

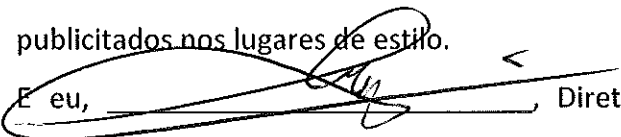


AMADORA
Câmara Municipal

EDITAL


CARLA MARIA NUNES TAVARES, Presidente da Câmara Municipal da Amadora, faz público, que nos termos da alínea f), do n.º 2, do artigo 23.º, do Anexo I a que se refere o n.º 2 do artigo 1.º e alíneas o) e u), do n.º 1, do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, e ao abrigo do disposto na Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, bem como no Decreto-Lei n.º 273/2009, de 01 de outubro na sua atual redação, foi celebrado em 10 de novembro do ano em curso, o Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo entre o Município da Amadora o Agrupamento de Escolas D. João V, o Agrupamento de Escolas da Damaia e a Associação Instituto do Judo – IJPF, disponível em "www.cm-amadora.pt/municipio/editais-avisos-comunicados/contratos-programa-ed" para consulta.

Para constar e para os devidos efeitos, se lavra o presente edital e outros de igual teor, que vão ser publicitados nos lugares de estilo.

E eu, , Diretor do Departamento de Administração Geral, o subscrevi.

Amadora, 23 de novembro de 2022

A Presidente,



Carla Tavares



CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO
Apoio à atividade desportiva dos anos letivos 2022/2023 e 2023/2024

Considerando que:

- a) O município da Amadora, numa lógica de *Excelência na Escola*, tem procurado apoiar projetos que promovam estratégias potenciadoras do sucesso educativo e do potencial humano das crianças e jovens;
- b) A Associação Instituto do Judo – IJPF, é uma associação que tem por fim promover "*a prática do Judo e outras modalidades desportivas de competição com carácter amador, assim como o desporto em geral e a formação desportiva, cultural e recreativa dos jovens e adultos*", conforme artigo 2º dos seus estatutos;
- c) Em anos anteriores, a Associação Instituto do Judo – IJPF desenvolveu o programa de responsabilidade social que possibilitou o acesso à aprendizagem e prática do judo como também potenciou a integração de crianças e jovens, sensibilizando-os e consciencializando-os para uma maior compreensão e interiorização de valores e conceitos que contribuem para a formação de pessoas mais solidárias, autónomas, participativas e civicamente responsáveis;
- d) O projeto desenvolvido fomentou, igualmente, a aproximação e motivação das famílias, fortalecendo a relação com a escola e a comunidade.

Entre:

O **Município da Amadora**, titular do cartão de identificação de pessoa coletiva número 505456 010, com sede na Av. Movimento das Forças Armadas, nº1, 2700 - 595 Amadora, representado neste ato pela presidente da câmara, Carla Maria Nunes Tavares, nos termos da alínea a) do n.º 1, conjugada com a alínea f) do n.º 2 do artigo 35º, do anexo a que se refere o nº 2 do artigo 1º da lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, na sua atual redação com poderes para este ato, doravante designado por **primeiro outorgante**,

O **Agrupamento de Escolas D. João V**, titular do cartão de identificação de pessoa coletiva número 600084400, com sede na Rua Maria Lamas, 2720-364 Amadora, representado neste ato pela diretora do agrupamento, Margarida Amorim, doravante designado por **segundo outorgante**,

O **Agrupamento de Escolas da Damaia**, titular do cartão de identificação de pessoa coletiva número 600080021, com sede na Rua Bernardino Machado, nº2-A, 2720-066 Amadora, representado neste ato pelo diretor do agrupamento, José Marcelino Tavares Pontes de Oliveira, doravante designado por **terceiro outorgante**,



e

A **Associação Instituto do Judo - IJPF**, associação sem fins lucrativos constituída em 13 de novembro de 2012, titular do cartão de identificação de pessoa coletiva número 510450300, com sede na Avenida São Jorge da Mina nº6, 4º Esq., 2720-703 Amadora, representado neste ato pelo presidente da direção, João Alexandre Ferreira de Pina e pelo vice-presidente, João Alexandre Medalhas Gonçalves Cardoso, doravante designado como **quarto outorgante**.

