$
7. (not set)	391	83,89%	328	71,36%	1,73	00:00:59	0,00%	0	0,00 US\$
8. Amadora	142	88,03%	125	56,34%	2,34	00:01:33	0,00%	0	0,00 US\$
9. Porto	126	72,00%	90	61,60%	1,94	00:01:08	0,00%	0	0,00 US\$
10. Santo Tirso	81	50,62%	41	74,07%	1,69	00:01:13	0,00%	0	0,00 US\$
11. Bellingham	63	100,00%	63	100,00%	1,00	00:00:00	0,00%	0	0,00 US\$
12. Torres Vedras	62	83,87%	52	66,13%	1,76	00:00:49	0,00%	0	0,00 US\$
13. Alverca do Ribatejo	47	78,72%	37	63,83%	1,89	00:02:13	0,00%	0	0,00 US\$
14. Seixal	40	80,00%	32	75,00%	1,65	00:00:29	0,00%	0	0,00 US\$

Navegador e SO

Todas as Visitas  
100,00%

Explorar

Resumo

● Visitas



Navegador	Aquisição			Comportamento			Conversões		
	Visitas	% de Novas Visitas	Novas Visitas	Taxa de Rejeições	Páginas/Visita	Duração Média da Visita	Taxa de Conversão de Objetivos	Objetivos Concluídos	Valor do Objetivo
	9 464 % do total: 100,00% (9 464)	66,36% Média do Website: 66,27% (0,13%)	6 280 % do total: 100,13% (6 272)	60,93% Média do Website: 60,90% (0,00%)	2,14 Média do Website: 2,14 (0,00%)	00:01:49 Média do Website: 00:01:49 (0,00%)	0,00% Média do Website: 0,00% (0,00%)	0 % do total: 0,00% (0)	0,00 US\$ % do total: 0,00% (0,00 US\$)
1. Chrome	3 461	66,80%	2 312	61,86%	1,99	00:01:30	0,00%	0	0,00 US\$
2. Internet Explorer	2 692	63,15%	1 700	54,09%	2,25	00:02:00	0,00%	0	0,00 US\$
3. Firefox	1 036	58,78%	609	55,98%	3,16	00:04:15	0,00%	0	0,00 US\$
4. Safari	730	73,70%	538	57,67%	2,04	00:01:15	0,00%	0	0,00 US\$
5. Android Browser	684	58,48%	400	66,52%	1,90	00:01:16	0,00%	0	0,00 US\$
6. Safari (in-app)	522	87,16%	455	84,48%	1,28	00:00:21	0,00%	0	0,00 US\$
7. Mozilla	178	68,54%	122	72,47%	1,84	00:01:19	0,00%	0	0,00 US\$
8. Mozilla Compatible Agent	96	100,00%	96	100,00%	1,00	00:00:00	0,00%	0	0,00 US\$
9. Opera Mini	14	71,43%	10	85,71%	1,14	00:00:03	0,00%	0	0,00 US\$
10. Maxthon	10	40,00%	4	40,00%	1,90	00:00:18	0,00%	0	0,00 US\$

