

RELATORIO DE ATIVIDADES



2025

INSTITUTO OSVALDO DE ROSIS

Relatório de Atividade

Instituto Osvaldo De Rosis

Praça Primeiro de Maio s/nº

Ponta da Praia – Santos – SP

O Projeto

O Instituto 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 das modalidades:

IOR - Instituto Osvaldo De Rosis

São 648 horas de atividades por mês conforme planejamento mensal, atendendo cerca de 2115 munícipes da cidade de Santos

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 conseqüentemente, desonrando 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.

BLOCO DANÇAS:

RITMOS (zumba, passinho, fit dance, samba rock e dança de salão)

Os ritmos! São padrões de som e movimento que podem ser encontrados em diversas formas de expressão artística, incluindo música, dança, poesia e até mesmo na fala. Aqui vai uma descrição detalhada dos ritmos:

O que são ritmos?

Os ritmos são padrões de som e movimento que se repetem em uma sequência regular. Eles podem ser encontrados em diversas formas de expressão artística, incluindo música, dança, poesia e até mesmo na fala. Os ritmos podem ser criados por meio de diferentes elementos, como o som, o silêncio, o movimento e a pausa.

BLOCO FITNESS:

FUNCIONAL

O treinamento funcional é um tipo de treinamento que visa melhorar a capacidade do corpo de realizar movimentos e ações do dia a dia de forma eficiente e segura. Ele se concentra em exercícios que simulam as atividades do dia a dia, como levantar objetos, subir escadas, correr, saltar, etc.

Objetivos do treinamento funcional

Os objetivos do treinamento funcional incluem:

- Melhorar a força e a resistência muscular*
- Melhorar a flexibilidade e a mobilidade*
- Melhorar a coordenação e o equilíbrio*
- Melhorar a capacidade de realizar movimentos e ações do dia a dia*

-
- Reduzir o risco de lesões e doenças

Tipos de exercícios funcionais

Existem vários tipos de exercícios funcionais, incluindo:

- Exercícios de força: como levantar objetos, fazer flexões, etc.
- Exercícios de resistência: como correr, nadar, etc.
- Exercícios de flexibilidade: como alongamentos, etc.
- Exercícios de coordenação: como saltar, correr em zig-zag, etc.
- Exercícios de equilíbrio: como equilibrar em uma perna, etc.

Métodos de treinamento funcional

Existem vários métodos de treinamento funcional, incluindo:

- Treinamento de força: com pesos, bandas de resistência, etc.
- Treinamento de resistência: com corrida, natação, etc.
- Treinamento de flexibilidade: com alongamentos, etc.
- Treinamento de coordenação: com exercícios de saltar, correr em zig-zag, etc.
- Treinamento de equilíbrio: com exercícios de equilibrar em uma perna, etc.

Vantagens do treinamento funcional

O treinamento funcional tem várias vantagens, incluindo:

- Melhoria da capacidade de realizar movimentos e ações do dia a dia
- Redução do risco de lesões e doenças
- Melhoria da força e da resistência muscular
- Melhoria da flexibilidade e da mobilidade
- Melhoria da coordenação e do equilíbrio

Exemplos de treinamento funcional

Existem muitos exemplos de treinamento funcional, incluindo:

- Treinamento de força com pesos*
- Treinamento de resistência com corrida*
- Treinamento de flexibilidade com alongamentos*
- Treinamento de coordenação com exercícios de saltar*
- Treinamento de equilíbrio com exercícios de equilibrar em uma perna*

BLOCO LUTA:

JIU JITSU / JUDO / CAPOEIRA / MUAY THAI

O Jiu Jitsu é uma arte marcial japonesa que se concentra em técnicas de combate no chão, utilizando a força e a habilidade do oponente contra ele mesmo. O Jiu Jitsu foi desenvolvido no Japão no século XVI e foi originalmente chamado de "Jiu Jutsu", que significa "arte suave".

Os benefícios do Jiu Jitsu incluem:

- Melhoria da força e da resistência: o Jiu Jitsu pode ajudar a melhorar a força e a resistência muscular.*
- Melhoria da flexibilidade e da mobilidade: o Jiu Jitsu pode ajudar a melhorar a flexibilidade e a mobilidade das articulações.*
- Melhoria da coordenação e do equilíbrio: o Jiu Jitsu pode ajudar a melhorar a coordenação e o equilíbrio.*
- Melhoria da autoconfiança e da autoestima: o Jiu Jitsu pode ajudar a melhorar a autoconfiança e a autoestima.*

O Judo é uma arte marcial japonesa que se concentra em técnicas de combate no chão e em pé, utilizando a força e a habilidade do oponente contra ele mesmo. O Judo foi desenvolvido no Japão no final do século XIX por Jigoro Kano, um educador e atleta japonês.