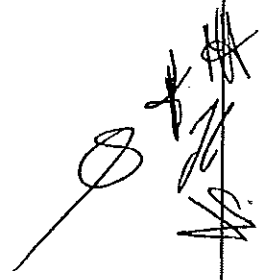
É celebrado o presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo, de acordo com os artigos 46º e 47º da lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro - Lei de bases da atividade física e do desporto, na sua última redação dada pela lei n.º 74/2013 de 6 de setembro conjugado com a lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, e com o decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação mais atual conferida pelo decreto-lei n.º 41/2019, de 26 de março que se rege pelas cláusulas seguintes:

CLÁUSULA PRIMEIRA
(Objeto do contrato - programa)

1. Constitui objeto do presente contrato-programa, a atribuição de apoio financeiro para o desenvolvimento do projeto de responsabilidade social "Projeto Futuro" (projeto relacionado com a prática de judo) na EB/JI Alice Vieira e na EB1/JI Águas Livres
2. Constitui, igualmente, objeto do presente contrato-programa a cedência gratuita da utilização (apoio não financeiro), a título precário, do Pavilhão Desportivo José Torres da EB1/JI Águas Livres, sito na Rua dos Lusíadas - Damaia/Amadora, propriedade do **primeiro outorgante**.

CLÁUSULA SEGUNDA
(Apoio financeiro)

1. O primeiro outorgante atribui ao quarto outorgante o apoio financeiro no montante legal de €17.500 (dezassete mil e quinhentos euros), destinado a apoiar o desenvolvimento do "Projeto Futuro" de responsabilidade social, durante os anos letivos de 2022/2023 e 2023/2024.
2. O apoio financeiro referido no número anterior destina-se a compartilhar o apoio ao desenvolvimento do projeto, em conformidade com o plano de atividades, apresentado pelo **quarto outorgante** e exposto em anexo.



3. O apoio financeiro referido no número 1 será disponibilizado, em três tranches e nos seguintes termos:

Em 2022

O pagamento deve ser efetuado após celebração do respetivo contrato-programa no valor de **€7.000 (sete mil euros)**, correspondente a 40% do valor total.

Em 2023

O pagamento deve ser efetuado em julho, no valor de **€5.250 (cinco mil e duzentos e cinquenta euros)**, correspondente a 30% do valor total.


Em 2024

O pagamento deve ser efetuado em julho, no valor de **€5.250 (cinco mil e duzentos e cinquenta euros)**, correspondente a 30% do valor total.

4. Para o ano de **2022**, o encargo total do presente contrato-programa é de **€7.000 (sete mil euros)**, isento de IVA, e será satisfeito pela Dotação da Classificação Orçamental 2.1.2. 0910 2007 A 44 05/040701, conforme Compromisso n.º 4833.
5. Para o ano de **2023**, o valor a comprometer é de **€5.250 (cinco mil e duzentos e cinquenta euros)**, isento de IVA, conforme Contração de Dívida n.º 10022.
6. Para o ano de **2024**, o valor a comprometer é de **€5.250 (cinco mil e duzentos e cinquenta euros)**, isento de IVA, conforme Contração de Dívida n.º 10022.
7. As condições de pagamento são as mencionadas no número 3 da presente cláusula.

CLÁUSULA TERCEIRA
(Apoio não financeiro)

1. A cedência de utilização do Pavilhão Desportivo José Torres da EB1/JI Águas Livres destina-se exclusivamente ao desenvolvimento, por parte do **quarto outorgante**, do "Projeto Futuro" em conformidade com o plano de atividades apresentado e que faz parte integrante do presente contrato-programa, numa lógica de rentabilização de espaços desportivos e desenvolvimento de programas/projetos de cariz social e desportivo, com vista à promoção do sucesso educativo.

- 
2. Quaisquer alterações às atividades e aos horários definidos, dependem da aprovação prévia do **primeiro outorgante**.
 3. No período de vigência do presente contrato-programa, são da responsabilidade do **primeiro outorgante**, todas as despesas e encargos inerentes ao funcionamento do espaço cedido, designadamente, consumos de água, gás, eletricidade, conservação das instalações e dos equipamentos.