Rede

Todas as Vistas  
100,00%

Explorar

Resumo

● Visitas



Fornecedor de Serviços	Aquisição			Comportamento			Conversões		
	Visitas	% de Novas Visitas	Novas Visitas	Taxa de Rejeições	Páginas/Visita	Duração Média da Visita	Taxa de Conversão de Objetivos	Objetivos Concluídos	Valor do Objetivo
	9 464 % do total: 100,00% (9 464)	66,36% Média do Website: 66,27% (0,13%)	6 280 % do total: 100,13% (6 272)	60,93% Média do Website: 60,93% (0,00%)	2,14 Média do Website: 2,14 (0,00%)	00:01:49 Média do Website: 00:01:49 (0,00%)	0,00% Média do Website: 0,00% (0,00%)	0 % do total: 0,00% (0)	0,00 US\$ % do total: 0,00% (0,00 US\$)
1. tv cabo-portugal cable modem network	2 721	69,97%	1 904	62,04%	2,04	00:01:13	0,00%	0	0,00 US\$
2. pt comunicacoes sa	2 661	66,76%	1 703	60,02%	2,30	00:01:49	0,00%	0	0,00 US\$
3. adsl ul south cluster #6	668	8,23%	55	55,54%	2,73	00:06:46	0,00%	0	0,00 US\$
4. pt comunicacoes s.a.	373	87,13%	325	65,15%	1,79	00:01:12	0,00%	0	0,00 US\$
5. novis telecom s.a.	281	74,73%	210	62,28%	1,86	00:01:30	0,00%	0	0,00 US\$
6. camara municipal de cascais	257	50,58%	130	43,97%	2,35	00:01:12	0,00%	0	0,00 US\$
7. vodafone portugal	236	70,76%	167	67,37%	1,74	00:00:51	0,00%	0	0,00 US\$
8. tmn mobile customers	228	72,37%	165	65,35%	1,84	00:01:19	0,00%	0	0,00 US\$
9. adsl ul pools	179	58,66%	106	55,87%	2,06	00:01:45	0,00%	0	0,00 US\$
10. gprs pools	164	68,90%	113	62,80%	1,93	00:01:00	0,00%	0	0,00 US\$
11. optimus portugal	148	69,59%	103	62,84%	1,93	00:01:45	0,00%	0	0,00 US\$
12. microsoft corp	138	100,00%	138	100,00%	1,00	00:00:00	0,00%	0	0,00 US\$
13. pt prime - solucoes empresariais	115	77,39%	89	53,91%	1,98	00:01:34	0,00%	0	0,00 US\$
14. telepac - comunicacoes interactivas sa	80	86,25%	69	61,25%	2,18	00:01:30	0,00%	0	0,00 US\$
15. vodafone telecel comunicacoes pessoais sa	69	59,32%	35	52,54%	2,49	00:01:34	0,00%	0	0,00 US\$
16. tv cabo-portugal zon@fon service	53	52,83%	28	64,15%	2,34	00:00:57	0,00%	0	0,00 US\$
17. adsl ul pool	47	61,70%	29	46,94%	2,55	00:01:14	0,00%	0	0,00 US\$
18. adsl ul south cluster	40	57,50%	23	50,00%	2,20	00:01:14	0,00%	0	0,00 US\$
19. adsl ul addressing	39	82,05%	32	53,85%	2,31	00:01:29	0,00%	0	0,00 US\$
20. ar telecom - acessos e redes de telecomunicacoes s.a.	39	38,46%	15	41,03%	2,95	00:02:32	0,00%	0	0,00 US\$
21. cabovisao sa -	39	94,87%	37	71,79%	1,79	00:01:27	0,00%	0	0,00 US\$
22. unidade de tecnologias de informacao e seguranca	34	85,29%	29	35,29%	2,32	00:01:17	0,00%	0	0,00 US\$

Descrição Geral

Todas as Visitas  
100,00%

Explorar

Resumo

● Visitas



Categoria do Dispositivo	Aquisição			Comportamento			Conversões		
	Visitas	% de Novas Visitas	Novas Visitas	Taxa de Rejeições	Páginas/Visita	Duração Média da Visita	Taxa de Conversão de Objetivos	Objetivos Concluídos	Valor do Objetivo
	9 464 % do total: 100,00% (9 464)	66,36% Média do Website: 66,27% (0,13%)	6 280 % do total: 100,13% (6 272)	60,93% Média do Website: 60,93% (0,00%)	2,14 Média do Website: 2,14 (0,00%)	00:01:49 Média do Website: 00:01:49 (0,00%)	0,00% Média do Website: 0,00% (0,00%)	0 % do total: 0,00% (0)	0,00 US\$ % do total: 0,00% (0,00 US\$)
1. desktop	7 291	64,92%	4 733	58,62%	2,24	00:02:04	0,00%	0	0,00 US\$
2. mobile	1 447	70,77%	1 024	70,35%	1,72	00:00:56	0,00%	0	0,00 US\$
3. tablet	726	72,04%	523	65,29%	1,98	00:01:06	0,00%	0	0,00 US\$