Os princípios do Judo incluem:

- Utilizar a força do oponente contra ele mesmo: o Judo se concentra em utilizar a força e a habilidade do oponente para aplicar técnicas de combate.*
- Utilizar a posição para controlar o oponente: o Judo se concentra em utilizar a posição no chão e em pé para controlar o oponente e aplicar técnicas de combate.*
- Utilizar a respiração e a relaxação para conservar a energia: o Judo se concentra em utilizar a respiração e a relaxação para conservar a energia e manter a calma durante o combate.*

A Capoeira é uma arte marcial brasileira que combina elementos de luta, dança, música e cultura africana. Ela foi desenvolvida no Brasil no século XVI por escravos africanos que foram trazidos para o país pelos portugueses.

Os benefícios da Capoeira incluem:

- Melhoria da flexibilidade e da mobilidade: a Capoeira pode ajudar a melhorar a flexibilidade e a mobilidade das articulações.*
- Melhoria da força e da resistência: a Capoeira pode ajudar a melhorar a força e a resistência muscular.*
- Melhoria da coordenação e do equilíbrio: a Capoeira pode ajudar a melhorar a coordenação e o equilíbrio.*
- Melhoria da autoconfiança e da autoestima: a Capoeira pode ajudar a melhorar a autoconfiança e a autoestima.*

O Muay Thai é uma arte marcial tailandesa que é conhecida por sua eficácia e intensidade. Ela é uma forma de luta que utiliza técnicas de combate com os punhos, pés, joelhos e cotovelos.

Os benefícios do Muay Thai incluem:

-
- *Melhoria da força e da resistência: o Muay Thai pode ajudar a melhorar a força e a resistência muscular.*
 - *Melhoria da flexibilidade e da mobilidade: o Muay Thai pode ajudar a melhorar a flexibilidade e a mobilidade das articulações.*
 - *Melhoria da coordenação e do equilíbrio: o Muay Thai pode ajudar a melhorar a coordenação e o equilíbrio.*
 - *Melhoria da autoconfiança e da autoestima: o Muay Thai pode ajudar a melhorar a autoconfiança e a autoestima.*

BLOCO BEM ESTAR:

PILATES / ALONGAMENTO / YOGA

O Pilates é um método de exercício que foi desenvolvido no início do século XX por Joseph Pilates. Ele é baseado em uma série de movimentos controlados e precisos que visam fortalecer o core, melhorar a flexibilidade e a postura, e aumentar a consciência corporal.

Os benefícios do Pilates incluem:

- *Fortalecimento do core: o Pilates pode ajudar a fortalecer os músculos do core, o que pode melhorar a postura e reduzir a dor nas costas.*
- *Melhoria da flexibilidade: o Pilates pode ajudar a aumentar a flexibilidade e a mobilidade das articulações.*
- *Melhoria da postura: o Pilates pode ajudar a melhorar a postura e reduzir a dor nas costas.*
- *Redução do estresse: o Pilates pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.*
- *Melhoria da consciência corporal: o Pilates pode ajudar a aumentar a consciência corporal e a coordenação.*

O alongamento é uma técnica de exercício que visa aumentar a flexibilidade e a mobilidade das articulações, além de melhorar a circulação sanguínea e reduzir a tensão muscular. Ele é realizado através de movimentos controlados e suaves que esticam os músculos e as articulações.

Os benefícios do alongamento incluem:

- Aumento da flexibilidade: o alongamento pode ajudar a aumentar a flexibilidade e a mobilidade das articulações.*
- Melhoria da circulação sanguínea: o alongamento pode ajudar a melhorar a circulação sanguínea e reduzir a tensão muscular.*
- Redução da tensão muscular: o alongamento pode ajudar a reduzir a tensão muscular e melhorar a relaxação.*
- Melhoria da postura: o alongamento pode ajudar a melhorar a postura e reduzir a dor nas costas.*
- Redução do estresse: o alongamento pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.*

O yoga é uma prática que tem suas raízes na Índia antiga e é baseada em uma filosofia que busca unir o corpo, a mente e o espírito. O termo "yoga" vem do sânscrito e significa "união" ou "junção".

