



15/07/20 (Quarta-feira)

Das 14 às 21h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Este treino foi um treino teórico sobre os fatores que dificultam a propulsão com o fluxo da água como o arrasto de onda, o arrasto de forma e o arrasto de fricção. Foi falado a importância em realizar o movimento correto e treinar prestando atenção com uma boa técnica. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dada informações gerais de lembre para a semana. Este treino foi preparatório para a preparação física do Lucas.

21 atletas participantes: 4 do mirim, 11 do petiz e 6 do infantil.

- Envio do link por email para todos os setores, a pedido do coordenador Sérgio Vera, da pasta do google drive das atividades realizadas do mês de julho que a natação está usando para armazenamento.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Este treino foi um treino teórico sobre os fatores que dificultam a propulsão com o fluxo da água como o arrasto de onda, o arrasto de forma e o arrasto de fricção. Foi falado a importância em realizar o movimento correto e treinar prestando atenção com uma boa técnica. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dada informações gerais de lembre para a semana. Este treino foi preparatório para a preparação física do Lucas.

15 atletas participantes: 3 do petiz e 12 do infantil.

- Logo após o término da 3ª LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas. O treino conteve exercícios de fortalecimento e estabilidade com algumas mudanças na ficha. Particpei dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas. O Lucas avisou de uma nova dinâmica que será feita na sexta-feira da semana que vem (irá anunciar só semana que vem) e que os destaques do mês de junho poderão escolher as músicas para serem tocadas nos treinos dele.

11 atletas participantes: 1 do petiz 2 e 10 do infantil.

004003

- Participação na LIVE organizada pela Joanna trazendo uma fisioterapeuta (Jussara, mãe da atleta Isabella Schwindt), especialista em fisioterapia esportiva, para dar um treino de LPF (Low Pressure Fitness). Esse treino foi ministrado para as categorias Juvenil e Júnior e o feedback foi dado pela



especialista durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. De início a fisioterapeuta falou um pouco sobre o LPF, que consiste em um programa de treinamento postural e respiratório, e depois passou uma sequência de exercícios para ensinar a técnica para os atletas, sempre frisando na consciência corporal de todos. No final foi dado os devidos agradecimentos para a convidada através do atleta Arthur Alvarenga e também da técnica Joanna.

21 atletas participantes: 11 do juvenil e 10 do júnior.

* O atleta Jônatas Franca teve problemas com sua conexão e não conseguiu terminar o treino.

Observação. Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 7 HORAS.

004004

16/07/20 (Quinta-feira)

Das 14 as 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos, de estabilização com coordenação, usando o bastão como material em alguns exercícios. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final foi dados os avisos gerais da semana, e relembrar da live especial as 15 horas.

Observação: Os atletas que normalmente comparecem no treino das 15 horas, realizaram o treino as 14 horas devido a live com o convidado especial.

25 atletas participantes: 3 do mirim, 12 do petiz e 10 do infantil.

- Cadastro de um novo email na plataforma zoom para obter tempo ilimitado e a criação do link do zoom para a realização da live especial. Após a criação, foi enviado o link para os grupos do whatsapp.

- Participação na LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com o convidado Kaio Marcio, atleta de alto rendimento de 35 anos. Contou sobre sua história como atleta que começou a nadar no Esporte Clube Cabo Branco, em João Pessoa, aos nove anos de idade. Kaio tinha crises de asma, e começou a frequentar as piscinas por indicação médica, e por influência de seu pai e obteve muitas conquistas na natação: participação em 4 Olimpíadas (finalista olímpico nos 200 metros borboleta em Pequim 2008); participação em 4 Pan-Americano (conquistando 4 medalhas de ouros, 3 de pratas e 2 de bronze); participação em Campeonatos Mundiais (conquistando 1 medalha de ouro, 1 de prata e 3 de bronze); 3 Recordes Mundiais quebrados; 27 Recorde Sul-Americanos quebrados. No final de sua palestra foi aberto para os participantes poderem perguntar. Esteve presente na live, eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 61 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, coordenador da escolinha de natação Leonardo Assunção, Marluce e Luiza psicólogas do CTE, Fernando técnico da Dominato de Juiz de fora com seu atleta Guilherme Piazzì, ex-atletas Leticia Oliveira e Pedro Amarante, e também a presença de alguns pais de atletas, somando 72 participantes totais durante a live.

Atletas participantes:

004905

LIVE 16-07 - KAIO MARCIO				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



Júlia Lurdes	Ana Lívia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Manuella Locatelli	Eduardo Evangelista	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Phellipe Henrique	Esther Santana	Artur Alves	Eric Antunes	Érick Alves
Vitória Bastos	Guilherme Gois	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Gustavo Tomaz
Yasmin Gabrielle	Isabela Guedes	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Isabella Carvalho
	Juan Pablo	Gabriel Manoel	Isabela Schwindt	Isadora Silveira
	Luiz Victor	João Locatelli	Isabella Teixeira	Jonatas Henrique
	Maria Eduarda	João Victor	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
	Miguel Gomes	Luca Albertini	Juan Carlos	Raul Morais Sena
	Sophia Souto	Lucas Azevedo	Lucca Natale	Samuel Alves
		Mateus Ribeiro	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
		Nathan Alejandro	Pedro Henrique Jesus	
		Pedro Augusto	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Alves	Vinicius Ramalho	
		Sofia Ambrózio		
		Sofia Miranda		
Total de 61 atletas				

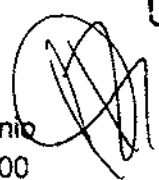
- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL de hoje para enviar aos técnicos. Devido ao alto número de participantes, não houve a gravação da realização da chamada dos atletas, portanto foi tirado somente o print dos participantes.

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse treino teve um modelo diferente, um quiz combinado com o treino físico. A técnica elaborou para o treino de hoje um quiz com 10 perguntas através de um link para que os atletas pudessem acessar. Era lançado cada pergunta por vez e analisado a percentual de acerto dos atletas, se 100% da equipe acertasse a resposta eles não precisariam de fazer a série de exercícios propostos, se mais de 80% da equipe acertasse a resposta eles teriam que realizar 1 série dos exercícios propostos, se mais de 50% da equipe acertasse a resposta eles teriam que realizar 2 séries dos exercícios propostos, se menos de 50% da equipe acertasse a resposta eles teriam que realizar 3 séries dos exercícios propostos. Cada pergunta aconteceu em 3 momentos. No primeiro momento foi realizado. Teve uma pergunta com acerto de 100% então os atletas não realizaram a que seria a série proposta e uma pergunta com menos de 50% então tiveram que realizar 3 séries dos exercícios propostos. As outras variaram de 1 a 2 séries que tiveram que realizar. Durante a execução dos exercícios, o feedback foi dado durante para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado e foi visto melhoras no desempenho dos atletas. Esse modelo de treino será repetido na semana que vem na quinta-feira. O Quiz está sendo feito uma vez por semana toda quinta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre

084006

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100





eles, através da contabilizado de pontuação em cada Quiz, porém este quiz não está valendo pontuação para a contagem geral dos pontos. Ao final dos Quizzes, será anunciado o "campeão da quarentena".

