



Junta de Freguesia de Alcabideche



(Sede da Junta de Freguesia de Alcabideche)

Opções do Plano e Orçamento para 2010

Dezembro 2009

**OPÇÕES DO PLANO
E
ORÇAMENTO PARA 2010**

OPÇÕES DO PLANO

2010

Índice

Introdução.....	5
Educação.....	6
Apoio à Família e Enriquecimento Curricular.....	7
Cultura.....	8
Juventude.....	10
Parques Infantis.....	11
Desporto e Colectividades.....	12
Recursos Humanos.....	14
Acção Social.....	15
Salubridade.....	18
Meio Ambiente.....	19
Higiene e Limpeza.....	20
Águas e Saneamento Básico.....	21
Toponímia.....	22
Obras.....	23
Rede Viária	24
Sinalização e Trânsito	25
Actividades Económicas.....	26
Protecção Civil.....	27
Complexo Desportivo de Alcabideche.....	28
Piscina Municipal de Alcabideche.....	32
Orçamento 2010.....	42
Mapa Pessoal JFA – Ano 2010.....	68

Introdução

Consideramos o Ano 2010 um ano de constante alerta relativo á ajuda de situações de carência da População da nossa Freguesia.

Assim tivemos em consideração neste Orçamento a verba atribuída ao apoio aos carenciados, em situações de emergência, verba englobada na rubrica Acção Social.

Recorreremos também ao envolvimento da Rede Social da Freguesia, pois será um apoio que reputamos de imprescindível.

Para melhorar o envolvimento Ambiental da Freguesia e de parceria com a Câmara Municipal de Cascais estamos aptos a responder positivamente às solicitações daquela Entidade para a Requalificação Urbana e construção de novos Espaços Verdes.

Também tivemos de reforçar financeiramente a rubrica “Toponímia”, dado que o desenvolvimento Urbano da Freguesia nos exige a colocação de dezenas de placas toponímicas.

O Cemitério é outra das rubricas a reforçar financeiramente a ter particular atenção pelo facto de entrar em actividade, o Novo Hospital Concelhio, razão porque iremos construir mais 135 gavetões já no começo de 2010, para que, aqueles que falecerem na Freguesia, os familiares possam optar por, os corpos ficarem no Cemitério de Alcabideche.

Financeiramente será o ano de 2010 de constante contenção já que as verbas atribuídas pela Câmara Municipal de Cascais foram substancialmente reduzidas.

Detalhadamente nas páginas que se seguem descrevemos em pormenor a actividade que nos propomos executar em 2010.

Educação

- Apoio a Projectos Educativos nas Escolas Básicas do 1º Ciclo e Pré-Primárias da Freguesia;
- Execução e Avaliação do Projecto “Vamos Brincar com a Matemática” nas Escolas Básicas do 1º Ciclo nº 1 e nº 2 da Amoreira;
- Apoio a Projectos Escolares que assegurem a igualdade de oportunidades (material pedagógico) aos seus alunos;
- Apoio na concretização de actividades pedagógicas e recreativas, organizadas pelos Estabelecimentos de Ensino Básico e Pré-Primárias da Freguesia;
- Comemoração do Dia Mundial da Criança;
- Comemoração do Dia de São Martinho;
- Recepção aos Professores, Educadores e Auxiliares de Acção Educativa no início do Ano Lectivo 2010/2011;
- Actividades de Enriquecimento Curricular, Apoio à Família e Componente Sócio-Educativa - parceria entre a C.M.C., Junta de Freguesia e Agrupamentos de Escolas de Alcabideche e Alapraia, para as actividades nas E.B.1 Alcabideche 1 e 2, Alcoitão 3, Bicesse e Jardins-de-Infância de Alcabideche e Bicesse;
- Comemoração do Natal nas Escolas Básicas do 1º Ciclo e Jardins-de-Infância da Freguesia.

Apoio À Família E Enriquecimento Curricular

O ano lectivo 2009/2010 está em curso e em parceria com a Câmara Municipal de Cascais e os Agrupamentos de Escolas de Alcabideche e Alapraia.

