
RELATORIO DE ATIVIDADES



2022

INSTITUTO OSVALDO DE ROSIS

Relatório de Atividade

Instituto 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:

IDR - Instituto Osvaldo De Rosis

Temos uma meta de atendimento de 1880 munícipes por mês, todas nas atividades nos blocos dança, aquáticos, fitness, luta, bem estar, outros e esportes.

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.

ABRIL

No dia 6 de abril deu início a execução do Projeto – Termo de Fomento 73/2018 – 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 6/4/2022.

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

ATIVIDADES ESPORTES AQUATICOS:

Natação e Hidroginástica: Atendemos 725 munícipes, entre eles, crianças, adolescentes, adultos e 3ª idade. As aulas são ministradas nos 3 períodos (manhã, tarde e noite)

Uma boa metodologia de natação tem um papel de suma importância no processo pedagógico de ensino. Além de ser fundamental nas orientações, no planejamento e na sistematização desse método.

Isso porque o processo de ensino e aprendizagem precisa de uma direção pedagógica consciente entre educadores e alunos.

Como pilares básicos da natação, há quatro competências essenciais que um aluno precisa dominar antes de ir para as próximas etapas da aula. Então, antes de aprender como nadar crawl ou costas, por exemplo, é necessário estar bem adaptado dentro desses aspectos:

- Respiração.
- Flutuação.
- Propulsão.
- Imersão.

Metodologia para Aulas de Hidroginástica

1. Objetivo Geral

Promover benefícios físicos, mentais e sociais por meio da prática de hidroginástica, trabalhando capacidades como resistência, força, equilíbrio, flexibilidade e relaxamento.

2. Estrutura da Aula

A aula será dividida em 4 etapas principais, com duração de 45 a 60 minutos:

1. Aquecimento (10 min)
2. Parte Principal (25-30 min)
3. Relaxamento e Flexibilidade (10-15 min)
4. Alongamento Final (5 min)

3. Detalhamento das Etapas

1. Aquecimento (10 min)

Objetivo: Aumentar a circulação sanguínea, preparar o corpo para o exercício e prevenir lesões.

Exercícios sugeridos:

Caminhada dentro da água (frente, lateral e costas).

Movimentos amplos de braços e pernas.

Rotação de ombros, quadris e tornozelos.

Marcha com elevação de joelhos.

Exercícios leves com deslocamento.

Duração por exercício: 1-2 minutos cada.

2. Parte Principal (25-30 min)

Objetivo: Trabalhar capacidades físicas específicas como força, resistência, coordenação e equilíbrio.

Exemplos de exercícios:

1. Cardiovasculares (5-10 min):

Corrida estacionária.

Pulos alternados ou saltos com elevação de braços.

Deslocamento lateral e cruzado.

2. Força e resistência muscular (10-15 min):

Exercícios com halteres ou flutuadores: remada, empurrar e puxar.

Agachamentos ou simulações de chute na água.

Elevação de pernas (reto, lateral e posterior).

Uso de pranchas para exercícios localizados.

3. Coordenação e equilíbrio (5-10 min):

Movimentos combinados (braços e pernas).

Apoios unilaterais.

Exercícios em grupos ou em duplas com materiais.

Progressão: Aumentar a intensidade semanalmente conforme o condicionamento do grupo.

3. Relaxamento e Flexibilidade (10-15 min)

Objetivo: Reduzir o ritmo cardíaco e melhorar a mobilidade articular.

Flutuação com movimentos leves.

Exercícios de mobilização articular (pés, mãos, coluna).

Respiração profunda com alongamento leve.

4. Alongamento Final (5 min)

Objetivo: Prevenir tensões musculares e relaxar o corpo.

Alongamento global (braços, pernas, coluna e pescoço).

Posição confortável dentro da água.

Finalização com respirações profundas.

4. Materiais Utilizados

Halteres de espuma.

Flutuadores (macarrão ou pranchas).

Pesos para membros inferiores (opcional).

Música para dinamizar as aulas.

