



União das Freguesias
CACÉM E SÃO MARCOS

Sede: Rua Nova do Zambujal, n.º 9 – 2735-302 Aqualva-Cacém
Telefone – 219129380 • Fax – 219129389 • secretariageral@uf-cacemsmarcos.pt

NORMAS DO PROGRAMA DE ATIVIDADES DESPORTIVAS 2024 -2025

APRESENTAÇÃO

O Programa de Desporto da União das Freguesias do Cacém e São Marcos é um programa que tem como principal objetivo, melhorar a qualidade de vida dos fregueses através da implementação de atividades e projetos que intervenham a nível dos comportamentos de vida saudável e de atividade física.

O Programa dirige-se a toda a população da União das Freguesias e é organizado pelo Departamento da Educação, Cultura, Desporto e Juventude da União das Freguesias do Cacém e São Marcos.

INTRODUÇÃO

As presentes normas servem como instrumento de orientação, definindo o regime de funcionamento das **Atividades Desportivas** no seu conjunto e de cada um dos seus elementos, sendo também o documento que define os direitos e deveres de cada um dos intervenientes.

A prática da atividade física, enquanto promotora de hábitos de estilo de vida saudável é hoje preocupação da população em geral. Neste âmbito, a União das Freguesias coloca à disposição da população, várias iniciativas e espaços para a prática de exercício físico e desportivo, enaltecendo deste modo a qualidade de vida da população.

Com o incentivo à prática desportiva, pretende-se:

- Incrementar hábitos de participação continuada da população em atividades desportivas, num ambiente seguro e saudável, que contribua para o seu bem-estar físico e psicológico,
- Procurar o aumento da qualidade dos serviços prestados à população na área desportiva;
- Aumentar os índices de participação regular nas atividades desportivas, diminuindo o sedentarismo e a obesidade, contribuindo para um aumento dos índices de saúde na população em geral;
- Promover a socialização, a recreação e ocupação dos tempos livres.

1. Âmbito/Praticantes

1.1. As presentes normas estabelecem o regime de organização, participação e funcionamento das iniciativas/classes de carácter regular destinadas à população da freguesia:

- a. **Desporto Sénior - “Mais Ativo” – Com o Coração, tenho um espírito mais jovem** (Ginástica de Manutenção e Hidroginástica) - podem participar os adultos com idade **igual ou superior a 60 anos**;
- b. **Cacém e São Marcos em Movimento** (Centro Municipal de Marcha e Corrida; Reforço Muscular/Ginástica de Manutenção e Yoga) - podem participar as pessoas com idade **igual ou superior a 14 anos**;
- c. **Escolas de Desporto** (Futebol, Judo, Capoeira e Hip Hop) - podem participar todas as crianças entre os **6 e os 14 anos**;
- d. **Centro Municipal de Marcha e Corrida de São Marcos - Cacém**; podem inscrever-se todas as pessoas com idade **igual ou superior a 14 anos**;

2. Inscrição

2.1. Para efetuar a inscrição nos projetos (**Desporto Sénior - “Mais Ativo”, Cacém e São Marcos em Movimento e Escolas de Desporto**) e assim beneficiar dos serviços incluídos, será necessário apresentar os seguintes requisitos:

- a. Ficha de inscrição preenchida;
- b. Ser residente e recenseado na União de Freguesias Cacém e São Marcos (no caso dos menores serem os pais);
- c. Apresentar Cartão de Cidadão/BI e NIF;



União das Freguesias
CACÉM E SÃO MARCOS

Sede: Rua Nova do Zambujal, n.º 9 – 2735-302 Agualva-Cacém
Telefone – 219129380 • Fax – 219129389 • secretariageral@uf-cacemsmarcos.pt