22 atletas participantes: 10 do juvenil e 12 do júnior.

* O atleta Jônatas Franca entrou atrasado no treino.

Observação: Nesse treino contou também com a participação dos ex-atletas Letícia Oliveira e Pedro Amarante.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada do Google Drive da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.

004007



17/07/20 (Sexta-feira)

Das 14 as 18h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Nesse treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o História dos Jogos Olímpicos da Era Moderna. Foram feitas 15 perguntas de verdadeiro ou falso sobre o vídeo para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 14 horas de 8 a 7, marcando 1 ponto para a equipe vermelha no geral de todos os horários. No final do treino foi dado os avisas gerais para a semana que vem.

16 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 3 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Nesse treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o História dos Jogos Olímpicos da Era Moderna. Foram feitas 15 perguntas de verdadeiro ou falso para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 15 horas de 8 a 7, marcando 1 para a equipe vermelha no geral de todos os horários. No período da manhã o Henrique informou que a preta ganhou, sendo assim, a pontuação dessa semana ficou vermelha 2 x 1 preta. E a pontuação geral está: vermelha 16 x 14 preta. No final do treino foi dado os avisas gerais para a semana que vem.

17 atletas participantes: 3 do petiz e 14 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização e flexibilidade com objetivo técnico com intensidade do nado de peito, com o uso de elástico em alguns exercícios e uma bolinha e exercícios coordenativos. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado feedback de fechamento da semana e informações do cronograma da próxima semana. Mais cedo as categorias juvenil e júnior tiveram treino com o preparador físico Lucas, então este treino teve como objetivo movimento articular e de técnicas de nados.

004008

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



8 atletas participantes do juvenil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Enviar o relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 4 HORAS.

CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 29 HORAS.

004009

PERÍODO 20 a 24/07

20/07/20 (Segunda-feira)

Das 10 às 11h:

- Reunião da comissão técnico de natação (eu, Henrique Marcio e Joanna Tosta) mais o preparador físico Lucas, para alinhar uma atividade de especial com os atletas e seus familiares, em especial do dia dos pais. Foi decidido que será no dia 10 de agosto às 17 horas. O Henrique começará com atividades lúdicas com vídeos motivacionais, logo após a Joanna irá realizar uma atividade com alguns exercícios físicos juntamente com o Lucas. As atividades ainda serão planejadas pelos técnicos. Agendamos uma próxima reunião para alinharmos bem esse encontro da família para o dia 07 de agosto as 10 horas.

Das 14 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios através da demonstração da atleta Marina Amaral, sendo eles, exercícios de aeróbicos e de estabilização de core. Foi utilizado os materiais: corda e pares de sapatos para fazer de obstáculos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

18 atletas participantes: 4 do mirim, 11 do petiz e 3 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios através da demonstração do atleta João Victor, sendo eles, exercícios de aeróbicos e de estabilização de core. Foi utilizado os materiais: corda e pares de sapatos para fazer de obstáculos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

14 atletas participantes: 2 do petiz e 12 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo a técnica do nado de costas com atividades de mobilização, e flexibilidade com alguns exercícios usando um bastão. Posteriormente foi realizado exercícios de fortalecimento de core e membros superiores. Os feedbacks foram dados para os atletas durante a execução dos exercícios para

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

004910



que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana.

10 atletas participantes: 9 do júnior e 1 do juvenil.

* Os atletas Isabella Carvalho e Samuel Alves entraram atrasados no treino.

* O atleta Arthur Alvarenga teve que sair mais cedo do treino.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Envio do email para a comunicação com as informações levantadas do convidado da natação, Christopherson Dias Nascimento e Gustavo Ramos Dalla Bernardina, para a confecção da arte da live especial do dia 23 de julho as 15 horas.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 7 HORAS.

004311

21/07/20 (Terça-feira)

Das 14 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Os exercícios foram explicados durante a live, sendo eles, exercícios aeróbicos, exercícios de precisão com o uso de uma bolinha e exercícios de fortalecimento de membros inferiores. Foi utilizado os materiais: bolinha, pares de sapatos para fazer de obstáculos e bastão. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

17 atletas participantes: 2 do mirim, 10 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Os exercícios foram explicados durante a live, sendo eles, exercícios de aeróbicos, exercícios de precisão com o uso de uma bolinha e exercícios de fortalecimento de membros inferiores. Foi utilizado os materiais: corda e pares de sapatos para fazer de obstáculos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

12 atletas participantes: 2 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil (entrei 10 minutos atrasada por estar participando do 3º treino do Henrique, assim que acabou o dele entrei imediatamente no da Joanna). A sessão de treino contou, a partir no momento que entrei, com atividades aeróbicas com corridas com obstáculos + agilidade + equilíbrio. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado as informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

12 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou com atividades aeróbicas com corridas estacionárias e com obstáculos + estabilização de core + agilidade + equilíbrio. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado as



004012

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

9 atletas participantes: 8 do juvenil e 1 do júnior.

* O atleta do juvenil presente foi autorizado a participar no treino da categoria do júnior, por não poder participar no horário de sua categoria juvenil.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Letícia Oliveira.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. O treino de hoje foi um treino com um convidado especial do Lucas, Mateus Murta, que veio dar um treino de crossfit para os atletas. Primeiramente o Lucas falou um pouco de como surgiu essa modalidade e apresentou o convidado. Posteriormente o Mateus conduziu o treino adaptando os exercícios comuns ao crossfit. Particpei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

20 atletas participantes: 10 do juvenil e 10 do júnior.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Letícia Oliveira.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.

