

Escola secundária de Figueiró dos vinhos

Disciplina: gestão de instalações desportivas

Ano/ Turma: 11^aD

Gestão de Ginásios



Trabalho realizado por:

Daniel Santos N^o1 11^oD

Escola secundária de Figueiró dos vinhos

Disciplina: gestão de instalações desportivas

Ano/ Turma: 11^aD

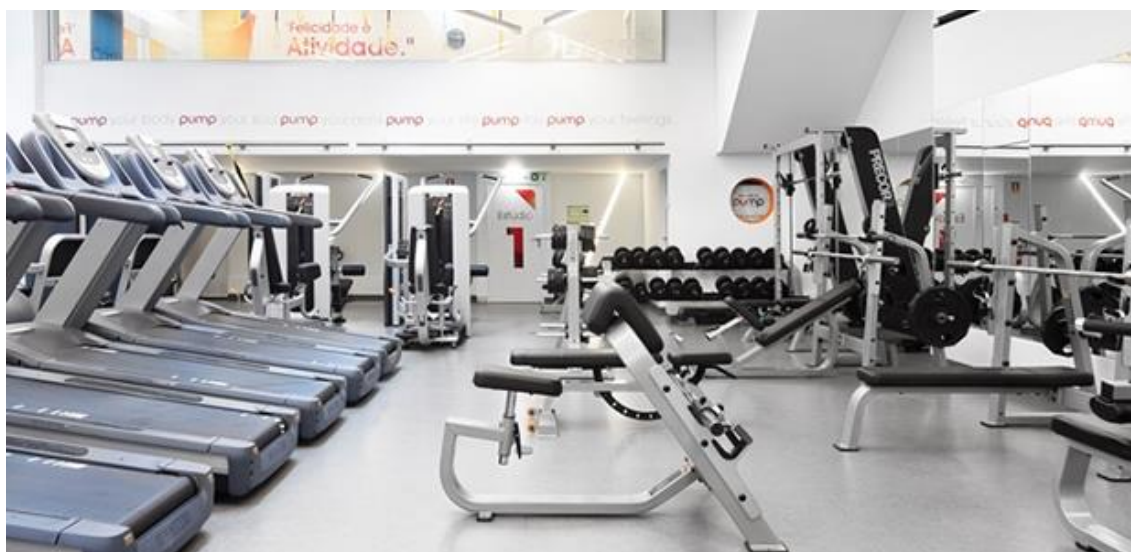
Gestão de Ginásios



Professor: Paulo Santos

Índice

Localização	5
Caracterização	5/6
Ano de construção, dimensões da área desportiva, estacionamento, acesso para deficientes, Utência.....	6
Aspetos físicos e funcionais.....	7/8
Técnicas de apoio á gestão.....	8/9
Principais atividades desenvolvidas – sessões diárias e atividades pontuais.....	10



Introdução

Neste trabalho vou falar sobre a gestão de ginásios, dentro deste tema vou referir um ginásio a meu critério e fazer a sua descrição técnica e a sua caracterização, vou referir também os seus aspetos físicos e funcionais, técnicas de apoio á gestão e as principais atividades desenvolvidas e promovidas pelo ginásio.

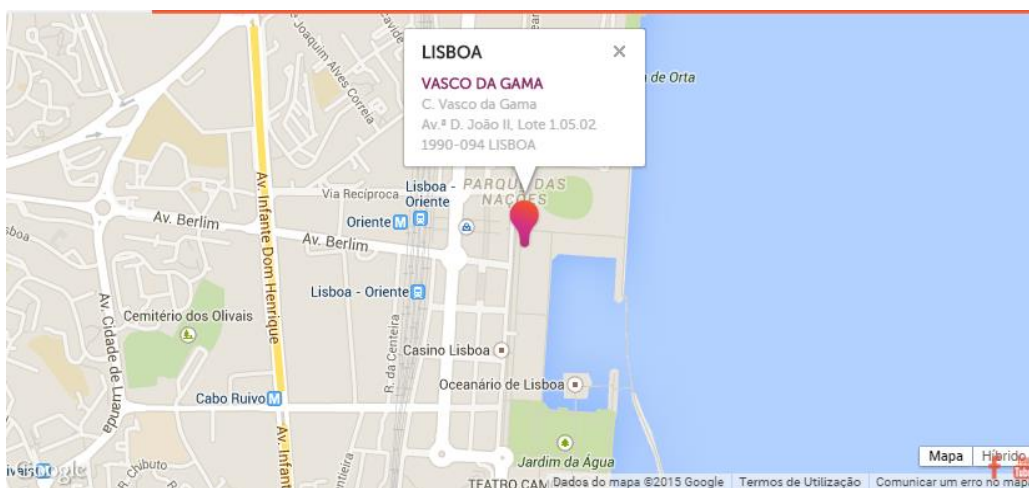
Com este trabalho tenho como objetivo aprofundar os meus conhecimentos e também preparar me melhor para o teste escrito.