5. Observações Gerais

Sempre ajustar a intensidade à condição física dos alunos.

Incentivar hidratação antes e após a aula.

Estar atento à segurança dentro da piscina (profundidade, suporte técnico).

Bloco Danças (Ritmos): Atendemos 350 munícipes, entre eles, adolescentes, adultos e 3º idade. As aulas são ministradas em 3 períodos (manhã, tarde e noite)

1. Passinho

Origem: Estilo de dança urbana com movimentos rápidos e expressivos, nascido nas periferias brasileiras.

Objetivo Geral: Trabalhar coordenação motora, criatividade e musicalidade, promovendo a conexão com a cultura urbana.

Estrutura da Aula (60-75 min)

1. Aquecimento (10-15 min)

Movimentos de base (deslocamentos simples e isolamentos corporais).

Alongamentos dinâmicos.

Ritmos progressivos para aumentar a frequência cardíaca.

2. Técnica (20-25 min)

Introdução aos movimentos básicos: “bonequinho”, “charme”, “quadradozinho”.

Prática de transições entre movimentos.

Exercícios de improvisação com ritmos variados (funk, trap, etc.).

3. Coreografia (20-25 min)

Construção de pequenas sequências que combinam movimentos tradicionais e improvisados.

Foco na energia, estilo e expressão individual.

4. Relaxamento (5-10 min)

Alongamentos focados nos músculos mais usados (quadríceps, panturrilhas, lombar).

Reflexão sobre a aula e prática de respiração.

2. Fit Dance

Origem: Programa de dança criado para combinar movimentos simples com ritmos diversos (pop, funk, axé).

Objetivo Geral: Proporcionar bem-estar físico e social, com foco no gasto calórico e diversão.

Estrutura da Aula (45-60 min)

1. Aquecimento (5-10 min)

Movimentos básicos de deslocamento e braços.

Ritmos leves (pop, reggaeton).

2. Coreografia Principal (30-40 min)

Apresentação de 3-4 músicas com coreografias pré-planejadas.

Movimentos simples e repetitivos que envolvem deslocamentos, giros e trabalho de braços.

Alternância de músicas de alta e baixa intensidade para o treino intervalado.

3. Relaxamento (5-10 min)

Alongamento dos músculos trabalhados.

Finalização com música calma e respiração guiada.

3. Zumba

Origem: Programa de dança fitness que combina ritmos latinos (salsa, merengue, cumbia) e internacionais.

Objetivo Geral: Melhorar a resistência cardiovascular e o condicionamento físico de forma divertida.

Estrutura da Aula (60 min)

1. Aquecimento (10 min)

Movimentos simples de salsa, merengue e reggaeton.

Ritmo moderado para ativar o corpo.

2. Parte Principal (40 min)

Alternância de músicas rápidas e lentas para treino intervalado.

Coreografias com ênfase em deslocamentos, movimentos de quadril e braços.

Trabalho de resistência muscular com repetições e movimentos amplos.

3. Resfriamento (10 min)

Música lenta com movimentos suaves.

Alongamento e respiração controlada.

4. Dança de Salão

Origem: Estilo clássico que inclui ritmos como samba, bolero, forró, salsa e tango.

Objetivo Geral: Desenvolver técnica, conexão entre os pares e musicalidade.

Estrutura da Aula (60-90 min)

1. Aquecimento (10-15 min)

Mobilização articular e alongamentos dinâmicos.

Exercícios básicos de marcação no ritmo (passos simples).

2. Técnica (20-30 min)

Prática de passos básicos do ritmo escolhido (ex.: dois pra lá, dois pra cá no forró, ou ginga no samba).

Trabalho de postura e conexão entre os pares.

Giros e combinações simples.

3. Prática Coreográfica (20-30 min)

Ensinar combinações de passos (sequências curtas).

Trabalhar interpretação e estilo.

Dança em pares com música, ajustando dinâmica e ritmo.