004013



22/07/20 (Quarta-feira)

Das 14 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Este foi um treino especial com um convidado do Henrique, Igor Coelho (Dono da loja Nade bem), para falar dos produtos da natação e suas funcionalidades como, palmares, snorkels, pés de pato, óculos e trajes de competição. Sobre os palmares foi mostrado suas diferenças para as categorias com tamanhos pequeno, médio e grande e que ele pode ser trabalhado com foco na força e na técnica; Sobre os snorkels, falou das diferenças dos tamanhos, um menor para iniciantes e um maior para quem já está adaptado com seu uso e sobre os cuidados com o material; Foi mostrado o pé de pato Kpaloa, um dos melhores do mercado mundial, que é maleável para realizar a pernada e mais pesado que se não bater perna ele irá te afundar (o que faz com que os atletas batam perna); Sobre os óculos foi mostrado os tipos para competição e para treinos e também os diferentes tipos de lentes para os diferentes horários do dia; E sobre os trajes foi falado dos diferentes modelo para os diferentes nados e provas. As dúvidas dos atletas foram feitas durante a explicações. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Os treinos de quarta-feira estão sendo geralmente treinos teóricos, para trazer informações relacionadas a natação que geralmente não é dado aos atletas no dia a dia normal. Estamos aproveitando esse momento de atividades online para realizar essas diferentes dinâmicas. E após o treino teórico, as categorias petiz 2 e infantil fazem a preparação física com o Lucas.

20 atletas participantes: 2 do mirim, 13 do petiz e 5 do infantil.

- Envio do email para a comunicação com as informações para a confecção da arte da live da família - especial dia dos pais - da natação no dia 10 de agosto as 17 horas.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Este foi um treino especial com um convidado do Henrique, Igor Coelho (Dono da loja Nade bem), para falar dos produtos da natação e suas funcionalidades como, palmares, snorkels, pés de pato, óculos, trajes de competição e paraquedas (ou parachute). Sobre os palmares foi mostrado suas diferenças para as categorias com tamanhos pequeno, médio e grande e que ele pode ser trabalhado com foco na força e na técnica; Sobre os snorkels, falou das diferenças dos tamanhos, um menor para iniciantes e um maior para quem já está adaptado com seu uso e sobre os cuidados com o material; Foi mostrado o pé de pato Kpaloa, um dos melhores do mercado mundial, que é maleável para realizar a pernada e mais pesado que se não bater perna ele irá te afundar (o que faz com que os atletas batam perna); Sobre os óculos foi

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



mostrado os tipos para competição e para treinos e também os diferentes tipos de lentes para os diferentes horários do dia; Sobre os trajes foi falado dos diferentes modelo para os diferentes nados e provas; E nesse horário falou também sobre os paraquedas e seus diferentes tamanhos para serem usados em trabalhos de força. As dúvidas dos atletas foram feitas durante a explicações. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Os treinos de quarta-feira estão sendo geralmente treinos teóricos, para trazer informações relacionadas a natação que geralmente não é dado aos atletas no dia a dia normal. Estamos aproveitando esse momento de atividades onlines para realizar essas diferentes dinâmicas. E após o treino teórico, as categorias petiz 2 e infantil fazem a preparação física com o Lucas.

17 atletas participantes: 2 do mirim, 2 do petiz e 13 do infantil.

- Logo após o término da 3º LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas. O treino conteve exercícios de fortalecimento e estabilidade com alguns exercícios novos. Participei dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas. O Lucas lembrou de uma nova dinâmica que será feita nessa sexta-feira, avisando que será treino de crossfit.

11 atletas participantes: 1 do petiz 2 e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo flexibilidade e mobilidade. Posteriormente foi realizado exercícios de estabilização de core e trabalho de força para membros superiores. Os feedbacks foram dados para os atletas durante a execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana, lembrando para não esquecerem da live especial de amanhã e que depois, no encontro do treino do juvenil e júnior, os atletas contaram as histórias do desafio realizado das 9 verdades e 1 mentira e depois a realização do quiz sobre a live especial mais um vídeo enviado pela Joanna sobre o assunto (natação paralímpica).

12 atletas participantes: 10 do juvenil e 2 do júnior.

* A atleta Isabella Carvalho entrou atrasada no treino.

* Os atletas Enzo Duarte e Isabella Carvalho não puderam estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participaram no horário da categoria juvenil.

004915



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.

004916

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



23/07/20 (Quinta-feira)

Das 14 as 21h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos com corda e de estabilização com coordenação. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final do treino foi dado avisos gerais da semana e reforçando a live especial às 15h.

Observação: Os atletas que normalmente comparecem no treino das 15 horas, realizaram o treino as 14 horas devido a live com o convidado especial.

25 atletas participantes: 3 do mirim, 12 do petiz e 11 do infantil.

- Criação do link do ZOOM para a realização da live especial e envio para os grupos do whatsapp.

- Participação na LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com os convidados Christopherson Dias e Gustavo Ramos. Cada uma contou seu histórico e abordaram aspectos da natação paralímpica: avaliação dos critérios de participação dos atletas em competições; classificação Funcional; classes; regras das classes; composição do revezamento; regras gerais; ranking.

Christopherson Dias:

- Graduado em Educação Física pela PUC-MG;
- Pós-graduado em esporte e atividade física inclusiva pela UFJF;
- Iniciou na natação paralímpica em 2010 pela Associação de Amigos do Instituto São Rafael como estagiário e ao formar foi auxiliar de natação até o ano de 2013. Entre 2013 e 2015 atuou como treinador de natação. No período de 2016 a 2019 atuou como diretor técnico e treinador de natação. Em março de 2019 entrou para o Centro de Referência Paralímpico Brasileiro atuando com Head Coach da natação e iniciando os treinamentos no CTE-UFMG. Atuou de 2016 a 2020 como Preparador Físico nível 2 no Centro de Treinamento FIVE.

Gustavo Ramos:

- Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa;
- Doutorando em Ciências do Esporte pela Universidade Federal de Minas Gerais;
- Iniciou na natação competitiva como atleta e, após ingressar na universidade, realizou estágios no departamento de natação do Minas Tênis

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

004017



Clube - MG e do Sport Club Corinthians Paulista - SP. Atuou como treinador da equipe de natação da Associação Atlética Acadêmica/LUVE - atlética da UFV - de 2010 à 2016. Iniciou na natação paralímpica em 2019 como colaborador no projeto Esporte Paralímpico de Alto Rendimento - desenvolvido no Centro de Treinamento Esportivo da UFMG (CTE/UFMG) - auxiliando nas pesquisas e análises na área de Biomecânica do Esporte. Em janeiro de 2020 iniciou o trabalho no Centro de Referência Paralímpico Brasileiro, que é desenvolvido no CTE/UFMG, atuando como Assistente técnico da natação paralímpica. No final de sua palestra foi aberto para os participantes poderem perguntar. Esteve presente na live, eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 56 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, ex-atleta do clube, Leticia Oliveira, e também a presença de alguns pais de atletas, somando 60 participantes totais durante a live.