CLÁUSULA QUARTA
(Obrigações do primeiro outorgante)

O **primeiro outorgante** obriga-se a cumprir o presente contrato-programa nas seguintes condições:

- a) Cumprir os prazos de pagamento estipulados;
- b) Acompanhar e monitorizar a execução física e financeira do projeto e atividades, com a observância do disposto no artigo n.º 19º do decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação mais atual conferida pelo decreto-lei n.º 41/2019, de 26 de março nomeadamente através do envio, para o **segundo, terceiro e quarto outorgantes**, de relatório de avaliação referente a cada ano letivo;
- c) Pagamento de todas as despesas e encargos inerentes ao funcionamento do espaço cedido, designadamente, consumos de água, gás e eletricidade;
- d) Providenciar e permitir o acesso às instalações nos espaços e horários previamente definidos e acordados, no âmbito da respetiva gestão.

CLÁUSULA QUINTA
(Obrigações do segundo e terceiro outorgantes)

O **segundo e terceiro outorgantes** obrigam-se a cumprir o presente contrato-programa nas seguintes condições:

- a) Cooperar com o **primeiro outorgante** no acompanhamento exato e pontual do cumprimento do presente contrato-programa;
- b) Cooperar na monitorização da execução física do projeto e atividades, através do preenchimento e envio para o **primeiro outorgante** de relatório de avaliação, em junho de cada ano letivo (matriz a fornecer pelo **primeiro outorgante**);



- c) Cooperar com o **quarto outorgante** no sentido do cumprimento dos objetivos a que este se propõe, garantindo uma saudável colaboração institucional;
- d) Proceder à manutenção e limpeza do espaço cedido, possibilitando a sua utilização pelo **quarto outorgante** no cumprimento das obrigações decorrentes do presente contrato-programa;
- e) Avisar o **primeiro outorgante**, sempre que tenha conhecimento de quaisquer vícios no espaço ou que o mesmo se encontre ameaçado de algum perigo.

CLÁUSULA SEXTA
(Obrigações do quarto outorgante)

O **quarto outorgante** obriga-se a cumprir o presente contrato-programa nas seguintes condições:

- 1. No âmbito do apoio financeiro:
 - a) Cooperar com o município no acompanhamento e monitorização do cumprimento do presente contrato-programa e facultar todos os elementos contabilísticos ou outros que venham a ser solicitados pelo município da Amadora, no âmbito do seu objeto;
 - b) Apresentar relatório de avaliação de monitorização de execução física e financeira do projeto, em junho de cada ano letivo (matriz a fornecer pelo **primeiro outorgante**), nos termos das cláusulas segunda e terceira, discriminando:
 - a. Resultados alcançados,
 - b. Documentos justificativos da despesa;
 - c) Aplicar e administrar corretamente o apoio financeiro tendo em conta o objeto do presente contrato-programa;
 - d) Atender na sua atuação, aos critérios de economia, eficácia e eficiência na gestão do apoio atribuído;
 - e) Colaborar com o **primeiro outorgante** na organização de iniciativas locais (ações de sensibilização, demonstrações da prática de judo, etc.), visando a promoção da atividade física e desportiva, nomeadamente, através do envolvimento de técnicos de desporto devidamente habilitados para a organização de eventos e de atletas de referência para participação nas ações;
 - f) Publicitar o projeto objeto do presente contrato-programa, fazendo referência ao apoio prestado pelo Município, através da menção expressa, "Com o apoio da Câmara Municipal da Amadora" e inclusão do respetivo logotipo em todo o material e equipamento desportivo, nos suportes gráficos de promoção ou divulgação das atividades, bem como em toda a informação difundida nos diversos meios de comunicação social;
 - g) A utilização do respetivo logotipo deve obedecer ao manual de normas gráficas do Município;
 - h) Ter a sua situação regularizada perante a segurança social e a fazenda pública.