Fazem parte do Apoio à Família e Enriquecimento Curricular dentro da Freguesia as seguintes Escolas do Ensino Básico do 1º Ciclo e Jardins-de-Infância:

- Escola Básica 1º Ciclo Alcabideche 1
- Escola Básica 1º Ciclo Alcabideche 2
- Escola Básica 1º Ciclo Alcoitão 3
- Escola Básica 1º Ciclo Bicesse
- Jardim-de-Infância de Alcabideche
- Jardim-de-Infância de Bicesse

Em todos estes Estabelecimentos de Ensino temos a Componente de Apoio à Família (CAF) e as Actividades de Enriquecimento Curricular (AEC), nos Jardins-de-Infância e Componente de Apoio Sócio-Educativa (CASE).

Cultura

- Comemoração do Aniversário da Freguesia;
- Dinamização do Espaço Montepio – Galeria de Arte, com actividades culturais e de interesse para a população:
 - a) Exposições de Arte;
 - b) Momentos Culturais com a participação da Escola de Música Michel Giacometti;
 - c) Conferências e debates;
 - d) Sessões Solenes;
 - e) Reuniões da Assembleia de Freguesia;
 - f) Outras.
- Comemoração do Carnaval – Actividades Tradicionais em colaboração com os vários grupos da comunidade;
- Comemorações do 25 de Abril;
- II Encontro de Escolas de Música da Freguesia;
- Realização do IV Concerto de Outono da Freguesia
- Apoio à Escola de Música Michel Giacometti e a todas as actividades por ela dinamizadas:
 - a) Orquestra Al-QabdaqCoro Michel Giacometti
 - b) Ensino de Música – teoria e instrumentos
 - c) Formação Musical
 - d) Recitais
 - e) Música Rock

Junta de Freguesia de Alcabideche

f) Música Clássica.

- Apoio a projectos/acções de índole cultural promovidos por grupos culturais da Freguesia.

Juventude

- Manutenção da execução das “Palestras de Outono” nas Escolas Secundárias da nossa Freguesia com temas de interesse Social, científico, técnico ou do meio ambiente;
- Loja “Geração C” existente no Edifício Sede da Junta de Freguesia com o apoio da Câmara Municipal de Cascais para uso dos jovens cibernautas da Freguesia;
- Apoio à “Associação Juvenil Laço Cultural” dos jovens do Bairro Calouste Gulbenkian – Alcoitão.

Parques Infantis

- Manutenção dos actuais Parques Infantis;
 - Implementação de novos Parques Infantis em zonas vigiadas pela população.
-

Desporto e Colectividades

- Realização do 7.º Encontro de Bandas Filarmónicas da Freguesia.
- Realização do 7.º Concurso “Vozes da Freguesia”.
- Atribuição de subsídios às Colectividades e Grupos Desportivos de acordo com as actividades desenvolvidas.
- Realização do Grande Prémio de Atletismo da Freguesia, em colaboração com o Núcleo de Atletismo de Alcabideche.
- Apoio ao Núcleo de Atletismo de Alcabideche, nas deslocações às várias provas em que participa.
- Realização no Complexo Desportivo de Alcabideche, do 8.º Festival Gímnico da Freguesia.
- Realização na Piscina Municipal de Alcabideche, do 7.º Festival Aquático da Freguesia de Alcabideche.
- Apoio à equipa de competição recentemente criada na Piscina Municipal de Alcabideche, nas deslocações às várias provas em que vai participar.
- Apoiar as Férias Desportivas a realizar no mês de Julho no Complexo Desportivo de Alcabideche.
- Aquisição de equipamentos desportivos para o Complexo Desportivo de Alcabideche.
- Manutenção dos equipamentos e instalações desportivas existentes
- Apoio ao Núcleo Sportinguista de Alcabideche, no 6.º Torneio de Futsall em escalões infantis “Taça Freguesia de Alcabideche”, e no torneio de Futsall de Verão e a realizar em Julho de 2010 nas instalações do Complexo Desportivo de Alcabideche.