Atletas participantes:

LIVE 23-07 - NATAÇÃO PARALÍMPICA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Júlia Lurdes	Ana Lívia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolli
Manuella Locatelli	Eduardo Evangelista	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Phellipe Henrique	Esther Santana	Artur Alves	Ícaro Gabriel	Érick Alves
Vitória Bastos	Guilherme Gois	Eduardo da Costa	Igor Cossenzo	Gustavo Tomaz
Yasmin Gabrielle	Isabela Guedes	Fábio Gomes	Isabela Schwindt	Isabella Carvalho
	Juan Pablo	Gabriel Manoel	Isabella Teixeira	Isadora Silveira
	Maria Eduarda	João Locatelli	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
	Miguel Gomes	João Victor	Juan Carlos	Raul Morais Sena
	Sophia Souto	Leticia Tomaz	Lucca Nataie	Samuel Alves
		Luca Albertini	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
		Lucas Azevedo	Pedro Henrique Jesus	
		Sofia Alves	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Miranda	Thayná dos Santos	
			Vinicius Ramalho	
Total de 56 atletas				

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse treino aconteceu em 2 momentos. No primeiro momento foi mostrado as histórias do desafio lançado pela Joanna semana passada das 9 verdades e 1 mentira, no intuito de todos interagissem com as histórias inusitadas contando pelos colegas atletas. No segundo momento foi apresentado pela Joanna um vídeo do youtube: Draw my life - movimento paralímpico para realizar um Quiz sobre ele juntamente com as informações da palestra anterior realizada pelos convidados especiais. Foram realizadas 6 perguntas fechadas valendo 1 ponto

004318

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



e 1 aberta valendo 2, sendo essa última tendo que mandar para o whatsapp da Joanna para posteriormente computar os pontos. O Quiz está sendo feito uma vez por semana toda quinta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles, através da contabilização de pontuação em cada Quiz. Ao final dos Quizzes, será anunciado o "campeão da quarentena".

24 atletas participantes: 12 do juvenil e 12 do júnior.

- Após o término da LIVE da Joanna, realizei a contagem de pontos do Quiz de cada atleta participante e joguei em uma planilha do excel para gerar a classificação. Ao finalizar a planilha, enviei no grupo do whatsapp dos atletas (juvenil e júnior).
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada do Google Drive da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 7 HORAS.

034919



24/07/20 (Sexta-feira)

Das 11 as 12h:

- Envio do email para a comunicação com as informações levantadas do convidado da natação, Gustavo Lima, para a confecção da arte da live especial do dia 30 de julho as 15 horas.
- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL de ontem para enviar aos técnicos. Devido ao alto número de participantes, não houve a gravação da realização da chamada dos atletas, portanto foi tirado somente o print dos participantes.

Das 14 as 18:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de intera o com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o A História das Olimpíadas. E para poder ter o direito a responder primeiro, o Henrique pediu que os atletas trouxessem a maior quantidade de óculos de natação, quem chegassem primeiro com o que foi pedido começava a responder. Foram feitas 6 perguntas sobre o vídeo para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe preta ganhou nesse horário das 14 horas de 4 a 2, marcando 1 ponto para a equipe vermelha no geral de todos os horários.

20 atletas participantes: 3 do mirim, 11 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Neste treino foi realizado um Quiz no mesmo formato do horário anterior (2ª live do Henrique). Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe preta ganhou nesse horário das 15 horas de 5 a 1, marcando 1 para a equipe preta no geral de todos os horários. No período da manh o o Henrique informou que a preta ganhou, sendo assim, a pontuação dessa semana ficou vermelha 0 x 3 preta. E a pontuação geral está: vermelha 16 x 17 preta.

13 atletas participantes: 3 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. O treino começou com atividades de mobilidade, simulação de braçada com o uso de elástico e garrafa de  gua. Depois o treino seguiu com uma dinâmica diferente com uma atividade chamada "Desafio do Gugu" que consistiu e buscar objetos pedidos pela Joanna. Ao pedir o atleta que chegasse primeiro tinha o direito de

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n  420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

034920



escolher um exercício para que os outros atletas executassem por 45 segundos, menos ele. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado as informações do cronograma da próxima semana. Mais cedo as categorias juvenil e júnior tiveram treino com o preparador físico Lucas, então este treino teve como objetivo movimento articular e de técnicas de nados.

8 atletas participantes do juvenil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia, como também preparando ela para o início do mês de junho.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Enviar o relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 5 HORAS E 30 MINUTOS.

CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 31 HORAS E 30 MINUTOS.

004021

PERÍODO 27 e 31/07

27/07/20 (Segunda-feira)

Das 14 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core, de flexibilidade e fortalecimento de membros inferiores. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

17 atletas participantes: 2 do mirim, 11 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core, de flexibilidade e fortalecimento de membros inferiores. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

12 atletas participantes: 1 do petiz e 11 do infantil.

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior. O fisioterapeuta Wesley conduziu o treino na plataforma Zoom, realizando atividades de prevenção para os atletas como exercícios de mobilidade de quadril, tronco e ombro. Alguns atletas ainda estão com dificuldades para realizarem os movimentos propostos pelas limitações de movimentos, principalmente das categorias mais novas. Até então ainda está sendo um encontro online de uma vez por semana e durante a semana os atletas realizam os exercícios sozinhos e enviam os vídeos da sua realização dos exercícios para o fisioterapeuta, para analisar a execução, sendo feita uma correção individualizada.

17 atletas participantes: 4 do infantil, 9 do juvenil e 4 do júnior.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo a técnica do nado de borboleta com atividades de mobilização e flexibilidade. Posteriormente foi realizado exercícios de fortalecimento de core e membros inferiores. Os feedbacks foram dados para os atletas durante a



004022

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana.

8 atletas participantes do júnior.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.

004523

28/07/20 (Terça-feira)

Das 14 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core e exercícios aeróbicos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

18 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core e exercícios aeróbicos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

12 atletas participantes: 2 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil (entrei 10 minutos atrasada por estar participando do 3º treino do Henrique, assim que acabou o dele entrei imediatamente no da Joanna). A sessão de treino contou, a partir no momento que entrei, com atividades de mobilidade + circuito aeróbico coordenativo. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi feita uma conversa com os atletas sobre comprometimento em todas atividades propostas por toda a comissão técnica do Mackenzie (os treinos da natação, da preparação física e da fisioterapia), como também foi dado as informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

12 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou, a partir no momento que entrei, com atividades de mobilidade + circuito aeróbico coordenativo. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi feita uma conversa com os atletas sobre comprometimento em todas atividades propostas por toda a comissão técnica do Mackenzie (os treinos da natação, da preparação física e da fisioterapia), como também foi dado as informações do cronograma da

004024

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

10 atletas participantes: 2 do juvenil e 8 do júnior.