- d. O utente no ato da inscrição deve assinar a declaração de responsabilidade para a prática de atividade física assumindo (nos termos da lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Lei nº 5/07) a especial obrigação de se assegurar previamente, de que não tem quaisquer contraindicações para a prática da atividade que pretende desenvolver ou Atestado médico;
 - e. Na atividade de Hidroginástica os utentes têm de ser sócios da **Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Agualva-Cacém**
 - f. Tomar conhecimento das normas das atividades desportivas.
- 2.2. A inscrição nas atividades pode ser feita nas instalações da União das Freguesias do Cacém e São Marcos: Na Loja do Cidadão no Cacém e no Centro Carlos Paredes – Lúdico Cultural e Desportivo de São Marcos;
 - 2.3. A inscrição nas várias iniciativas desportivas tem a validade de um ano desportivo/letivo com **início a 16 de setembro de 2024 com fim em 28 de junho de 2025**, podendo variar a data de início e fim dos vários programas;
 - 2.4. A inscrição no **Centro Municipal de Marcha e Corrida de São Marcos – Cacém** só pode ser realizada no Centro Carlos Paredes – Lúdico Cultural e Desportivo de São Marcos e no Núcleo de Marcha e Corrida do Cacém;
 - 2.5. Para efetuar a inscrição nas várias atividades, os utentes têm de ser autónomos para poderem frequentar as atividades;
 - 2.6. Para participar nas atividades deverão no ato da inscrição fazer o pagamento da inscrição e da 1ª mensalidade segundo o **Anexo I**;
 - 2.7. No ato da inscrição nas Escolas de Desporto (Futebol) o praticante tem de adquirir o kit desportivo composto por: t-shirt e calção de acordo com a modalidade com um custo de 20€;
3. **Vagas**
 - 3.1. As inscrições estão abertas a todos os interessados;
 - 3.2. Cada atividade terá um número limite de vagas ver **Anexo I**. Sempre que uma classe se encontre sem vagas, existirá uma lista de espera que respeitará a ordem de chegada.
4. **Pagamentos**
 - 4.1. Os valores das mensalidades serão definidos de acordo com as atividades escolhidas pelo praticante, segundo o **Anexo I**.
 - 4.2. O pagamento da mensalidade deve de ser realizado até ao **dia 10 de cada mês** nos postos da União das Freguesias do Cacém e São Marcos nos seguintes horários:
 - a. Loja do Cidadão no Cacém de 2ªfeira a 6ªfeira das 9h às 13h e das 14h às 17h;
 - b. Centro Carlos Paredes – Lúdico Cultural e Desportivo de São Marcos de 2ªfeira a 6ªfeira das 9h às 13h e das 14h às 20h;
 - 4.3. O incumprimento do pagamento da mensalidade até ao final do mês, implica automaticamente a exclusão, podendo-se reinscrever após 30 dias e estando sujeito à disponibilidade de vaga.
 - 4.4. Para a **Isenção parcial ou total da mensalidade** é feita uma análise das condições socioeconómicas dos praticantes com base na apresentação dos seguintes documentos:
 - a. Valor dos Rendimentos (Pensões, Vencimentos, RSI, Abonos);
 - b. Renda de casa;
 - c. Despesas Luz, Água e Gás;
 - d. Após a análise a União das Freguesias pode ou não conceder a isenção parcial ou total do pagamento das mensalidades;
 - 4.5. Reserva-se o direito à União de Freguesias de alterar os valores previstos no **Anexo I** desta normativa. Todas as alterações serão comunicadas aos praticantes através de aviso geral a afixar nas instalações da União de Freguesias ou através dos técnicos da União das Freguesias.
 - 4.6. O utente pagará a totalidade do valor da mensalidade independentemente da altura do mês em que se inscreve;



União das Freguesias
CACÉM E SÃO MARCOS

Sede: Rua Nova do Zambujal, n.º 9 – 2735-302 Aqualva-Cacém
Telefone – 219129380 • Fax – 219129389 • secretariageral@uf-cacemsmarcos.pt

- 4.7. No ato da inscrição o utente pagará o valor da inscrição e a mensalidade do mês em que se inscreve;
- 4.8. O utente pagará a totalidade do valor da mensalidade independentemente das interrupções previstas no ponto 7;