4. Relaxamento (5-10 min)

Alongamento e feedback sobre os movimentos aprendidos.

Observações Gerais para Todos os Estilos

Adaptação: Ajustar intensidade e complexidade aos participantes (iniciante/intermediário).

Material: Som de qualidade, playlists adequadas ao estilo e espaço seguro.

Socialização: Promover a integração dos participantes e incentivar a expressão pessoal.

Bloco Fitness (Pilates): Atendemos 105 munícipes, entre eles, adultos e 3º idade. As aulas são ministradas no período da tarde.

Metodologia para Aulas de Pilates

1. Objetivo Geral

Promover equilíbrio entre corpo e mente por meio do fortalecimento muscular, melhora da flexibilidade, postura, controle respiratório e consciência corporal.

2. Estrutura da Aula (45-60 minutos)

A aula será dividida em 4 etapas:

1. Aquecimento e Conexão Inicial (5-10 min)
2. Parte Principal (30-40 min)
3. Relaxamento e Alongamento (5-10 min)
4. Feedback e Conclusão (opcional - 5 min)

3. Detalhamento das Etapas

1. Aquecimento e Conexão Inicial (5-10 min)

Objetivo: Preparar corpo e mente para a prática, aquecer músculos e conectar-se com a respiração.

Exercícios sugeridos:

Respiração consciente (inspira pelo nariz e expira pela boca).

Mobilização articular (ombros, quadris, tornozelos).

Movimentos leves de flexão e extensão de coluna (ex.: “gato e vaca” no solo).

Ativação do powerhouse (músculos do core).

2. Parte Principal (30-40 min)

Objetivo: Trabalhar força, flexibilidade, estabilidade e controle corporal.

Estrutura:

Iniciantes: Movimentos básicos com foco na execução correta.

Intermediários/Avançados: Introduzir variações ou resistência (bandas elásticas)

Exercícios sugeridos (solo):

1. Fortalecimento do Core:

Hundred, Leg Circles, Plank.

2. Mobilidade da Coluna:

Roll Up, Rolling Like a Ball, Spine Stretch Forward.

3. Estabilidade e Equilíbrio:

Side Leg Lifts, Swan Dive.

4. Força de Membros Superiores e Inferiores:

Push-up Modificado, Bridge, Kickbacks.

Progressão:

Aumentar a dificuldade ao longo das semanas (mais repetições, menor apoio, uso de acessórios).

Foco na fluidez e precisão dos movimentos.

3. Relaxamento e Alongamento (5-10 min)

Objetivo: Promover relaxamento muscular e alongar os grupos musculares trabalhados.

Exercícios sugeridos:

Alongamentos estáticos e dinâmicos (ex.: Forward Fold, alongamento de costas e quadríceps).

Movimentos suaves para desacelerar a respiração e acalmar a mente.

4. Feedback e Conclusão (opcional - 5 min)

Convidar os alunos a compartilhar suas percepções sobre a prática.

Orientar sobre a postura e respiração para o dia a dia.

4. Planejamento Semanal/Mensal

Início: Trabalhar fundamentos (respiração, alinhamento, ativação do powerhouse).

Progresso: Gradualmente adicionar exercícios mais desafiadores e variações.

Revisão: Reavaliar o progresso do grupo e ajustar o foco conforme necessário (mobilidade, força, reabilitação).

5. Materiais Utilizados

Colchonetes.

Acessórios: bolas, rolos de espuma, bandas elásticas, anel de Pilates.

6. Princípios Fundamentais do Pilates

1. Respiração: Coordenação com os movimentos.

2. Centralização: Foco no core (powerhouse).

3. Concentração: Plena atenção durante os exercícios.

4. Controle: Movimentos precisos e intencionais.

5. Fluidez: Movimentos contínuos, sem interrupções bruscas.

6. Precisão: Execução correta e alinhamento corporal.

Bloco Bem estar (Alongamento, Ginastica e funcional):

Atendemos 420 munícipes, entre eles, adultos e 3ª idade. As aulas são ministradas nos 3 períodos (manhã, tarde e noite).