2. No âmbito da cedência de utilização das instalações:

- a) Assegurar a gestão do equipamento para os fins a que foi destinado;
 - b) Guardar e conservar em bom estado o espaço e equipamentos cedidos;
 - c) Cumprir com o regulamento para utilização das Instalações Desportivas Escolares Municipais;
 - d) Não aplicar o espaço cedido a fim diverso do estabelecido no número 1 da cláusula terceira do presente contrato-programa;
 - e) Não proporcionar a terceiros o uso daquele espaço, salvo autorização expressa do **primeiro outorgante**;
 - f) Não permitir a presença de pessoas nas instalações, fora dos horários de funcionamento, aprovado pelo **primeiro outorgante**;
 - f) Informar o **primeiro outorgante**, sempre que tenha conhecimento de quaisquer problemas técnicos no espaço ou que o mesmo se encontre ameaçado de algum perigo;
 - g) Manter o espaço cedido no estado de conservação em que se encontrava à data da—sua cedência (com ressalva da deterioração inerente ao seu uso normal e a uma utilização prudente), possibilitando a utilização pelo **segundo e terceiros outorgantes**.
3. Quaisquer alterações ao horário e/ou plano de atividades acordados com o **primeiro outorgante**, carecem de autorização prévia.

CLÁUSULA SÉTIMA

(Indicadores do programa de desenvolvimento desportivo)

No âmbito da atividade objeto do presente contrato – programa, são definidos os seguintes indicadores:

- a) Número de alunos envolvidos;
- b) Atividades realizadas no âmbito do "Projeto Futuro" na EB1/JI Alice Vieira e EB1/JI Águas Livres.

CLÁUSULA OITAVA

(Controlo e monitorização da execução do contrato-programa)

O controlo e monitorização da execução do contrato-programa competem ao **primeiro outorgante**, assistindo-lhe o direito de mandar terceiros para os devidos efeitos, nos termos do disposto no n.º 1 do artigo 19º do decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação mais atual conferida pelo decreto-lei n.º 41/2019, de 26 de março .



CLÁUSULA NONA
(Revisão do contrato-programa)

O presente contrato - programa pode ser modificado ou revisto por livre acordo das partes, em conformidade com o estabelecido no artigo 21º do decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação mais atual conferida pelo decreto-lei n.º 41/2019, de 26 de março.

CLÁUSULA DÉCIMA
(Incumprimento, rescisão e sanções)

1. O incumprimento por qualquer das partes, das obrigações assumidas no âmbito do presente contrato-programa, dará origem à sua resolução, por iniciativa da outra parte.
2. O incumprimento culposo das obrigações assumidas no âmbito do presente contrato-programa pelo **quarto outorgante** implica a restituição da verba transferida pelo **primeiro outorgante**, nos termos do disposto no n.º1 do artigo 29º do decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação mais atual conferida pelo decreto-lei n.º 41/2019, de 26 de março quando se verifique a impossibilidade de realização dos fins essenciais do programa e a cessação da utilização do espaço cedido desde a verificação do facto.
3. O incumprimento do presente contrato-programa constitui impedimento para a apresentação de novo pedido de apoio por parte do **quarto outorgante** num período a estabelecer pelo órgão executivo do município da Amadora.
4. Caso a comparticipação concedida pelo **primeiro outorgante** não tenha sido aplicada na execução da competente atividade, o **quarto outorgante** obriga-se a restituir ao **primeiro outorgante** o montante não aplicado.

CLÁUSULA DÉCIMA PRIMEIRA
(Vigência do contrato-programa)

1. Sem prejuízo de eventual revisão por acordo das partes contratantes, o período de vigência do presente contrato-programa tem início na data da sua publicação em boletim municipal.

2. O presente contrato-programa vigorará até ao final do ano letivo 2024, salvo se qualquer das partes o denunciar, mediante comunicação escrita, com antecedência mínima de 60 dias relativamente à data de termo do mesmo.

CLÁUSULA DÉCIMA SEGUNDA
(Disposições finais)

1. As situações omissas resultantes do presente contrato-programa, bem como as dúvidas de interpretação do mesmo, serão resolvidas por acordo entre as partes.
2. Os litígios emergentes da execução do presente contrato-programa são submetidos a arbitragem nos termos do artigo 31.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na versão atualizada introduzida pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março.
3. O presente contrato-programa foi autorizado por deliberação da Câmara Municipal da Amadora em 2 de novembro de 2022 sobre a proposta n.º 504/2022.
4. O encargo total do presente contrato é de €17.500 (quinze mil e quinhentos euros), isento de IVA.
5. A tudo o que não esteja especialmente previsto no presente contrato-programa, aplica-se subsidiariamente, as disposições previstas no respetivo enquadramento legal.

