



# Junta de Freguesia de Alcabideche



*"Os Homens e Mulheres de Amanhã"*

## Relatório de Actividades

01 de Outubro a 31 de Dezembro de 2011

## ÍNDICE

Introdução .....	4
Educação .....	5
Cultura .....	13
Juventude .....	14
Parques Infantis .....	15
Desporto e Colectividades .....	16
Recursos Humanos .....	17
Acção Social .....	18
Salubridade .....	20
Higiene e Limpeza .....	21
Meio Ambiente .....	22
Toponímia .....	23
Obras .....	24
Sinalização e Trânsito .....	25
Actividades Económicas .....	26
Protecção Civil .....	27
Informática .....	28
Complexo Desportivo de Alcabideche .....	29
• Pavilhão .....	30
• Piscina Municipal de Alcabideche .....	31





## INTRODUÇÃO

O Relatório de Actividades no período em apreço completa a execução das actividades aprovadas nas Opções do Plano 2011, não tendo sido executadas as Actividades:

- 8º Encontro de Bandas Filarmónicas da Freguesia e o 8º Concurso “Vozes da Freguesia”.

O exposto no presente Relatório relata ao pormenor o trabalho desenvolvido no último trimestre de 2011.



## Educação

- Apoio às Escolas Básicas constantes do Agrupamento de Escolas de Alcabideche, Agrupamento de Escolas de Alapraia, Agrupamento de Escolas Ibn Mucana e Agrupamento de Escolas de Alvide, na deslocação de alunos em viagens de estudo, desportivas e lúdicas.
- Comemoração do Dia de São Martinho com as crianças dos Jardins-de-Infância, com castanhas assadas e um pequeno espectáculo de marionetas.
- Apoio Psicológico às Escolas Básicas do 1º Ciclo sempre que a pedido das mesmas.
- Apoio a Projectos Desportivos com o fornecimento de Taças e Medalhas.
- Realização no Agrupamento de Escolas Ibn Mucana e Agrupamento de Escolas de Alvide do Projecto “Palestras de Outono” subordinado ao tema “O Tabaco e seus Malefícios” sendo palestrantes dois Médicos e uma Enfermeira, especialistas nesta matéria.
- Execução do Protocolo de Parceria para as AEC, CAF, CASES e Interrupções Lectivas com a Câmara Municipal de Cascais, Agrupamento de Escolas de Alvide, Agrupamento de Escolas de Alcabideche e Agrupamento de Escolas de Alapraia.
- A pedido do Agrupamento de Escolas Ibn Mucana oferta de um jantar e um almoço a alunos e professores estrangeiros e também a alunos que frequentaram o Projecto “Assembleia da República Portuguesa”.
- Participação em diversas Festas de Natal das Escolas Básicas, a convite.
- Apoio com transportes aos alunos da EB 1 - Alcoitão 3 para assistirem em Lisboa ao Circo de Natal no Coliseu dos Recreios.



## Relatório de Actividade Psicológica Preâmbulo

*“ Uma das profissões mais difíceis é a de ser pai, e é a única para a qual não há formação...”*

Uma das primeiras conclusões que se pode tirar actualmente e cada vez mais, é que ninguém está verdadeiramente preparado para educar uma criança, mesmo quando esta foi realmente querida e desejada.

Hoje em dia os psicólogos estão de acordo em dizer que agora se está menos bem preparado, que anteriormente para esta função essencial.

Antigamente, de facto na província, vivia-se na família alargada na qual os mais velhos ensinavam a educar os mais jovens, e os mais jovens ocupavam-se dos filhos dos mais velhos.

Só na cidade se conhecia a família nuclear.

Nesta pequena família, actualmente há poucas ou nenhuma possibilidades para que os futuros pais façam qualquer espécie de aprendizagem.

