



**sem**  
**BARREIRAS**

- Atletismo
- Judô
- Voleibol

---

## Relatório Trimestral

Abr - Jun 2022



SEGURADORA



CAPITALIZAÇÃO



SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE

MINISTÉRIO DA CIDADANIA



GOVERNO FEDERAL

# Projeto Sem Barreiras



Relatório Trimestral de Atividades – Abr-Jun 2022

## Informações do Projeto:

*Local das aulas:* Clube do Servidor Municipal, Cidade Nova, Rio de Janeiro - RJ

*Turmas:* Dez turmas (3 de atletismo, 3 de judô e 4 de voleibol), 2x/semana cada

*Faixa etária atendida:* de 7 a 17 anos

*Período de funcionamento do trimestre:* De 5 de abril a 30 de junho.

## Resultados no Trimestre:

| Taxa de Ocupação       | Vagas oferecidas | Meta Mínima (80%) | Alunos no final do trimestre | % acima da meta mínima |
|------------------------|------------------|-------------------|------------------------------|------------------------|
| Alunos                 | 150              | 120               | 190                          | 58%                    |
| Taxa de Aproveitamento | Aulas previstas  | Meta 100%         | Aulas realizadas             | % da meta              |
|                        | 230              | 230               | 230                          | 100%                   |

\* Taxa de alunos de escolas públicas no final do trimestre: 83% (a meta mínima é atingir 70% das 150 vagas oferecidas).

\* Percentual de frequência às aulas: 89% (meta mínima é 75% de frequência)

***“Eu gosto muito de ir pro projeto e faz um diferencial muito grande no meu dia, estar ali com pessoas que se tornaram mais que alunos ou professores, mas pessoas que moram no meu coração. Estava com muita saudade!”***

Aluna do judô, 18 anos



## Parceiros:

Em abril de 2022 entrou em vigência o ano III do projeto Sem Barreiras via Lei Federal de Incentivo, contando com a parceria do Itaú, IBM e Capemisa em projeto aprovado pela Secretaria Especial de Esporte - Ministério da Cidadania, tendo como proponente a entidade ALDEeA – Associação Latina de Desenvolvimento Esportivo, Cultural e Ambiental. O local das aulas é uma parceria com o Clube do Servidor Municipal.



*“A proposta de inserir o esporte e assistir às famílias, em várias ocasiões, é muito importante para ajudar no desenvolvimento de nossas crianças”.*

Mãe de 2 alunas do atletismo



## Coordenação:

A coordenação geral é de Adriana Samuel, duas vezes medalhista olímpica pelo vôlei de praia (prata em Atlanta 1996 e bronze em Sydney 2000) e atleta de vôlei de quadra, de 1979 a 1991. Sua experiência na área social começou há 18 anos, quando inaugurou nas areias de Copacabana o primeiro núcleo da Escola de Vôlei. Paralelo aos projetos sociais, Adriana também atua no esporte de alto rendimento, gerenciando atletas profissionais e em formação.



A coordenação técnica é feita por Marcelo Del Negro, o “Alemão”, profissional de Educação Física com mais de 35 anos de experiência, com passagem por diversos clubes e equipes, desde as categorias de base até o profissional e na seleção masculina de vôlei, onde atuou como assistente técnico em Sydney 2000.

# Atletismo

**Professora responsável:** Iracema Rosa Gonzaga

**Estagiária:** Thyanne da Silva Marques

**Grade horária:**

| Turma | Dias         | Horário        | Idade       |
|-------|--------------|----------------|-------------|
| 1     | terça/quinta | 15h00 às 16h00 | 5 a 17 anos |
| 2     | terça/quinta | 16h00 às 17h00 | 5 a 17 anos |
| 3     | terça/quinta | 17h00 às 18h00 | 5 a 17 anos |



**Materiais disponíveis:** Com o recebimento de novos materiais: 30 cones verdes, 23 tartarugas, 15 bastões, 32 colchonetes, 47 bambolês, 4 cordas (pula corda), 6 medicine ball, 1 rede que separa o atletismo do vôlei, 2 escadinhas, 1 cronômetro, 60 coletes (amarelo/preto/cinza). Em maio, 3 bolas de medicine ball estouraram.

