

---

# Plano de atividades 2025/2026

Piscina Municipal de Alandroal

**24 setembro 2025**

---

Câmara Municipal de Alandroal  
Subunidade orgânica de Desporto



---

## Conteúdo

O Plano de água e Atividades.....	3
A equipa técnica.....	4
Plano de atividades 2025/2026.....	5
Objetivos do plano de atividades .....	5
Atividades a desenvolver na Piscina Municipal de Alandroal.....	6
Propostas.....	6
Proposta de atividades a realizar na época 2025/2026 .....	7
Plano de água previsto para 2025/2026 .....	8
Nota Final .....	9
Bibliografia consultada .....	10
ANEXOS .....	11

---

## O Plano de água e Atividades

Não basta ter mais pessoas a nadar, é preciso garantir que o façam com qualidade na sua prática. Desta forma é necessário garantir, para além da disponibilidade de infraestruturas devidamente registadas e cadastradas, a existência de programas diversificados e técnicos competentes para a aprendizagem. Aprender a nadar, em qualquer idade, deve ser uma experiência de fortalecimento e enriquecimento pessoal e levar a uma motivação para a prática de atividades no meio aquático ao longo da vida, (FPN).

O planeamento é a linha orientadora para uma gestão eficiente, é uma forma de alcançar os objetivos pretendidos e contornar as dificuldades identificadas, através de estratégias de mudança.

Planear é muito mais que colocar no papel o que pretendemos realizar, é construir um caminho a longo prazo, definindo objetivos, identificando dificuldades, é antecipar acontecimentos para que possamos dominá-los ao invés de sermos dominados por eles.

---

## A equipa técnica

A equipa técnica da Piscina Municipal é reduzida, mas bastante eclética. Todos são licenciados em desporto, ou em educação física sendo todos técnicos de Natação e/ou Exercício Físico credenciados pelo IPDJ, complementamos a equipa com um técnico do Grau 1 de treinador de desporto em Natação.

Compõem ainda esta equipa dois Nadadores Salvadores que são responsáveis pela segurança no meio aquático e ainda por um auxílio importantíssimo no apoio à dinâmica das sessões de trabalho.

Esta equipa técnica e a sua multidisciplinariedade, tem como apanágio a partilha de conhecimento e a convergência de competências para uma melhor e mais apropriada resposta à necessidade do utilizador.

*Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.*

**Antoine de Saint-Exupéry**

---

## **Plano de atividades 2025/2026**

As atividades programadas para esta época desportiva, têm por base a continuidade do planeado na época transata, no entanto com algumas propostas de alteração com vista a ir de encontro ao desafio económico e energético a que o mundo, o país e o nosso concelho estão obrigados. Com isto não abdicamos de uma atualização constante e aplicação de conhecimentos adquiridos de uma formação também ela constante, devemos conhecer o passado, agir no presente para planear o futuro.

### **Objetivos do plano de atividades**

- Garantir segurança na utilização dos serviços prestados e do equipamento;
- Promover os valores do desporto;
- Fomentar hábitos de vida saudável;
- Atenuar o sedentarismo;
- Promover a socialização e combater o isolamento;
- Aumentar a polivalência vertical da oferta, através de produtos para os diversos perfis de utilizadores;
- Aumentar a polivalência horizontal da oferta de atividades, proporcionando um maior leque de atividades para o mesmo perfil de utilizador.

Os objetivos que nos propomos alcançar, são conseguidos através das atividades que desenvolvemos, num plano de água e de atividades flexível e adaptável consoante as necessidades e expectativas dos nossos utilizadores.

O foco nos objetivos é a base de construção do trabalho técnico a realizar, indo dessa forma ao encontro dos nossos propósitos de um serviço público de qualidade.

No âmbito da atividade física, a Piscina de Alandroal propõe um equilíbrio entre o número de habitantes, as suas ambições e a qualidade do serviço.

A Piscina de Alandroal procura proporcionar alternativas específicas para cada utilizador, no sentido de contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população não de Alandroal, mas também dos seus concelhos limítrofes.

---

## **Atividades a desenvolver na Piscina Municipal de Alandroal**

As atividades que propomos desenvolver, têm um elo comum e que se prende com o desenvolvimento de competências motoras e psicomotoras ao nível aquático, quer seja com o objetivo lúdico, de bem-estar e de preservação da saúde.

As atividades regulares encontram-se elencadas no Caderno pedagógico da Piscina Municipal de Alandroal, constando os objetivos, direção e destinatários de cada atividade desenvolvida, que deverá ser consultado em complemento a este documento.

Os horários e dias em que as atividades têm lugar, constam num documento próprio de acordo com os mapas de Plano de água em anexo neste documento.

Para além das atividades regulares que constam no Caderno Pedagógico, poderão ser realizadas utilizações do plano de água nos seguintes moldes:

- Aulas de inscrição em grupo – a Piscina Municipal disponibiliza horários específicos para aulas de inscrição em grupo, destinadas a instituições de natureza diversa, tais como:

Associações; Instituições particulares de segurança social; Instituições particulares e outras, desde que a atividade que pretendam desenvolver pressuponha um horário específico para cada grupo.

### **Propostas**

- Reservas de espaço – este formato de utilização da piscina é destinado a pessoas singulares, ou grupos que pretendam utilizar o espaço de água sobre sua inteira responsabilidade, desde que respeite as normas e regulamento da piscina municipal de Alandroal, bem como as normas de conduta próprias da utilização de espaços públicos.