Os benefícios do yoga incluem:

- Melhoria da flexibilidade e da força: o yoga pode ajudar a aumentar a flexibilidade e a força muscular.*
- Redução do estresse e da ansiedade: o yoga pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo a calma e a serenidade.*
- Melhoria da postura: o yoga pode ajudar a melhorar a postura e reduzir a dor nas costas.*

-
- *Aumento da consciência corporal: o yoga pode ajudar a aumentar a consciência corporal e a coordenação.*
 - *Melhoria da saúde mental: o yoga pode ajudar a reduzir a depressão e a ansiedade, promovendo a saúde mental.*

BLOCO ESPORTES:

ESCOLA DE ESPORTES / FUTEBOL INFANTIL / BASQUETE

O futebol infantil é uma modalidade esportiva que é adaptada para crianças, geralmente com idades entre 4 e 12 anos. Ele é projetado para ser uma atividade divertida e educativa, que ajuda as crianças a desenvolver suas habilidades físicas, sociais e emocionais.

Os benefícios do futebol infantil incluem:

- *Desenvolvimento físico: o futebol infantil ajuda as crianças a desenvolver suas habilidades físicas, como agilidade, velocidade, força e resistência.*
- *Desenvolvimento social: o futebol infantil ajuda as crianças a desenvolver suas habilidades sociais, como trabalho em equipe, comunicação e respeito pelos outros.*
- *Desenvolvimento emocional: o futebol infantil ajuda as crianças a desenvolver suas habilidades emocionais, como autoconfiança, disciplina e perseverança.*
- *Saúde e bem-estar: o futebol infantil é uma atividade física que ajuda as crianças a manter uma boa saúde e bem-estar.*

O basquete é um esporte de equipe que envolve dois times de cinco jogadores cada, com o objetivo de marcar pontos lançando a bola por cima da cesta adversária. É jogado em uma quadra retangular com uma cesta em cada extremidade.

O objetivo do basquete é marcar mais pontos do que o time adversário, lançando a bola por cima da cesta e fazendo com que ela entre na cesta. Os jogadores podem se mover pela quadra, passar a bola para os companheiros de equipe e tentar marcar pontos.

BLOCO AQUATICAS:

NATAÇÃO / HIDROGINASTICA

A natação! É um esporte aquático que envolve o movimento do corpo em água, utilizando diferentes técnicas e estilos para se deslocar e competir. Aqui vai uma descrição detalhada da natação:

O que é natação?

A natação é um esporte aquático que envolve o movimento do corpo em água, utilizando diferentes técnicas e estilos para se deslocar e competir. Ela é uma atividade física que exige força, resistência, flexibilidade e coordenação, e é praticada por pessoas de todas as idades e níveis de habilidade.

Os benefícios da natação incluem:

- Melhoria da saúde cardiovascular: a natação é um exercício aeróbico que ajuda a melhorar a saúde cardiovascular e a reduzir o risco de doenças cardíacas.*
- Fortalecimento dos músculos: a natação é um exercício que envolve a movimentação de todos os músculos do corpo, o que ajuda a fortalecê-los e a melhorar a flexibilidade.*
- Redução do estresse: a natação é uma atividade relaxante que ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade.*

- Melhoria da coordenação e do equilíbrio: a natação é um exercício que exige coordenação e equilíbrio, o que ajuda a melhorar essas habilidades.

A hidroginástica é uma atividade física que combina exercícios de ginástica com a água, utilizando a resistência e a flutuação da água para trabalhar os músculos e melhorar a flexibilidade. Ela é uma forma de exercício que pode ser praticada por pessoas de todas as idades e níveis de habilidade, desde iniciantes até atletas experientes

Os benefícios da hidroginástica incluem:

- Melhoria da flexibilidade: a hidroginástica pode ajudar a aumentar a flexibilidade e a mobilidade das articulações.*
- Fortalecimento dos músculos: a hidroginástica pode ajudar a fortalecer os músculos, utilizando a resistência da água.*
- Melhoria da coordenação e do equilíbrio: a hidroginástica pode ajudar a melhorar a coordenação e o equilíbrio.*
- Redução do estresse: a hidroginástica pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.*
- Melhoria da saúde cardiovascular: a hidroginástica pode ajudar a melhorar a saúde cardiovascular e a reduzir o risco de doenças cardíacas.*

BLOCO GINASTICA:

GINASTICA

A ginástica é uma atividade física que envolve a execução de movimentos e exercícios que visam desenvolver a força, a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio do corpo. Ela é uma forma de exercício que pode ser praticada por pessoas de todas as idades e níveis de habilidade, desde iniciantes até atletas experientes.