5. Seguro de acidentes pessoal

- 5.1. A integridade física dos praticantes das atividades desportivas está salvaguardada por um seguro de acidentes pessoais, (Decreto-Lei 385/99 de 28 setembro, artigo 13.º);
- 5.2. Este seguro é anual sendo renovado à data da sua inscrição/reinscrição nas atividades;
- 5.3. O seguro apenas cobre os danos resultantes da atividade realizada;
- 5.4. O utente fica obrigado a informar a União das Freguesias até ao dia seguinte ao episódio ocorrido;—
- 5.5. Caso este procedimento não seja efetuado a União das Freguesias não se responsabiliza pelos custos ocorridos.
- 5.6. Valores de cobertura do seguro:

	Atividades Seguras	Coberturas e Capitais Seguros	Franquia
Escolas de Desporto	Futebol, Judo, HipHop, Capoeira e Similares	Morte e Invalidez Permanente: € 20.000,00 Despesas de Tratamento: € 2.000,00	€ 75,00 por Sinistro e Pessoa Segura
“Mais Ativo” – Com o Coração, tenho um espírito mais jovem - Desporto Sénior	Ginástica Manutenção Sénior, Yoga e similares	Morte e Invalidez Permanente: € 20.000,00 Despesas de Tratamento: € 2.000,00	€ 75,00 por Sinistro e Pessoa Segura
Cacém e São Marcos em Movimento	Ginástica Manutenção, Yoga, Capoeira e similares	Morte e Invalidez Permanente: € 20.000,00 Despesas de Tratamento: € 2.000,00	€ 75,00 por Sinistro e Pessoa Segura

- 5.7. Na atividade de Hidroginástica o seguro é da responsabilidade da Associação Humanitária do Bombeiros Voluntários de Aqualva-Cacém.

6. Cancelamento e interrupção da atividade

- 6.1. Os praticantes poderão suspender a prática da atividade física por motivos pessoais, sem quaisquer custos, desde que apresentem o pedido por escrito. O período de suspensão nunca poderá ser superior a 2 meses.
- 6.2. A desistência da prática da atividade deve ser sempre comunicada aos serviços da União das Freguesias com a maior brevidade possível;
- 6.3. A ausência sem comunicação prévia por um período superior a um mês resulta na anulação da inscrição. (Caso queira voltar a integrar as atividades terá de realizar uma nova inscrição sujeita a disponibilidade de vaga).
- 6.4. A União das Freguesias poderá cancelar a inscrição de qualquer praticante por incumprimento das normas ou circunstâncias e atitudes que considere menos corretas, não havendo direito a qualquer reembolso.
- 6.5. A União das Freguesias reserva-se o direito de alterar, sem aviso prévio, os horários das aulas. No entanto, sempre que possível, os praticantes serão avisados atempadamente;

7. Interrupção das atividades

- 7.1. As atividades serão interrompidas entre:
 - a. **23 de dezembro de 2024 a 06 de janeiro de 2025**
 - b. **3 de março de 2025 a 5 de março de 2025**
 - c. **7 de abril de 2025 a 21 de abril de 2025**
- 7.2. Nos feriados nacionais e no feriado municipal não se realizarão as aulas previstas para esses dias;



União das Freguesias
CACÉM E SÃO MARCOS

Sede: Rua Nova do Zambujal, n.º 9 – 2735-302 Aqualva-Cacém
Telefone – 219129380 • Fax – 219129389 • secretariageral@uf-cacemsmarcos.pt

