



**sem  
BARREIRAS**

- Atletismo
- Judô
- Voleibol

---

## Relatório Trimestral

### Jul - Set 2022



SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE

MINISTÉRIO DA CIDADANIA



# Projeto Sem Barreiras



Relatório Trimestral de Atividades – Jul-Set 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 5 a 17 anos

*Período de funcionamento do trimestre:* De 1 de julho a 30 de setembro.

## 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
	260	260	255	98%

\* Taxa de alunos de escolas públicas no final do trimestre: 81% (a meta mínima é atingir 70% das 150 vagas oferecidas).

\* Percentual de frequência às aulas: 90% (meta mínima é 75% de frequência)

***“O Sem Barreiras mudou a vida do meu filho, professores muito carinhosos e atenciosos, ajudando na parte disciplinar que, para nós pais, é muito importante. Meu filho fica triste quando não é o dia de aula. Sem esse projeto muitas crianças estariam perdidas”.***

Mãe de aluno do atletismo, de 7 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 do Rio de Janeiro.



***“Meu bisneto começou a interagir mais graças ao projeto, ele estava calado devido à perda repentina da mãe e devido a esse projeto ele se tornou mais comunicativo”.***

Bisavó de aluno 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 Sydney2000.



# 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:** 30 cones verdes, 23 tartarugas, 15 bastões, 32 colchonetes, 47 bambolês, 4 cordas (pula corda), 3 medicine ball, 1 rede que separa o atletismo do vôlei, 2 escadinhas, 1 cronômetro, 60 coletes (amarelo/preto/cinza).

**Resultados no Trimestre:**

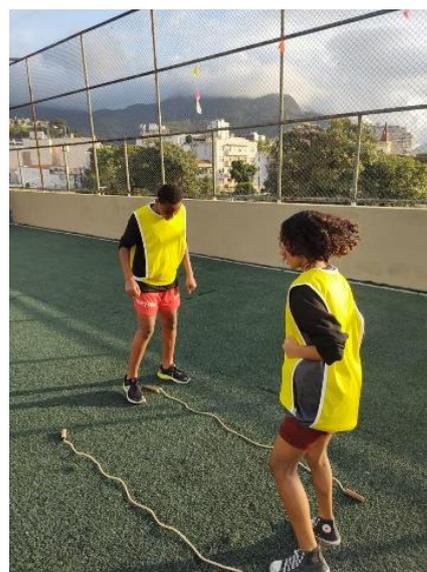
Taxa de Ocupação	Vagas oferecidas	Meta Mínima 80%	Alunos no final do trimestre	% acima da meta
Alunos	45	36	53	47%
Taxa de Aproveitamento	Aulas previstas	Meta 100%	Aulas realizadas	% da meta
	78	78	78	100%

**Atividades desenvolvidas:** Em julho a modalidade trabalhada foi o salto em altura. Como não há colchões e sarrafo, utilizou-se uma corda para realizar os educativos, e também trabalhos de coordenação de corrida. Na última aula do mês os alunos foram divididos em grupos e selecionaram suas atividades preferidas: circuito kids, corrida de velocidade curta, pique animal e pique frutas.



Em agosto o foco foi nas provas de meio fundo e fundo: percursos com distâncias longas (800m, 1000 e 1500m) e muito longas (3000m, 5000m, 10.000m, meia maratona e maratona). Os alunos fizeram um mini teste de trote de corrida, avaliando quantas voltas poderiam dar em 5 minutos - para os menores, ou em 10 minutos, para os maiores. O resultado foi muito positivo pois cada um pôde desenvolver sua própria estratégia de corrida. Na última aula do mês, divididos em grupos, todos puderam exercer o papel de professor, elaborando um circuito com seus exercícios favoritos, salto em altura e corrida de velocidade.

Em setembro foi dada uma pausa nas modalidades específicas para retomar exercícios mais técnicos de coordenação, como corrida sobre tartarugas, coordenação nos cones e bambolês, técnica de barreiras no chão e corrida sobre barreiras. Como atividade especial, foi realizada a Semana Olímpica, em conjunto com o vôlei e o judô (mais detalhes nas Informações Gerais).