E por as partes estarem de acordo com o presente contrato-programa, constituído por 9 páginas, vai o mesmo ser rubricado em cada página e assinado no final em quadruplicado, destinando-se um exemplar a cada um dos signatários.

Do presente contrato-programa faz parte integrante o projeto de responsabilidade social "Projeto Futuro", em anexo, em conformidade com o estipulado no n.º 1 do artigo 11º do decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação mais atual conferida pelo decreto-lei n.º 41/2019, de 26 de março.



AMADORA
Câmara Municipal

Amadora, 10 de novembro de 2022.

Pelo Primeiro Outorgante

Presidente da Câmara Municipal da Amadora

Carla Maria Nunes Tavares

Pelo Segundo Outorgante

Diretora do Agrupamento de Escolas D. João V

Margarida Amorim

Pelo Terceiro Outorgante

Diretor do Agrupamento de Escolas Damaia

José Marcelino Tavares Pontes de Oliveira

Pelo Quarto Outorgante

Presidente da Associação Instituto do Judo - IJPF

João Alexandre Ferreira de Pina

Vice-presidente da Direção da Associação Instituto do Judo - IJPF

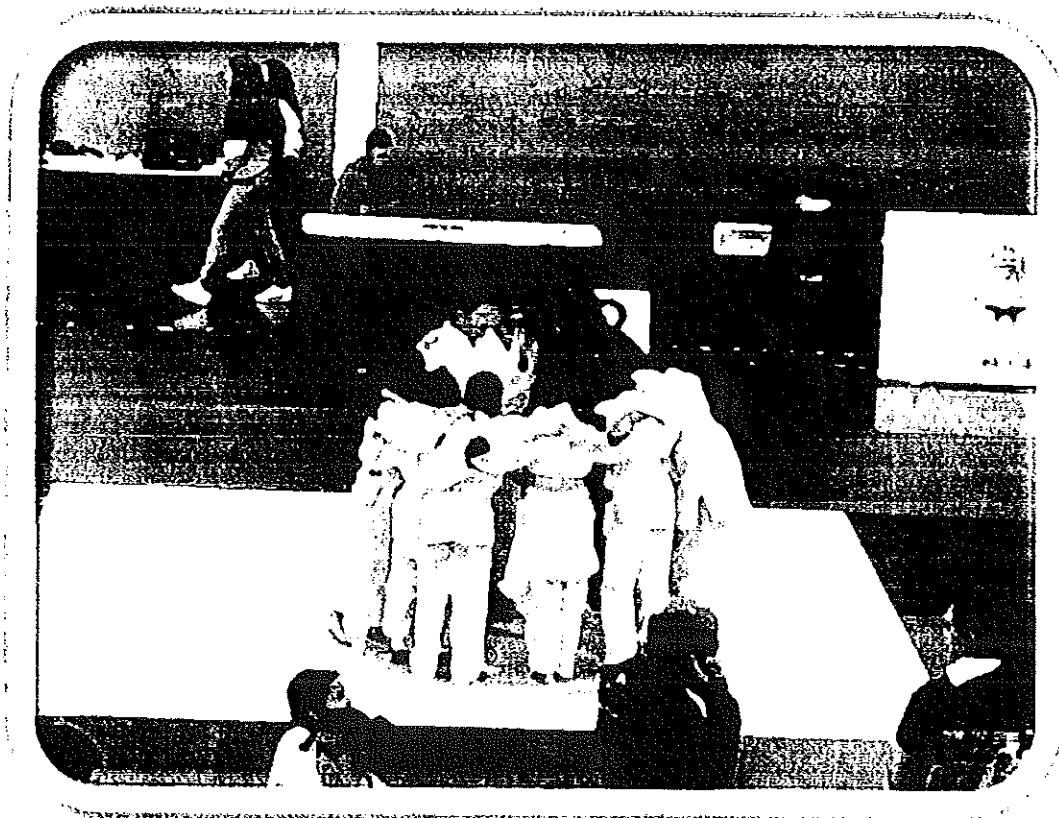
João Alexandre Medalhas Gonçalves Cardoso



INSTITUTO
DO JUDO

INSTITUTO DO JUDO

PROGRAMA PARA 2022/2023



Julho de 2022

Handwritten signatures and initials in the top right corner.