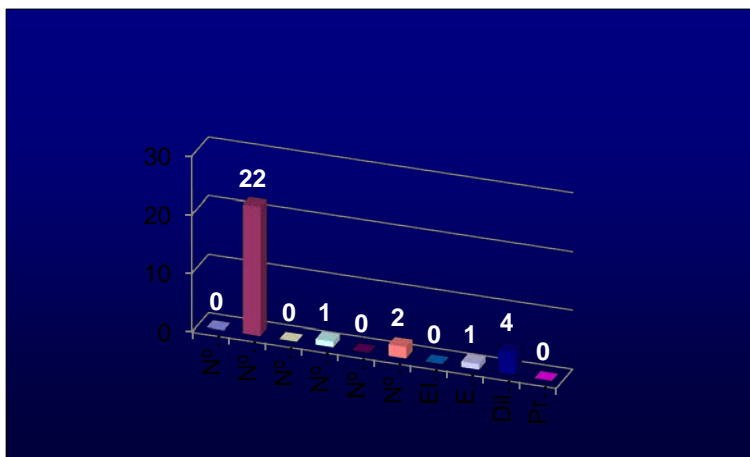
Os pais experimentam dificuldades no decurso de uma carreira de pais, que me parece mesmo normal e inevitável que eles passem por períodos de crise, e é previsível que em certos momentos sintam dificuldade em continuar, e em certos casos, se recusem a desempenhar esse papel.

É aqui que muitas vezes, entra o papel do psicólogo no sentido de os ajudarem a orientar-se, nesta difícil tarefa que é educar.

Neste contexto, no presente ano lectivo de 2011/2012, e no período decorrente entre 1 de Outubro a 31 de Dezembro de 2011, foram efectuadas nas várias escolas da Freguesia, as intervenções que a seguir se descrevem nas páginas seguintes:

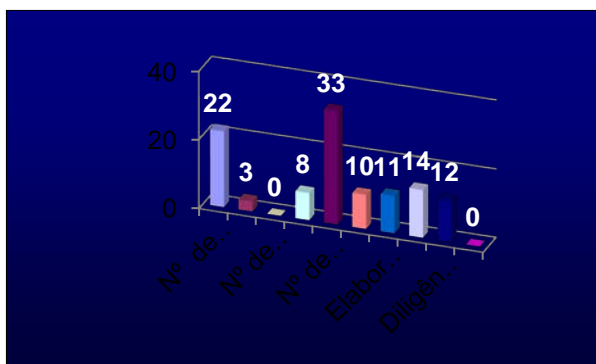


## EB1 de Alcabideche nº 2



Nº de observações psicológicas	0
Nº de crianças para aconselhamento psicológico	22
Nº de apoios psicológicos	0
Nº de Encarregados de Educação convocados	1
Nº de testes aplicados	0
Nº de reuniões com professores e outros técnicos	2
Elaboração de relatórios	0
Diligências diversas (contactos telefónicos, solicitação de exames, etc.)	4
Encaminhamento para outros serviços	1
Preparação de material (não quantificável)	0

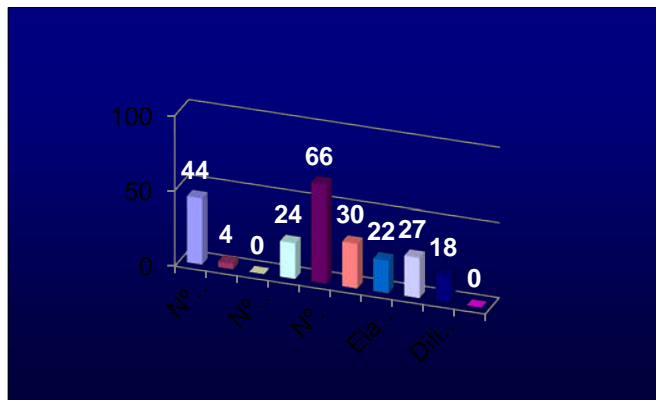
## EB1 de Alcoitão nº 1



Nº de observações psicológicas	22
Nº de crianças para aconselhamento psicológico	3
Nº de apoios psicológicos	0
Nº de Encarregados de Educação convocados	8
Nº de testes aplicados	33
Nº de reuniões com professores e outros técnicos	10
Elaboração de relatórios	11
Diligências diversas (contactos telefónicos, solicitação de exames, etc.)	12
Encaminhamento para outros serviços	14
Preparação de material (não quantificável)	0