## Dispositivos

Todas as Visitas  
22,98%

Explorar

Resumo

● Visitas



Informações do Telemóvel	Aquisição			Comportamento			Conversões		
	Visitas	% de Novas Visitas	Novas Visitas	Taxa de Rejeições	Páginas/Visita	Duração Média da Visita	Taxa de Conversão de Objetivos	Objetivos Concluídos	Valor do Objetivo
	2 173 % do total: 22,98% (9 464)	71,19% Média do Website: 66,27% (7,42%)	1 547 % do total: 24,67% (6 272)	68,66% Média do Website: 60,93% (12,70%)	1,81 Média do Website: 2,14 (-15,51%)	00:01:00 Média do Website: 00:01:49 (-45,31%)	0,00% Média do Website: 0,00% (0,00%)	0 % do total: 0,00% (0)	0,00 US\$ % do total: 0,00% (0,00 US\$)
1. Apple iPhone	600	84,00%	504	72,00%	1,62	00:00:40	0,00%	0	0,00 US\$
2. Apple iPad	520	76,35%	397	66,73%	1,74	00:00:57	0,00%	0	0,00 US\$
3. (not set)	146	66,44%	97	65,75%	2,00	00:01:19	0,00%	0	0,00 US\$
4. Samsung GT-I9100 Galaxy S II	48	37,50%	18	62,50%	2,54	00:01:15	0,00%	0	0,00 US\$
5. Samsung GT-I9600 Galaxy S IV	43	65,12%	28	72,09%	1,67	00:01:02	0,00%	0	0,00 US\$
6. Samsung GT-I9300 Galaxy S III	40	55,00%	22	77,50%	1,50	00:00:47	0,00%	0	0,00 US\$
7. Samsung GT-P3110 Galaxy Tab 2 7.0	32	34,38%	11	65,62%	2,22	00:01:21	0,00%	0	0,00 US\$
8. Acer A1-810	29	55,17%	16	51,72%	4,03	00:05:10	0,00%	0	0,00 US\$
9. Google Nexus 7	29	62,07%	18	65,52%	1,93	00:00:28	0,00%	0	0,00 US\$
10. Sony ST26i Xperia J	28	28,57%	8	67,86%	1,61	00:01:26	0,00%	0	0,00 US\$
11. Samsung GT-I8190 Galaxy S III Mini	26	26,92%	7	60,00%	2,38	00:01:12	0,00%	0	0,00 US\$
12. Samsung GT-S7562 Galaxy S Duos	24	45,83%	11	75,00%	1,62	00:00:39	0,00%	0	0,00 US\$
13. Samsung GT-S5660 Galaxy Gio	21	61,90%	13	80,95%	1,24	00:00:33	0,00%	0	0,00 US\$
14. Asus ME173X Memo Pad HD7	20	80,00%	16	60,00%	3,15	00:01:17	0,00%	0	0,00 US\$
15. Huawei U8815 Ascend G 300	20	25,00%	5	90,00%	1,10	00:00:48	0,00%	0	0,00 US\$
16. Sony C1505 Xperia E	16	37,50%	6	62,50%	1,56	00:00:43	0,00%	0	0,00 US\$
17. Samsung GT-I8730 Galaxy Express	15	53,33%	8	73,33%	1,80	00:01:27	0,00%	0	0,00 US\$
18. Samsung GT-P5100 Galaxy Tab 2 10.1	14	42,86%	6	64,29%	2,21	00:00:34	0,00%	0	0,00 US\$
19. Samsung GT-S5360 Galaxy Y	14	57,14%	8	64,29%	1,43	00:00:31	0,00%	0	0,00 US\$

**D) Económico**

1. Procedeu-se à contabilização de uso dos Toners desde o mês de Outubro até Dezembro do ano corrente da Ricoh Aficio MP2050, Ricoh LaserJet Aficio MP161, Ricoh LaserJet Aficio 1113, Gestetner 2722Ztd para a RICOPIA/Afícopia Portugal e Gestetner Lisboa.
2. Renovação do Stock para as impressoras existentes no Parque Informático.