INDICE

1 – MISSÃO	3
2 - OBJECTIVOS 2022/2023.....	3
2.1 – Objectivos Gerais	3
2.2 – Objectivos Específicos	3
3 – Projeto Futuro	4
3.1 - Apresentação do Projeto futuro.....	4
3.2 – Programa Base	5
4 – Instalações.....	7
5 – Orçamento	8

1 – MISSÃO

A missão do Instituto do Judo é a divulgação do Judo em todas as suas vertentes, assim como, apolar projetos já existentes e, criar novos projetos.

O Judo, como disciplina desportiva e de cidadania, permitirá ao praticante ultrapassar obstáculos e desenvolver-se enquanto pessoa, pela interiorização dos princípios fundamentais, tais como a coragem, a sinceridade, o autocontrolo, a honra, a amizade, o respeito, a superação, levando em última instância à materialização dos ideais de coexistência pacífica e cooperação social, sendo que, é também uma forma reconhecidamente eficiente de combate à solidão.

É com esta missão que nos entregamos diariamente, com toda a paixão, gosto pelo ensino e muito trabalho, na persecução de um objetivo comum: **melhorar a vida de cada aluno.**

Queremos que os nossos alunos sintam que o Judo mudou as suas vidas e os ajudou a serem melhores pessoas, cidadãos mais bem preparados e mais capazes de ultrapassar os obstáculos que a vida lhes vai apresentando.

2 - OBJECTIVOS 2022/2023

2.1 – OBJECTIVOS GERAIS

O Instituto do Judo tem como objetivo geral para a época Set. 2022 a Julho 2023, consolidar a atividade existente e iniciar novos projetos de formação de Judo. Dentro dos objetivos gerais, destacam-se:

- Promover a atividade física orientada, regular e vocacionada para promoção da saúde e bem-estar da população;
- A aquisição de hábitos lúdico-desportivos;
- Proporcionar um desenvolvimento global dos praticantes nos domínios cognitivo, psicomotor e sócio-afectivo;
- Proporcionar às crianças e jovens abrangidos no projeto um futuro melhor enquanto judocas/atletas, pessoas e, sobretudo, cidadãos;
- Constituir uma mais-valia para os currículos dos alunos e escolas;
- Fazer do Judo um contributo para combater os problemas e as desigualdades existentes na nossa sociedade;
- Desenvolver a modalidade do Judo como um desporto de igualdade social;
- Prospeção de potenciais talentos.

2.2 – OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

- Consolidar projetos de formação iniciados;

- Iniciar novo projeto de formação localizada;
- Consolidar e alargar corpo de formadores;
- Consolidar o Projeto Social – "Projeto Futuro";
- Consolidar o Torneio do Instituto do Judo;
- Criar um Estágio de Judo do Instituto do Judo;
- Alargar a participação do Instituto do Judo na competição;
- Consolidar estrutura, imagem e parecerias.

3 – PROJETO FUTURO

O projeto Futuro é um Projeto Social de Iniciação ao Judo, aos seus fundamentos e valores.

3.1 - APRESENTAÇÃO DO PROJETO FUTURO

Quando o judoca entra no tapete é porque optou por ir à luta.

Independentemente de perder ou ganhar, ter essa opção é só por si uma vitória. Nos dias de hoje ainda há muitas pessoas que não têm opção. Muitas são crianças.

Este é o maior combate que os judocas do Instituto do Judo alguma vez enfrentaram: criar uma opção de vida através do desporto para as mais de 70 000 crianças que diariamente são confrontadas com a Negligência, Modelos de comportamento desviante, Abandono escolar, Maus tratos psicológicos e Emocionais e Maus tratos físicos, de acordo com os dados publicados pela comissão de Proteção de Crianças e Jovens em Risco.

