

Associação Escola de Judo Ana Hormigo - IPSS

Programa Desenvolvimento Desportivo Específico 2020

Ref.	Atividade	Objetivos	Data Prevista	Recursos Humanos (valores/hora, número de horas, por técnico envolvido)	Orçamento (tipo de materiais, quantidades e utilização, cálculos e valores discriminados de deslocações, discriminação de "outros custos")
1	"Aulas de Judo Adaptado e Regulares"	<p>Participação em duas aulas semanais desenvolvidas para esta população de Judo Adaptado e inclusão nas aulas regulares do clube.</p> <p>Aquisição de capacidades e conhecimentos básicos da modalidade, bem como realizar a inclusão destes indivíduos junto de atletas regulares da modalidade.</p> <p>Obtenção de experiência técnica e competitiva para futuras participações locais e nacionais, de forma a desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através da competição.</p>	Todo o Ano	5,00 € à hora por 96 horas a 1 técnico especializado	480,00 € valor de lecionação de aulas semanais com a frequência de duas aulas, duas vezes por semana.
2	"Aulas de Judo Inclusivo e Regulares"	<p>Participação em três aulas semanais desenvolvidas de forma inclusiva para o grupo do "Projeto Crianças e Jovens em Risco de Exclusão Social" nas aulas regulares do clube.</p> <p>Aquisição de capacidades e conhecimentos básicos da modalidade, bem como realizar a inclusão destes indivíduos junto de atletas regulares da modalidade.</p> <p>Obtenção de experiência técnica e competitiva para futuras participações locais e nacionais, de forma a desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através da competição.</p> <p>Destacamos neste projeto o protocolo com o Lar de Jovens de Castelo Branco, gerido e orientado pelos serviços da Segurança Social de Castelo Branco e com a ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento. (Rapazes) e com a Casa de Infância e Juventude de Castelo Branco (Raparigas), jovens e crianças identificadas e sinalizadas pelas instituições, são devidamente acompanhados, inseridos e incluídos no projeto de apoio a jovens e crianças em risco de exclusão social.</p>	Todo o Ano	5,00 € à hora por 312 horas a 1 técnico especializado	1560,00 € valor de lecionação de aulas semanais com a frequência de três aulas, três vezes por semana de duas horas.
3	"Aulas de Judo Inclusivo Minorias Étnicas"	<p>Participação em duas aulas semanais desenvolvidas de forma inclusiva para o grupo do "Projeto Crianças e Jovens em Risco de Exclusão Social" na Escola Primária EB1 do Castelo do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva de Castelo Branco.</p> <p>Aquisição de capacidades e conhecimentos básicos da modalidade, bem como realizar a inclusão destes indivíduos junto de atletas regulares da modalidade.</p> <p>Obtenção de experiência técnica e competitiva para futuras participações locais e nacionais, de forma a desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através da competição.</p>	Todo o Ano	5,00 € à hora por 104 horas a 1 técnico especializado	520,00 € valor de lecionação de aulas semanais com a frequência de duas aulas, uma vez por semana.
4	"Kagamibiraki e Festa das Graduações"	<p>Organização e participação na festa das graduações e festejos do Kagami Biraki "entrada no novo ano" e festa de graduações, para esta população de Judo Adaptado e inclusão nas aulas regulares do clube.</p> <p>Aquisição de capacidades e conhecimentos básicos da modalidade, bem como realizar a inclusão destes indivíduos junto de atletas regulares da modalidade.</p> <p>Obtenção de experiência técnica e competitiva para futuras participações locais e nacionais, de forma a desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através da competição.</p> <p>Exame de passagem de cinto de graduação.</p>	5 de janeiro	5,00 € à hora por 5 horas a 4 técnicos especializados - 6 horas	80,00 € valor de preparação, lecionação e desenrolar da atividade e animação 250,00 €, trofeus de agradecimento 100,00 €