* O atleta do juvenil presente foi autorizado a participar no treino da categoria do júnior, por não poder participar no horário de sua categoria juvenil.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. O treino teve como objetivo estabilização e fortalecimento de core e fortalecimento de membros superiores. Particpei do treino dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

19 atletas participantes: 10 do juvenil e 9 do júnior.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.

004925

29/07/20 (Quarta-feira)

Das 11 às 10h40:

- Reunião da comissão técnica geral do Mackenzie com o coordenador de esportes, Sérgio Vera, para feedback das atividades do mês de julho e o que pode afinar para as atividades seguintes. Foram abordadas as seguintes pautas:

- Foi solicitado aos técnicos e assistentes técnicos para ajudarem ao Fisioterapeuta Weslei Oliveira nas correções das posturas nas LIVES, devido a saída da Marcela Fiuza. E o Weslei está com um projeto para 2 LIVES semanais de cada modalidade.

- A LIVE com reuniões com os Pais, foi sugerido mensalmente, porém não será obrigatório, apenas se houver pautas para realizar.

- Para a LIVE do DIA DOS PAIS, cuidado extremo com a abordagem durante a atividade, pois temos atletas sem Pai, com Pais separados, e outras formas de Famílias.

- Sobre a LIVE dos convidados nenhuma será enviada para as redes sociais oficiais do Mackenzie, mas vamos solicitar por email que iremos agradecer as personalidades em nossa rede social particular sem citar o Mackenzie.

- Foi alertado para nós do esporte sobre a realização dos cursos online, porque a Prefeitura de Belo Horizonte entregou o protocolo de retorno as atividades de academia e Clubes, se retornarmos à atividade presencial e o curso estiver em aberto, não valerá suas horas.

- O trabalho de todas as modalidades juntamente com a preparação física e fisioterapia, foi elogiado pelo coordenador.

- Foram definidos os horários para a entrega dos documentos ao Mackenzie no dia 10 de agosto (segunda-feira), e nós da natação iremos comparecer nos seguintes horários: Eu, Camila Reis as 9 horas para imprimir toda a documentação dos técnicos e a minha, e as 10h30min Henrique e a Joanna para assinarem a documentação já impressa.

- Foi falado da Bolsa atleta de como será executada com a nova mudança.

Das 14 às 21h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Este treino foi um treino teórico sobre as diferenças entre as prova de velocidade e de fundo, mostrando quais são as provas existentes, o que as definem e o que as diferem. Foi falado a importância do treinamento correto, saber nadar cada prova e nadar com boa técnica. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações

004926

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



gerais de lembre para a semana. Este treino foi preparatório para a preparação física do Lucas.

20 atletas participantes: 2 do mirim, 13 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Este treino foi um treino teórico sobre as diferenças entre as prova de velocidade e de fundo, mostrando quais são as provas existentes, o que as definem e o que as diferem. Foi falado a importância do treinamento correto, saber nadar cada prova e nadar com boa técnica. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Este treino foi preparatório para a preparação física do Lucas.

17 atletas participantes: 1 do mirim, 5 do petiz e 11 do infantil.

* Os atletas Yasmin (mirim), Esther, Ana Clara e Luiz Victor participaram as 14 e as 15 horas. O Henrique liberou para quem quisesse ver o treino teórico de novo.

- Logo após o término da 3ª LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas. O treino conteve exercícios de estabilização e fortalecimento de core e fortalecimento de membro inferiores e superiores. Particpei dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas. No final foi dado avisos gerais da semana pelo Lucas.

11 atletas participantes: 1 do petiz 2 e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. No início foi realizado a chamada de video. No primeiro momento o treino teve como objetivo flexibilidade e mobilidade, pensando em melhorar a flexibilidade dos atletas, pois estavam com dificuldades para gerar uma boa amplitude articular. Posteriormente foi realizado exercícios de estabilização de core e trabalho de força para membros inferiores. Os feedbacks foram dados para os atletas durante a execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana, lembrando para não esquecerem da live especial de amanhã e depois a realização do quiz após a live.

11 atletas participantes: 9 do juvenil e 2 do júnior.

* A atleta Isadora Thamires precisou sair mais cedo do treino.

004027

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



* Os atletas Enzo Duarte e Isadora Thamires não puderam estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participaram no horário da categoria juvenil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.

004928

30/07/20 (Quinta-feira)

Das 14 as 21h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos combinados com exercícios de core e de equilíbrio. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final do treino foi dado avisos gerais da semana e reforçando a live especial às 15h.

Observação: Os atletas que normalmente comparecem no treino das 15 horas, realizaram o treino as 14 horas devido a live com o convidado especial.

21 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 8 do infantil.

- Cadastro de um novo email na plataforma zoom para obter tempo ilimitado e a criação do link do zoom para a realização da live especial. Após a criação, foi enviado o link para os grupos do whatsapp.

- Participação na LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com o convidado Gustavo Lima, biomecânico da equipe principal do Minas Tênis Clube, para mostrar aos atletas a biomecânica da saída de natação. Primeiramente ele apresentou um pouco da sua carreira e então falou sobre análise da saída de cima; as fases da saída; a posição do corpo no bloco; o alinhamento do corpo no bloco; a fase de voo; a entrada do corpo na água; a parte submersa do nado; o breakout (início do nado); os diferentes estilos de saídas; e educativos para saída. No final de sua palestra foi aberto para os participantes poderem perguntar. Esteve presente na live, eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 61 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, coordenador da escolinha Leonardo Assunção, a psicóloga Marluce do CTE que atende a categoria infantil do Mackenzie, ex-atletas do clube, Leticia Oliveira e Stephane Daniela, o técnico da Dominato Fernando Fernandes com seus atletas Guilherme e Clara, e também a presença de alguns pais de atletas, somando 74 participantes totais durante a live.

