



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PORTO VELHO
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER – SEMES



ENDEREÇO DA SEDE

A SEMES está localizada na avenida Amazonas, 6363 - Cuniã. O atendimento ocorre de segunda a sexta das 8h às 14h.

O contato também é possível pelos telefones abaixo:

TELEFONE	RESPONSÁVEL	E-MAIL
(69) 98473-5016	GABINETE	gabinete.semes@portovelho.ro.gov.br
(69) 98471-9511	TALENTOS DO FUTURO	programatamentosdofuturopvh@gmail.com
(69) 3223-0839	ESPORTE E LAZER – DEL	semeslazer@gmail.com

PROGRAMAS E PROJETOS DESENVOLVIDOS

A Prefeitura do Município de Porto Velho, através da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer – SEMES, apresenta os programas e projetos realizados, que são eles:

PROGRAMA TALENTOS DO FUTURO

A Prefeitura de Porto Velho, através da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer – SEMES, ao buscar o desenvolvimento de políticas públicas e sociais que atendam às necessidades acerca do acesso à iniciação esportiva nos bairros e distritos de Porto Velho, garantindo o direito constitucional e condições favoráveis para a prática esportiva, apresenta o projeto do programa “Talentos do Futuro.”

A proposta do programa, através das Escolinhas de Iniciação Esportiva, é ampliar as experiências motoras de crianças e adolescentes de forma



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PORTO VELHO
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER – SEMES



contínua, democrática e inclusiva, contribuindo para a formação esportiva, qualidade de vida (autoestima, convívio, integração social e saúde); orientados e supervisionados por profissionais de Educação Física com formação acadêmica e registro de classe.

O Programa “Talentos do Futuro” de Iniciação Esportiva atende a clientela de crianças e adolescentes na faixa etária de 06 a 16 anos, duas a três vezes por semana nos núcleos de atendimentos esportivos nos turnos matutino e vespertino de forma contínua e sistemática promovendo ações de políticas públicas que englobam as temáticas;

- ✓ Iniciação Esportiva nas modalidades coletivas e individuais;
- ✓ Formação esportiva;
- ✓ Inclusão Social;
- ✓ Promoção da Saúde;

Através do programa Talentos do Futuro são atendidas em torno de 2.000 (dois mil) Alunos. O número de vagas, bem como as modalidades atendidas são divulgadas no site oficial da Prefeitura de Porto Velho, outros sites, imprensa escrita, falada e televisada e mídias sociais.

Os interessados devem procurar os locais de inscrição, munidos de documentos do aluno e do responsável legal, tais como:

- ✓ Certidão de nascimento e/ou Cédula de Identidade;
- ✓ Uma foto 3X4;
- ✓ Cópia do boletim escolar do ano anterior;
- ✓ Declaração escolar atualizada;
- ✓ Número do cartão do SUS;
- ✓ Comprovante de endereço;
- ✓ Cópia do documento com foto do responsável.
- ✓ São critérios para o ingresso no programa, pela ordem:
- ✓ Estudante da rede pública municipal;
- ✓ Beneficiário de Programa Social;
- ✓ Estudante da rede pública estadual e Bolsistas