***“Minha filha era tímida e agora está muito comunicativa e fez amizades maravilhosas. O projeto mudou a vida dela e a minha, ela emagreceu e está se sentindo muito melhor, a auto estima dela melhorou muito”.***

Mãe de aluna 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	50	39%
Taxa de Aproveitamento	Aulas previstas	Meta 100%	Aulas realizadas	% da meta
	78	78	75	96%

**Atividades desenvolvidas:** As aulas seguiram o cronograma planejado, com bom desenvolvimento dos alunos. Em *julho* a ênfase foi em exercícios aeróbicos e treinos de Ne Waza (imobilizações). A última aula do mês foi marcada pela entrega dos kimonos e visita de colaboradores do parceiro Capemisa, que vieram conhecer o projeto e distribuir garrafinhas e bonés de brinde aos alunos.



Em *agosto* o planejamento focou em exercícios anaeróbicos e treinos de TOKUI WAZA (técnica preferida). No dia 3 alguns alunos adolescentes visitaram a academia Ricardo

Ruffoni, que tem uma das equipes mais tradicionais do Rio (foto ao lado). No dia 12 aconteceu o Aulão da Família, em que cada aluno poderia levar um convidado. Os responsáveis adoraram e pediram por mais encontros como esse. Na última aula do mês foi realizado um torneio interno por equipes, simulando um campeonato de judô, tendo em vista um torneio que os alunos foram convidados a participar.



Em *setembro* os alunos treinaram o contra golpe e, para os acima de 13 anos, foram ensinados golpes de sacrifício da postura, projetando-se no tatame para conseguir derrubar seu oponente. No final do mês participaram da Semana Olímpica (mais detalhes nas Informações Gerais).



*“Em tão pouco tempo - 2 ou 3 meses de Judô, eu consegui evoluir bastante, meus amigos elogiam e os senseis também. Eu fico até feliz, porque geralmente quando estou aprendendo algo novo, eu tenho um atraso, um pouco de dificuldade de entender as coisas”.*

Aluno de judô, de 17 anos.

# 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) 11 a 13 anos (Mini 2B)
2	terça/quinta	17h às 18h00	11 a 13 anos (Mini 2A) 14 a 17 anos (Mini 3)
3	quarta/sexta	16h às 17h00	07 a 10 anos (Mini 1) 11 a 13 anos (Mini 2B)
4	quarta/sexta	17h às 18h00	11 a 13 anos (Mini 2A) 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 Mínima 80%	Alunos no final do trimestre	% acima da meta
Alunos	60	48	87	81%
Taxa de Aproveitamento	Aulas previstas	Meta 100%	Aulas realizadas	% da meta
	104	104	102	98%

**Atividades desenvolvidas:**

Em *julho* alguns alunos começaram a fazer a transição das turmas das 16 horas para as das 17 horas, de acordo com a evolução técnica e avanço na idade. As técnicas de toque e manchete foram trabalhadas diariamente, para o desenvolvimento das habilidades individuais e do nível de jogo. Paralelamente, foram trabalhados saque por baixo e cortada (turmas das 16hs) e saque tipo tênis, cortada e bloqueio (turmas das 17hs).

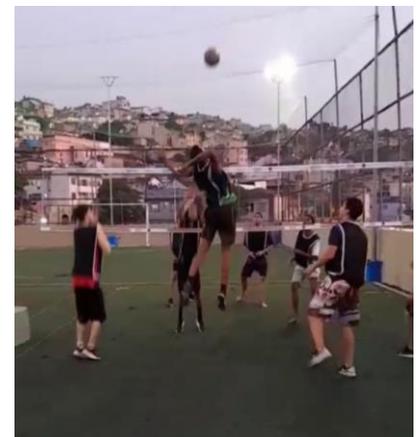
Na última aula do mês foram realizados dois torneios internos, um retroativo a março e outro do corrente mês, com isso ao final do ano terão sido realizados 12 torneios. O evento deste mês teve premiação em pirulitos para os três primeiros colocados e também pela participação. *“Muito bom o Torneio do Pirulito, consegui ser campeã e ganhei três pirulitos, obrigada professor!”* (aluna de 11 anos).