Atletas participantes:

004929

LIVE 30-07 - GUSTAVO LIMA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Cauã Lagares	Ana Livia	Arthur Xavier	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
João Lucas	Anna Luiza	Artur Alves	Bruno Bastos	Enzo Duarte

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



Júlia Lurdes	Esther Santana	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Érick Alves
Manuella Locatelli	Guilherme Gois	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Gustavo Tomaz
Phellipe Henrique	Isabela Guedes	João Locatelli	Isabela Schwindt	Isabella Carvalho
Vitória Bastos	Juan Pablo	João Victor	Isabella Teixeira	Isadora Silveira
Yasmin Gabrielle	Maria Eduarda	Letícia Tomaz	João Pedro Aguiar	Jonatas Henrique
	Miguel Gomes	Luca Albertini	Juan Carlos	Maria Clara Pio
	Sophia Souto	Lucas Azevedo	Lucca Natale	Raul Morais Sena
		Maria Luiza Lincher	Luiza Gabriela	Samuel Alves
		Nathan Alejandro	Pedro Henrique Jesus	Vitor Lopes
		Pedro Augusto	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Alves	Thayná dos Santos	
		Sofia Ambrózio	Vinícius Ramalho	
		Sofia Miranda		
Total de 61 atletas				

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse treino aconteceu em 2 momentos. No primeiro momento foi mostrado as histórias que faltaram do desafio lançado pela Joanna das 9 verdades e 1 mentira, no intuito de todos interagissem com as histórias inusitadas contando pelos colegas atletas. No segundo momento foi apresentado pela Joanna um vídeo do youtube: Mente de um campeão com Michael Phelps e Bob Bowman (treinador), para realizar um Quiz sobre ele juntamente com as informações da palestra anterior realizada pelo convidado especial. Foram realizadas 5 perguntas fechadas valendo 1 ponto e 1 aberta valendo 2, sendo essa última tendo que mandar para o whatsapp da Joanna para posteriormente computar os pontos. O Quiz está sendo feito uma vez por semana toda quinta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles, através da contabilizado de pontuação em cada Quiz. Ao final dos Quizzes, será anunciado o "campeão da quarentena".

24 atletas participantes: 12 do juvenil e 12 do júnior.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Letícia Oliveira.

- Após o término da LIVE da Joanna, realizei a contagem de pontos do Quiz de cada atleta participante e joguei em uma planilha do excel para gerar a classificação. Ao finalizar a planilha, enviei no grupo do whatsapp dos atletas (juvenil e júnior).

- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL de hoje para enviar aos técnicos. Devido ao alto número de participantes, não houve a gravação da realização da chamada dos atletas, portanto foi tirado somente o print dos participantes.

034930

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada do Google Drive da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 7 HORAS.



004931

31/07/20 (Sexta-feira)

Das 14 as 19h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o A História da natação. Hoje teve uma nova dinâmica do quiz, cada equipe (vermelha e preta) que tiveram de montar 3 perguntas (previamente durante a semana que o Henrique organizou), sendo assim a equipe vermelha tem que acertar as perguntas realizadas pela equipe preta e vice-versa. A pontuação foi computada e a equipe preta ganhou nesse horário das 14 horas acertando 1 das 3 perguntas e a vermelha nenhuma, marcando 1 ponto para a equipe preta no geral de todos os horários.

15 atletas participantes: 2 do mirim, 9 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o A História da natação. Hoje teve uma nova dinâmica do quiz, cada equipe (vermelha e preta) que tiveram de montar 3 perguntas (previamente durante a semana que o Henrique organizou), sendo assim a equipe vermelha tem que acertar as perguntas realizadas pela equipe preta e vice-versa. A pontuação foi computada e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 15 horas no ponto extra, pois ambas as equipes acertaram 3 das 3 perguntas, portanto a vermelha marcou 1 ponto no geral de todos os horários.

15 atletas participantes: 3 do petiz e 12 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilidade e flexibilidade com objetivo técnico das braçadas de crawl e borboleta com as intensidades dos nados (A1, A2 e A3), com o uso do elástico. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. Após isso, foi realizado uma conversa para o feedback mensal dos atletas em relação a como estão achando dos trabalhos realizados. Posteriormente, foi feita uma dinâmica nova com os atletas para trabalhar a motivação e o tempo de reação. A atividade consistiu em mandar o mais rápido possível no privado da Joanna o número ou palavra que ela falasse dando o

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

004932



comanda de "já", o campeão foi o atleta Vinícius Ramalho com 5 vitórias, num total de 9 palavras ditas. No final foi dado informações do cronograma da próxima semana. Mais cedo as categorias juvenil e júnior tiveram treino com o preparador físico Lucas, então este treino teve como objetivo movimento articular e de técnicas de nados.

7 atletas participantes do juvenil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia, como também preparando ela para o início do mês de junho.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Enviar o relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 5 HORAS.

CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 31 HORAS E 40 MINUTOS.

004933



OBSERVAÇÕES GERAIS DO MÊS DE JULHO

Continuamos com nossa frequência média diária de 80% de participação dos atletas nos treinos. Os técnicos estão sempre trazendo atividades diversificadas para manter os atletas motivados e estão cumprindo bem as demandas, porém já estamos a 4 meses de treinos online, o que fica cada vez mais difícil manter os atletas focados. Mas estamos suportando bem e seguimos recebendo feedbacks positivos de atletas, pais e supervisores.

Segue abaixo a carga horário realizada no mês de julho (23 dias trabalhados):

SEMANA	CARGA HORÁRIA
01 a 03/07	21 horas
06 a 10/07	38 horas e 40 minutos
13 a 17/07	29 horas
20 a 24/07	31 horas e 30 minutos
27 e 31/07	31 horas e 40 minutos
TOTAL	151 horas 50 minutos

Belo Horizonte, 31 de Julho de 2020

CAMILA REIS COTTA

Auxiliar técnica de natação do Mackenzie Esporte Clube

004034

RELATÓRIO DIÁRIO DO MÊS DE AGOSTO

PERÍODO: 03 a 07 de Agosto

03/08/20 (Segunda-feira)

Das 14 às 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No primeiro momento o técnico deu avisos gerais do cronograma da semana. Depois demonstrou a execução dos exercícios propostos para hoje, através do atleta do infantil João Locatelli. Após a demonstração, deu início ao treino com exercícios aeróbicos de core. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para manter a execução correta durante todo o tempo de exercício. Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas. No final o Henrique perdeu a conexão e tive que conduzir o finalzinho do treino.

20 atletas participantes: 3 do mirim, 12 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No primeiro momento o técnico deu avisos gerais do cronograma da semana. Depois demonstrou a execução dos exercícios propostos para hoje, através da atleta Maria Luiza. A sequência de exercícios foi igual ao da 2ª live. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios e o erro mais comum dos atletas foi a falta de estabilização do quadril. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas.