Um combate de vontade:

- Queremos atuar junto de crianças e jovens dos 6 aos 14 anos de idade, em zonas carenciadas;
- Queremos envolver as escolas, os pais, a comunidade e a opinião pública;
- Queremos criar a oportunidade para que as crianças possam desenvolver um estilo de vida saudável, que contribua para o seu desenvolvimento psicomotor;
- Queremos promover a integração social através do desporto;
- Queremos que o Judo seja uma modalidade de referência para os nossos jovens e que contribua para que eles se tornem as nossas referências no futuro;

O nosso Projeto Desportivo é um Projeto democrático, onde não importam as diferenças físicas, económicas, de género, sociais e/ou psicológicas e, visa fundamentalmente contribuir para a melhoria da qualidade de vida das crianças, promovendo o triângulo família/escola/comunidade e uma maior e melhor integração social.

Durante o programa trimestral do "Projeto Futuro", o aluno irá aprender valores importantes de respeito (respeito pelos professores, pelos colegas, pelos árbitros das competições, pela família

e amigos e principalmente por si próprios), disciplina, autoestima, socialização, higiene, confiança, pontualidade e assiduidade.

O aluno aprende a estar concentrado e a desenvolver um código de conduta moral que o irá acompanhar para o resto da vida, dentro e fora do "tatami".

Valores relacionados com a modéstia, o fair-play, a sinceridade, a disciplina, a coragem e o empenho são passados para os alunos ao longo das aulas.

Em suma os alunos irão aprender muito da maneira de estar na vida para se tornarem bons cidadãos do mundo.

Para além disto, o Judo é um desporto reconhecido por melhorar a saúde dos praticantes, combater a depressão e outras doenças do foro psicológico.

As atividades das aulas de Judo têm uma forte componente de divertimento, concentração e socialização.

O Judo irá ajudar as crianças a melhorar a sua condição física e combater o excesso de peso se for o caso. Irá colocar as crianças em situações em que elas terão de interagir de perto com outras crianças. Esta interação envolve contacto físico (fazer as pegadas de Judo, imobilizar o parceiro, ser projetado pelo colega), o que ensina as crianças a confiarem umas nas outras e consciencializa-as a não magoarem os colegas.

3.2 – PROGRAMA BASE

Consiste num programa com a duração de 12 aulas em que os alunos praticam Judo 2 vezes por semana, com aulas de 45 minutos e destina-se aos alunos do 1º ao 4º ano de escolaridade.

No final do programa o aluno recebe um diploma de frequência, assim como a possibilidade de poder integrar um dos centros de treino do Instituto do Judo.

O Programa Técnico Base consiste:

- Aprender as várias formas de saudação (REI);
- Aprender a usar o equipamento de Judo (Judogi) e a colocar o cinto (Obi);
- Aprender as quedas e rolamentos (Ukemis) de Judo;
- Consciencialização corporal e movimentação no solo (rolar, rastejar, andar de costas, etc.);
- Aprender a usar a força do adversário aplicando o princípio do Judo "máxima eficácia com o mínimo esforço";
- Aprender a controlar o parceiro no chão através de técnicas de Judo de controlo:
 - Kuzure-kesa-gatame;
 - Yoko-shio-gatame;
 - Mune-gatame;

- Treino da coordenação motora e equilíbrio em pé através de exercícios específicos de Judo;
- Aprender a pegar, empurrar, puxar e deslocar-se com o parceiro;
- Utilização das reações do parceiro para executar formas de projeção com controlo:
 - Ashi-Waza (técnicas de pernas): de-ashi-barai; o-soto-otoshi; hiza-guruma; sasae-tsuri-komi-ashi;
 - Koshi-Waza (técnicas de ancas): kubi-nage, uki-goshi;
 - Te-Waza (técnicas de braços); Morote-seoi-nage, tai-o-toshi.
- Formas jogadas de competição que permitirá desenvolver o espírito competitivo dos alunos mas sempre com regras bem definidas;
- Aprendizagem de técnicas de relaxamento e retorno à calma através do Mokushô (Concentração Japonesa);
- Aprendizagem de conceitos em Japonês como: Hajimé; Maté; Sore-Maté; Rei; Mokushô; Osaikomi; Ippon; Wazari; Tori; Uke; KumiKata, Ukemi, Judogi, Obi;
- Aprendizagem da História do Judo: Origem; Fundador "Jigoro Kano"; 1ª Escola de Judo – "Kodokan".