Junta de Freguesia de Alcabideche

- Com o recente acordo estabelecido entre a Junta de Freguesia de Alcabideche e a Escola Secundária Ibn Mucana, para a utilização dos espaços desportivos da escola em horário pós escolar, dispomos a partir de agora de mais alguns espaços desportivos para poderem ser usados pelos nossos Grupos Desportivos, e pela população em geral, entre as 18:00 e as 23:00 horas aos sábados, Domingos e Feriados.

Recursos Humanos

- Aplicação do SIADAP.
 - Abertura de Concurso Público para admissão de Assistentes Operacionais, Coordenador Técnico e Técnico de Informática.
 - Abertura de Concurso Público para admissão de Técnico de Contabilidade.
 - Abertura de Concurso Público para admissão de Professores, Educadores, Auxiliares de Educação e Auxiliares de Limpeza, para o Enriquecimento Curricular, Componente de Apoio à Família e Componente Sócio – Educativa, assim como Docentes para a Escola de Música Michel Giacometti para o Ano Lectivo 2010/2011.
-

Acção Social

Para apoio ao grave problema de carências das Famílias da nossa população iremos responder com maior envolvimento da Rede Social da Freguesia, apoio psicológico, jurídico e com o empenho da nossa Acção Social.

Continuaremos a desenvolver contactos com o Banco Alimentar para que possa existir na nossa Freguesia um armazém depósito evitando-se assim que as diversas organizações existentes se desloquem continuamente a Lisboa – Alcântara, para carregamento de víveres.

Plano de actividades e apoio à 3.ª Idade e Juventude

- Apoio à Famílias (em situação de rotura)
- Apoio à compra de livros escolares
- Apoio à compra de Óculos /crianças
- Apoio psicológico às populações
- Apoio ao combate à toxicodependência
- Apoio sanitário
- Apoio à compra de medicamentos
- Apoio financeiro em espécie a Famílias que comprovem a sua carência

Programa de Apoio à 3.ª Idade

- V Festival de Coros das Associações e Centros de Convívio da 3.ª Idade da Freguesia
- Projecto «Ajudas Técnicas»
- Projecto «Seniores em Movimento»
- Apoio na hidroginástica e ginástica
- Festejos do Carnaval
- Passeio a Fátima
- Santos Populares – Arraial e Sardinhada e Baile
- Colónia de Férias Aberta – Praia da Parede
- Comemorações do São Martinho – Almoço e Passeio
- Exposição de venda de Natal das Associações e Centros de Convívio da 3.ª Idade
- Almoço de Natal da 3.ª Idade da Freguesia
- Apoio técnico ao funcionamento das Associações e Centros de Convívio da 3.ª Idade
- Oferta de bolo de aniversário às Associações e Centros de Convívio da 3.ª Idade
- Oferta de cabazes de Natal a Famílias carenciadas

PROGRAMA DE APOIO - INFÂNCIA E JUVENTUDE

- Apoio à “Associação Juvenil Laço Cultural” dos jovens do Bairro Calouste Gulbenkian – Alcoitão.
- Apoio a Projectos Juvenis
- Apoio a Programas Desportivos
- Apoio a deslocações com fins lúdicos ou visitas de estudo das Escolas Básicas.
- Apoio a iniciativas de carácter educativo
- Combate a comportamentos desviantes
- Combate à toxicoddependência

Salubridade

CEMITÉRIO

- Limpeza do Cemitério
- Corte de ervas daninhas
- Pintura de muros e beneficiações diversas
- Construção de 135 novos gavetões.