5	“Estágio de Carnaval 2020”	<p>Organização e realização de um estágio em regime de externato sem dormida, aberto a nível nacional com a participação de vários atletas de diferentes deficiências e incapacidades de forma a fortalecer a ideia e o propósito de Judo para todos. Recriando e desenvolvendo outras atividades e modalidades desportivas, nomeadamente atividades de lazer e ar livre, jogos da natureza, jogos tracionais e coletivos.</p> <p>Desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através de um encontro saudável de novas aprendizagens e interiorização de regras e formas de estar, de forma autónoma longe da sua zona de conforto e afastados da família e rotinas.</p>	23 a 26 de fevereiro	2 técnicos especializados a contrato - 36 horas	120,00 € deslocação e 75,00 € de alimentação
6	“Comemoração dia Síndrome Down - JUDOWN”	Comemoração do Dia Internacional de Síndrome de Down com a promoção do Judo Adaptado	21 de março	2 técnicos especializados a contrato – 4 horas	Animação de Insufláveis e outros 250,00 €
7	“Estágio de Páscoa 2020”	<p>Organização e realização de um estágio em regime de internato com dormida, aberto a nível nacional com a participação de vários atletas de diferentes deficiências e incapacidades de forma a fortalecer a ideia e o propósito de Judo para todos. Recriando e desenvolvendo outras atividades e modalidades desportivas, nomeadamente atividades de lazer e ar livre, jogos da natureza, jogos tracionais e coletivos.</p> <p>Desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através de um encontro saudável de novas aprendizagens e interiorização de regras e formas de estar, de forma autónoma longe da sua zona de conforto e afastados da família e rotinas.</p>	30 março a 1 de abril	2 técnicos especializados a contrato – 58 horas	300,00 € deslocação e 900,00 € de alimentação
8	“1ª Ação - Judo Adaptado na Escola”	Ações de sensibilização junto da comunidade escolar, aproximação de atletas de Judo Adaptado à comunidade escolar, quebrando barreiras e demonstrando que a inclusão é algo normal.	15 de abril	1 técnico especializado a contrato – 3 horas	30,00 € deslocação e 25,00 € de alimentação
9	“V Seminário Judo Adaptado”	Promoção e divulgação de projetos de Judo Adaptado, testemunhos de atletas, treinadores e familiares, partilha de conhecimentos.	6 de maio	1 técnico especializado a contrato - 4 horas	30,00 € deslocação e 25,00 € de alimentação, troféus de agradecimento 100,00 €
10	“V Open de Judo Adaptado de Castelo Branco”	<p>Organização e realização de uma competição aberta a nível nacional com a participação de vários atletas de diferentes deficiências e incapacidades de forma a fortalecer a ideia e o propósito de Judo para todos.</p> <p>Desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através de uma pequena competição saudável onde o lema será: “Um pódio para todos!”. Aprendizagem e interiorização de pequenas regras de competição, de forma a ser criada uma ligação próxima com o futuro da modalidade e sua cultura.</p>	6 de maio	4 técnicos especializado (2 a contrato e 2 voluntários) – 6 horas	90,00 € deslocação, 75,00 € de alimentação e 300,00 € troféus e medalhas
11	“Caminhada e Sardinhada Inclusiva”	Realização de uma caminhada de inclusão, associados, atletas e respetivos familiares, realizam uma atividade desportiva, bem como um encontro intergeracional de forma a festejar a época em causa.	30 de maio	4 técnicos especializado (2 a contrato e 2 voluntários) – 10 horas	100,00 € deslocação, 300,00 € de alimentação, animação e atividades de natureza 250,00 €
12	“2ª Ação - Judo Adaptado na Escola” Forum de Castelo Branco	Interação com várias crianças e jovens das escolas de primeiro ciclo da freguesia de Castelo Branco. Ação de sensibilização junto da comunidade escolar, aproximação de atletas de Judo Adaptado à comunidade escolar, quebrando barreiras e demonstrando que a inclusão é algo normal.	1 a 5 de Junho	1 técnico especializado a contrato – 3 horas	30,00 € deslocação e 25,00 € de alimentação
13	“Open Judo Adaptado Alcains” Torneio Final de Aulas	<p>Organização e realização de uma competição aberta a nível nacional com a participação de vários atletas de diferentes deficiências e incapacidades de forma a fortalecer a ideia e o propósito de Judo para todos.</p> <p>Desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através de uma pequena competição saudável onde o lema será: “Um pódio para todos!”. Aprendizagem e interiorização de pequenas regras de competição, de forma a ser criada uma ligação próxima com o futuro da modalidade e sua cultura.</p>	14 de junho	4 técnicos especializado (2 a contrato e 2 voluntários) – 6 horas	90,00 € deslocação, 75,00 € de alimentação e 300,00 € troféus e medalhas, animação insufláveis 250,00 €