Ginásio Sólínca

Localização- Lisboa, Vasco da Gama Av.^a D. João II, Lote 1.05.02

1990-094 Lisboa



Caracterização – Inserido no centro comercial Vasco da Gama, em pleno Parque das Nações, este healthclub conta com uma superfície de 2.000 m2 distribuídos por 3 pisos, ginásio com iluminação natural, piscina coberta e descoberta e sala de exercício panorâmica.



Localização privilegiada

Parking

2 Estúdios para Aulas de Grupo

Piscina de 25m x 10m

SPA:

Sauna - consiste numa sala ou casa com um ambiente muito aquecido, a fim de proporcionar o relaxamento e promover o convívio social entre os frequentadores do recinto.

Turco - consiste em permanecer num ambiente quente e cheio de vapor

Jacuzzi – Banheira equipada com um dispositivo que provoca ondulações na água massajando o corpo.



Ano de construção- Foi em 2001

Dimensões da área desportiva- 2000 m²

Estacionamento- parques de estacionamento privado

Acesso para deficientes – Sim

Utência – 2000 m² : 5m² = 400 utentes

Aspetos físicos e funcionais

1. Áreas de atividade física ou desportiva
2. Instalações de apoio dos praticantes
3. Vestiários e balneários para os monitores e professores
4. Instalações de primeiros-socorros

Áreas de atividade física ou desportiva

- 1.1- Área mínima: 5 m² por praticante (recomendado: 8 m² por praticante)
- 1.2- Pé direito mínimo: 2,70m (recomendado: superior a 3,50m)

Instalações de apoio dos praticantes

2.1- Dimensionado das áreas dos vestiários:

A instalação dispõe dos requisitos mínimos obrigatórios.

2.2- Requisitos gerais das instalações de apoio:

- As paredes e divisórias encontram-se livres de arestas vivas e de apetrechos salientes.
- Os pavimentos planos e regulares constituídos por materiais impermeáveis, com revestimento antiderrapante e resistente ao desgaste.
- Não se usam estrados de madeira e revestimentos como tapetes ou alcatifas.
- Proteção de aparelhos e acessórios que constituam risco para a segurança dos praticantes, nomeadamente tomadas e cabos elétricos.

Vestiários e balneários para os monitores e professores:

A instalação encontra-se com vestiários e balneários para os monitores e professores.

Instalações de primeiros socorros

O ginásio dispõe de um local para a prestação de primeiros socorros aos praticantes e monitores.



Técnicas de apoio à gestão (áreas multidisciplinares)

Registo e controlo de consumos

O registo e controlo de consumos de uma determinada instalação, a necessidade de aquisição dos gastos ou despesas.

Consumos: gás, eletricidade, água, biomassa etc.

Relatórios e técnicas de apoio à gestão

O gestor da instalação ou neste caso ginásio faz um formulário onde são registados as ocorrências mais importantes, o que correu bem ou mal.

Os relatórios são feitos pelo gestor com base na necessidade que sente e na tipologia, não deve ser superior a um mês podendo ser semanal.

Lista de contactos da instalação ou ginásio

O ginásio contém de uma lista de contactos dos clientes e fornecedores.

Exemplos.

Contactos de fornecedores:

- Por tipo de empresa
- Por produto habitualmente adquirido
- Por tipo de equipamento
- Por tipo de pessoa a contactar

Podemos ter necessidade de contactar pessoas diferentes.



Principais atividades desenvolvidas – sessões diárias e atividades pontuais.

Aeróbica - combinação de ginástica clássica com dança. É um treinamento dinâmico com movimentos rítmicos flanqueado com música motivadora.

Step – é uma espécie de degrau que tem como objetivo fazer com que as pessoas tenham uma boa coordenação, ritmo, reação e velocidade.

Hidroginástica - exercício aeróbico feito em piscinas que tem como objetivo a manutenção da saúde.

Hip-Hop – estilo de dança relacionada à música e à cultura hip hop.

Kick Boxing - não só se refere apenas a um grupo de artes marciais e desportos de combate com o pé, baseados em chutes e socos como também é um estilo de arte marcial e desporto de combate.

Tai chi - O Tai Chi é uma aula que lhe permite relaxar, ao mesmo tempo que pratica uma arte marcial. Vence o movimento através da paz, vence a dureza através da suavidade e vence o rápido através do lento.

Zumba - Combinação de ritmos latinos com movimentos fáceis de acompanhar para criar um programa de boa forma física exclusivo que vai surpreendê-lo.



Conclusão

Com este trabalho conclui que um ginásio pode ter diversas coisas para as pessoas praticarem atividade física, conclui também as diversas normas que um ginásio tem de ter para conseguir ter uma boa manutenção, com este trabalho aprofundei mais os meus conhecimentos.

Acho que o trabalho me ajudou bastante a entender a matéria e a sabe-la e também me ajudou a preparar melhor para o teste.