Meio Ambiente

- Vigilância ao problema de vazamento de entulhos em zonas de Parque Natural Sintra Cascais em coordenação com a G.N.R. de Alcabideche.
- Colaboração com a Câmara Municipal de Cascais – Agência Cascais – Natura em tudo que seja relacionado com o Meio Ambiente
- Melhoria do Meio Ambiente com construção de novas zonas verdes, nomeadamente na envolvente ao Moinho Ibn Mucana
- Pressionar a Câmara Municipal de Cascais para a requalificação de zonas urbanas em diversos locais da Freguesia
- Pressionar a Câmara Municipal de Cascais em diversos locais da Freguesia na construção de um espaço público de encontro e lazer

Higiene e Limpeza

Manutenção do relacionamento com a EMAC – Empresa Municipal, para que a limpeza, corte de ervas daninhas, recolha de RSU'S na Freguesia se mantenha na melhor qualidade ambiental possível.

Águas e Saneamento Básico

Manutenção do bom relacionamento com as «Águas de Cascais» para efeitos de falta de água, entupimentos, fornecimento e montagem de contadores etc.

Toponímia

Colocação de toponímia em toda a área da Freguesia após aprovação dos topónimos pela Câmara Municipal de Cascais, no que estimamos que sejam colocadas dezenas de placas toponímicas.

Obras

Construção de diversas zonas verdes na área do território da Freguesia.

Reparação e manutenção de abrigos de paragens de autocarros.

Reconstrução e manutenção de passeios públicos para peões.

Execução de obras enviadas pela Câmara Municipal de Cascais dentro do âmbito das competências delegadas.

Continuação da pressão executada até hoje para que a Câmara Municipal de Cascais reformule a iluminação pública da Freguesia com lâmpadas de melhor iluminação mas de baixo consumo.

Pressionar a Câmara Municipal de Cascais para a construção de passeios e protecção da circulação de peões em Alcabideche, Murches e Malveira da Serra.

Pressionar a Câmara Municipal de Cascais para resolver o problema do estacionamento automóvel no Largo 5 de Outubro.

Solicitação á Câmara Municipal de Cascais para a colocação de sinalização semafórica com placas solares em frente ao Hospital de Alcoitão.

Rede Viária

Continuação de esforços a desenvolver junto da Câmara Municipal de Cascais para a construção da Variante de Manique.

Solicitação à Câmara Municipal de Cascais para a construção de valetas em diversas zonas da Freguesia, nomeadamente na Estrada Alcoitão / Manique.

Reformulação de sentidos de trânsito em diversas zonas da Freguesia nomeadamente em Alcabideche, Alcoitão, Alvide e Manique.

Sinalização e Trânsito

Repintura de marcas rodoviárias, sinalização vertical e passadeiras para peões.

Colocação de ferros em «U» e «Pinos» em diversos locais da Freguesia.

Colocação de espelhos parabólicos em entroncamentos perigosos de difícil visibilidade.

Execução dos projectos de trânsito vulgo «T's» emanados pela Câmara Municipal de Cascais.

Pressionar a Câmara Municipal de Cascais para a melhoria do transporte público nomeadamente para o futuro Hospital Concelhio e para o Centro de Saúde de Alcabideche.

Actividades Económicas

Continuação da manutenção à 3.as Feiras do Mercado de Adroana.

Pressionar a Câmara Municipal de Cascais em instalar placas indicadoras de zonas de Restauração.

Protecção Civil

Manter a presença em todas as reuniões convocadas pela Protecção Civil de Cascais.

Permanência no Conselho Municipal de Defesa da Floresta Contra Incêndios.

Relacionamento operacional com as forças policiais da Freguesia – GNR e Polícia Municipal.

Colaboração e apoio à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Alcabideche.

Junta de Freguesia de Alcabideche

COMPLEXO DESPORTIVO DE ALCABIDECHE



(Complexo Desportivo de Alcabideche - Campo de Ténis Outdoor)

COMPLEXO DESPORTIVO DE ALCABIDECHE

PAVILHÃO DE ALCABIDECHE

I. HORÁRIO

Relativamente ao horário de funcionamento do Pavilhão de Alcabideche não existirão alterações relativamente à época anterior, mantendo-se o horário de 2ª Feira a 6ª Feira das 8:00h às 23:00h e de Sábado a Domingo das 9:00h às 23:00h.