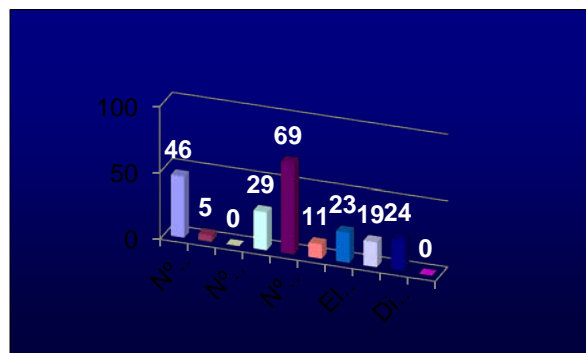


EB1 de Alcoitão nº 3



Nº de observações psicológicas	44
Nº de crianças para aconselhamento psicológico	4
Nº de apoios psicológicos	0
Nº de Encarregados de Educação convocados	24
Nº de testes aplicados	66
Nº de reuniões com professores e outros técnicos	30
Elaboração de relatórios	22
Diligências diversas (contactos telefónicos, solicitação de exames, etc.)	18
Encaminhamento para outros serviços	27
Preparação de material (não quantificável)	0

EB1 de Amoreira nº1

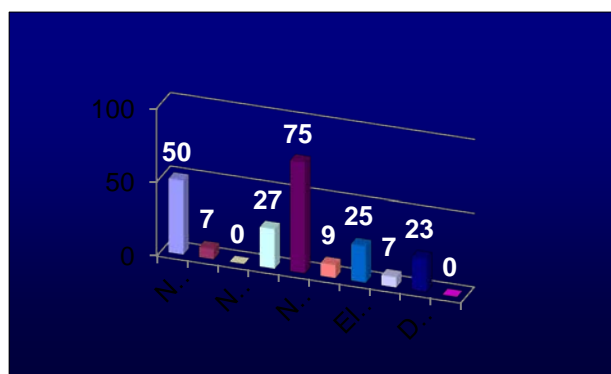


Nº de observações psicológicas	46
Nº de crianças para aconselhamento psicológico	5
Nº de apoios psicológicos	0
Nº de Encarregados de Educação convocados	29
Nº de testes aplicados	69
Nº de reuniões com professores e outros técnicos	11
Elaboração de relatórios	23
Diligências diversas (contactos telefónicos, solicitação de exames, etc.)	19
Encaminhamento para outros serviços	24
Preparação de material (não quantificável)	0



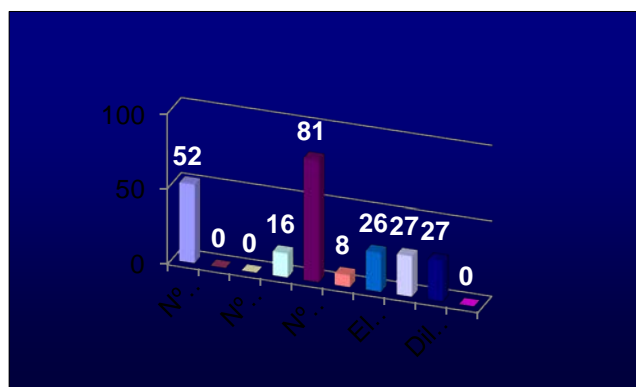


## EB1 de Amoreira nº2



N.º de observações psicológicas	50
N.º de crianças para aconselhamento psicológico	7
N.º de apoios psicológicos	0
N.º de Encarregados de Educação convocados	27
N.º de testes aplicados	75
N.º de reuniões com professores e outros técnicos	9
Elaboração de relatórios	25
Diligências diversas (contactos telefónicos, solicitação de exames, etc.)	23
Encaminhamento para outros serviços	7
Preparação de material (não quantificável)	0