**GESTÃO DO COMPLEXO DESPORTIVO  
DE ALCABIDECHE  
E  
PISCINA MUNICIPAL DE ALCABIDECHE**

# COMPLEXO DESPORTIVO DE ALCABIDECHE





## 1. PAVILHÃO E RESTANTES ESTRUTURAS

O horário de funcionamento do Pavilhão de Alcabideche no período referido foi de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> Feiras das 08:00h às 23:00h, e Sábados e Domingos das 9:00h às 23:00h.

### 1.1. QUADRO DE REGISTO DE ACTIVIDADES EXTRAORDINÁRIAS DO CDA

DATA	EVENTO	OCUP. TOTAL/H	DUR. EVENTO/H	PEDIDO POR	ORGANIZAÇÃO
5 OUT	ESTÁGIO PROMOCIONAL DO 41º CAMP. EUROPEU DE CADETES, JUNIORES E SUB-21	7H - NAVE	7H	FED. NACIONAL DE KARATÉ - PORTUGAL	IDEM
19 OUT	I SARAU DE GINÁSTICA	7H - NAVE 7H - GINÁSIO	2,5H	JFA/GIPA	ACROBLUE
29 E 31 OUT	MOVIMENTO SÉNIOR	7H - GINÁSIO	7H?	SR. VIRGILIO?	?
9 NOV	2ª JORNADA NÃO-SÉNIORES - BADMINTON	12H - NAVE	?	JFA/ PROF. QUINAZ	?
11 NOV	MAGUSTO DAS EB1 DE ALCABIDECHE	10H - GINÁSIO	2H	JFA	IDEM
16 NOV	BALLET - ENSAIO P/ DIA 23	1,5H - NAVE	1,5H	PROF.ª FILIPA FREIRE	IDEM
23 NOV	DEMONSTRAÇÃO DO BALLET DO CDA P/ A FAMÍLIA DOS ALUNOS	3,5H NAVE	2,5H	PROF.ª FILIPA FREIRE	IDEM
23 NOV	TAEKWONDO	3H - NAVE	3H	DR. ISMAEL?	?
23 NOV	TREINOS DA ACROBÁTICA DO GIPA	3,5H - GINÁSIO	3,5	PROF.ª TITA	IDEM
27 NOV	ESPECTÁCULO DO "AVÔ CANTIGAS" P/ ALUNOS DA ESC. ALTO DA PEÇA	3,5H - GINÁSIO	?	?	?
14 DEZ	3ª JORNADA ZONAL - BADMINTON	14H - NAVE	*	JFA/ PROF. QUINAZ	?
14 DEZ	AULA ESPECIAL DE MUAY-THAI	4H - GNÁSIO	*	DR. ISMAEL?	?
18, 19 E 20 DEZ	CONCERTO SOLIDÁRIO	45H - NAVE	*	JFA/CERCICA	?

### 1.2. Atividades ocorrentes na Nave do CDA Semanalmente

- A Nave do CDA está com uma ocupação quase a 100% durante a semana, distribuindo-se pelas seguintes atividades:
- **Aulas Curriculares de Educação Física** de 2.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup> feira das 08h30/16h30.
- **O Desporto Escolar** inicia às 16h30 e termina às 18h00.
- A partir das 18h00 realizam-se de 2.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup> Feira os treinos de **Futsal do Núcleo Sportinguista de Alcabideche** nos 6 escalões, sendo estes divididos da seguinte forma:
  - À 2.<sup>a</sup> Feiras - Treino das escolinhas
  - À 3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> Feiras - Treino dos Iniciados, Juniores e seniores
  - À 4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> Feiras - Treino dos Infantis e dos Juvenis

Distribuído pelos **vários dias da semana**

Contamos com **6 equipas de futsal particulares** (JIPA, CONSULTUBO, MIGUEL GONÇALVES, JAOP, CAETANO DRIVE, CUF DE CASCAIS) e **1 equipa de Innebandy** (desporto nórdico praticado por um grupo de suecos), cujo nome da mesma é designado por: MERCANTOR

- **Ao fim semana**, além dos **jogos oficiais de Futsal do NSA, Murches e Bicesse**, registam-se ainda **vários alugueres a particulares**.

