

PRÉMIO AUTARQUIA DO ANO

2023

PROJETO DE ATIVIDADES DESPORTIVAS DO CONCELHO DE FREIXO DE ESPADA À CINTA



CATEGORIA
DESPORTO E VIDA SAUDÁVE

SUBCATEGORIA
**PROMOÇÃO DE ESTILO DE
VIDA SAUDÁVEL**

FREIXO DE ESPADA À CINTA

2023

PROJETO DE ATIVIDADES DESPORTIVAS DO CONCELHO DE FREIXO DE ESPADA À CINTA

Projeto de atividades desportivas do concelho de Freixo de Espada à Cinta

Freixo de Espada à Cinta é uma vila, sede de um concelho com cerca de 3,215 habitantes, situada no distrito de Bragança. Tem uma área aproximada de 244,49 km², situando-se a 41° 6' de latitude e 2° 20' de longitude a Este do meridiano de Lisboa. Fica a cerca de 180 Km a Nordeste da cidade do Porto, a 400 Km a Nordeste de Lisboa e 100 Km a Sul de Bragança, a uma altitude média de 471m. A Norte, tem como limite o concelho de Mogadouro; a Oeste o concelho de Torre de Moncorvo; a Este, Espanha (Província de Salamanca) e a Sul, o concelho de Figueira de Castelo Rodrigo.

A cerca de 4 Km da Vila passa o rio Douro, demarcando neste concelho a fronteira entre Portugal e Espanha.

Tal como os restantes concelhos do distrito de Bragança e da região de Trás-os-montes e Alto Douro, a baixa natalidade e o aumento da longevidade reflete-se num alargamento das idades mais avançadas.

Sendo o nosso concelho, embora dotado de encantos mil, votado à interioridade, foi, de há alguns anos a esta parte, pouco atrativo e captador de população mais jovem.

Assim, permanecem os mais idosos que, em muitos casos, e apesar do avançar da idade, procuram entretenimento salutar que os preencha.

Está mais do que provado, por diversos estudos, o importante papel da Educação Física na promoção de uma educação integral. O seu contributo para a saúde das crianças e jovens é inquestionável. Pelas competências específicas que permite desenvolver, a Educação Física representa um contributo único para o desenvolvimento global, multi-

lateral e harmonioso dos alunos, estando presente desde o Pré-escolar até ao 9º ano de escolaridade, facto que mostra o reconhecimento da importância desta área disciplinar na formação dos alunos de todos os níveis de ensino.

E porque o Executivo Autárquico e os técnicos do Município preconizam a velha máxima “corpo são, mente sã”, desenvolveu-se um projeto dirigido para as diversas práticas desportivas que, devidamente adaptadas, personalizadas e individualizadas, dotarão esta franja populacional, tão significativa, de competências que muito abonarão na sua condição física. Todavia o projeto não se direciona nem se circunscreve somente a esta faixa etária – está subjacente a ele a ideia de que se deve começar dos mais novos para depois haver acompanhamento e continuidade nos mais velhos.

Assim, o projeto contempla a utilização de todos os equipamentos desportivos existentes no concelho, desenvolvendo aí, de acordo com as características que cada um deles apresenta, diversas modalidades:

GIMNODESPORTIVO

- O Pavilhão Gimnodesportivo Municipal está dotado de uma área desportiva de competição com 40mx20m, que permite a prática de todas as modalidades de recinto fechado, designadamente: Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol, Ténis, Ginástica Desportiva, Badminton, Hóquei em Patins e em Campo
- O Gimnodesportivo Municipal acolhe os jogos das equipas de FUTSAL que jogam no escalão Distrital de Seniores, Iniciados, Infantis, Benjamins, Petizes e Traquinas
- Possui ainda um Pavilhão exterior onde se desenvolvem algumas modalidades desportivas apropriadas como o Ténis e o Futsal.
- Está preparado para receber diariamente treinos livre da população





ESTÁDIO MUNICIPAL MANUEL JESUS MORA

- Este estádio está preparado para receber qualquer atividade desportiva de futebol nas melhores condições
- Recentemente recebeu uma prova Torneio de Futebol Petizes/Traquinas do distrito de Bragança com 300 participantes, dos 4 aos 7 anos
- Recebe diariamente treinos no escalão de veteranos +35 e também está preparado para receber diariamente treinos livre da população



SALA DE MUSCULAÇÃO

- Esta sala está equipada com os melhores e atuais equipamentos que recentemente o Município adquiriu, renovando completamente o espaço
- Atividades promovidas:
- Acompanhamento por um PT nas sessões de grupo e individual;
- Utilização livre