Relativamente ao Pavilhão planeamos para o ano de 2010 à semelhança dos anos anteriores e de forma regular a ocupação com as aulas curriculares da disciplina de Educação Física e as actividades de Desporto Escolar da Escola Sec. Ibn Mucana, respectivamente todos os dias úteis das 08h30 às 16h30 e de 2ª a 5ªF entre as 16h30 e as 18h00. Sendo o enquadramento técnico e pedagógico das aulas da inteira responsabilidade do grupo de educação física da referida escola.

Também planeamos para 2010 e durante todos os dias úteis a realização dos treinos das equipas de FutSal presentes na freguesia. Também planeamos a existência dos treinos de Andebol do N.S.A.

Junta de Freguesia de Alcabideche

De acordo com o quadro competitivo da Ass. de Futebol de Lisboa, estas equipas disputarão ainda os seus jogos oficiais nestas instalações durante os Fins-de-Semana.

Decorrerão ainda semanalmente os jogos não competitivos de equipas particulares de FutSal e de outras modalidades.

Para além destas actividades regulares ocorrerão ainda durante o ano de 2010 as actividades extraordinárias, as quais irão sendo marcadas e realizadas conforme as solicitações.

GINÁSIO E CORTE DE TÊNIS

Tal como no ano anterior serão durante o ano de 2010 realizadas no Ginásio as aulas de Ballet, Karaté, Aeróbica, Jiu-Jitsu, Taekwondo e pré/pós-Parto, assim como de Ténis, Musculação/CardioFitness e Spinning nos espaços próprios.

ACTIVIDADES QUE ENGLOBALAM TODO O COMPLEXO DESPORTIVO

Planeamos organizar as Férias Desportivas de 2010 no mês de JULHO, de acordo com a procura que nos for apresentada.

Planeamos à semelhança dos anos anteriores realizar durante o mês de Junho de 2010 o VII Festival Gímnico da

Junta de Freguesia de Alcabideche

Freguesia de Alcabideche. Neste festival cada modalidade leccionada no Pavilhão, Ginásio e restantes infra-estruturas apresentará algo concernente aos skill´s aprendidos durante a referida época.

Junta de Freguesia de Alcabideche

PISCINA MUNICIPAL DE ALCABIDECHE



Piscina Municipal de Alcabideche

I. HORÁRIO

Relativamente ao horário de funcionamento da Piscina de Alcabideche não existirão alterações relativamente à época anterior, mantendo-se o horário de 2ª Feira a Sábado das 8:00h às 23:00h.

II. OCUPAÇÃO

A ocupação diária da Piscina de Alcabideche para o ano de 2010 será dividida em dois grandes grupos:

1.A OCUPAÇÃO ESCOLAR E SOCIAL – das 8:00h às 17:15h – que compreende as escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico, as escolas secundárias e preparatórias, as escolas e centros educativos privados e os centros de dia da Terceira Idade presentes na freguesia.

1.1 Escolas do 1 Ciclo do E.B.

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 crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos, alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico, a aprendizagem, o conhecimento e a vivência da natação pura, numa perspectiva formativa.

O objectivo desta actividade visa contribuir para:

- Divulgação de um modelo de formação desportiva que consideramos o mais adequado às características das crianças e favorecedor do seu desenvolvimento futuro como praticantes;
- A democratização e a igualdade de oportunidades de acesso à prática desportiva da população mais jovem da cidade particularmente da oriunda das zonas e sectores da população mais carenciada;
- A criação de hábitos regulares de prática desportiva e de actividade física;
- A integração social e o estabelecimento de comportamentos positivos no relacionamento entre as crianças e outros intervenientes no processo desportivo;
- A divulgação dos valores associados à actividade física e ao desporto;

A coordenação geral deste programa é da responsabilidade da Câmara Municipal de Cascais. Sendo da Responsabilidade da Junta de Freguesia de Alcabideche a coordenação técnica e pedagógica, através da acção do Gestor da Piscina e dos Professores de Natação contratados.