No Ginásio a ocupação durante a semana divide-se entre as escolas das 08h30 às 16h30 e as nossas modalidades das 17h00 às 22h30. Aos Sábados das 09h30 às 11h40 foram lecionadas aulas de Ballet pela prof. Filipa.

Como habitualmente, realizaram-se nos Ginásios 1 e 2 as aulas de Ballet, Karaté, Step, Muay Thai, Krav Magá, Danças orientais (ventre, Yoga Dance, etc), Danças Ocidentais (Sapatiado, Modern Jazz, Hip hop), Taekwondo tradicional e Olímpico assim como de Ténis, Musculação/CardioFitness e Spinning nos espaços próprios.

## PISCINA MUNICIPAL DE ALCABIDECHE



## 2.1. Horário

O horário de funcionamento da Piscina de Alcabideche no período referido foi às 2<sup>ª</sup>, 4<sup>ª</sup> e 6<sup>ª</sup> Feiras das 07:10h às 23:00h, às 3<sup>ª</sup>, 5<sup>ª</sup> Feiras e Sábados das 8:00h às 23:00h e aos Domingos das 9:00h às 13:30h.

## 2.2. Ocupação

A ocupação diária da Piscina de Alcabideche no período referido foi dividida em dois grandes grupos:

**GRUPOS DA OCUPAÇÃO ESCOLAR E SOCIAL-** das 9:00h às 17:15h – que compreende as escolas do 1<sup>º</sup> Ciclo do Ensino Básico, as escolas e centros educativos privados e os centros de dia da Terceira Idade presentes na freguesia.

### 2.2.1. Escolas do 1<sup>º</sup> Ciclo do Ensino Básico

O acesso das escolas do 1<sup>º</sup> Ciclo do Ensino Básico à Piscina Municipal de Alcabideche está inserido no Programa de Natação do Município de Cascais e visa proporcionar a cerca de 200 crianças com idades compreendidas entre os 7 e os 10 anos, a aprendizagem, o conhecimento e a vivência da natação pura, numa perspetiva formativa.

### HORÁRIO DE UTILIZAÇÃO DA PISCINA MUNICIPAL DE ALCABIDECHÉ PELAS ESCOLAS DO 1<sup>º</sup> CICLO DO ENSINO BÁSICO

1<sup>º</sup> Semestre | De 7 Outubro.2013 a 31 Janeiro.2014

Segunda-feira		EB Malveira Serra (11h00/11h45h)		Almoço	EB n <sup>º</sup> 2 Amoreira (14h15h/15h00)	EB Alcoitão 3 (15h00h/15h45)		DEsc IBN Mucana (16h30/17h15)
Quarta-feira	EB Cascais 4 (10h00/10h45)	EB Manuel Gaião (10,45h/11h30h)	EB Alto da Peça (11h30/12h15)	Almoço		EB Fern Jose Santos (14h45h/15h30)		DEsc IBN Mucana (16h30/17h15)
Sexta-feira		EB de Alvide (11h00/11h45)		Almoço				DEsc IBN Mucana (16h30/17h15)

2<sup>º</sup> Semestre | De 3 de Fevereiro a 12 de Junho de 2014

Segunda-feira		EB de Alvide (11h00/11h45)		Almoço		EB n <sup>º</sup> 1 Alcoitão (15h00/15h45)		DEsc IBN Mucana (16h30/17h15)
Quarta-feira	EB Alto da Peça (10h00/10h45)	EB Manuel Gaião (10h45/11h30)	EB Alto da Peça (11h30/12h15)	Almoço		EB Aldeia Juso 1 (14h45/15h30)		DEsc IBN Mucana (16h30/17h15)
Sexta-feira		EB Aldeia Juso 1 (11h00/11h45)		Almoço				DEsc IBN Mucana (16h30/17h15)

### 2.2.2. Restantes Escolas

O acesso das restantes escolas teve como objetivo o ensino da disciplina curricular – Educação Física, sendo da responsabilidade dos professores docentes de cada escola envolvida a coordenação técnica e pedagógica.