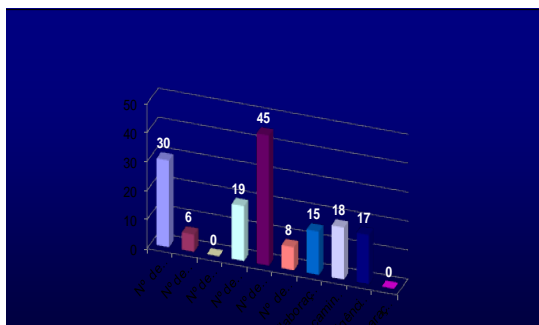
## EB1 de Bicesse



N.º de observações psicológicas	52
N.º de crianças para aconselhamento psicológico	0
N.º de apoios psicológicos	0
N.º de Encarregados de Educação convocados	16
N.º de testes aplicados	81
N.º de reuniões com professores e outros técnicos	8
Elaboração de relatórios	26
Diligências diversas (contactos telefónicos, solicitação de exames, etc.)	27
Encaminhamento para outros serviços	27
Preparação de material (não quantificável)	0



## Escola de Murches



Nº de observações psicológicas	30
Nº de crianças para aconselhamento psicológico	6
Nº de apoios psicológicos	0
Nº de Encarregados de Educação convocados	19
Nº de testes aplicados	45
Nº de reuniões com professores e outros técnicos	8
Elaboração de relatórios	15
Diligências diversas (contactos telefónicos, solicitação de exames, etc.)	17
Encaminhamento para outros serviços	18
Preparação de material (não quantificável)	0

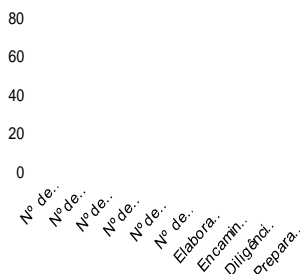
## Escola Alto da Peça



Nº de observações psicológicas	140
Nº de crianças para aconselhamento psicológico	3
Nº de apoios psicológicos	0
Nº de Encarregados de Educação convocados	14
Nº de testes aplicados	210
Nº de reuniões com professores e outros técnicos	8
Elaboração de relatórios	70
Diligências diversas (contactos telefónicos, solicitação de exames, etc.)	24
Encaminhamento para outros serviços	22
Preparação de material (não quantificável)	0



Escola de Manique



Nº de observações psicológicas	52
Nº de crianças para aconselhamento psicológico	0
Nº de apoios psicológicos	0
Nº de Encarregados de Educação convocados	0
Nº de testes aplicados	78
Nº de reuniões com professores e outros técnicos	2
Elaboração de relatórios	26
Diligências diversas (contactos telefónicos, solicitação de exames, etc.)	5
Encaminhamento para outros serviços	0
Preparação de material (não quantificável)	0

No âmbito das actividades do gabinete de psicologia da Junta de Freguesia, o tipo de intervenção com maior destaque, em todas as escolas acima referenciadas, foram as observações psicológicas aos alunos do 1º ano, após solicitação de 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, mapas e grelhas dos resultados alcançados pelos respectivos 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 titular de turma pode recorrer para ajudar a planificar as suas aulas e a elaborar o seu projecto curricular de turma.

No decurso desta intervenção passou-se ao agendamento de reuniões com os Encarregados de Educação 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 encarregados, agendando-se nova data para a realização dessas mesmas reuniões.

Foram efectuados os aconselhamentos psicológicos requeridos pelos professores.

Deram-se início à marcação de reuniões com os encarregados de educação já convocados em anos anteriores, de forma a dar continuidade ao acompanhamento psicológico, á família dos discentes no decurso de todo o 1º ciclo nas escolas da freguesia, que requereram este serviço.



## Diversos



### No decorrer deste trimestre a psicóloga da Junta de Freguesia:

- Esteve em contacto com a CPCJ a fim de poder dar o seu parecer sobre diversas situações;
- Tomou, sempre que necessário, diligências diversas por via telefónica com outros técnicos ou serviços;
- Sempre que houve necessidade procedeu-se a reuniões com outros técnicos, a fim de trocar informações sobre alguns discentes;
- Embora na contabilização das diversas escolas se considerou que a preparação/elaboração de material como não quantificável (por isso se considerou o valor zero), de facto houve gastos a esse nível.