1. Treinamento Funcional

Descrição: Método de exercícios que simula movimentos do dia a dia, utilizando padrões naturais como agachar, empurrar, puxar e girar. Trabalha força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência, promovendo melhorias no condicionamento físico geral. Pode ser realizado com o peso do corpo ou acessórios como bolas, elásticos e kettlebells.

Objetivo: Melhorar o desempenho físico de forma global, prevenindo lesões e otimizando a funcionalidade do corpo.

2. Alongamento

Descrição: Prática voltada para o aumento da flexibilidade e da amplitude de movimento das articulações. Consiste em movimentos que estendem os músculos de forma estática ou dinâmica, promovendo relaxamento muscular e melhora da circulação.

Objetivo: Prevenir tensões e lesões, melhorar a postura, reduzir dores musculares e aumentar o bem-estar físico.

3. Ginástica

Descrição: Conjunto de exercícios físicos que pode englobar diferentes modalidades, como ginástica artística, rítmica, localizada e laboral. Dependendo do tipo, pode focar na força, resistência, agilidade, flexibilidade ou coordenação motora. É geralmente praticada em grupo, com música ou de forma estruturada.

Objetivo: Desenvolver capacidades físicas específicas e melhorar a saúde geral, muitas vezes com caráter lúdico ou competitivo.

Bloco lutas (Capoeira, judô e jiu jitsu): Atendemos 165 munícipes, entre eles, crianças, adultos e 3º idade. As aulas são ministradas nos 3 períodos (manhã, tarde e noite)

1. Judô

Descrição: Arte marcial japonesa que combina técnicas de projeção, imobilização e controle no solo. Baseia-se no princípio da eficiência e do uso da força do oponente. Além de ser uma prática esportiva, é também um sistema educativo que promove disciplina, respeito e autocontrole.

Objetivo: Desenvolver força, técnica, equilíbrio e coordenação, além de valores como respeito, perseverança e espírito esportivo.

2. Capoeira

Descrição: Manifestação cultural brasileira que mistura luta, dança, música e acrobacias. Desenvolvida por povos africanos escravizados, a capoeira é caracterizada por movimentos ritmados e circulares, realizados ao som do berimbau e outros instrumentos.

Objetivo: Trabalhar a força, flexibilidade, ritmo e expressão corporal, além de valorizar a cultura e a história afro-brasileira.

3. Jiu-Jitsu

Descrição: Arte marcial de origem japonesa adaptada e popularizada no Brasil. É focada em técnicas de alavancas, quedas e imobilizações, privilegiando o combate no solo. Permite que um praticante, mesmo de menor porte, vença adversários maiores usando técnica e estratégia.

Objetivo: Melhorar o condicionamento físico, desenvolver autodefesa, concentração e controle mental, além de promover o respeito pelo adversário.

Bloco esportes (futebol): Atendemos 15 munícipes, entre eles, crianças. As aulas são ministradas no período da noite.

Futebol Infantil

Descrição:

O futebol infantil é uma prática esportiva popular realizada em campos improvisados, geralmente de terra ou grama natural. É caracterizado pela simplicidade, pela criatividade e pela ausência de regras formais rígidas, destacando a espontaneidade das crianças e sua paixão pelo esporte.

Objetivo:

Proporcionar lazer, promover o desenvolvimento físico, motor e social das crianças, além de fomentar valores como trabalho em equipe, disciplina, respeito e fair play. Também funciona como um espaço de inclusão e formação social, muitas vezes sendo o ponto de partida para jovens talentos que aspiram ao futebol profissional.

Bloco outros (escola de esportes): Atendemos 100 munícipes, entre eles, crianças. As aulas são ministradas no período da noite.

Escola de Esportes

Descrição:

Uma escola de esportes é um ambiente estruturado para oferecer ensino e prática de diversas modalidades esportivas. Seu foco é desenvolver habilidades motoras, técnicas específicas de cada esporte, além de promover o bem-estar físico, mental e social. As atividades podem ser adaptadas para diferentes faixas etárias e níveis de habilidade, desde a iniciação esportiva até o aperfeiçoamento técnico.

