

A Câmara Municipal de Constância em parceria com o movimento associativo e as suas colectividades dinamiza e possibilita a toda a população, melhores condições e mais hábitos de prática desportiva onde impera o movimento e o convívio social.

Servindo-nos dos jogos colectivos como o futebol, temos um forte desejo de contribuir para a formação e educação integral e global das crianças para que paralelamente a formação de um bom desportista, se solidifique a formação de um bom cidadão.

### **Futebol**

Escola de Futebol de Montalvo - Área de Formação

Atividades a desenvolver

- Futebol de 7 (com e sem competição)
- Regras do Futebol
- Convívios desportivos

Descrição

Atualmente, nos tempos que correm, é urgente formar cidadãos e cidadãs para que eles e elas possam vingar nas mais diversas áreas.

O desporto, como uma atividade lúdica, também deve ter em conta a parte pedagógica na transmissão de novos saberes.

Daí que o papel da "ESCOLA DE FUTEBOL" no desenvolvimento da criança, seja muito importante na transmissão de valores como a tenacidade, a ambição, o espírito de equipa, etc., que devem ser estimulados em idades muito precoces, e ainda reforçar os valores autoestima da criança, esperando que esta aprendizagem se venha a refletir futuramente no comportamento, no empenho individual e no sucesso de cada criança.

[Galeria de imagens]

Ficha de Inscrição

Ficha de Inscrição [Ligação para descarregar PDF]

Objetivos

- Incentivar/despertar o interesse dos jovens até aos 12 anos para a prática do futebol;
- Criar nos jovens hábitos de ocupação salutar dos tempos livres, através da prática do futebol, como complemento às suas atividades escolares e no respeito integral pelas especificidades de cada um;
- Procurar os melhores resultados desportivos, tendo sempre como pressuposto a aceitação das regras e normas instituídas pelos organismos oficiais (fair-play);
- Procurar a formação do atleta como desportista e homem visando a sua inserção na sociedade;

- Descobrir talentos e formá-los;
- Representar condignamente a Casa do Povo, a freguesia de Montalvo e consequentemente o Concelho de Constância.

### Público-Alvo

Todos os jovens até aos 12 anos de idade, divididos do seguinte modo: •Escalão "Escolinhas" até aos 7 anos

- Escalão "Escolas" dos 8 aos 10 anos
- Escalão "Infantis" 11 e 12 anos

NOTA: Só os escalões "Escolas" e "Infantis" é que participam nas competições oficiais patrocinadas pela Associação de Futebol de Santarém

## Desportos de Combate

Associadas às filosofias orientais, cada vez mais emergentes e "intrincadas" nas sociedades ocidentais contemporâneas, os desportos ditos de combate assumem-se cada vez mais como uma alternativa aos desportos convencionais e, simultaneamente, fomentam uma filosofia de vida disciplinada e coerente com os desígnios fundamentais da vida em sociedade.

Apresentando-se como arte os desportos de combate revelam uma imensa capacidade de introspeção individual, do sujeito que os pratica, e potenciam a defesa natural numa sociedade de múltiplos revés.

### Karaté

Gostarias de praticar Karaté? Inscreve-te e nós oferecemos o Karate-Gi (Kimono)!

#### Contactos

Telemóvel: 91 972 91 03

Fax: 21 933 21 19

E-mail: cksconstancia@anam-pt.com

#### Descrição

## HISTÓRIA

O Karaté é uma Arte Marcial cuja a origem se perde no tempo e que significa "mãos vazias".

O Karaté Shotokan, teve origem no Japão, através do Sensei Funakoshi que o uniformizou e fomentou nas escolas primárias, onde exercia a profissão de professor, tornando-o numa arte acessível ao desenvolvimento integral das crianças Japonesas do início do século XX.

Existem 4 estilos (formas) de Karaté: Gojo-Ryu, Shito-Ryu, Wado-Ryu e Shotokan.

Imaginando o Karaté como o tronco de uma árvore estes quatro estilos surgem como pequenos ramos fruto da interpretação da filosofia retirada à essência do Karaté.

### EDUCAÇÃO ATRAVÉS DO KARATÉ

Desde tempos imemoriais que o Karaté esteve envolto em grande secretismo, levando a que o imaginário dos menos informados conjecturasse modelos e situações desajustadas da realidade desta Arte Marcial.

O Karaté é uma via que procura o autoconhecimento, a contemplação e a afirmação perante as adversidades.

Pode ser praticado durante toda a vida, desde que o prazer da descoberta e o ultrapassar das dificuldades seja uma luta constante entre o praticante e as suas próprias imperfeições.

Os benefícios para as crianças passam essencialmente pela aquisição de valores relacionados com o respeito, a ordem e a hierarquia, proporcionando simultaneamente o desenvolvimento harmonioso do seu corpo e carácter, resultando daí o exercício de cidadania de uma forma mais tolerante e consciente.