12 atletas participantes: 2 do petiz, 10 do infantil.

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior. Neste encontro, o fisioterapeuta Weslei realizou uma atividade nova com os atletas, um trabalho com crioterapia, exercícios realizados com um "rolo de gelo". Para os dois próximos encontros o Weslei estará de atestada, pois sofreu uma lesão.

22 atletas participantes: 6 do infantil, 9 do juvenil e 7 do júnior.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino começou com atividades de mobilidade, exercício com movimentos técnicos do medley na posição horizontal, exercícios de estabilização e exercícios de fortalecimento de membros superiores. Os feedbacks foram dados durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final do treino foi falado das atividades da semana e como será realizado a nova competição

004035



que a Joanna planejou, o 1º Duelo da Quarentena", como será a distribuição dos pontos e foram escolhidos os nomes das equipes, solicitando que eles fizessem o logotipo de cada uma.

11 atletas participantes do júnior.

* A atleta Isabela Carvalho entrou atrasada no treino.

* A atleta Bárbara Melo participou apenas da 1ª metade, pois precisou sair por causa de aula.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Letícia Oliveira.

- Ajuste e conferência do drive para o fechamento do mês de julho.
- Confecção de um novo email para armazenamento dos documentos e vídeos a partir de agosto, devido a capacidade do drive anterior ter acabado.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA TOTAL: 6 HORAS E 30 MINUTOS.



004036

04/08/20 (Terça-feira)

Das 10 às 12h20:

- Reunião com o setor de psicologia do CTE com a comissão técnica da natação para dar o feedback dos trabalhos realizados com as categorias e alinhar as novas ações.



Das 13:30 às 20h:

- Envio do email para a comunicação com as informações levantadas do convidado da natação, Karyna Locatelli, para a confecção da arte da live especial do dia 06 de agosto as 15 horas.

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Os exercícios propostos para hoje foram demonstrados através do atleta do petiz Henrique Drubsky. Após a demonstração, deu início ao treino com exercícios de estabilização core, aeróbicos e força de membros inferiores. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas.

17 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Os exercícios propostos para hoje, nesse horário, foi explicado verbalmente pelo técnico Henrique. Após, deu início ao treino com exercícios de estabilização core, aeróbicos e força de membros inferiores. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas.

004037

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



14 atletas participantes: 3 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. Entrei após 10 minutos devido a minha participação no 3º treino do Henrique. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios coordenativos e exercícios aeróbicos. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

12 atletas participantes: 11 do juvenil e 1 do júnior.

* A atleta do júnior presente foi autorizada a participar no treino da categoria do juvenil, por não poder participar no horário de sua categoria júnior.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios coordenativos e exercícios aeróbicos. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

12 atletas participantes: 4 do juvenil e 8 do júnior.

* A atleta Isabela Carvalho entrou atrasada.

* Os atletas do juvenil presentes foram autorizados a participar no treino da categoria do júnior, por não poderem participar no horário de sua categoria juvenil.

*O atleta Vinicius Ramalho perdeu a conexão no meio do treino.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Reunião com o atleta Eric Antunes. A pedido da técnica Joanna, participei da reunião dela com o atleta devido sua falta de compromisso com os treinos e exposto o quão importante estão sendo os treinos nessa quarentena, tanto fisicamente quanto psicologicamente, mostrando a ele que isso é uma oportunidade e um privilégio, que deveria abraça-la. Ao final ele se comprometeu em realizar os treinos propostos.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. Os atletas realizaram no treino de hoje uma ficha nova para membros inferiores. Participei do treino dando auxílio de correções durante a

004538



execução dos exercícios feitos pelos atletas. Ao final foi pedido que os atletas dessem um feedback para, caso seja necessário, modificar alguns exercícios.

21 atletas participantes: 12 do juvenil e 9 do júnior.

* A atleta Isabela Carvalho teve que sair mais cedo.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 8 HORAS E 50 MINUTOS.

004039

05/08/20 (Quarta-feira)

Das 14 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Este treino foi um treino teórico sobre os educativos no universo da natação competitiva, mostrando vários vídeos de exemplos de como executar da melhor maneira e os maiores erros. Foi falado a importância em realizar corretamente e com bastante atenção os educativos. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Após o treino teórico, as categorias petiz 2 e infantil tem a preparação física com o Lucas.

19 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 6 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Este treino foi um treino teórico sobre os educativos no universo da natação competitiva, mostrando vários vídeos de exemplos de como executar da melhor maneira e os maiores erros. Foi falado a importância em realizar corretamente e com bastante atenção os educativos. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Após o treino teórico, a categoria infantil tem a preparação física com o Lucas.

15 atletas participantes: 3 do petiz e 12 do infantil.

- Logo após o término da LIVE especial, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino do preparador físico Lucas. O treino contou com exercícios de estabilização e de fortalecimento de membros superiores. Conteve exercícios de fortalecimento e estabilização. Particpei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

11 atletas participantes: 1 do petiz 2 e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios coordenativos e técnica de braçada dos nados com equilíbrio e também um exercício de agilidade com desafio para o duela de agosto com duas bolinhas, uma em cada mão. Após, foi dado exercícios de fortalecimento de membro superiores. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado.

12 atletas participantes: 10 do juvenil e 2 do júnior.



004040

* Os atletas do júnior presentes foram autorizados a participar no treino da categoria do juvenil, por não poderem participar no horário de sua categoria júnior.

- Confeção de uma declaração de prática esportiva na quarentena a pedido da atleta Isabella Teixeira para entregar para a escola.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.



004041

06/06/20 (Quinta-feira)

Das 14 as 21h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos com uso de corda, estabilização de core e exercícios de fortalecimento de membros superiores. No final desses exercícios foi realizado a volta a calma com alongamentos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana.

Observação: Os atletas que normalmente comparecem no treino das 15 horas, realizaram o treino as 14 horas devido a live com o convidado especial.

22 atletas participantes: 4 do mirim, 9 do petiz e 9 do infantil.

- Preparação do link do zoom para enviar nos grupos de whatsapp para a realização da live especial.

- Participação na LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com a convidada Karyna Locatelli, professora de nutrição de uma faculdade de Patos de Minas e mãe de dois atletas da equipe de natação do Mackenzie que se especializou mais na área de nutrição esportiva devido os filhos atletas. Ela abordou temas como, os passos para uma alimentação saudável; escolher boas fontes de energia e quando utilizá-los (antes, durante e após os treinos e competições); hidratar bem; dormir bem e evitar alimentos processados. No final foi aberto para perguntas e muitos atletas tiraram suas dúvidas. Esteve presente 70 participantes durante toda a live. Eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 61 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), a psicóloga do CTE, Marluce Nicácio, que atende a categoria Infantil da natação do Mackenzie, ex-atleta do clube, Leticia Oliveira, e também a presença de alguns pais de atletas.