**Resultados no Trimestre:**

| Taxa de Ocupação       | Vagas oferecidas | Meta<br>Mínima 80% | Alunos no final<br>do trimestre | % acima<br>da meta |
|------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------|--------------------|
| Alunos                 | 45               | 36                 | 54                              | 50%                |
| Taxa de Aproveitamento | Aulas previstas  | Meta 100%          | Aulas realizadas                | % da meta          |
|                        | 72               | 72                 | 72                              | 100%               |

**Atividades desenvolvidas:** Em *abril* foram realizados exercícios funcionais como abdominais, flexões de braços, saltos sobre as barreirinhas, corridas nos cones e alongamentos, para avaliar o condicionamento físico dos alunos. Entre as atividades recreativas, diferentes tipos de piques: pique gelo, pique cor, pique animal, pique corrente e pique frutas. Na última aula do mês a atividade escolhida pelos alunos foi Coelhoinho Sai da Toca, explorando diversos deslocamentos e a lateralidade (somente perna direita/esquerda, saltar com os dois pés, correndo, andando).



Em *maio* iniciaram as atividades específicas do Atletismo. A primeira prova foi a saída de bloco, aprendendo a se posicionar para corrida, partindo de quatro apoios. Também foram realizados treinos de velocidade, onde o aluno corre o seu melhor, sempre usando técnica com bastante coordenação. Na última aula do mês, dedicada às atividades preferidas das turmas, os menores se divertiram brincando de resta um, pique fruta e galinha choca. Entre os maiores as atividades foram bandeirinha, queimado e resta um. No dia 10 de maio alguns alunos não compareceram pois houve tiroteio nas comunidades onde vivem.



Em *junho* a modalidade escolhida foi o salto triplo, no qual o atleta salta duas vezes com a mesma perna e alterna com outra perna saltando na caixa de areia. Como não há caixa de areia, e para facilitar o aprendizado, foram utilizados dois bambolês da mesma cor e um terceiro de cor diferente, finalizando o salto na grama. Na última aula do mês foi realizado o festival de velocidades, nas provas de 30m e 50m. Os três primeiros colocados nas provas de 30m avançavam para a final, que era a distância de 50m.



*“Depois que João Pedro voltou, está mais feliz, mais disposto e com isso vem também se desenvolvendo melhor na escola. Ele tem 8 anos, está obeso e o atletismo está ajudando muito ele a emagrecer.*

Mãe de aluno do atletismo

# Judô

**Professor responsável:** Luis Carlos Feitosa

**Estagiário:** Caio Alexandre Viana do Amaral

**Grade horária:**

| Turma | Dias         | Horário        | Idade        |
|-------|--------------|----------------|--------------|
| 1     | quarta/sexta | 15h00 às 16h00 | 13 a 17 anos |
| 2     | quarta/sexta | 16h00 às 17h00 | 5 a 8 anos   |
| 3     | quarta/sexta | 17h00 às 18h00 | 9 a 12 anos  |



**Materiais utilizados:** 64 placas para tatame, sendo 36 amarelas e 28 azuis.

**Resultados no Trimestre:**

| Taxa de Ocupação       | Vagas oferecidas | Meta Mínima 80% | Alunos no final do trimestre | % acima da meta |
|------------------------|------------------|-----------------|------------------------------|-----------------|
| Alunos                 | 45               | 36              | 51                           | 42%             |
| Taxa de Aproveitamento | Aulas previstas  | Meta 100%       | Aulas realizadas             | % da meta       |
|                        | 66               | 66              | 66                           | 100%            |

**Atividades desenvolvidas:** Dando início a mais um ciclo, em *abril* foram realizadas atividades gerais de desenvolvimento e exercícios básicos do judô, como amortecimento de quedas e golpes iniciais. A última aula do mês foi marcada com um treino integrativo com o novo estagiário, o Caio. Com a liberação do uso de máscaras nos treinos e 100% de contato físico, o professor também decidiu treinar com alguns alunos, um momento para se conectar ainda mais com eles. “Gostaria de destacar a alegria e motivação dos alunos no retorno do projeto”, disse o professor Feitosa.