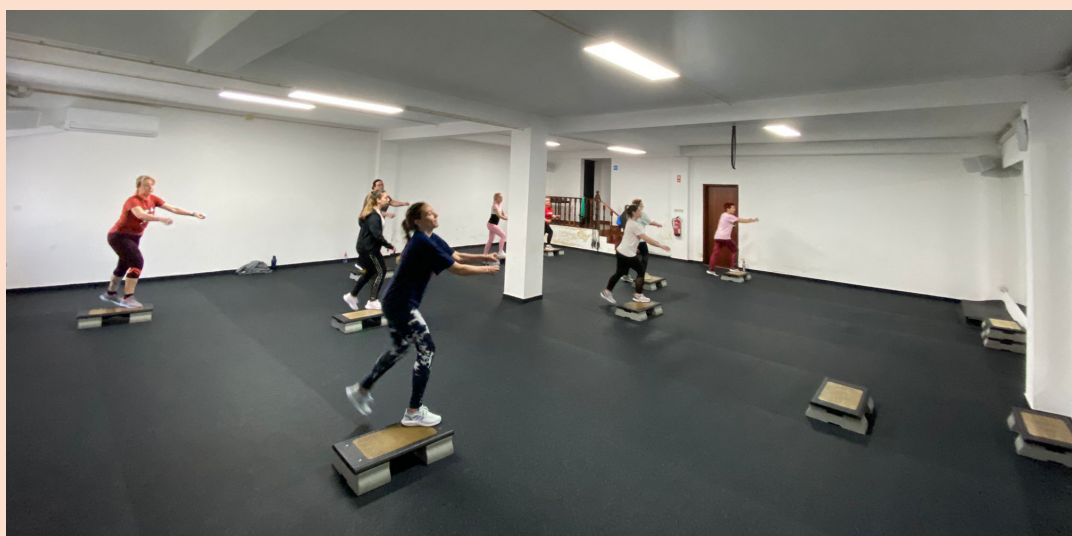
O CAMPO MULTIJOGOS DA PRAIA FLUVIAL DA CONGIDA

- Está preparado para receber diariamente treinos livre da população
- Acolheu Campeonato nacional de voleibol praia e promoveu o Torneio de Futebol de Praia



SALA MULTIDESPORTO

- Este espaço foi a mais recentemente aquisição do Município e está equipado com diverso e variado equipamento para as diversas práticas desportivas individuais, apresentando uma parede de espelhos que promove melhores condições de utilização
- Esta sala acolhe diariamente diversas atividades como:
 - BODY MOVING - 40 utilizadores
 - HIIT -15 utilizadores
 - KARATÉ - 30 utilizadores
 - FIT DANCE - 40 utilizadores
 - STEP - 40 utilizadores
 - Zumba - 35 utilizadores
 - Aulas de Dança & Movimento Corporal (dirigidas à Universidade Sénior e ao Jardim de Infância)
 - Ginástica e Mobilidades Sénior - 15 utilizadores



PISCINAS MUNICIPAIS DA CONGIDA

- Abre ao público na época balnear para toda a população, recebendo também atividades das Férias Desportivas e Culturais e Aulas de Nataação



CAMPO DE STREET SOCCER

- Está preparado para receber diariamente treinos livre da população



Com a implementação deste projeto que contempla uma panóplia de atividades desportivas que dinamizam os diversos espaços desportivos do concelho, o Município de Freixo de Espada à Cinta reconhece a grande importância que a atividade física revela para a saúde física, mental e social da sua comunidade, sendo que, por esse motivo, também se promovem, adicionalmente, um número significativo de outras atividades desportivas tais como:

1. **Férias Desportivas e Culturais** – decorrem nos períodos de pausa e férias escolares (Páscoa, Verão e Natal) e pretendem ocupar de forma ativa e saudável as crianças e os jovens do concelho de Freixo de Espada à Cinta, para além de fomentar o convívio e a integração social, bem como a articulação de todos estes pressupostos com atividades culturais
2. **Torneio de Jogos Tradicionais** – Torneio da Feira da Amendoeira em Flor e Torneio do evento Sabores e Tradições (com modalidades/jogos tradicionais, praticados há décadas no concelho: Raiola, Pelota, Malha)
3. **Caminhada da Amendoeira em Flor**
4. **Corridas de Atletismo**
5. **Maratona de FUTSAL**
6. **Torneio de Futebol de Praia**
7. **Torneio de Petizes/Traquinas**
8. **Campeonato Nacional de Voleibol Praia**
9. **Jogos de preparação de Voleibol Feminino da Seleção Portuguesa**
10. **Race NATURE – Prova Nacional de BTT**
11. **Comemoração do Dia da Criança – variadas atividades desportivas**
12. **Outubro rosa – Aula de Zumba**
13. **Aulas de Mobilidade Física +65 – “Aldeias Ativas”**

É importante referir igualmente a atividade física em contexto escolar, operacionalizando o eixo estratégico relativo à valorização do desporto e atividade física, decorrente das orientações programáticas vigentes. Decorre na componente letiva e assenta na coadjuvação dos dois professores de turma do 1.º Ciclo do Ensino Básico das Escolas (CEB) do Município de FEC e pretende promover a aquisição das competências definidas nas Orientações Programáticas para a Educação Física no 1º ciclo e elevar a competência motora, a aptidão física e a literacia física dos alunos do 1º ciclo do Município de FEC, fomentando a adoção de estilos de vida saudáveis.