## Cultura

- Dinamização do Espaço Montepio com Exposições e Vendas de Natal.
- Apoio à nossa Escola de Música Michel Giacometti em todas as Audições.
- Apoio à Comissão de Festas N<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> do Cabo Espichel em diversas actividades religiosas com a presença do Executivo ou Presidente da Junta.
- Cedência à Comissão destas Festas do Espaço Montepio para venda de Natal com o fim de angariarem fundos.
- Inauguração da Ludobiblioteca do Alto da Peça e abertura ao público aos sábados das 14.30 às 17.30 horas. Os Ludotecários são parte integrante da Junta de Freguesia de Alcabideche (AEC) no âmbito da Escola a Tempo Inteiro e do funcionamento da Ludobiblioteca.



## Juventude

- Apoio à Loja “Geração C” inserida no edifício sede da Junta de Freguesia.
- Apoio aos jovens da “Aldeia de Crianças SOS” - Bicesse - no transporte para Lisboa para verem o Circo de Natal no Coliseu dos Recreios.
- Apoio aos jovens do Projecto PIEF com transporte na deslocação a Óbidos.



## **Parques Infantis**

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

- Limpeza e Manutenção dos Parques Infantis existentes na Freguesia - (Parque Infantil da Praceta Maria Lamas, Parque Infantil do Bairro Irene e Complexo Desportivo de Alcabideche, Parque Infantil dos Unidos da Penha Longa, Parque Infantil do Carrascal de Alvide.



## Desporto e Colectividades

- Em parceria com a Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira realizou-se a Prova denominada «Corrida do Monge», que contou com a presença de mais de 400 participantes nas duas vertentes Atletismo e Caminheiros. Esta Prova conta para o Circuito Nacional de Montanha.
- Apoiámos a Associação de Melhoramentos de Bicesse com um subsídio para apoio à sua actividade desportiva.
- Apoiámos o Grupo Desportivo do Zambujeiro com um subsídio para a sua Festa de Natal.
- Apoiámos com a cedência de transporte o Grupo Musical e Desportivo 31 de Janeiro de Manique de Baixo, na deslocação da equipa de futebol de veteranos.
- Apoiámos o Grupo Desportivo do Estabelecimento Prisional do Linhó na deslocação da sua equipa de Atletismo.





## **Recursos Humanos**

- Aplicação do SIADAP - 2011
- Atribuição de notação ao SIADAP 2010
- Preenchimento do Mapa de Avaliação do Desempenho 2010 e envio para a DGAL.



## **Acção social**

No período em apreço foram realizadas as seguintes actividades no âmbito da Acção Social proposta nas Opções do Plano 2011 que seguidamente se expõem:

### **Plano de Apoio à 3ª Idade**

- Apoio sanitário aos Idosos
- Apoio no Projecto “Melhor Saúde” com distribuição de fraldas a 40 idosos carenciados.
- Apoio no empréstimo de “Ajudas Técnicas” - aluguer de equipamentos tais como camas articuladas e cadeiras de rodas.
- Apoio a Famílias Carenciadas, consistindo no atendimento e encaminhamento para outros Órgãos existentes na Freguesia, tais como Vicentinas e Segurança Social.

### **Plano de Actividades para a 3ª Idade**

- Projecto “Seniores em Movimento”
- Apoio Técnico ao Funcionamento aos Centros de Convívio e Associações.
- Oferta de bolo de Aniversário e presença nas Festas.
- VI Festival de Coros das Associações e Centros de Convívio da 3ª Idade, realizado no dia 3 de Dezembro 2011.
- Comemoração do São Martinho com passeio e almoço convívio em Mafra, com transporte cedido pela Junta de Freguesia.
- Exposição e Venda de Natal das Associações e Centros de Convívio realizada no edifício Espaço Montepio de 9 a 12 de Dezembro.
- Almoço de Natal da 3ª Idade com 20 utentes carenciados de cada Centro de Convívio e Associações, num total de 200 utentes, realizado em 17 de Dezembro 2011.
- Reuniões com o apoio da G.N.R. em todas as Associações e Centros de Convívio sobre o tema “Operações Idosos em Segurança 2011”.
- Distribuição de 40 Cabazes de Natal a famílias carenciadas da Freguesia de Alcabideche.