Os benefícios da ginástica incluem:

- Desenvolvimento da força e da resistência muscular: a ginástica pode ajudar a desenvolver a força e a resistência muscular.*
- Melhoria da flexibilidade e da mobilidade: a ginástica pode ajudar a melhorar a flexibilidade e a mobilidade das articulações.*
- Desenvolvimento da coordenação e do equilíbrio: a ginástica pode ajudar a desenvolver a coordenação e o equilíbrio do corpo.*
- Melhoria da postura e do alinhamento: a ginástica pode ajudar a melhorar a postura e o alinhamento do corpo.*
- Redução do estresse e da ansiedade: a ginástica pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.*

OUTUBRO

No dia 6 de outubro deu início a execução do Projeto – Termo de Fomento 15/2023 – 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 11/10/2023.

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

DANÇA





GINASTICA, PILATES, ALONGAMENTO / YOGA E FUNCIONAL



















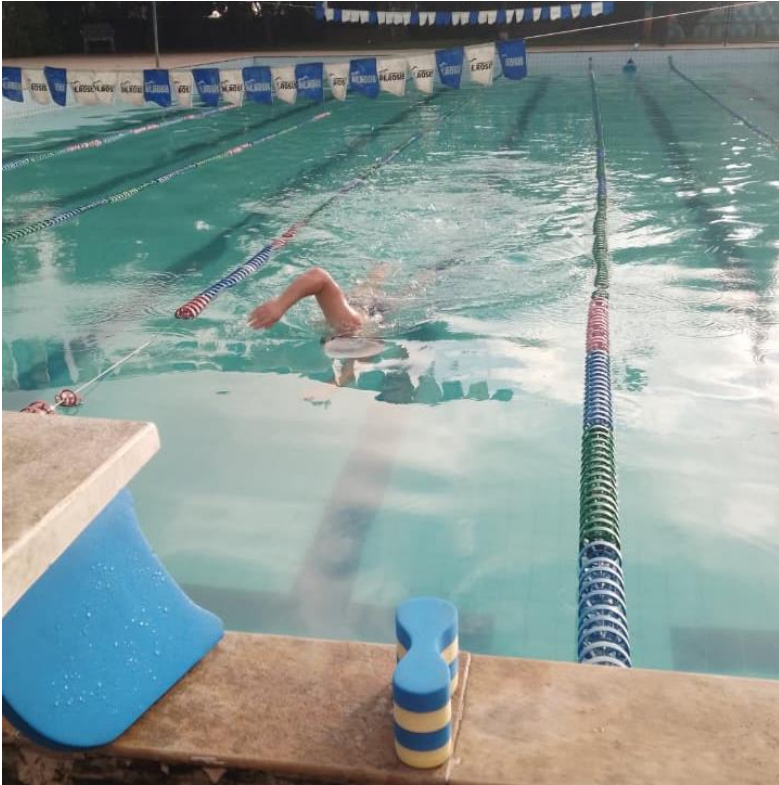


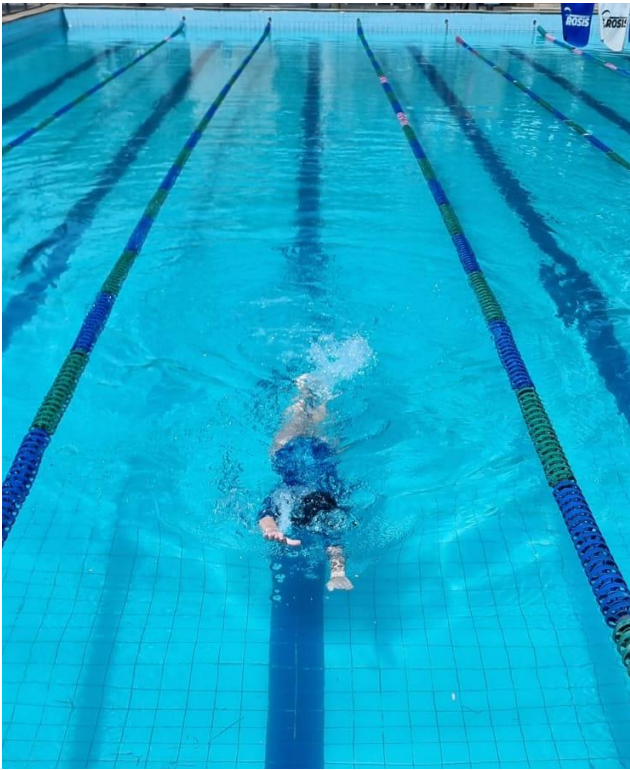


NATAÇÃO E HIDROGINASTICA













CAPOEIRA, JIU JITSU E JUDO E MUAY THAI







FUTEBOL







ESCOLA DE ESPORTES







BASQUETE



