8. Condições Gerais/Deveres do Praticante

- 8.1. Respeitar inteiramente as indicações dos profissionais da União das Freguesias, nomeadamente no que se refere ao acompanhamento e à prática da atividade física, sua respetiva prescrição e forma correta de utilização dos equipamentos e serviços;
- 8.2. Tratar com educação os demais praticantes, bem como os funcionários e professores. Não será permitida linguagem insultuosa, abusiva ou grosseira, bem como quaisquer comportamentos que perturbem o bem-estar e o normal funcionamento das atividades;
- 8.3. Ler, respeitar e fazer cumprir as indicações que poderão estar afixadas sobre as variadas áreas desportivas;
- 8.4. Todos os praticantes têm de ser autónomos para poderem frequentar as atividades;
- 8.5. Por razões de segurança e saúde, os praticantes deverão respeitar e cumprir as normas de higiene e segurança:
 - a. Utilizar **vestuário e calçado adequado** à prática de exercício físico;
 - b. Nas aulas de **Hidroginástica** cada praticante deve fazer-se acompanhar do seguinte material: **fato de banho, toca de natação, chinelos e toalha**;
 - c. A utilização de qualquer equipamento requer a consulta prévia do professor responsável, devendo o praticante responsabilizar-se pela sua adequada utilização e arrumação no final da aula;
 - d. Nas aulas de Ginástica de Manutenção cada praticante deve fazer-se acompanhar por uma toalha que deverá utilizar nos exercícios;
- 8.6. Em caso de dúvida no que se refere às alíneas anteriores, deverão consultar os professores;
- 8.7. A utilização de telemóveis é proibida durante as aulas bem como a captação de vídeo e/ou imagem;
- 8.8. Os praticantes devem comunicar à União de Freguesias, com a maior brevidade possível, quaisquer alterações de morada, telefone, e-mail ou outros meios de contacto que tenham fornecido no ato da inscrição, de forma a garantir a boa comunicação e prestação dos serviços.
- 8.9. A União das Freguesias coloca-se à disposição para quaisquer reclamações, solicitações ou sugestões dos utentes, que deverão ser feitas pessoalmente ou por escrito dirigidas ao Presidente da União das Freguesias;
- 8.10. A União das Freguesias compromete-se a manter as instalações desportivas com equipamentos adequados e profissionais credenciados, mantendo boas condições ambientais, apropriadas à prática de exercício físico;
- 8.11. À União das Freguesias não poderão ser imputadas responsabilidades no caso de furtos ou estragos ocorridos no interior das suas instalações, quer em objetos ou valores pessoais, quer em viaturas estacionadas nas áreas envolventes.

9. Casos Omissos

A União das Freguesias do Cacém e São Marcos reserva-se o direito de decidir os casos omissos, após auscultação dos intervenientes e com o bom senso adequado.

10. Outros

A Adesão de qualquer pessoa às atividades regulares implica automaticamente o seu acordo com as presentes normas, a usufruir dos direitos nele descritos, e o dever de o cumprir na íntegra.

Os Serviços do Departamento de Educação, Cultura, Desporto e Juventude da União das Freguesias do Cacém e São Marcos poderão suspender a admissão de um utente por incumprimento das normas do programa de Atividades Desportivas, não havendo direito a reembolso.

Em caso de dúvida acerca das normas em questão poderá contactar o Departamento de Educação, Cultura, Desporto e Juventude da União das Freguesias através do telefone 938540281 / 210131931 ou via correio eletrónico centrocarlosparedes@uf-cacemsmarcos.pt.



União das Freguesias
CACÉM E SÃO MARCOS

Sede: Rua Nova do Zambujal, n.º 9 – 2735-302 Aqualva-Cacém
Telefone – 219129380 • Fax – 219129389 • secretariageral@uf-cacemsmarcos.pt

ANEXO I

DESPORTO SÉNIOR – “MAIS ATIVO” – COM O CORAÇÃO, TENHO UM ESPÍRITO MAIS JOVEM

TABELA TAXAS

Desporto Sénior - “Mais Ativo” – Com o Coração, tenho um espírito mais jovem			Inscrição	Mensalidades
	Ginástica de Manutenção Sénior São Marcos		5€	7€
	Ginástica de Manutenção Sénior Cacém		5€	7€
Hidroginástica		5€	13€	

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Modalidade	Período de aulas	Local	Horários	Nº alunos turma
Ginásticas de manutenção sénior São Marcos	De setembro 2024 a maio 2025	Centro Carlos Paredes de São Marcos	4ª-feira e 6ª-feira 1º Turma: 09h00 2º Turma: 10h00	25 Vagas por turma
Ginástica de manutenção sénior Cacém	De setembro 2024 a maio 2025	Salão Paroquial Da igreja do Cacém	3ª e 5ª-feira 1º Turma: 09h00 2º Turma: 10h00	25 Vagas por turma
Hidroginástica	De outubro 2024 a junho 2025	Piscinas da Associação Humanitária dos Bombeiros de Aqualva-Cacém	1ª Turma - 2ª-feira e 4ª-feira às 10h00 2ª Turma - 3ª-feira e 5ª-feira às 10h00	25 Vagas por turma

