

Ref.	Atividade	Objetivos	Caraterísticas	Segmento	Data Inicial	Data Final
1	“Aulas de Judo Adaptado e Regulares”	Participação em duas aulas semanais desenvolvidas para esta população de Judo Adaptado e inclusão nas aulas regulares do clube. Aquisição de capacidades e conhecimentos básicos da modalidade, bem como realizar a inclusão destes indivíduos junto de atletas regulares da modalidade. Obtenção de experiência técnica e competitiva para futuras participações locais e nacionais, de forma a desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através da competição.	Presencial ou Online	Pessoa com Deficiência	15/03/2021	31/12/2021
2	“Aulas de Judo Inclusivo e Regulares”	Participação em três aulas semanais desenvolvidas de forma inclusiva para o grupo do “Projeto Crianças e Jovens em Risco de Exclusão Social” nas aulas regulares do clube. Aquisição de capacidades e conhecimentos básicos da modalidade, bem como realizar a inclusão destes indivíduos junto de atletas regulares da modalidade. Obtenção de experiência técnica e competitiva para futuras participações locais e nacionais, de forma a desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através da competição. Destacamos neste projeto o protocolo com o Lar de Jovens de Castelo Branco, gerido e orientado pelos serviços da Segurança Social de Castelo Branco e com a ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento. (Rapazes) e com a Casa de Infância e Juventude de Castelo Branco (Raparigas), jovens e crianças identificadas e sinalizadas pelas instituições, são devidamente acompanhados, inseridos e incluídos no projeto de apoio a jovens e crianças em risco de exclusão social.	Presencial ou Online	População em Situação Desfavorecida	15/03/2021	31/12/2021
3	“Aulas de Judo Inclusivo Minorias Étnicas”	Participação em duas aulas semanais desenvolvidas de forma inclusiva para o grupo do “Projeto Crianças e Jovens em Risco de Exclusão Social” na Escola Primária EB1 do Castelo do Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva de Castelo Branco. Aquisição de capacidades e conhecimentos básicos da modalidade, bem como realizar a inclusão destes indivíduos junto de atletas regulares da modalidade. Obtenção de experiência técnica e competitiva para futuras participações locais e nacionais, de forma a desenvolver o espírito de amizade e entreajuda, através da competição.	Presencial	Minorias Étnicas e População Migrante	15/03/2021	31/12/2021
4	Várias Atividades	Panfletos, expositores roll ups, e materiais consumíveis para divulgação das atividades e do projeto. Criação de material de merchandising para divulgação do projeto PNDT - “Incluir, Igualar e Aperfeiçoar Judo para Todos!”.		Todos	15/03/2021	31/12/2021
5	Sítio Online	Manutenção do Website do projeto. Realização da manutenção do site do projeto PNDT - “Incluir, Igualar e Aperfeiçoar Judo para Todos!”.		Todos	15/03/2021	31/12/2021
6	Prevenção Covid-19	Aquisição de Material Higienização e Outros (Gel, Desinfetante, Tapetes, Pulverizadores, Máscaras, Testes, Equipa Médica)		Todos	15/03/2021	31/12/2021
7	Ginástica Laboral	Promoção de Sessões de Ginástica Laboral a auxiliares/professores de várias instituições parceiras, de forma promover a atividade física e desportiva, bem como hábitos de vida saudáveis.	Presencial	Trabalho/Laboral	15/03/2021	31/12/2021
8	“Comemoração dia Síndrome Down - JUDOWN”	Comemoração do Dia Internacional de Síndrome de Down com a promoção do Judo Adaptado	Presencial ou Online	Pessoa com Deficiência	21/03/2021	21/03/2021
9	“1ª Ação - Judo Adaptado na Escola”	Ação de sensibilização junto da comunidade escolar, aproximação de atletas de Judo Adaptado à comunidade escolar, quebrando barreiras e demonstrando que a inclusão é algo normal.	Presencial	Pessoa com Deficiência	31/03/2021	31/03/2021
10	Ação de Sensibilização “A Mulher no Desporto e no Mundo”	Promoção de Igualdade de Género, cativar e mobilizar a população em geral para a igualdade de género quebrando preconceitos e estigmas pré concebidos. Através de convidadas apresentações de atletas judocas, várias personalidades no mundo do desporto e empresarial, demonstração do sucesso do género feminino. Convite direto à CIJE e à comunidade em geral.	Presencial	Crianças, Jovens, Adultos e Seniores Mulheres	21/04/2021	21/04/2021