HORÁRIOS E LOCAIS DE AULAS

PROGRAMA Talentos do Futuro

POLO	MODALIDADE	PROFESSOR(A)	DIAS DA SEMANA/HORÁRIOS
Ginásio DUDU	Basquete	Heitor Oliveira	Segunda-feira – 16 h e 30 min às 19 h Sábado – 14 às 18 h
	Futsal	Zenido Santos	Segunda e Quarta-feira – 08 às 12 h
		Juliana Oliveira	Quarta e Sexta-feira – 14 às 18 h
	Voleibol	Madson Lisboa	Terça e Quinta-feira – 08 às 12 h
Terça-feira – 14 às 20 h e 30 min Quinta-feira – 15 h e 30 min às 20 h e 30 min			
Handebol	Erasmus Mesquita	Segunda-feira – 14 às 16 h e 30 min Quinta-feira – 14 às 15 h e 30 min.	
		Sábado – 08 h e 30 min às 11 h e 30 min	
Quadra Esperança da Comunidade	Capoeira	Carlos Magno (Kuka)	Quarta e Sexta-feira – 09 às 10 h e 30 min Quarta e Sexta-feira – 16 às 17 h e 30 min
		Manoel Furtado	Terça e Quinta-feira – 09 às 11 h e 30 min
Parque Aquático Vinicius Danin	Natação	David Andrade	Terça e Quinta-feira – 14 às 17 h
		Icaro Barbosa	Terça, Quarta e Quinta-feira – 07 h e 30 min às 11 h
Vila Olímpica	Xadrez	Célio Arraes	Terça, quarta e quinta-feira – 13 h e 30 min às 17 h
		Jeferson Rian	Segunda e Sexta-feira – 8 às 11 horas/14 às 18 h
	Judô	Alda Cristina	Segunda e Quarta-feira – 19 às 20 h e 30 min
			Terça e Quinta-feira – 15 h e 30 min às 20 h e 30 min
	Karatê	Gustavo Margonar	Segunda e Quarta-feira – 15 às 19 h Sexta-feira – 15 às 20 h
	Futebol de Campo	Amarildo Correa	Terça e Quinta-feira – 08 às 10 h/16 às 18 h
Ginástica Rítmica	Francimeire Lavareda	Segunda, Terça, Quarta e Quinta-feira – 08 às 11 h e 30 min	
		Handebol	Erasmus Mesquita
Quadra João Lima – Bairro Nacional	Futsal	Emerson Matias	Terça e Quinta-feira – 08 às 11 h e 30 min
		Juliana Oliveira	Terça e Quinta-feira – 14 às 18 h
Academia Dragon	Taekwondo	Sandra Soares	Segunda, Quarta e Sexta-feira – 08 às 09 h/17 às 18 h
Associação Jardim Santana	Capoeira	Carlos Magno Kuka	Terça e Quinta-feira – 09 às 10 h e 30 min/15 às 16 h e 30 min
Quadra do Bairro Três Marias	Futsal	Emerson Matias	Segunda e Quarta-feira – 08 às 10 h e 30 min
		David Andrade	Segunda e Quarta-feira – 14 às 17 h
	Basquete	Heitor Oliveira	Terça e Quinta-feira – 14 h e 30 min às 17 h



PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA
PROJETO VIVA BEM

O Projeto Viva Bem promove saúde e qualidade de vida à Adolescentes, jovens, adultos, idosos e portadores de deficiências, através de educação física orientada, diariamente, pela manhã, tarde e noite, de fevereiro a dezembro.

As inscrições e avaliações físicas são realizadas diariamente nos polos de atendimento.

Os documentos necessários são Foto 3x4, RG, CPF, Cartão do SUS, Comprovante de Endereço e Liberação Médica(Atestado).

A evolução dos alunos é acompanhada por avaliações físicas realizadas a cada três meses.

Os polos de atendimento estão localizados na

✓ **GINÁSIO POLIESPORTIVO EDUARDO LIMA E SILVA:**

Rua Luiz Schulze, 5580-5586 – Cohab

✓ **QUADRA POLIESPORTIVA TRÊS MARIAS**

Rua Atlas, 399-555 - Três Marias

✓ **QUADRA POLIESPORTIVA SERGIO SIQUEIRA DE CARVALHO**

Avenida Mamoré - Esperança da Comunidade

✓ **QUADRA POLIESPORTIVA JOÃO LIMA DE SOUZA**

Estrada do Belmonte – Nacional

✓ **GINÁSIO VINICIUS DANIN**

Avenida Amazonas subesquina Rua Ana Nery – Cuniã

✓ **PARQUE AQUÁTICO VINICIUS DANIN**

Rua Alba, subesquina com Avenida Amazonas

✓ **VILA OLÍMPICA CHIQUILITO ERSE**

Avenida Amazonas, 6363 – Cuniã

Entre as modalidades praticadas pelos alunos no Projeto, estão Alongamento, Local, Treino Funcional e Pilates.

Além das aulas diárias, são desenvolvidas Gincanas, Passeios e Confraternizações Temáticas.

O Projeto é divulgado no site oficial da Prefeitura de Porto Velho e demais sites, mídias sociais e outros.