CACÉM E SÃO MARCOS EM MOVIMENTO

TABELA TAXAS

Cacém e São Marcos em Movimento			Inscrição	Mensalidades
	CM Marcha e Corrida + Reforço Muscular/ Ginástica do Cacém		No site da Federação Portuguesa de Atletismo – Programa Nacional de Marcha e Corrida: 12€	8€
	CM Marcha e Corrida – Núcleo do Cacém Parque Linear D. Domingos Jardo		No site da Federação Portuguesa de Atletismo – Programa Nacional de Marcha e Corrida: 12€	---
Yoga		5€	7€	

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

MODALIDADE	Período de aulas	Local	Horários	Nº alunos turma
CM Marcha e Corrida – Reforço Muscular/Ginástica do Cacém	De setembro 2024 a junho 2025	Salão Paroquial Da igreja do Cacém	3ª-feira 1º Turma 18h30	20 Vagas por turma
CM Marcha e Corrida – Núcleo do Cacém Parque Linear D. Domingos Jardo	De setembro 2024 a junho 2025	Núcleo do Cacém: Parque Linear D. Domingos Jardo	5ª-feira 9h00	20 Vagas
Yoga	De setembro 2024 a junho 2025	Salão Paroquial Da igreja do Cacém	5ª-feira 1º Turma: 15h00 2º Turma: 16h00	20 Vagas por turma



União das Freguesias
CACÉM E SÃO MARCOS

Sede: Rua Nova do Zambujal, n.º 9 – 2735-302 Agualva-Cacém
Telefone – 219129380 • Fax – 219129389 • secretariageral@uf-cacemsmarcos.pt

ESCOLAS DE DESPORTO

TABELA TAXAS

Escolas de Desporto	Inscrição		Mensalidades
	Futebol	5€	9€
Judo	5€	9€	
HipHop	5€	7€	
Capoeira	5€	9€	

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Modalidade	Período de aulas	Local	Horários	Nº alunos turma
Futebol	De setembro 2024 a junho 2025	Centro Carlos Paredes de São Marcos	3ª-feira 1ª Turma 6 aos 8 anos: 18h00 1ª Turma 9 aos 14 anos: 19h00	1ª Turma 6 aos 8 anos: 12 Alunos
			5ª-feira 2ª Turma 6 aos 8 anos: 18h00 2ª Turma 9 aos 14 anos: 19h00	1ª Turma 9 aos 14 anos: 16 Alunos
			Sábado: 1ª Turma dos 6 aos 8 anos: 09h00 1ª Turma dos 9 aos 14 anos: 10h00 2ª Turma dos 6 aos 8 anos: 11h00 2ª Turma dos 9 aos 14 anos: 12h00	2ª Turma 6 aos 8 anos: 12 Alunos 2ª Turma 9 aos 14 anos: 16 Alunos
Judo	De setembro 2024 a junho 2025	Centro Carlos Paredes de São Marcos	2ª-feira 1ª Turma: 18h00 / 2ª Turma: 19h00	1ª Turma 6 aos 9 anos: 14 Alunos
			6ª-feira 1ª Turma: 18h00 / 2ª Turma: 19h00	2ª Turma 10 aos 14 anos: 14 Alunos
Capoeira	De setembro 2024 a junho 2025	Centro Carlos Paredes de São Marcos	3ª e 5ª-feira 1ª Turma: 19h00	20 Alunos por turma
HipHop	De setembro 2024 a junho 2025	Centro Carlos Paredes de São Marcos	Sábado: 1ª Turma: 11h00 / 2ª Turma: 12h00	1ª Turma 6 aos 9 anos: 14 Alunos
				2ª Turma 10 aos 14 anos: 14 Alunos

Época 2024/ 2025		
Modalidades		
1º Período	16 de setembro de 2024	21 de dezembro 2024
2º Período	06 de janeiro de 2025	5 de abril de 2025
3º Período	22 de abril de 2025	28 de junho de 2025

Centro Carlos Paredes— Lúdico, Cultural e Desportivo de São Marcos
Av. Do Brasil – Tel.:938540281 / 210131931
E-mail: centrocarlosparedes@uf-cacemsmarcos.pt