Atividades inseridas no Programa de 12 aulas do "Projeto Futuro":

- 1 Aulas de Pais e Filhos;
- 1 Treino com Campeões no final do programa;
- Entrega do Diploma de Frequência;
- Possibilidade de integrarem alguns treinos do Núcleo (Após autorização do Encarregado de Educação e através de convocatória), e/ou obterem Bolsas de Treino do "Projeto Futuro".

Este Programa Técnico Base será aplicado nas escolas básicas Alice Vieira, com aproximadamente 285 alunos e, na escola básica das Águas Livres, com aproximadamente 178 alunos. Estima-se, portanto, que frequentem este programa base cerca de 463 alunos.

Se admitirmos que em cada um dos alunos, que frequentará o Programa Técnico Base, seria investida a modesta quantia anual de apenas 30,00 €, dando direito a cada aluno ao usufruto de um bloco de 12 aulas de Judo num ano, então o valor global a ser investido anualmente seria de $463 \times 30,00 = 13.890,00\text{€}$. Seriam, portanto, cerca de 27.780,00 € (o dobro) para 2 anos lectivos consecutivos. É de facto um valor por aluno muito baixo, tendo em consideração o trabalho desenvolvido, mas adequado à realidade actual e inserido na componente social que o Instituto do Judo pretende representar, ou seja, de contribuir socialmente para educar através do desporto.

É, portanto, importante que a Câmara Municipal da Amadora (CMA) apoie o Instituto do Judo, através da celebração de um contrato programa para 2 anos lectivos, disponibilizando a verba

atrás indicada (13.890,00€ no ano lectivo 2022/2023 e 13.890,00€ no ano lectivo 2023/2024), para fazer face às exigências/necessidades que este trabalho de formador exigirá e para garantir que cada aluno tem direito a uma educação melhor e conseqüentemente a uma vida melhor.

4 – INSTALAÇÕES

Serão usadas as instalações dos projetos e das parcerias, nomeadamente o pavilhão da escola José Ruy enquanto o pavilhão José Torres da escola básica das Águas Livres estiver a ser utilizado para vacinação para as aulas da componente não lectiva e, os pavilhões das escolas Alice Vieira e Águas Livres na componente lectiva. Pretende-se também concorrer para a utilização do pavilhão da escola Prof. Pedro D'Orey da Cunha para assegurar mais aulas na componente não lectiva.

5 - ORÇAMENTO

DESPESAS de Set. 2022 a Julho 2024 (2 anos)	
Despesas Fixas (Contabilidade e Revalidação do Dojo) (1.551,00 €/ano)	3.102,00 €
Despesas com Projectos Sociais (Tatamis, Exames Médicos, Apoio a Convívios, Bolsas Alunos Carenciados, Deslocações a Competições e Estágios) (17.400,00 €/ano)	34.800,00 €
Despesas com organização do Torneio do Instituto do Judo (1.740,00 €/torneio e prevêem-se 4 torneios)	6.960,00 €
Despesas com Materiais e Equipamentos (Diplomas, Economato, Fatos de Treino) (1.160,00 €/ano)	2.320,00 €
Despesas com Publicidade e Marketing (900,00 €/ano)	1.800,00 €
Despesas com Recursos Humanos parte curricular (2.880,00 €/ano)	5.760,00 €
Despesas com Recursos Humanos parte não curricular (5.000,00 €/ano)	10.000,00 €
Aquisição de carrinha de 9 lugares	54.850,00 €
Seguro carrinha de 9 lugares + via verde (460,00 €/ano)	920,00 €
Total	120.512,00 €

RECEITAS Set.2022 a Julho 2024 (2 anos)	
Câmara Municipal da Amadora (13.890,00 €/ano)	27.780,00 €
Recebimentos inscrições no Torneio do Instituto do Judo (930,00 €/torneio)	1.860,00 €
Recebimentos Alunos (Não Curricular) (5.500,00 €/ano)	11.000,00 €
Total	29.651,00 €