

Lisboa Participa 2021

3 DE ABRIL

TIMESPORT

Criado por: Nara Dias



PROJETO TIMESPORT

DAR-TE TEMPO, MAIS LONGEVIDADE PRA SI.

O projeto TIMESPORT vem acrescentar a rotina e trazer bem estar para todos que acreditam que exercitar o corpo e a mente significa equilibrar o universo pessoal.

Nossa proposta esta inserida na vontade de levar para os praticantes a vontade de atribuir positividade, bem estar físico e mental e acima de tudo proporcionar qualidade de vida.

“Tempo de se voltar para dentro. Encontre o caminho do seu bem estar físico e mental. Dar-te tempo e promova-te mais longevidade”

O projeto TIMESPORT disponibiliza atividades divertidas e interessantes para a população Marques de Pombal e cria novas possibilidades de criação de acordo com as necessidades da localidade. Qual atividade queres participar?

Caminhadas ao ar livre, yoga ao ar livre, treinamento funcional, aerodance, GAP, alongamento e flexibilidade, localizada, GYM ao ar livre e muito mais...

Venha fazer parte da nossa equipa! Crianças, Jovens, adultos, homens, mulheres, idosos e portadores de deficiência. Sejam todos bem vindos e acolhidos por nossa equipa.

TIMESPORT VOS ESPERA!



Lisboa vive e respira sua história em cores e em um ritmo deliberado. A vida dos lisboetas é um híbrido de tendências estrangeiras e costumes profundamente enraizados. Suas colinas e vistas convidam o mundo de braços abertos. Acolhe estranhos e viajantes e os transforma em habitantes fiéis.

Lisboa acaba de ser eleita um dos 21 lugares do futuro (Cognizant, março de 2021). Sua população inclui quase 10% de estrangeiros que são atraídos pela capacidade da cidade de crescer de maneiras inovadoras, mantendo-se enraizada e fiel ao que ela é. E isso é uma questão de opinião. A beleza desta cidade é o fato de que cada um de seus habitantes compartilhará e viverá sua versão. E juntos nos tornamos uma comunidade.

Lisboa prospera como um pólo tecnológico, um destino turístico de topo e o crescimento consistente do interesse por práticas de bem-estar e está agora a colocar Lisboa na consciência das pessoas.

NOSSO PROJETO

Nosso projeto pretende apoiar esta transformação contínua, envolvendo os habitantes locais em atividades ao ar livre cuidadosamente elaboradas com a conexão mente-corpo-alma e espaço.

Vamos oferecer atividades que não apenas melhorem a saúde pessoal das pessoas, mas também aumentem seu senso de comunidade. Vamos abraçar a multiplicidade de culturas e pessoas que a cidade tornou sua.

Apoiaremos as pessoas em sua jornada para a longevidade e aprenderemos juntos como viver melhor lado a lado, respeitando nossas diferenças, mas reconhecendo nossa idêntica necessidade de ter uma saúde melhor. Para respirar com mais facilidade. Para pensar com mais calma. Para mover-se com mais conforto. Para viver com mais alegria. Para ser mais forte e passar cada dia com mais harmonia.

ATIVIDADES

As atividades serão oferecidas a uma variedade de grupos de idade, incluindo famílias, 12+, adultos e idosos. Os tipos de atividades incluirão atividades que estarão descritas nas próximas páginas.

DESCRIÇÃO E PROPOSTA DO PROJETO

1ª ATIVIDADE: *Caminhadas ao ar livre*

Esta atividade geralmente realizar-se-á em praças, campo e pelos arredores arborizados da freguesia.

- Objetivo:

Promover exercícios que possam contribuir para o sistema cardiorrespiratório contribuindo para o bem estar.

- Justificativa:

Praticar exercício é essencial para melhorar sua qualidade de vida e prevenir doenças. Caminhar é a maneira mais simples e apropriada para pessoas de todas as idades se exercitarem, e é por isso que nunca pode estar fora de sua agenda de hábitos saudáveis.