### **Plano de Apoio à Infância e Juventude**

- Apoio às crianças e jovens da Aldeia SOS de Bicesse em deslocações a viagens de estudo e lúdicas.

## **Protocolos com a Câmara Municipal de Cascais no âmbito da Acção Social**



## Projecto “Seniores em Movimento”

- Participação na Hidroginástica e Educação Física nas Associações e Centros de Convívio da Freguesia.

## Projecto “Melhor Saúde”

- Distribuição de fraldas a utentes carenciados da Freguesia com dificuldades económicas comprovadas.

## Projecto “Ajudas Técnicas”

- Aluguer a preços simbólicos de equipamento a famílias carenciadas, de camas articuladas, cadeiras de rodas e canadianas.



## Salubridade - Cemitério

### Protocolo de Gestão

- Limpeza do Cemitério
- Conservação do Jardim do Cemitério
- Reparação, revisão e manutenção da máquina varredora aspiradora do Cemitério.
- Abertura de covas com aluguer de máquina retroescavadora
- Compra de vestuário e calçado próprios para os funcionários do Cemitério.

### Investimentos

- Pequenas obras de manutenção tais como limpeza de algerozes e sumidouros, colocação de betonilha no chão do resguardo de ossadas.
- Selagem da antiga vala comum.



## **Higiene e Limpeza**

- Relacionamento com a Empresa Municipal EMAC de forma a dar satisfação a todos os pedidos de Fregueses, na higiene e limpeza de via pública e passeios, assim como de entulhos e montureiras.



## Meio Ambiente

- Conservação e manutenção da envolvente ao Moinho Ibn Mucana.
- Limpeza com auxílio da EMAC das margens da Ribeira de Manique junto à Calçada do Rio, em Manique.
- Colaboração com a Agência Cascais - Natura em eventos no Parque Natural Sintra - Cascais.



## Toponímia

### Protocolo Câmara Municipal de Cascais

Colocação de placas toponímicas em diversos locais da Freguesia, tais como:

- Alcabideche - Rua Cidade de Dili
- Alcabideche - Travessa Cidade de Maputo
- Alcabideche - Praceta Dr. António Gonçalves Amaral
- Alvide - Rua Manuel Francisco Eugénio Júnior
- Alvide - Praceta Rio Doce
- Abuxarda - Rua Alto da Luz
- Alcabideche - Rua Cidade Luanda
- Alcabideche - Rua Cidade da Praia
- Alcabideche - Travessa Cidade de Bissau
- Pai do Vento - Escadinhas José Gonçalves
- Adroana - Rua Hermenegildo Carrasco
- Manique - Praceta Cabeço do Matotinho

*Num total de 23 placas com peanhas.*



## Obras

- Colocação de barreiras de segurança ao Monumento da Cruz de Pôpa e ao acesso da antiga estrada em direcção á A5, na mesma zona.
- Substituição da porta do Moinho Ibn Mucana devido a acto de vandalismo ter sido partida a porta existente em madeira.
- Colocação de vedação de protecção em ferro na “ponte” pedonal existente sobre a Ribeira de Manique junto à Rua dos Matotinhos e reparação do piso da “ponte” e acessos.

## Protocolo com a Câmara Municipal de Cascais

- Reparação e Manutenção de Abrigos de Paragens de Autocarros.





## Sinalização e Trânsito

### Protocolo com a Câmara Municipal de Cascais

- Colocação de Espelhos Parabólicos em diversos locais da Freguesia, tais como Amoreira, Alcabideche.
- Colocação de ferros em “U” no Bairro Calouste Gulbenkian, Amoreira, Alcabideche, Bicesse etc.