As inscrições são realizadas nos polos de atendimento durante o horário das aulas. Período de Funcionamento: de fevereiro a dezembro



HORÁRIOS E LOCAIS DE AULAS

PROGRAMA Qualidade de Vida PROJETO VIVA BEM

VILA OLÍMPICA

Turno	Horário	Segunda/Quarta	Terça/Quinta
Manhã	8h - 9h	Pilates e Alongamento	Pilates e Alongamento
	9h - 10h	Pilates e Alongamento	Pilates e Alongamento
	10h - 11h	Pilates e Alongamento	Pilates e Alongamento
Tarde	17h - 18h	Funcional Alongamento Dança Step Jump	Hidroginástica
Noite	18h - 19h	Funcional Alongamento Dança Step Jump	Hidroginástica

GINÁSIO EDUARDO LIMA E SILVA – DUDU

Turno	Horário	Seg	Ter	Qua	Qui
Noite	18h às 19hs			Dança	
	19h Às 20hs	Funcional	Funcional	Alongamento	Funcional



PROJETO VIVER ATIVO

O Projeto “**VIVER ATIVO**”, busca a qualidade de vida e a longevidade, através do exercício físico regular e orientado, que pode melhorar aspectos físicos, sociais e psicológicos do indivíduo idoso. Sabe-se que a prática de exercício físico regular e orientada pode-se melhorar as capacidades físicas relacionadas à saúde.

A prática de exercícios é importante para processo de envelhecimento tal como, o melhoramento da flexibilidade, força, coordenação; elevação dos níveis de resistência, com vistas à redução das restrições no rendimento pessoal para realização de atividades cotidianas; manutenção da gordura corporal em proporções aceitáveis, no qual esses aspectos influenciarão na melhoria da qualidade de vida.

Funciona em três polos:

- ✓ Quadra Sérgio Siqueira de Carvalho
Av. Mamoré, próximo à Av. Caúla, Bairro Esperança da Comunidade
- ✓ Quadra Poliesportiva João Lima de Souza
Estrada do Belmonte, Bairro Nacional
- ✓ Ginásio Poliesportivo Eduardo Lima e Silva – Dudu
Av. Jatuarana, Bairro Jardim Eldorado.

As aulas ministradas (Alongamento, Alinhamento Corporal e Treino Funcional), oferta a população idosa do município de Porto Velho opções de prevenção de doenças, proporcionando o incentivo e a estimulação da prática de exercícios físicos funcionais como meio de promover uma boa qualidade de vida, ministradas por profissionais na área de educação física, fisioterapia também com assistência psicológica. O Projeto é divulgado no site oficial da Prefeitura de Porto Velho e demais sites, mídias sociais e outros. As inscrições são realizadas nos polos de atendimento durante o horário das aulas.



HORÁRIOS E LOCAIS DE AULAS

PROGRAMA

Qualidade de Vida

PROJETO VIVER ATIVO

QUADRA SÉRGIO SIQUEIRA DE CARVALHO

Professoras: Patrícia (manhã) e Denise (tarde)

Turno	Horário	Segunda	Quarta	Sexta
Manhã	08hs – 9:30hs	Alongamento	Alongamento	
Tarde	14hs às 16hs	Funcional	Funcional	Funcional

GINÁSIO DUDU

Professora: Patrícia

Turno	Horário	Terça	Sexta
Manhã	7:30hs – 9:30hs	Alongamento	Alongamento

CCI – CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO

Professora: Aline

Turno	Horário	Terça	Quinta	Sexta
Manhã	09hs às 11hs	Hidroginástica		Hidroginástica
Tarde	15hs às 17hs	Hidroginástica	Hidroginástica	



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PORTO VELHO
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER – SEMES



PROJETO RUA DE LAZER

O Projeto “**RUA DE LAZER**” leva às crianças, alegria, divertimento, socialização e inclusão social, através de recreação e brincadeiras e jogos nos bairros, distritos e vilas mais carentes e distantes do município de Porto Velho.

É realizado semanalmente ou quinzenalmente em ruas, praças ou parques através de solicitações via ofício das comunidades endereçadas à SEMES, no período de fevereiro a dezembro.

CRONOGRAMA

PROJETO
Rua de Lazer

LOCAL	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
A definir							
A definir							
A definir							
A definir							
A definir							
A definir							
A definir							
A definir							
A definir							
A definir							
A definir							
A definir							
A definir							
A definir							
A definir							

SEMES
Secretaria Municipal
de Esporte e Lazer



**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE PORTO VELHO
SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER – SEMES**



As ações do Projeto são divulgadas no site oficial da Prefeitura de Porto Velho e demais sites, mídias sociais e outros.

Porto Velho, 15 de Março de 2024

IVONETE GOMES DA SILVA COSTA

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER – SEMES

EDILSON PACHECO PINHEIRO

SECRETÁRIO MUNICIPAL ADJUNTO DE ESPORTE E LAZER – SEMES