- Duração: 50 min

- Frequência: 3 vezes por semana

- População: homens e mulheres



2ª ATIVIDADE: Treinamento Funcional

O treinamento visa melhorar a capacidade funcional, ou seja, a habilidade de realizar as atividades normais da vida diária com eficiência, autonomia e independência e *pode ser feito em área arborizada e livre, não precisamos necessariamente de uma sala para realizar a atividade.*

- Objetivo:

Melhora do condicionamento físico como um todo. Em um segundo momento, desenvolve e aprimora habilidades específicas do indivíduo, sejam elas voltadas para um esporte ou para a vida diária, promovendo uma melhor qualidade de vida.

- Justificativa:

O treinamento funcional tem vários benefícios. Por esse motivo desempenha um papel importante no Aumento da força muscular; melhora o equilíbrio estático e dinâmico; desenvolve condicionamento, resistência e agilidade; desenvolve a percepção dos movimentos; acelera o metabolismo e queima gordura; correção da má postura e desequilíbrios musculares.

- Duração: 45 min
- Frequência: 3 vezes por semana
- População: jovens, adultos, homens e mulheres

Outras modalidades inclui no treinamento funcional:

- Alongamento e flexibilidade
- GAP
- Localizada
- Aerodance



3ª Atividade: Yoga

Yoga para famílias, crianças e jovens cria conexão e ajuda a estabelecer mais compreensão e paciência entre nós. Juntos, aprendemos e crescemos por meio da diversão e da brincadeira. Praticamos ouvir o corpo e honrar suas necessidades e limitações.

Objetivo

Promover saúde e bem estar físico e mental através da pratica de ioga ao ar livre.

Justificativa

A prática de Yoga pode ajudar a respirar melhor, a dormir melhor e sugere ferramentas para compreender melhor e regular as emoções. As famílias vivem com tantas responsabilidades e deveres que é fácil se sentirem sobrecarregados.

As Aulas de Yoga serão oferecidas para atribuir aos praticantes uma sensação de calma, enquanto desafia o corpo a construir força e flexibilidade. Yoga é para todos e nossas aulas irão incorporar técnicas de atenção plena de forma divertida e envolvente.

As aulas terão um foco especial em meditações guiadas usando a técnica de ioga nidra, que comprovadamente ajuda a criar uma sensação de paz e relaxamento durante e fora das aulas. Alguns de seus benefícios incluem a melhoria da qualidade do sono, administrando melhor a ansiedade e acalmando o sistema nervoso.

- Duração: 45 minutos
- Frequência: 2 vezes semanalmente
- População: Crianças, jovens, adultos e idosos



4ª Atividade: Aulas de Inglês

O exterior será a nossa sala de aula, uma vez que nos envolvemos com os elementos e o espaço à nossa volta faz com que nos sintamos mais ligados à natureza e uns aos outros. É uma oportunidade maravilhosa de usar o meio ambiente e o ar livre para temas de aprendizagem, bem como para se tornarem participantes ativos nos espaços verdes que a cidade oferece.

Quando nos envolvemos com o que nos cerca, aprendemos a apreciar mais e dar importância ao normal e comum. A Prática de estudar outra língua de forma natural e sem estar em uma sala de aula significa inovação, nos traz uma vontade de dinamizar as aulas de inglês, buscando um aprendizado descontraído e diferente do habitual. Acontecendo uma harmonização entre ambiente natural e aprendizado dinâmico.

Objetivo

Aprender outro idioma de forma livre, descontraída e dinâmica.

Justificativa

As aulas de inglês como segunda língua ajudarão a comunidade, fortalecendo nossa comunicação. Isso nos permitirá falar mais abertamente uns com os outros e abraçar a presença internacional nesta cidade. Aprender outro idioma em qualquer idade traz benefícios notáveis de manter a mente saudável e ativa. As aulas serão oferecidas em três níveis diferentes de habilidade - iniciante, intermediário e avançado.

Duração: 50 minutos

Frequência: 2 vezes na semana

População: Crianças, jovens e adultos e idosos

Demonstrativo

Projeção futura de atividades

CRONOGRAMA DE AULAS



**CAMINHADAS, YOGA, TREINAMENTO
FUNCIONAL, GAP, LOCALIZADA,
AERODANCE, AULAS DE INGLES.**

TUDO ISSO AO AR LIVRE!