## **Actividades Económicas**

- Manutenção da abertura do Mercado de Adroana das 8.00 às 16.00 horas às Terças-feiras.



## Protecção Civil

- Presença em reuniões inseridas na Protecção Civil do Concelho de Cascais tais como Conselho Municipal de Segurança e Comissão Municipal de Defesa da Floresta contra Incêndios.
- Reuniões mensais com as Forças Policiais da Freguesia, nomeadamente Guarda Nacional Republicana e Policia Municipal.



## Informática

### As actividades informáticas realizadas no período compreendido foram:

- Abatimento de Monitores CRT:

MARCA	MODELO	SN	CÓD. PATRIMÓNIO
Philips	7CM5279/30T	HD009623194966	0341
Philips	14B2320W/20N	CX009845019846	0254
Mitsubishi	Diamond Plus 92	101105090	NA
IBM	E74	66-ANTF2	NA
IBM	E74	66-APHP4	NA
LIKOM	SRC1452L	62MOA0218635	NA
Samsung	SyncMaster 753S	AQ17HGDT302075V	NA
Samsung	SyncMaster 551S	AQ15HJAT200476M	NA
Samsung	SyncMaster 753S	AQ17HJERA02246T	NA
Samsung	SyncMaster 753S	AQ17HJERA02215X	NA
Samsung	SyncMaster 753S	AN17HSBW128091X	NA
Samsung	SyncMaster 753S	AN17HSBW128098M	NA
MAG	570FD	HDJ1K3005666	0035
HYUNDAI	HL-4848F	MENHD706241730	0001

- Realização de limpeza e reparação da Impressora Multifunções HP M1005mfp. Está a funcionar correctamente.
- Construção de duas torres com Windows XP + Office 2007 + dois Monitores e respectivos periféricos.
- Elaboração de fichas Interactivas de “Anamnese” e “Escala de Inteligência de Wechsler para Crianças” em formato PDF.
- Formação na área da Informática com protocolo assinado com dois alunos do PIEF. O horário é às Quartas e Quintas-feiras à tarde durante um período no máximo de três meses.
- Formação na Área de Informática para Estágio no Curso Técnico de TI (Tecnologias de Informação) em regime de horário laboral e com duração de três meses.
- Criou-se um “Script” para correr nos Postos de trabalho do Atendimento que inicia automaticamente a aplicação “Fresoft” e os “Serviços Online” para minimizar o tempo de espera para o carregamento das mesmas.
- Realização de formação no programa “Gestão de Actividades” para utilizadores específicos para que estes conheçam todas as funcionalidades do programa.
- Criação de novo sistema de Noticias na página online da Junta de Freguesia de Alcabideche.
- Alteração e inserção de novos menus e sub-menus ao Menu Principal da página online da Junta de Freguesia de Alcabideche.
- Actualizações realizadas à página de Internet do Complexo Desportivo de Alcabideche.
- Actualizações realizadas à página de Internet da Escola de Música Michel Giacometti.
- Help Desk em tempo inteiro com taxa de sucesso situada entre os 93%.



## COMPLEXO DESPORTIVO DE ALCABIDECHE



## PAVILHÃO E RESTANTES ESTRUTURAS

## 1.1 QUADRO DE REGISTO DE ACTIVIDADES EXTRAORDINÁRIAS DO CDA

DATA	EVENTO	OCUP. TOTAL/H	DUR. EVENTO/H	PEDIDO POR	ORGANIZAÇÃO
05 OUT.	ACÇÃO DE FORMAÇÃO DE ARBITRAGEM	5 H - GINÁSIO	5 HORAS	FEDERAÇÃO NACIONAL KARATÉ	IDEM
05 E 06 NOV.	12.º TORNEIO INTERNACIONAL INTER-ESTILOS	16 H - NAVE 16 H - GINÁSIO	11H - NAVE 8 - GINÁSIO	JFA	LIGA PORTUGUESA KARATÉ-DO
06 OUT.	ACANTONAMENTO DE ALUNOS ESCOLA DA APELAÇÃO (LOURES)	8 H - GINÁSIO	8 HORAS	JFA	JFA
11 NOV.	CELEBRAÇÃO DO DIA DE S. MARTINHO	5 H - GINÁSIO	3 HORAS	JFA	IDEM
16 DEZ.	ESCOLAS PRIMÁRIAS (?)	5 H - GINÁSIO	?	JFA	IDEM
17 DEZ.	ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO ABERTO	6H - NAVE	3 H - NAVE (?)	JFA	IDEM

