

---

# RELATÓRIO DE ATIVIDADES

---



2022

---

INSTITUTO OSVALDO DE ROSIS

---

# Relatório de Atividade

**Associação Beneficente Osvaldo De Rosis**

**Praça Primeiro de Maio s/nº**

**Ponta da Praia – Santos – SP**

## O Projeto

A Associação De Rosis é uma entidade sem fins lucrativos. Construída e mantida pela família De Rosis, existe desde 2000 e tem como objetivo democratizar a prática esportiva e proporcionar qualidade de vida a população.

Atender crianças, adolescentes e adultos entre 03 e 90 anos de idade nas atividades esporte coletivo, esporte individual e areia, através de um Termo de Fomento junto com a Secretaria de esportes de Santos – São Paulo

***“O esporte muda destinos e repara grandes injustiças sociais”***

---

**Locais de atendimento:**  
**ABOR - Instituto Osvaldo De Rosis**  
**Praia canal 6 e canal 3**

*Temos uma meta de atendimento de 280 pessoas por mês, todas nas atividades de judo, capoeira, pilates, futevôlei e futebol*

**Objetivos**

*Estudos demonstram que a prática de atividades físicas e de lazer proporcionam a melhoria da qualidade de vida das pessoas, conferindo-lhes mais saúde e bem estar e consequentemente, desonrado o poder público de demandas na área da saúde.*

*Sabendo da necessidade do poder público de ampliar tempo, espaços e oportunidades para essa pratica, nosso intuito é de oferecer a infraestrutura de nossa Associação, para o desenvolvimento do esporte social e de participação do município, além de darmos iniciação esportiva para competição em categorias de base, tendo como comprovação de capacidade técnico operativa 18 anos de realização de atividades, como muito êxito entre beneficiários*

**Metodologia**

*A metodologia utilizada estabelecida pelo responsável da modalidade no que se refere a pratica. Serão realizadas de*

---

*forma rotineira, para apresentação e avaliação de resultados obtidos e o comportamento dos participantes.*

## **ATIVIDADES ESPORTE COLETIVOS:**

### *FUTEBOL: atendemos 25 crianças de 6 a 11 anos*

Jogar futebol é considerado um exercício completo, porque os movimentos intensos e variados através de corridas, chutes e giros, ajudam a manter o corpo sempre saudável, sendo uma ótima opção também para mulheres, porque ajuda na prevenção da osteoporose e sintomas da TPM.

Este esporte é uma excelente forma de perder peso e manter a boa forma, também combate o estresse e ansiedade, além de melhorar o convívio social, evitando casos de obesidade infantil e depressão. Para alcançar todos os benefícios, é recomendado praticar o futebol por, pelo menos, 30 minutos, duas a três vezes por semana.

- 1. Ajuda a emagrecer durante o jogo de futebol o corpo inteiro precisa trabalhar em conjunto, e isso leva a um grande gasto de calorias. ...
- 2. Aumenta a massa muscular ...
- 3. Ajuda a baixar a pressão alta ...
- 4. Fortalece os ossos ...
- 5. Reduz do risco de quedas e fraturas ...
- 6. Diminui as chances de estresse e depressão ...
- 7. Previne o surgimento do Alzheimer .

## **ATIVIDADES ESPORTE INDIVIDUAL:**

### *JUDÔ / CAPOEIRA – atendemos crianças de 4 a 6 anos 7 a 14 anos e munícipes acima de 15 anos*

### *PILATES – atendemos 105 munícipes acima de 15 anos*

O judô é uma arte marcial milenar que tem sido praticada e apreciada em todo o mundo. Além de ser uma forma eficaz de autodefesa, o judô oferece uma série de benefícios para o desenvolvimento físico e emocional de seus praticantes.

O judô é uma atividade física completa, que trabalha o corpo de forma global

A prática regular do judô ajuda a desenvolver força, resistência e flexibilidade O judô também contribui para a melhoria da coordenação motora e equilíbrio Além dos benefícios físicos, o judô também promove o desenvolvimento emocional Através da

---

prática do judô, é possível aprender a lidar com a frustração e superar desafios O judô ensina valores como respeito, disciplina e autocontrole Os praticantes de judô desenvolvem habilidades de tomada de decisão e resolução de problemas O judô promove a socialização e o trabalho em equipe A prática do judô pode ajudar na melhoria da autoestima e confiança O judô é uma atividade que pode ser praticada por pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico

Pilates é um método de treinamento que pode ser realizado por pessoas de todas as idades e que pode trazer diversos benefícios para a saúde, como melhora da coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhora do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiorrespiratória.