Estes Professores de Natação são técnicos qualificados e actuam em cooperação com o Gestor da Piscina, no sentido de otimizar recursos e envolver as entidades, nomeadamente a autarquia, a Junta de Freguesia Alcabideche, as famílias e a área escolar.

As etapas de formação desportiva que as aulas de natação procuram desenvolver são as etapas **pré-desportiva e iniciação desportiva**, utilizando para este efeito 45 minutos semanais (em horário curricular) de prática

Junta de Freguesia de Alcabideche

orientada da modalidade, traduzindo-se numa carga horária anual de 20 horas.

O ano lectivo será dividido em dois períodos, tendo cada período escolas diferentes. O primeiro período teve início no mês de Outubro e terminará no final do mês de Janeiro; o segundo período terá início no mês de Fevereiro e terminará no fim do mês de Junho, coincidindo com o fim do ano lectivo.

Estas actividades do Programa de Natação do Município de Cascais que decorrem na Piscina Municipal de Alcabideche têm como referência o calendário escolar ficando os períodos de férias destinados a actividades não regulares.

O tipo de sessões de trabalho a realizar no âmbito do Programa de Natação do Município de Cascais tem a seguinte natureza:

Sessões de ensino – aprendizagem

Sessões de actividades de aplicação e aperfeiçoamento das aprendizagens

Sessões de actividades lúdicas e competitivas.

As sessões de ensino-aprendizagem devem alternar com sessões de actividades de aplicação e aperfeiçoamento das aprendizagens, sendo as sessões de actividade competitiva terminais ao bloco de conteúdos programáticos.

Professores das Escolas oficiais do 1º Ciclo do Ensino Básico do Concelho de Cascais, que queiram aderir ao programa, são obrigados a acompanhar e participar nas aulas do Programa de Natação, colaborando com o técnico de natação no ensino da modalidade.

Esta actividade é subsidiada pela Câmara Municipal de Cascais. O valor remunerando mensalmente à Junta de

Junta de Freguesia de Alcabideche

Freguesia de Alcabideche será definido pelas entidades competentes de ambas as instituições.

1.2 Restantes Escolas

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

1.3 Centros de Dia

O acesso dos centros de dia tem 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 – que compreende os alunos das diferentes modalidades que leccionamos na Piscina de Alcabideche e os utilizadores livres.

2.1. MODALIDADES E HORÁRIOS

- **NATAÇÃO PURA**

Modalidade desportiva aquática que visa o ensino dos quatro estilos de natação – Crol, Costas, Bruços e Mariposa.

Para o desenvolvimento desta actividade são necessários dois professores de Educação Física, os quais são responsáveis técnica e pedagogicamente por cada aula.

Cada período terá a decorrer em simultâneo 3 aulas, e terá o número máximo de 34 alunos, ficando os restantes utentes interessados em lista de espera.

O material para o desenvolvimento da actividade já existe na Piscina, sendo repostado conforme necessidade.

Junta de Freguesia de Alcabideche

Existem dois escalões: o primeiro para crianças com mais de 5 Anos de idade, e o segundo para jovens e adultos a partir dos 12 Anos de idade.

Horário:

1, 2 ou 3 vezes por Semana – 2^a, 4^a e/ou 6^a Feiras

Nível I - 17:15h - 18:00h
- 18:00h - 18:45h

1^o Escalão (Crianças)

Nível II - 18:45h - 19:30h

2^o Escalão (Jovens/Adultos)
+ 1^o Escalão

Nível I - 19:30h - 20:15h

Nível II - 20:15h - 21:00h - Crianças (prof. Sara)

Aula pré-laboral – 4^a e 6^a Feiras das 7:15h às 8:45h
2^a Feira das 8:00h às 8:45h

Sábados (Nível especial) – das 11:05h às 11:50h das
11:50h às 12:35h e das 12:35h às 13:20h

• NATAÇÃO PARA BÉBES

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.