11	“V Seminário Judo Adaptado”	Promoção e divulgação de projetos de Judo Adaptado, testemunhos de atletas, treinadores e familiares, partilha de conhecimentos.	Presencial ou Online	Pessoa com Deficiência	07/05/2021	07/05/2021
12	“Caminhada e Sardinhada Inclusiva”	Realização de uma caminhada de inclusão, associados, atletas e respetivos familiares, realizam uma atividade desportiva, bem como um encontro intergeracional de forma a festejar a época em causa, realizando uma atividade de lazer mas igualmente promovendo hábitos de vida saudável e novas formas de mobilidade, através de caminhadas e passeios de bicicleta.	Presencial	Intergeracional, Seniores e Família	30/05/2021	30/05/2021
13	“2ª Ação - Judo Adaptado na Escola” Forum de Castelo Branco	Interação com várias crianças e jovens das escolas de primeiro ciclo da freguesia de Castelo Branco. Ação de sensibilização junto da comunidade escolar, aproximação de atletas de Judo Adaptado à comunidade escolar, quebrando barreiras e demonstrando que a inclusão é algo normal.	Presencial	Crianças, Jovens, Adultos e Seniores Pessoa com Deficiência	16/06/2021	16/06/2021
14	Ação de Sensibilização - Boas Práticas, Sucesso Pessoal e Profissional	Ações de Sensibilização - Testemunho na 1ª Pessoa: - Boas Práticas, Sucesso Pessoal e Profissional - Aluna de Beatriz Riscado	Presencial	Crianças, Jovens, Adultos e Seniores	17/06/2021	17/06/2021
15	Dia sem carros... Vem para o treino a pé, bicicleta, skate ou trotinet... Deixa o carro em casa!...	Durante uma semana, promover a mobilidade ativa na vinda e ida para os locais de treino de forma a baixar a nossa pegada ecológica, reduzindo o risco de problemas de saúde e aumentando a ideologia de práticas de vida saudável.	Presencial	Crianças, Jovens, Adultos e Seniores	21/06/2021	25/06/2021
16	2ª Palestra - Incluir e Beneficiar pelo Desporto	Organização e realização de uma palestra sobre desporto adaptado na modalidade de Judo, inserida na Estágio de Verão.	Presencial	Pessoa com Deficiência	07/07/2021	07/07/2021
17	2ª Ação de Sensibilização - Estilos e Práticas de vida Saudáveis	Ação de Sensibilização - Testemunho na 1ª Pessoa: Estilos e Práticas de vida Saudáveis - Obesidade e Vida Saudável - Atleta Olímpica Ana Hormigo	Presencial	Crianças, Jovens, Adultos e Seniores	15/09/2021	15/09/2021
18	“Judo para Todos Semana Europeia do Desporto”	Promoção do Judo e do Judo Adaptado na Semana Europeia do Desporto pelo Distrito de Castelo Branco, através de ações com crianças e jovens com problemas de inclusão social, minorias étnicas e migrantes	Presencial	Crianças, Jovens, Adultos e Seniores	22/09/2021	25/09/2021
19	“3ª Ação - Judo Adaptado na Escola”	Ação de sensibilização junto da comunidade escolar, aproximação de atletas de Judo Adaptado à comunidade escolar, quebrando barreiras e demonstrando que a inclusão é algo normal.	Presencial	Crianças, Jovens, Adultos e Seniores	29/09/2021	29/09/2021
20	3ª Ação de Sensibilização - Abandono Desportivo	Ação de Sensibilização - Testemunho na 1ª Pessoa: Abandono Desportivo - Atleta Catarina Moura	Presencial	Crianças, Jovens, Adultos e Seniores	21/10/2021	21/10/2021
21	4ª Ação de Sensibilização - Inclusão, Desporto uma Ferramenta Inclusiva	Ação de Sensibilização - Testemunho na 1ª Pessoa: Inclusão, Desporto uma Ferramenta Inclusiva... Atleta Deficiente e Encarregados de Educação	Presencial	Crianças, Jovens, Adultos e Seniores	03/11/2021	03/11/2021
22	“Caminhada e Magusto Inclusivo”	Realização de uma caminhada de inclusão, associados, atletas e respetivos familiares, realizam uma atividade desportiva, bem como um encontro intergeracional de forma a festejar a época causa.	Presencial	Intergeracional, Seniores e Família	13/11/2021	13/11/2021
23	“4ª Ação - Judo Adaptado na Escola”	Ação de sensibilização junto da comunidade escolar, aproximação de atletas de Judo Adaptado à comunidade escolar, quebrando barreiras e demonstrando que a inclusão é algo normal.	Presencial	Crianças, Jovens, Adultos e Seniores	17/11/2021	17/11/2021
24	5ª Ação de Sensibilização - Minorias Étnicas - Quebrar Barreiras, Unir Culturas	Ação de Formação e Sensibilização - Testemunho na 1ª Pessoa: Minorias Étnicas - Quebrar Barreiras, Unir Culturas - Formação / Apresentação Teórica e Prática	Presencial	Crianças, Jovens, Adultos e Seniores	09/12/2021	09/12/2021