## 2.2.3. Centros de Dia

O acesso dos centros de dia teve como objetivo a rentabilização e melhoramento dos tempos livres dos idosos da Freguesia procurando desenvolver a gerontomotricidade, a qual é conseguida através da prática da Hidroterapia.

## 2.2.4. A ocupação do Público em Geral

Das 17:15h às 23:00h – compreende os alunos das diferentes modalidades que lecionamos na Piscina de Alcabideche e os utilizadores livres.

## 2.3. Modalidades e Horários

### 2.3.1. Natação pura

Modalidade desportiva aquática que visa o ensino dos quatro estilos de natação:

- Crawl,
- Costas,
- Bruços
- Mariposa.

Nesta modalidade, pode-se observar a existência de dois tipos de escalões: o primeiro para crianças com mais de 6 anos de idade, e o segundo para jovens e adultos a partir dos 12 anos de idade.

As aulas desta modalidade também foram divididas em escalões de dificuldade.

#### 2.3.1.1. Horário:

1, 2 ou 3 vezes por Semana

- 2ª, 4ª e/ou 6ª Feiras das 17h15 às 21h15
- Sábados (Nível especial) – das 11:05h às 17:00h
- Domingos – das 9:30h às 13:00h
- Aulas pré-laborais - 2ª, 4ª e 6ª Feiras das 7:10h às 8:30h

### 2.3.2. Natação para bebés

Modalidade que visa a adaptação ao meio aquático, de uma forma lúdica, de Bébes e Crianças de idades compreendidas entre os 6 meses e os 48 meses e dos 2 anos aos 4 anos.

#### 2.3.2.1. Horário:

<i>1 x por Semana - Sábado</i>	
<i>Horário</i>	
Manhã	11:05h às 12:05h

<b>1 x por Semana - Domingo</b>	
<b>Horário</b>	
<b>Manhã</b>	<b>9:00h / 10:30h</b>

### 2.3.3. HIDROGINÁSTICA

A *Hidroginástica* consiste na realização em meio aquático de exercícios similares aos da ginástica aeróbica.

Esta modalidade foi frequentada por utentes com mais de 16 anos de idade, e foi dividida em dois níveis de dificuldade diferentes: o nível I e o nível II.

#### 2.3.3.1. Horário:

<b>5 x por semana – 2ª, 3ª, 5ª, 6ª e Sábados</b>		
	<b>Nível I</b>	<b>Nível II</b>
<b>3ª e 5ª Feira:</b>	16:15h - 17:00h 17:00h - 17:45h 17:50h - 18:35h	18:50h - 19:35h 19:40h - 20:25h
<b>2ª e 6ª Feiras:</b>	9:30h / 11:00h	
<b>Sábados</b>	10:20h / 11:05h	

### 2.3.4. Hidroterapia

Atividade aquática com vista a intervir ao nível da correção postural, Reabilitação e Gerontomotricidade.

#### 2.3.4.1. Horário:

<b>3 x por semana – 3ª, 5ª e Sábados</b>	
<b>3ª Feira</b>	20:30 às 21:15 21:15 às 22:00h 22:00h às 22:45h
<b>5ª Feira:</b>	20:30 às 21:15 21:15 às 22:00h 22:00h às 22:45h
<b>Sábados</b>	8:00h às 8:45h 8:45h às 9:30h 9:30h às 10:15h

**2.3.5. Utilização livre**

Atividade aquática sem a ajuda e acompanhamento de um técnico especializado. Apenas esteve presente um Nadador Salvador com a função de vigilância.

**2.3.5.1. Horário:**

<b>4 x por semana – 2ª, 4ª, 6ª, e Sábados</b>	
<b>2ª, 4ª, e 6ª Feiras</b>	<b>21:00h / 22:30h</b>
<b>Sábados</b>	<b>16:00h / 22:00h</b>