Nesta reserva de espaço, existe ainda a hipótese das atividades serem dinamizadas pelos técnicos da Piscina municipal.

- Projetos municipais – no enquadramento estratégico dos programas e projetos municipais desenvolvidos e apoiados pela Câmara Municipal de Alandroal, como aulas de Hidroginástica

---

sénior da Santa Casa da Misericórdia, projetos de Natação no 1º ciclo em parceria com o Agrupamento de escolas de Alandroal e a Academia do sucesso.

Eventos internos – a dinamização de eventos na Piscina municipal, será proposta para aprovação superior, tendo em consideração a análise das condições para a viabilidade da mesma, quer ao nível interno, quer quanto ao numero de participantes e espaços onde poderão ocorrer.

## **Proposta de atividades a realizar na época 2025/2026**

### **Novembro**

03 - Início da época – Início de todas as atividades da Piscina Municipal de Alandroal

### **Dezembro**

Proposta

20 – open day de Natal - durante o dia teremos atividades com pais e filhos, jogos orientados para a partilha do espaço da Piscina, com insufláveis, espaço para contar histórias (Biblioteca), espaço de atividades lúdicas orientadas pelos técnicos e períodos de brincadeira livre.

### **Março**

18 e 19 – Atividade dia do pai – aula pais e filhos para comemorar o dia do pai, uma aula diferente para todos os filhos levarem os seus pais a praticar atividade física.

### **Mai**

4 e 5 - Atividade dia da mãe – aula pais e filhos para comemorar o dia da mãe, uma aula diferente para todos os filhos levarem as suas mães a praticar atividade física.

### **Junho**

Proposta

1 – Open day – dia da Criança – durante o dia teremos atividades com pais e filhos, jogos, orientados para a partilha do espaço tanto interior, como exterior da Piscina, com insufláveis, espaço para contar histórias (Biblioteca), espaço de atividades lúdicas orientadas pelos técnicos e períodos de brincadeira livre.

7 (*Data a confirmar – Local Piscina/Praia*) – Hidro in the Sky – Aula de Hidroginástica à noite.

---

## Plano de água previsto para 2025/2026

Prevemos fazer a abertura da Piscina Municipal dia 03 de novembro com um total de 20 sessões semanais, e 34 horários de Natação Livre.

Este número de sessões prevê uma utilização máxima semanal de 226 acessos por semana, mais 306 vagas para natação livre.

O número de sessões semanais por atividade:

O Plano de água para a Piscina Municipal na época de 2024/2025 é distribuída da seguinte forma:

Primeira Infância:

- Natação 3 anos – 2 sessões

Segunda Infância:

- Natação 4/5 anos – 2 sessões
- Natação 6/7 anos - 2 sessões
- Natação 8/9 anos – 2 sessões
- Natação 10/13 anos – 2 sessões

Idade Adulta:

- Natação adultos – 4 sessões
- Hidroginástica – 4 sessões

Gerontes:

- Hidrosénior – 1 sessão
- Correção Postural – 1 Sessão

Parceria (Cedência do espaço à Escola Diogo Lopes Sequeira):

- Natação 2º e 3º Ciclo
- Desporto escolar

---

## **Nota Final**

A busca constante de fazer sempre mais e melhor, aplicando a noção de gestão pela qualidade total, é uma premissa pelo qual nos pautamos. Esta compilação é uma linha orientadora do trabalho a realizar, projetando o futuro e prognosticando o plano de água da Piscina Municipal para um melhor serviço aos munícipes de Alandroal e concelhos limítrofes, numa componente social e desportiva.

---

## Bibliografia consultada

- Pires, G., J.P. (*Janeiro de 2011*). Conceito de Gestão do Desporto. Novos desafios, diferentes soluções. Revista Portuguesa de Ciência do Desporto, 1º, pp.88-103
- Manual de Referência para ensino e aperfeiçoamento técnico em Natação - FPN 2014-2024
- Cunha, L.M. (2007). Os espaços do desporto – Uma gestão para o desenvolvimento Humano.
- Pires, G. (2007). Agon- Gestão do Desporto, O jogo de Zeus.

### Anexos

- Proposta de mapa de água para 2025/2026

### Complemento a este documento

- Caderno Pedagógico 2024

---

## **ANEXOS**



Piscina Municipal de Alandroal  
 Mapa de ocupação Época 2025/2026

Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
08h45 - 9h45	N. Livre	N. Livre	N. Livre	N. Livre	N. livre
9h45 - 10h30			Hidroginástica UTE Humberto		C.P. Lar (30 min) Humberto
10h30- 11h15					
11h15-12h00					
12h00-12h30			N. Livre		N. Livre
12h30-13h30	Encerrada				
13h30 -15h45	N. Livre	N. Livre	Desporto Escolar	N. Livre	N. Livre
15h45 - 16h30		AMA Adultos Galvão 12		AMA Adultos Galvão 12	
16h30 - 17h		Hidroginástica Humberto 15		17h15 Natação 3 anos (30 min) Galvão 6	
17h - 17h45	Natação 8/9 anos Galvão 12	Natação 4/5 anos Galvão 12	Natação 8/9 anos Galvão 12	Natação 4/5 anos Galvão 12	
17h45 -18h30	Natação 10/13 anos Galvão 12	Natação 6/7 anos Galvão 12	Natação 10/13 anos Galvão 12	Natação 6/7 anos Galvão 12	
18h30 - 19h15	Natação Adultos Galvão 9	Hidroginástica Bruno M. 15	Natação Adultos Galvão 9	Hidroginástica Bruno M. 15	
19h15 - 20h					