Para o desenvolvimento desta actividade é necessário um professor de Educação Física, o qual é responsável técnica e pedagogicamente por cada aula.

Cada aula terá o número máximo de 10 alunos, ficando os restantes utentes interessados em lista de espera.

O material para o desenvolvimento da actividade já existe na Piscina, sendo repostado conforme necessidade.

Horário:

Junta de Freguesia de Alcabideche

1 x por Semana – Sábado das 11:10h às 11:40h, das 11:40h às 12:10h, das 12:10h às 12:40h e das 12:40h às 13:10h das 15:00h às 15:30h e das 15:30h às 16:00h.

• HIDROGINÁSTICA

A **hidroginástica** é uma das actividades aquáticas mais procuradas. A possibilidade de reunir a terapia na água com o Fitness, é a base do sucesso. Consiste na realização em meio aquático de exercícios similares aos da ginástica aeróbica.

Para o desenvolvimento desta actividade é necessário um professor de Educação Física, especializado em hidroginástica, o qual é responsável técnica e pedagogicamente por cada aula.

Cada aula terá o número máximo de 30 alunos (25 senhoras e 5 homens), ficando os restantes utentes interessados em lista de espera.

O material para o desenvolvimento da actividade já existe na Piscina, sendo repostado conforme necessidade.

Esta modalidade é somente para utentes com mais de 16 anos de idade, e é dividida em dois níveis de dificuldade diferentes: o nível I e o nível II.

Horário:

2 x ou 3x por semana - 3^a e 5^a Feiras ou 3^a e 5^a e Sábados

Nível I - 16:15h - 17:00h
17:00h - 17:45h
17:50h - 18:35h

Junta de Freguesia de Alcabideche

Nível II - 18:50h - 19:35h

19:40h - 20:25h

Sábados – das 10:20h às 11:05h

2ª e 6ª Feiras das 9:30h às 10:15h e das 10:15h às 11:00h

• HIDROTERAPIA

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

Para o desenvolvimento desta actividade é necessário um professor de Educação Física ou um Fisioterapeuta, o qual é responsável técnica e pedagogicamente por cada aula.

Cada aula terá o número máximo de 18 alunos, ficando os restantes utentes interessados em lista de espera.

O material para o desenvolvimento da actividade já existe na Piscina, sendo repostado conforme necessidade.

Horário:

1x, 2x ou 3x por semana

Sábados (1ª Aula - 8:00h às 8:45h), (2ª Aula - 8:45h às 9:30h) e (3ª Aula - 9:30h às 10:15h)

3ª Feiras (1ª Aula das 20:30 às 21:15)(2ª Aula das 21:15 às 22:00h)(3ª Aula - 22:00h às 22:45h)

5ª Feiras (21:00h às 22:45h)

Junta de Freguesia de Alcabideche

• UTILIZAÇÃO LIVRE

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

Cada período terá o número máximo de 20 utentes (5 por pista).

O material para o desenvolvimento da actividade já existe na Piscina, sendo repostado conforme necessidade.

Horário:

2^a, 4^a, e 6^a Feiras das 21:00h às 23:00h

5^a Feira 20:30h às 21:15h

Sábados das 16:00h às 23:00h

III. ALUGUERES

Para além das modalidades presentes no nosso leque de serviços, também alugaremos a piscina a Instituições, Grupos e Escolas.

IV. VII FESTIVAL AQUÁTICO DA PISCINA DE ALCABIDECHÉ

À semelhança dos quatro anos anteriores realizar-se-á no mês de Junho de 2010 o VI Festival Aquático da Piscina Municipal de Alcabideche. Este evento será uma iniciativa da Junta de Freguesia de Alcabideche, realizado no ano de 2010 pela sétima vez, envolvendo todos os utentes que frequentam as modalidades leccionadas na Piscina Municipal de Alcabideche.

Junta de Freguesia de Alcabideche

Neste festival os alunos realizarão exercícios demonstrativos dos SKILL´S que adquiriram ao longo da época desportiva.