Em *maio* a ênfase foi em golpes e, em seguida, na transição para imobilizações. O objetivo é derrubar o adversário de costas no tatame para conseguir a vitória porém, quando isso não acontece, a luta pode continuar no solo podendo vencer se conseguir imobilizá-lo. Na última aula do mês o destaque foi a visita da ex-estagiária Camila, que devido às restrições da pandemia, não havia conseguido se despedir direito. Os alunos adoraram, e no término da aula fizeram uma roda para um bate-papo com todos.



Em *junho*, as atividades foram direcionadas para golpes de te waza e goshi waza, respectivamente golpes de braço e de quadril. Os alunos vêm demonstrando uma grande evolução técnica nas aulas e observa-se grandes projeções. A última aula do mês foi marcada por dois momentos: a experiência das Lutas Indígenas, trazida pelo estagiário Caio, e a despedida da aluna Mariana Galvão de 18 anos, que deixou o seguinte relato:

***“ Comecei no projeto logo que ele se iniciou em 2018 e tive que sair agora para poder dar seguimento aos meus estudos no IFRJ. Esses quatro anos no projeto foram muito importantes para mim e foi muito difícil deixar essa etapa da minha vida pra seguir em frente. No projeto eu evolui não só como atleta mas como pessoa, aprendi dois esportes novos - atletismo e vôlei - e cresci mais e mais dentro do judô. Lá conheci minha segunda família, que estava comigo de terça a sexta, e me diverti bastante. O projeto mudou as minhas tardes e me fez evoluir. Obrigado a todos que me acolheram no Sem Barreiras.”***

# Voleibol

**Professor responsável:** Walmyr de Lima Silva

**Estagiário:** Julio Cesar de Moura Figueiredo

**Montador:** Paulo Rubens Nogueira Domingos

**Grade horária:**

| Turma | Dias         | Horário      | Idade   |
|-------|--------------|--------------|---|
| 1     | terça/quinta | 16h às 17h00 | 07 a 10 anos (Mini 1)<br>11 a 13 anos (Mini 2B) |
| 2     | terça/quinta | 17h às 18h00 | 11 a 13 anos (Mini 2A)<br>14 a 17 anos (Mini 3) |
| 3     | quarta/sexta | 16h às 17h00 | 07 a 10 anos (Mini 1)<br>11 a 13 anos (Mini 2B) |
| 4     | quarta/sexta | 17h às 18h00 | 11 a 13 anos (Mini 2A)<br>14 a 17 anos (Mini 3) |

Obs: A = avançado B = iniciante



**Materiais utilizados:** 16 bolas (5 verdes Penalty vp5000, 7 brancas Penalty mg5500 e 4 antigas Penalty pro 6.0), 4 bases, 3 redes, 4 postes, 4 cordas, 29 cones amarelos, 24 azuis, 11 laranjas e 3 verdes.

**Resultados no Trimestre:**

| Taxa de Ocupação       | Vagas oferecidas | Meta<br>Mínima 80% | Alunos no final<br>do trimestre | % acima<br>da meta |
|------------------------|------------------|--------------------|---------------------------------|--------------------|
| Alunos                 | 60               | 48                 | 85                              | 77%                |
| Taxa de Aproveitamento | Aulas previstas  | Meta 100%          | Aulas realizadas                | % da meta          |
|                        | 92               | 92                 | 92                              | 100%               |