Os praticantes de Karaté raramente esquecem o seu Mestre ou Sensei já que o relacionamento entre ambos ultrapassa o tempo e prolonga-se por toda uma vida na busca incessante da eficácia e da perfeição.

#### Escola de Karaté de Constância

A Escola de Karaté de Constância nasceu em Abril no seguimento da ação " Karaté na Escola" , em Março de 2003, no Pavilhão Desportivo de Constância, desenvolvida pela Associação Nacional Artes Marciais e com o apoio da Câmara Municipal, destinada aos jovens na idade escolar.

Rapidamente, inscreveram-se não só os alunos das escolas como os cidadãos em geral. Hoje temos uma escola perfeitamente consolidada com cerca de 50 alunos de todas as idades, garantindo desde já a continuidade deste núcleo.

O Centro de Karaté de Constância assenta toda a sua prática no ensino de Karaté preparando os seus alunos para os aspetos desportivos da modalidade bem como em todos os aspetos formativos, que visem tornar o praticante de Karaté num melhor cidadão.

Os já muitos graduados desta escola com a sua dedicação e trabalho têm representado Constância nos campeonatos regionais e nacionais da modalidade, salientando vários lugares de pódio alcançados por estes alunos.

Mais informações consultar o site [www.anam-pt.com](http://www.anam-pt.com).

[Galeria de Imagens]

Horário

Classe até 11 anos

4ª feira | 19.30h - 20.15h - Escola Luis Camões  
Sábado | 10.00 - 10.45h - Pavilhão Municipal de Constância  
Classe +12 anos  
4ª feira | 20.15h - 21.30h - Escola Luis Camões  
Sábado | 11.00 - 12.30h - Pavilhão Municipal de Constância

### Objetivos

- Promoção de hábitos de prática desportiva;
- Fomento da modalidade de Karaté;
- Alargamento do quadro competitivo a todos os escalões etários;
- Diversificação da oferta desportiva no concelho.

### Público-Alvo

População em geral.

### Técnicos Responsáveis

João Cardiga - 4º Dan de Karaté e Treinador Nível III da Federação Nacional de Karaté Portugal;  
Rosa Cardiga - 1º Dan de Karaté.

### Ninjutsu

#### Arte Marcial com base na defesa pessoal

O Ninjutsu, conhecido como arte da invisibilidade, é uma arte marcial originada no Japão, devido às circunstâncias e necessidades de sobrevivência de famílias que lutaram por um lugar na sociedade e liberdade.

Hoje em dia, a cultura ninja é divulgada em Dojos - lugares de treino - por todo o mundo.

O Sanmyaku Dojo (que significa: monte mais alto), faz parte da Associação Algarvia de Ninjutsu.

No Sanmyaku, treina-se com o devido respeito pela arte e cultura marcial. O nosso intuito é trabalhar para sermos pessoas melhores, alegres, humildes e especialmente honestas, e também trabalhar para níveis de habilidade mental e física notáveis.

Mestre do Dojo: Pedro Félix

### HORÁRIO

segunda-feira: 20h45 > 22h30  
quarta-feira: 19h30 > 20h30

### LOCAL

Casa do Povo de Montalvo

### CONTACTOS

Telemóvel: 963 402 494 (Casa do Povo de Montalvo)

E-mail: pedromff76@hotmail.com

Facebook: sanmyakudojo@hotmail.com

Blog: sanmyakudojo@gmail.com

Com o apoio da Casa do Povo de Montalvo

[Galeria de Imagens]

### **Ginástica de Manutenção**

Prosseguindo as suas estratégias de promoção e desenvolvimento da prática de atividade física o associativismo concelhio promove aulas de ginástica de manutenção, abertas a todos os cidadãos de ambos os sexos e de todas as idades.

Englobando atividades que vão desde a aeróbica, Step, GAP, Localizada, Pilates, entre outras, as associações têm contribuído para diminuir os níveis de absentismo da população através das diversas atividades e iniciativas desportivas que apelam ao combate à obesidade, ao sedentarismo, à hipertensão, à osteoporose e simultaneamente privilegiam a sociabilização, o contacto com o meio e o sentido de comunidade.

Associação Cultural Desportiva Aldeense

Horário

3ª e 5ª Feira das 19h30 às 20h15.

Técnico Responsável

Gustavo Alves

Telefone: 965 380 889

Casa do Povo de Montalvo

Ginástica de Manutenção em Montalvo.