Em *agosto*, um grupo de alunos das turmas das 16 horas apresentou uma grande evolução e já consegue jogar sem necessidade de segurar a bola. Sendo assim, no final da aula eles jogam em uma rede separada dos demais. Foram trabalhados: toque e manchete com ou sem deslocamento, saque por baixo e cortada, com ênfase no gesto técnico.

No grupo das 17 horas, os jogos com variações de regras foram bastante trabalhados, como forma de melhorar não só o controle de bola, mas principalmente a concentração na execução das técnicas. Além disso, exercícios de toque e manchete com e sem deslocamento, saque tipo tênis e bloqueio. Na última aula do mês foram realizados mais dois torneios internos, um retroativo a abril e outro do corrente mês, com isso completando o oitavo torneio do ano.

Mantendo o planejamento das aulas, em *setembro* as turmas mais iniciantes realizaram atividades recreativas de socialização e coordenação motora e aprendizado e/ou aperfeiçoamento dos fundamentos. Nas turmas do segundo horário, foram desenvolvidos trabalhos para melhorar as técnicas individuais e coletivas. No final do mês, participaram da Semana Olímpica, interagindo com alunos do atletismo e judô (mais detalhes nas Informações Gerais).



***“Gosto tanto do vôlei que vou todos os dias fazer a aula, arrisco mesmo no dia que não é da minha turma.”*** Aluna de 11 anos

## Informações gerais e destaques do trimestre:

**VISITA DO PARCEIRO CAPEMISA E ENTREGA DOS QUIMONOS (06/07):** Em uma tarde movimentada pelas aulas e muito especial pela entrega dos novos quimonos do judô, os alunos também receberam garrafinhas e bonés distribuídos pelo parceiro Capemisa.



**FESTA JULINA (16/07):** As três modalidades se uniram para organizar uma grande festa, com brincadeiras tradicionais como corrida do saco, boca do palhaço, derruba latas, dança das cadeiras e uma animada dança da quadrilha. Na semana anterior, trabalharam em equipe para confeccionar as bandeirinhas para ornamentação da festa. Os alunos compareceram caracterizados e contribuíram voluntariamente com doces, salgados e refrigerantes. *“Muito gratificante a Festa Julina, me diverti bastante”* (aluno do vôlei, de 18 anos).



**CAMPEONATO ESTADUAL SUB18 DE ATLETISMO (31/07):** Três alunos foram convidados para competir pela equipe Mangueira do Futuro no Campeonato Estadual sub18: Juliana de Jesus Valência (100m rasos), Guilherme Pereira (salto em distância) e Pablo Gabriel da Silva (200m, 400m e revezamento 4x400 misto - dois meninos e duas meninas). Pablo conquistou o terceiro lugar na prova de revezamento (primeira foto à esquerda).



ALUNOS DE VÔLEI FEDERADOS PELO FLUMINENSE E TIJUCA T.C.(22/07): João Ignácio começou a jogar vôlei no Sem Barreiras em 2019 e hoje integra as categorias de base do Fluminense. Passando para rever os amigos, comentou: “Aprendi diversas lições aqui, a ter respeito, ajudar os amigos e colaborar com o time. O Sem Barreiras foi essencial pra mim” (na primeira foto, com o professor Walmyr). O Cauã (última foto) está no projeto desde o início, quando as aulas ainda eram no Sambódromo, e hoje joga de líbero pelo Tijuca T.C.



OLIMPÍADAS DE MATEMÁTICA (23/08): Maria Eduarda, do atletismo, obteve o terceiro lugar na competição de sua escola e trouxe a medalha para comemorar com os colegas. Mais um exemplo da importância do binômio esporte-educação no desenvolvimento dos jovens.