14	Ação de Formação e Sensibilização	Ações de Formação e Sensibilização - Testemunho na 1ª Pessoa: - Boas Práticas, Sucesso Pessoal e Profissional - Aluna de Beatriz Riscado	17 de junho	1 técnico especializado a contrato e um orador avençado 100,00 € - 2 horas	40,00 € deslocação e 40,00 € de alimentação, flyers de sensibilização 50,00 €, troféus de agradecimento 200,00 €
15	“Ação de Formação - Incluir e Beneficiar pelo Desporto”	Organização e realização de uma ação de Formação sobre desporto adaptado na modalidade de Judo, inserida na Estágio de Verão.	28 de Julho	2 técnicos especializados a contrato – 3 horas	40,00 € deslocação e 40,00 € de alimentação, troféus de agradecimento 200,00 €
16	“Estágio de Verão São Vicente da Beira”	Organização e realização de um estágio em regime de internato com dormida, aberto a nível nacional com a participação de vários atletas de diferentes deficiências e incapacidades de forma a fortalecer a ideia e o propósito de Judo para todos. Recriando e desenvolvendo outras atividades e modalidades desportivas, nomeadamente atividades de lazer e ar livre, jogos da natureza, jogos tracionais e coletivos. Desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através de um encontro saudável de novas aprendizagens e interiorização de regras e formas de estar, de forma autónoma longe da sua zona de conforto e afastados da família e rotinas.	27 a 31 Julho	4 técnicos especializado (2 a contrato e 2 voluntários) – 52 horas	200,00 € deslocação, 1200,00 € de alimentação, animação kayaks, paintball 300,00 €
17	“Estágio de Pré Época 2020”	Organização e realização de um estágio em regime de externato sem dormida, aberto a nível nacional com a participação de vários atletas de diferentes deficiências e incapacidades de forma a fortalecer a ideia e o propósito de Judo para todos. Recriando e desenvolvendo outras atividades e modalidades desportivas, nomeadamente atividades de lazer e ar livre, jogos da natureza, jogos tracionais e coletivos. Desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através de um encontro saudável de novas aprendizagens e interiorização de regras e formas de estar, de forma autónoma longe da sua zona de conforto e afastados da família e rotinas.	1 a 11 setembro	4 técnicos especializado (2 a contrato e 2 voluntários) – 48 horas	250,00 € deslocação, 200,00 € de alimentação
18	Ação de Formação e Sensibilização	Ações de Formação e Sensibilização - Testemunho na 1ª Pessoa: Estilos e Práticas de vida Saudáveis - Obesidade e Vida Saudável - Atleta Olímpica Ana	15 de setembro	1 técnico especializado a contrato e um orador avençado 100,00 € - 2 horas	40,00 € deslocação e 40,00 € de alimentação, flyers de sensibilização 50,00 €, troféus de agradecimento 200,00 €
19	“Judo para Todos Semana Europeia do Desporto”	Promoção do Judo e do Judo Adaptado na Semana Europeia do Desporto pelo Distrito de Castelo Branco.	22 a 25 de setembro	1 técnico especializado a contrato – 4 horas	30,00 € deslocação e 25,00 € de alimentação
20	“3ª Ação - Judo Adaptado na Escola”	Ações de sensibilização junto da comunidade escolar, aproximação de atletas de Judo Adaptado à comunidade escolar, quebrando barreiras e demonstrando que a inclusão é algo normal.	14 de outubro	1 técnico especializado a contrato – 3 horas	30,00 € deslocação e 25,00 € de alimentação
21	Ação de Formação e Sensibilização	Ações de Formação e Sensibilização - Testemunho na 1ª Pessoa: Abandono Desportivo - Atleta Catarina Moura	21 de outubro	1 técnico especializado a contrato e um orador avençado 100,00 € - 2 horas	40,00 € deslocação e 40,00 € de alimentação, flyers de sensibilização 50,00 €, troféus de agradecimento 200,00 €
22	Ação de Formação e Sensibilização	Ações de Formação e Sensibilização - Testemunho na 1ª Pessoa: Inclusão, Desporto uma Ferramenta Inclusiva... Atleta Deficiente Encarregados de Educação	4 de Novembro	1 técnico especializado e um orador avençado	40,00 € deslocação e 40,00 € de alimentação, flyers de sensibilização 50,00 €, troféus de agradecimento 200,00 €
23	“Caminhada e Magusto Inclusivo”	Realização de uma caminhada de inclusão, associados, atletas e respetivos familiares, realizam uma atividade desportiva, bem como um encontro intergeracional de forma a festejar a época causa.	15 de Novembro	4 técnicos especializado (2 a contrato e 2 voluntários) – 10 horas	100,00 € deslocação, 300,00 € de alimentação