Benefícios da Actividade Física no Adulto

- Reduz o risco de morte por doenças cardiovasculares;
- Reduz o risco de desenvolver hipertensão arterial;
- Reduz o risco de desenvolver cancro do cólon;
- Reduz o risco de desenvolver diabetes;
- Nas pessoas com hipertensão arterial, ajuda a diminuir a tensão arterial;

- Ajuda a manter a saúde óssea, muscular e articular;
- Reduz os sintomas de ansiedade e depressão;
- Ajuda a prevenir e a tratar depressões;
- Aumenta a auto-estima;
- Aumenta o bem-estar;
- Dá a oportunidade de estabelecer interações sociais;
- Em conjunto com uma alimentação saudável ajuda a controlar o peso, desenvolvendo a massa muscular e diminuindo a massa gorda;
- Melhoria do equilíbrio;
- Apuramento da coordenação motora;
- Promoção da independência funcional;
- Reduz o número e a gravidade das quedas prevenindo as fracturas osteopóricas;
- Aumenta o auto-domínio;
- Aumenta a auto-eficácia.

### Descrição

As sessões serão organizadas duas vezes por semana, com a duração de uma hora por sessão e enquadradas por um técnico especializado

### [Galeria de Imagens]

### Ficha de Inscrição

Ficha de Inscrição na Ginástica de Manutenção na Casa do Povo de Montalvo [[Ligação para descarregar PDF](#)]

### Horário

2ª e 5ª Feiradas 19h15 às 20h15.

### Objectivos

- Promoção de hábitos de vida saudável;
- Aumento da prática desportiva de lazer;
- Acréscimo da oferta de actividades para a ocupação dos tempos livres.

### Público Alvo

População em geral e os sedentários em particular, com uma faixa etária superior aos 16 anos.

### Técnico Responsável

Marisa

Telefone: 249 739 696

Grupo Recreativo e Desportivo de Vale de Mestre "Os Relâmpagos"

Ginástica de Manutenção em Vale de Mestre.

### Descrição

Trata-se de um trabalho predominantemente cardiovascular que, através da utilização do peso do próprio corpo (com ou sem acessórios) solicita os diversos grupos musculares, recorrendo a exercícios e movimentos de baixo impacto.

Promove o desenvolvimento/manutenção da força e resistência muscular, sem atingir fadiga extrema, e contribuindo para melhorar a qualidade de vida, aumentar a interacção social, promover o relaxamento, diminuir a insónia e aumentar os níveis de independência e autonomia fundamentais a um bem-estar psíquico.

As sessões serão organizadas duas vezes por semana, com a duração de uma hora por sessão e enquadradas por um técnico especializado.

### Horário

2ª e 4ª Feira das 19h00 às 20h00

### Objectivos

- Promoção de hábitos de vida saudável;
- Aumento da prática desportiva de lazer;
- Acréscimo da oferta de actividades para a ocupação dos tempos livres.

### Público Alvo

População em geral e os sedentários em particular, com uma faixa etária superior aos 16 anos.

### Técnico Responsável

Célia Mendes

Telefone: 918 588 213

### Sociedade Recreativa Portelense

Aulas de Grupo e Ginástica de Manutenção - participe pela sua Saúde!

### A importância da actividade física

As estruturas biológicas do ser humano estão preparadas e adaptadas ao movimento e à actividade física. Assim a inactividade dos nossos tempos, tem como consequência a perturbação do equilíbrio funcional dos indivíduos. Na actualidade, as doenças mais comuns são as «hipocinesias», provocadas pela ausência do exercício físico. De entre elas, pode-se sublinhar as chamadas doenças crónico – degenerativas, como as cardiovasculares, do aparelho locomotor, do aparelho respiratório, a obesidade e a diabetes. Sendo assim, pode-se afirmar que a actividade física é um dos principais meios da medicina preventiva, na luta contra as doenças mencionadas anteriormente.

"MUDE OS SEUS HÁBITOS. DÊ QUALIDADE À SUA VIDA".

### Actividades a desenvolver

- Trabalho Cardiovascular;
- Ginástica Localizada;
- Jogos Tradicionais;
- Caminhadas;
- Desportos de Natureza.

### [Galeria de Imagens]

### Descrição

As sessões serão organizadas entre duas a três vezes por semana, com a duração de uma hora por sessão e enquadradas por um técnico especializado.

### Horário

2ª e 4ª Feira das 19h00 às 20h00.

### Informações Várias

- Inscrições - Sede da associação, no período de funcionamento do bar;
- Número de Sessões - Duas a três sessões por semana;
- Duração da Sessão - 60 minutos;
- Local - Instalações da Sociedade Recreativa Portelense;
- Enquadramento - Técnico de Desporto (Bacharel em Desporto, variante Desporto Natureza e Turismo Activo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior);
- Os exercícios serão adequados em função das capacidades dos participantes.

### Objectivos

- Promoção de hábitos de vida saudável;
- Aumento da prática desportiva de lazer;
- Acréscimo da oferta de actividades para a ocupação dos tempos livres.

### Público Alvo

População em geral e os sedentários em particular, com uma faixa etária superior aos 16 anos.

### Técnico Responsável

Sara Garcia

Telefone: 962 924 189 / 249 736 723