O Município de Freixo de Espada à Cinta pretende que este projeto se repercuta nos benefícios físicos mas também mentais de todos os jovens, adolescentes, adultos e idosos do concelho, sendo que este é um projeto para manter, por todos os motivos expostos e pelos resultados já obtidos em provas/torneios/competições e no dia-a-dia e vida social do concelho.

1. Férias Desportivas e Culturais



2. Torneio de Jogos Tradicionais



3 . Caminhada da Amendoeira em Flor



4 .Corridas de Atletismo



5 . Maratona de FUTSAL



6 . Torneio de Futebol de Praia



7. Torneio de Petizes/Traquinas



8 . Campeonato Nacional de Voleibol Praia



9. Jogos de preparação de Voleibol Feminino da Seleção Portuguesa



10 . Race NATURE – Prova Nacional de BTT



11 . Comemoração do Dia da Criança – variadas atividades desportivas

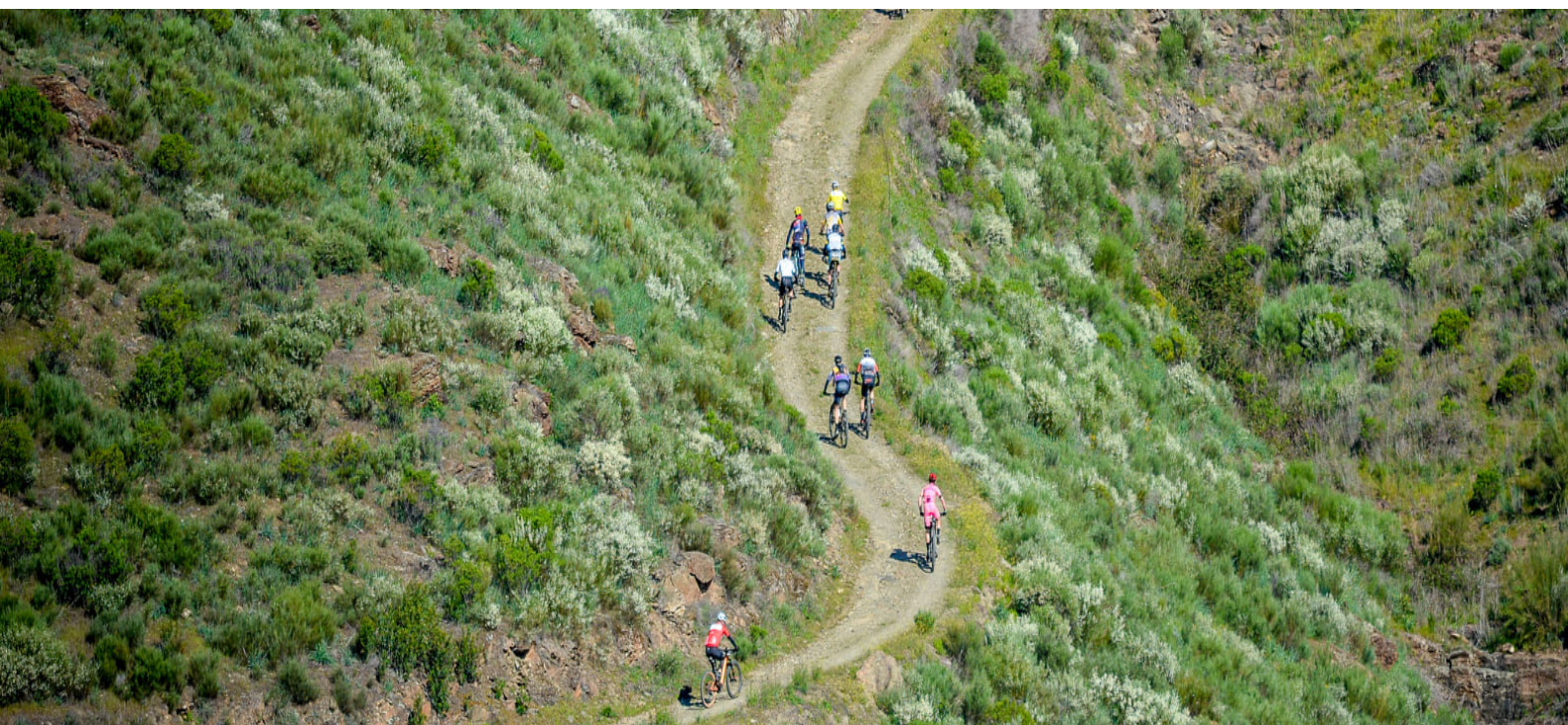


12 . Outubro rosa – Aula de Zumba



Aulas de Mobilidade Física +65 – “Aldeias Ativas”





FREIXO DE ESPADA À CINTA

2023