## 1.1. Actividades ocorrentes na Nave do CDA Semanalmente

A Nave do CDA está com uma ocupação quase a 100% durante a semana, distribuindo-se pelas seguintes actividades:

- **Aulas Curriculares de Educação Física** de 2.ª a 6.ª feira das 08h30/16h30.
- **O Desporto Escolar** inicia às 16h30 e termina às 18h00.
- A partir das 18h00 realizam-se de 2ª a 6ª Feira os treinos de **Futsal do Núcleo Sportinguista de Alcabideche** nos 6 escalões, sendo estes divididos da seguinte forma:
  - À 2ª Feiras - Treino das escolinhas
  - À 3ª e 5ª Feiras - Treino dos Iniciados, Juniores e seniores
  - À 4ª e 6ª 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.

Como habitualmente, realizaram-se no Ginásio as aulas de Ballet, Karaté, Step, Muay Thai, e Taekwondo assim como de Ténis, Musculação/CardioFitness e Spinning nos espaços próprios.



## Piscina Municipal de Alcabideche



## 1.2. 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.

## 1.3. 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 1º Ciclo do Ensino Básico, as escolas e centros educativos privados e os centros de dia da Terceira Idade presentes na freguesia.

### 1.3.1. Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico

O acesso das escolas do 1º 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 perspectiva formativa.

## HORÁRIO DE UTILIZAÇÃO DA PISCINA MUNICIPAL DE ALCABIDECHE PELAS ESCOLAS DO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

2 <sup>a</sup> feira		Malveira (11h/11,45h)		Almoço	Jl Amoreira (14,00h/14,45h)	Alcoitão 1 (15,45h/16,30h)	Desp. Esc. IBN (16,30h/17,15h)
4 <sup>a</sup> feira	Amoreira 2 (10h/10,45h)	Cascais 2 (10,45h/11,30h)	Amoreira 1 (11,30h/12,15h)		Alcoitão 3 (14,15h/15h)		Desp. Esc. IBN (16,15h/17h)
6 <sup>a</sup> feira		Cascais 3 (11h/11,45h)			Alcabideche 2 (14,15h/15h)		Desp. Esc. IBN (16,30h/17,15h)

### 1.2.2. Restantes Escolas

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

### 1.2.3. Centros de Dia

O acesso dos centros de dia teve como objectivo 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. A ocupação do Público em Geral

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

### 2.1. Modalidades e Horários

#### 2.1.1. 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.

## 2.1.1.1. 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

## 2.1.2. Natação para bebés

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

### 2.1.2.1. Horário:

1 x por Semana - Sábado		1 x por Semana - Domingo	
Horário		Horário	
Manhã	11:05h às 12:05h	Manhã	9:00h /10:30h,

## 2.1.3. 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.

### 2.1.3.1. Horário:

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

## 2.1.4. Hidroterapia

Actividade aquática com vista a intervir ao nível da correcção postural, Reabilitação e Gerontomotricidade.



## 2.1.4.1. Horário:

3 x por semana - 3ª, 5ª e Sábados	
3ª Feira	20:30 às 21:15 21:15 às 22:00h 22:00h às 22:45h
5ª Feira:	20:30 às 21:15 21:15 às 22:00h 22:00h às 22:45h
Sábados	8:00h às 8:45h 8:45h às 9:30h 9:30h às 10:15h

## 2.1.5. Utilização livre

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

### 2.1.5.1. Horário:

4x por semana - 2ª, 4ª, 6ª, e Sábados	
2ª, 4ª, e 6ª Feiras	21:00h / 22:30h
Sábados	16:00h / 22:00h