24	“4ª Ação - Judo Adaptado na Escola”	Ações de sensibilização junto da comunidade escolar, aproximação de atletas de Judo Adaptado à comunidade escolar, quebrando barreiras e demonstrando que a inclusão é algo norma.	18 de Novembro	1 técnico especializado a contrato – 3 horas	30,00 € deslocação e 25,00 € de alimentação
25	“Open Judo Adaptado Natal”	Comemoração do dia Internacional da Pessoa com Deficiência (3 de Dezembro 2017) com uma competição aberta a nível nacional com a participação de vários atletas de diferentes deficiências e incapacidades de forma a fortalecer a ideia e o propósito de Judo para todos. Desenvolver o espírito de amizade e entreadada, através de uma pequena competição saudável onde o lema será: “Um pódio para todos!”. Aprendizagem e interiorização de pequenas regras de competição, de forma a ser criada uma ligação próxima com o futuro da modalidade e sua cultura.	5 de Dezembro	4 técnicos especializado (2 a contrato e 2 voluntários) – 9 horas	90,00 € deslocação, 75,00 € de alimentação e 350,00 € troféus e medalhas e animação insufláveis 200,00 €
26	Ação de Formação e Sensibilização	Ações de Formação e Sensibilização - Testemunho na 1ª Pessoa: Minorias Étnicas - Quebrar Barreiras, Unir Culturas - Formação / Apresentação Teórica e Prática	9 de Dezembro	1 técnico especializado a contrato e um orador avançado 100,00 € - 2 horas	40,00 € deslocação e 40,00 € de alimentação, flyers de sensibilização 50,00 €, troféus de agradecimento 200,00 €
27	“Estágio de Natal 2020”	Organização e realização de um estágio em regime de internato com dormida, aberto a nível nacional com a participação de vários atletas de diferentes deficiências e incapacidades de forma a fortalecer a ideia e o propósito de Judo para todos. Recriando e desenvolvendo outras atividades e modalidades desportivas, nomeadamente atividades de lazer e ar livre, jogos da natureza, jogos tracionais e coletivos. Desenvolver o espírito de amizade e entreadada, através de um encontro saudável de novas aprendizagens e interiorização de regras e formas de estar, de forma autónoma longe da sua zona de conforto e afastados da família e rotinas.	19 a 22 dezembro	2 técnicos especializados a contrato – 52 horas	300,00 € deslocação, 1250,00 € de alimentação e estadia 300,00 €
28	“Estágio Final de Ano 2020”	Organização e realização de um estágio em regime de externato sem dormida, aberto a nível nacional com a participação de vários atletas de diferentes deficiências e incapacidades de forma a fortalecer a ideia e o propósito de Judo para todos. Recriando e desenvolvendo outras atividades e modalidades desportivas, nomeadamente atividades de lazer e ar livre, jogos da natureza, jogos tracionais e coletivos.	26 a 29 de dezembro	4 técnicos especializado (2 a contrato e 2 voluntários) – 48 horas	250,00 € deslocação, 200,00 € de alimentação
29	Várias Atividades	Panfletos, expositores roll ups, e materiais consumíveis para divulgação das atividades e do projeto. Criação de material de merchandising para divulgação do projeto PNDD - “Incluir, Igualar e Aperfeiçoar Judo para Todos!”.	Todo o Ano	-	1500,00 € de 2 RollUps (150,00 €), 1000 Panfletos ou flyers (750,00 €), 100 t-shirt's (500,00 €), 50 bonés (75,00 €)
30	-	Manutenção do Website do projeto. Realização da manutenção do site do projeto PNDD - “Incluir, Igualar e Aperfeiçoar Judo para Todos!”.	Todo o Ano	1 técnico especializado a contrato	750,00 € para domínio, alojamento e manutenção