Objetivo:

Incentivar a prática esportiva como ferramenta de educação e formação, promovendo saúde, disciplina, trabalho em equipe e inclusão social. Além disso, pode servir como base para identificar e lapidar futuros talentos em diferentes modalidades.

ATIVIDADES EXTRAS:

ATLETAS DO INSTITUTO EM CAMPEONATO DE JUDÔ!





FESTIVAL DE JUDÔ



PARABÉNS A TODOS



@RUIDEROSIS

@ELOJUDO72

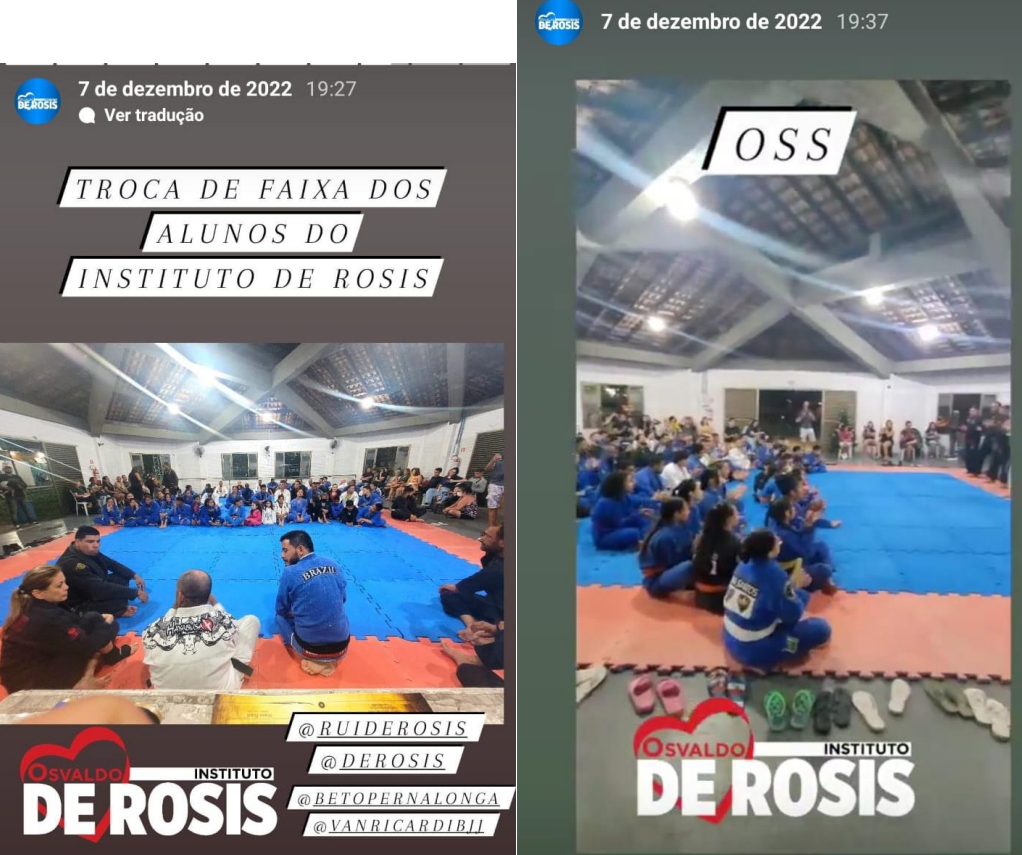


TROCA DE CORDA CAPOEIRA





TROCA DE FAIXA JIU JITSU



CURSO DE FÉRIAS – JULHO



EVENTO DUTHLON ROSA







25 de setembro de 2022 09:58



derosis

@institutoderosis



25 de setembro de 2022 18:11



tia_suellen_professora



tia_suellen_professora Dia de atleta para as meninas...manhã... mais