FESTIVAL VILA DA FEIRA DE JUDÔ (03/09): Alguns alunos participaram do tradicional festival organizado pelo professor Ricardo Ruffoni. *“Em relação ao primeiro campeonato, fiquei bem nervoso, porém foi bem legal, consegui lutar bem e vencer as lutas. Gostei muito de ter lutado, espero conseguir ir em outros campeonatos também. Gostaria de agradecer ao projeto e aos senseis por me darem essa oportunidade”* (aluno de 17 anos).



CORRIDA INFANTIL DE SAQUAREMA (28/08): Três alunas do atletismo participaram da competição e subiram ao pódio em suas categorias: medalha de ouro para Geovana (300m) e Sophia (200m) e prata para Juliana (400m). De volta ao projeto, trouxeram seus troféus e medalhas para comemorar com os colegas.



SEMANA OLÍMPICA (20 A 23/09): Badminton, basquete, handebol, futebol... esses foram os esportes experimentados pelos alunos das três modalidades, durante quatro dias de muita integração e aprendizado de novas habilidades motoras. O material de badminton foi emprestado por Simone Santos, presidente da federação carioca. *“Foi uma semana diferente e muito produtiva para os alunos, onde pudemos observar que, além da integração entre os esportes, eles criaram laços de amizade, solidariedade e socialização”* (professor Feitosa).

*“Minha filha adorou a semana olímpica, amou todos os esportes. Parabéns professores pela iniciativa, disponibilidade, atenção e carinho com as crianças..” Mãe de aluna do vôlei, de 8 anos.*

*“Gostei muito do basquete, mas o futebol foi sensacional. Obrigado ao projeto por essa semana incrível. Vocês são os melhores.” Aluno do vôlei, de 13 anos.*



**AULAS EXTERNAS (30/09):** Sem poder fazer aulas no clube devido à montagem de seções eleitorais no local, alunos de judô e vôlei não desanimaram e realizaram uma atividade diferente na praça. Integrando turmas e modalidades, a tarde acabou sendo super especial e divertida para todos.



## Depoimento de alunos e/ou responsáveis:

*"Para a minha filha, por ter TOD - Transtorno Opositor Desafiador, é muito complicado o convívio com outras pessoas, e lidar com a perda no jogo. O projeto foi muito bom nisso, está aprendendo que nem sempre irá ganhar, está sendo muito bom para o desenvolvimento dela."*

Mãe de aluna do judô.

*"Somos eternamente gratos ao Projeto Sem Barreiras, nossas filhas amam as aulas."*

Mãe de duas alunas do vôlei, de 11 anos e 16 anos.

*"Eu gosto de vir no projeto lutar, treinar e aprender com o que o sensei está falando. Estou aprendendo bastante coisa, os golpes, as brincadeiras, o golpe da barata e o koshi-guruma".*

Aluno do judô.

*"Estou aprendendo muita coisa do judô e também da vida. Estou começando a entender melhor os movimentos e conseguindo evoluir. Espero continuar no projeto e aprender ainda mais".*

Aluno do judô, 14 anos.



## Inserções na mídia eletrônica:

Aluno do vôlei entra para as categorias de base de clube carioca (ago/2022): a matéria foi veiculada em mais de 30 sites brasileiros, entre eles:

1. <https://www.tupi.fm/esportes/aluno-de-projeto-social-entra-para-a-equipe-sub-17-do-fluminense/>
2. <https://diariodorio.com/aluno-de-projeto-social-entra-para-a-equipe-sub-17-de-volei-do-fluminense/>
3. <https://gazetadasemana.com.br/noticia/83237/aluno-projeto-social-entra-para-o-fluminense>
4. <https://jornalcuritibanews.com.br/aluno-de-projeto-social-entra-para-a-equipe-sub-17-do-fluminense/>
5. <https://gazetarj.com.br/aluno-de-projeto-social-entra-para-a-equipe-sub-17-do-fluminense/>



de-



Rio de Janeiro, outubro de 2022.