Associação Escola de Judo Ana Hormigo

Programa Desenvolvimento Desportivo Geral 2020

Aulas Regulares:

- Aulas de Judo Adaptado e Regulares;
- Aulas de Judo Inclusivo e Regulares;
- Aulas de Judo Inclusivo Minorias Étnicas.

Ações de formação e Sensibilização - Testemunho na 1ª Pessoa:

- Boas Práticas, Sucesso Pessoal e Profissional - Aluna de Beatriz Riscado;
- Estilos e Práticas de vida Saudáveis - Obesidade e Vida Saudável - Atleta Olímpica Ana Hormigo;
- Abandono Desportivo - Atleta Catarina Moura;
- Inclusão, Desporto uma Ferramenta Inclusiva... Atleta Deficiente e Encarregados de Educação;
- Minorias Étnicas - Quebrar Barreiras, Unir Culturas - Formação / Apresentação Teórica e Prática.

Judo na Escola:

- 1ª Ação - Judo Adaptado na Escola - Ação de Sensibilização no Agrupamento;
- 2ª Ação - Judo Adaptado na Escola - Semana do Desporto no Forum Castelo Branco;
- 3ª Ação - Judo Adaptado na Escola - Judo para Todos Semana Europeia do Desporto;
- 4ª Ação - Judo Adaptado na Escola - Ação de Sensibilização no Agrupamento;

Organização de Competições Desportivas:

- V Open de Judo Adaptado de Castelo Branco;
- Open Judo Adaptado Alcains” Torneio Final de Aulas;
- Open Judo Adaptado Natal.

Estágios e Atividades Desportivas de Inclusão pelo Desporto:

- Kagamibiraki e Festa das Graduações;
- “Estágio de Carnaval 2020;
- Estágio de Páscoa 2020;
- Estágio de Verão São Vicente da Beira;
- Estágio de Pré Época 2020;
- Estágio de Natal 2020;
- Estágio Final de Ano 2020.

Formação:

- V Seminário Judo Adaptado;
- Ação de Formação - Incluir e Beneficiar pelo Desporto.

Atividades Desportivas e Culturais Inclusivas:

- Caminhada e Sardinhada Inclusiva;
- Caminhada e Magusto Inclusivo;
- Comemoração dia Síndrome Down - JUDOWN.