O método do pilates utiliza a técnica de diferentes especialidades, como ginástica, fisioterapia, balé e yoga, utilizando a força muscular juntamente com o controle mental, a respiração e o relaxamento.

Além disso, para garantir os benefícios do pilates, é importante que seja realizado sob orientação de um profissional especializado, pois dessa forma é possível garantir que os exercícios mais indicados para a idade e o objetivo sejam realizados corretamente.

Os principais benefícios da prática regular do pilates são:

- Melhorar a postura e corrigir os hábitos posturais incorretos;
- Aumentar a flexibilidade e a mobilidade;
- Melhorar a coordenação motora;
- Respirar melhor e de maneira mais consciência;
- Conseguir um bom tônus muscular, fortalecendo e tonificando o corpo;
- Favorecer o relaxamento mental;

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que compreende os elementos: arte-marcial, esporte, cultura popular, dança e música.

Ela constrói relações de sociabilidade e familiaridade entre mestres e discípulos, sendo difundida de modo oral e gestual nas ruas e academias.

A capoeira tem origem nos povos escravizados e se difundiu por todo o Brasil. Hoje é considerada um dos maiores símbolos da cultura brasileira.

A palavra capoeira significa "o que foi mata", por meio da conexão dos termos ka'a ("mata") e pûer ("que foi"). Alude às áreas de mata rasa do interior do Brasil, onde era feita a agricultura indígena.

- acompanhamento de música: berimbau, canto e palmas;

- formação em roda: roda de capoeira;
- graduação do capoeirista feita por cordas de cores diferentes atadas na cintura.

## ATIVIDADES ESPORTE PRAIA:

### *FUTEVOLEI – atendemos 80 municípios a partir de 15 anos*

O **futevôlei** ou **futevólei** é uma modalidade de esporte de areia praticada em quadras montadas nas orlas. O esporte foi originado nas praias do Rio de Janeiro por volta de 1960 e, ao longo do tempo, cresceu dentro do Brasil, assim como na Europa, na Ásia e nos Estados Unidos.

É um esporte com bola, numa quadra de volei (bem parecida com a de vôlei de praia) com as medidas de 9 m de largura e 18 de comprimento, dividida ao meio por uma rede com 2,20 m de altura.

É jogado em sistemas de duplas (2x2), trios (3x3)<sup>[3]</sup> ou quartetos (4x4)<sup>[4]</sup> masculinos, femininos ou mistos. Deve-se tocar a bola com qualquer parte do corpo, exceto os braços, antebraços e as mãos como no futebol.

Cada dupla pode dar até 3 toques na bola, sendo que um jogador não pode tocar duas vezes seguidas tal como no vôlei ou vôlei de praia.

O jogo é disputado, como no vôlei, em disputa de sets (de 18 pontos sem vantagem) em que os pontos são marcados quando a bola cai na quadra adversária, é desviada para fora das quadras pelos mesmos ou bate em qualquer outro jogador e bate no chão.

O Futevolei é praticado de uma forma organizada em inúmeros países, existindo já organizações que tutelam a modalidade no Brasil, Argentina, Uruguai, Tailândia, Inglaterra, França, Alemanha, Itália, Grécia, Holanda, Espanha, Áustria, etc.. A nível internacional existem duas entidades reguladoras da modalidade, a Federação Internacional de Futevólei e a Federação Europeia de Futevólei.

## FEVEREIRO

No dia 4 de fevereiro deu início a execução do Projeto – Termo de Fomento 01/2022 – parceria com a SEMES (Secretaria Municipal de Esportes de Santos) com a contratação de professores e início das inscrições para preenchimento de vagas.

---

Início das aulas em 4/2/2022.

*As atividades acontecem todos os dias em vários horários conforme plano de trabalho*

## CAPOEIRA

















## AULA DE JUDÔ









## *AULÃO DE JUDÔ NO INSTITUTO DE ROSIS*







## ATLETAS DO INSTITUTO EM CAMPEONATO DE JUDÔ!







## FUTEVOLEI























## EVENTO DE FUTEVOLEI COM ALUNOS DO INSTITUTO DE ROSIS













## PILATES











---

## *FUTEBOL*



