**Atividades desenvolvidas:**

Nas turmas iniciantes o objetivo é a ludicidade e aprender a sequência do jogo, sendo permitido segurar a bola para poder efetuar o passe. São obrigatórias três ações no jogo, por três alunos diferentes. Nas turmas avançadas treinam-se as técnicas e fundamentos do voleibol, não é permitido segurar a bola e sem a obrigatoriedade de passá-la por três alunos diferentes. Em *abril*, nas turmas das 16 horas, exercícios de toque, manchete, saque por baixo, recepção de saque e introdução do gesto técnico da cortada. Nas turmas das 17 horas, todos os seis fundamentos do voleibol. Em ambos os horários, foram realizados jogos em forma de treinamentos, um contra um, dois contra dois, três contra três, até quatro contra quatro.



A partir de *maio*, na última aula de cada mês, serão realizados torneios internos nos quais os alunos acumularão pontos de acordo com a sua colocação. No final do ano, os maiores pontuadores de cada categoria receberão uma premiação. Serão realizados torneios retroativos aos meses de janeiro a abril, para completar doze etapas. Outro destaque nesse mês foi o Voleibol em Família, em que os alunos viraram professores de seus familiares. *“Há muito tempo não me divertia tanto, nem lembrei que tinha ansiedade de tão alegre que fiquei”*, disse uma mãe. *“Amei dividir esse momento com meu filho, tão bonitinho me ensinando o que aprendeu”*, disse outra.



Em *junho* deu-se continuidade aos fundamentos básicos. Para os jogos no final da aula, os alunos foram separados por qualidade técnica e novamente as regras adaptadas a iniciantes e avançados. Na última semana do mês foram realizados dois torneios internos, um retroativo ao mês de fevereiro e outro do corrente mês. E para celebrar o Dia Nacional do Voleibol (27 de junho), voltaram a realizar uma atividade remota, confeccionando cartazes e postando uma foto sobre o tema.



*“A cada atividade realizada pelo Bernardo fico mais feliz pelo resultado, tanto na saúde física, quanto na mental. Muito obrigada pela disponibilidade e doação de todos os profissionais envolvidos.”*

Mãe de aluno do vôlei



## Informações gerais:

**REUNIÃO DA COORDENAÇÃO E PROFESSORES (04/04):** A primeira reunião de planejamento aconteceu na véspera do início das atividades, com a presença da coordenação e professores das três modalidades. Nela foram revisadas as metas para o período e acertados detalhes da programação e procedimentos a serem adotados.



**RECEBIMENTO DE MATERIAIS E UNIFORMES (abril a junho):** Aos poucos os novos materiais e uniformes vão sendo recebidos, entre eles novas redes de vôlei, quimonos e camisetas.



## Depoimento de alunos e/ou responsáveis:

*“Gosto muito das aulas, não perco por nada. Me divirto, aprendo e faço amizades.”*

Aluno do vôlei, de 11 anos

*“A volta do projeto está sendo de suma importância para as crianças, pois a convivência com os amigos e professores, a troca de conhecimento e a prática de esporte ajuda no desenvolvimento das crianças.”*

Mãe de aluno do atletismo

*“O judô está ajudando o meu filho a desenvolver, porque ele tem hipertireoidismo congênito e raquitismo ósseo, então com esse esporte, ele tá tomando mais força, mais tudo... Então pra mim, o retorno do projeto foi maravilhoso!”*

Mãe de aluno do judô

*“Estou muito feliz com o desenvolvimento do meu filho, ele está amando aprender o voleibol.”*

Mãe de aluno do vôlei

*“Thereza ama esportes, gosta de fazer ginástica, dançar, e o judô tem ajudado na construção dos movimentos. O judô para o Murilo é essencial, vejo progresso na parte motora dele, ele se diverte muito e fica na expectativa dos dias de judô. Só tenho a agradecer pela oportunidade deles poderem fazer parte desse projeto.”*

Mãe de dois alunos do judô.

Rio de Janeiro, julho de 2022.