INFORMAÇÕES - 934105551

Cronograma de aulas ***Responsável - Educador Físico***

2a	3a	4a	5a	6a	Hora
Cam		Gap		Func	9hs
Func		Cam		Gap	10hs
Cam	Plan		Plan		15hs
Fun	GYM		Fun		16hs
Gym	Cam		Gap		17hs
Cam	Func		Cam		18hs
	Aer		GYM		19hs

CRONOGRAMA DE AULAS



**CAMINHADAS, YOGA, TREINAMENTO
FUNCIONAL, GAP, LOCALIZADA,
AERODANCE, AULAS DE INGLES.**

TUDO ISSO AO AR LIVRE!

INFORMAÇÕES - 934105551

Cronograma de aulas ***Responsável - Professor de Ioga***

2a	3a	4a	5a	6a	Hora
Yog		Yog		Ing	9hs
Yog		Yog		Ing	10hs
Ing		Ing		Yog	11hs
				Yog	12h
	Plan		Plan		15hs
	Ing		Ing		16hs
	Ing		Ing		17hs
	Yog		Yog		18hs
	Yog		Yog		19hs

Calendário Anual de Atividades



Meses	Jun/2021	Jul/2021	Ago/2021	Set/2021	Out/2021
Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Divulgação - Inscrição 	<ul style="list-style-type: none"> - Início de aulas 	<ul style="list-style-type: none"> - Aulas - Reunião equipa 	<ul style="list-style-type: none"> - Aulas - Reunião equipa 	<ul style="list-style-type: none"> - Aulas - Reunião equipa
Nov/Dez 2021	Jan/2022	Fev/2022	Mar/2022	Abril/2022	Mai/2022
<ul style="list-style-type: none"> - Aulas - Reunião - Avaliar - Eventos - Recesso 	<ul style="list-style-type: none"> - Aulas - Reunião equipa 	<ul style="list-style-type: none"> - Aulas - Reunião equipa 	<ul style="list-style-type: none"> - Aulas - Reunião equipa 	<ul style="list-style-type: none"> - Aulas - Reunião equipa 	<ul style="list-style-type: none"> - Aulas - Reunião equipa



Orçamento Mensal

Projeção de Receita Mensal

Receita 1	€	4.500,00
Renda extra	€	300,00
Receita mensal total	€	4.800,00

Receita Mensal Real

Receita 1	€	4.500,00
Renda extra	€	300,00
Renda mensal total	€	4.800,00

Saldo Previsto
(renda menos custo previsto)

€ 4.800,00

Saldo Real
(renda menos custo real)

€ 4.630,00

Diferença
(Real menos previsto)

-€ 170,00

MORADIA	Custo previsto	Custo Real	Diferença
Hipoteca ou aluguel	€ 1.000,00	€ 1.000,00	€ -
Telefone	€ 55,00	€ 55,00	€ -
Conta de luz	€ 200,00	€ 200,00	€ -
Gás	€ 80,00	€ 80,00	€ -
Água e esgoto	€ 50,00	€ 50,00	€ -
Net	€ 55,00	€ 55,00	€ -
Coleta de lixo	€ 10,00	€ 10,00	€ -
Manutenção ou reparos	€ 100,00	€ 100,00	€ -
Suprimentos	€ 20,00	€ 20,00	€ -
Impostos	€ 100,00	€ 100,00	€ -
Subtotal			€ -

TRANSPORTE	Custo previsto	Custo Real	Diferença
Veículo			
Transporte público/táxi	R\$ 160,00	R\$ 160,00	
Seguro	R\$ 150,00	R\$ 150,00	€ -
Licenciamento	R\$ 150,00	R\$ 150,00	
Combustível	R\$ 300,00	R\$ 300,00	
Manutenção	R\$ 50,00	R\$ 50,00	
Outros			€ -
Subtotal			€ -

SALARIO	Custo previsto	Custo Real	Diferença
Educador Físico	€ 450,00	€ 450,00	€ -
Professor de Yoga	€ 450,00	€ 450,00	€ -
Coordenador Geral	€ 750,00	€ 750,00	€ -
Eventos esportivos	€ 500,00	€ 500,00	€ -
Subtotal			€ -

Obs. Os valores apresentados correspondem a uma estimativa de gasto mensal, contabilizado em 4.800 euros. Indicando o valor anual do projeto de 58 mil aproximadamente.