004042

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Atletas participantes:

LIVE 06-08 - KARYNA LOCATELLI				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Cauã Lagares	Ana Livia	Arthur Xavier	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
João Lucas	Eduardo Evangelista	Artur Alves	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Júlia Lurdes	Esther Santana	Eduardo da Costa	Eric Antunes	Érick Alves
Manuella Locatelli	Guilherme Gois	Gabriel Manoel	Icaro Gabriel	Gustavo Tomaz
Phellipe Henrique	Isabela Guedes	João Locatelli	Igor Cossenzo	Isabela Carvalho
Vitória Bastos	Juan Pablo	João Victor	Isabela Schwindt	Isadora Silveira
Yasmin Gabrielle	Luiz Victor	Leticia Tomaz	Isabella Teixeira	Jonatas Henrique
	Maria Eduarda	Luca Albertini	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
	Sophia Souto	Lucas Azevedo	Juan Carlos	Raul Moraes Sena
		Maria Luiza Lincher	Lucca Natale	Samuel Alves
		Nathan Alejandro	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
		Pedro Augusto	Pedro Henrique Jesus	
		Sofia Alves	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Ambrózio	Vinicius Ramalho	
		Sofia Miranda		
Total de 61 atletas				

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse dia foi realizado um Quiz. As duas equipes do duelo da quarentena (1,50 e a FTB) teria que escolher um vídeo de uma prova de natação para ser analisado no treino de hoje. A equipe 1,50 escolheu o vídeo dos 50 metros borboleta da Sarah Sjöström e a FTB o vídeo de 50 livre também da Sarah Sjöström. Ao passar os vídeos, foi analisar e comentado vários aspectos como estratégia de prova; frequência de braçada e pernada; submerso; passagens, entre outros. Após as análises, começou o quiz realizado pela Joanna com os vídeos enviados pelos atletas, com 3 perguntas fechadas e 1 uma aberta, sendo essas para a pontuação individual do quiz semanal que já estávamos fazendo. E 4 perguntas para computar para as equipes do duelo da quarentena. O Quiz tem o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles, através da contabilizado de pontuação em cada Quiz. Ao final dos Quizzes, será anunciado o "campeão da quarentena".

22 atletas participantes: 10 do juvenil e 12 do júnior.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Após o treino realizei a contagem de pontos do do quiz individual e também do duelo entre equipe da quarentena

004943



(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL de hoje com Karyna Locatelli para enviar aos técnicos. Devido ao alto número de participantes, não houve a gravação da realização da chamada dos atletas, portanto foi tirado somente o print dos participantes.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elabora o do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de nata o.

CARGA HORÁRIA: 7 HORAS.



004044

07/08/20 (Sexta-feira)

Das 10 as 11:15h:

- Reunião da comissão técnica com a preparação física para alinhar a os planejamentos da live especial do dia dos pais. Será feito um treino geral com a participação de todas as categorias e seus familiares. Henrique ficará com o início das atividades, mostrando um vídeo motivacional e atividades lúdicas. A Joanna ficará com as atividades de aquecimento e coordenativas. E o Lucas com exercícios físicos com foco em realização em conjunto.



Das 14 as 18:15h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Neste treino foi realizado um Quiz, que está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado a um vídeo sobre a história de vida do Michael Phelps, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, para que estudem sobre o assunto e dessa vez as perguntas foram realizadas por eles durante a semana. Cada equipe fez 3 perguntas para que a outra respondesse. Foi computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 14 horas com 3 a 2, marcando 1 ponto para a equipe vermelha no geral de todos os horários.

17 atletas participantes: 2 do mirim, 9 do petiz e 6 do infantil.

 004045

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Neste treino foi realizado um Quiz no mesmo formato do horário anterior (2ª live do Henrique). Foi computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe preta ganhou nesse horário das 15 horas com 3 a 2, marcando 1 ponto para a equipe preta no geral de todos os horários. No período da manhã o Henrique informou que a vermelha ganhou, sendo assim, a pontuação dessa semana ficou vermelha 2 x 1 preta. E a pontuação geral está: vermelha 20 x 20 preta.

12 atletas participantes: 1 do mirim, 2 do petiz e 9 do infantil.

- Logo após o término da 3ª LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas. O treino conteve exercícios de fortalecimento de membro superiores e inferiores e estabilização. Participei dando auxílio e correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

11 atletas participantes do infantil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia, como também preparando ela para o início do mês de junho.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Enviar o relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 5 HORAS E 30 MINUTOS.

CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 33 HORAS E 50 MINUTOS.



004046

PERÍODO: 10 a 14 de Agosto

10/08/20 (Segunda-feira)

Das 9 às 11h:

- Todo início de mês temos que comparecer ao Mackenzie para a entregar dos documentos referente ao mês passado e assinar o contracheque. Para esse mês, foi marcado o comparecimento para o dia de hoje, 10 de agosto. Previamente foi marcado os horários de comparecimento de cada profissional para não haver aglomerações e todos terem tempo para realizar as demandas. Eu Camila Reis, cheguei as 9 horas para preparar toda a documentação dos técnicos Henrique Marcio e Joanna Tosta, como: chamadas, planos de treinos, relatórios e certificados de cada um. Ao chegarem, os técnicos só precisaram de assinar as documentações. Como também, preparar as minhas documentações: relatório e certificados e assinar.

Das 15 às 19h:

- Participação na 1ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino das 9 e das 14 horas foram cancelados devido ao nosso comparecimento no Mackenzie e a live especial que teremos hoje a noite. Minutos antes do treino o técnico Henrique avisou que sua luz acabou pedindo para que eu ministrasse o treino. No início do treino avisei os atletas o motivo da falta do Henrique e realizei a chamada de vídeo onde cada atleta se apresentou. Após isso foi explicado cada exercícios do treino, sendo eles:

- Prancha lateral para direita 1x30"; Prancha lateral para esquerda 1x30";
- Extensão de tronco com as mãos na cabeça 2x30";
- Polissapato 2x30";
- Prancha reta 2x30";
- Superman com braço direito e perna esquerda 1x30";
- Superman com braço esquerdo e perna direita 1x30";

Após a explicação, deu-se início ao treino e durante toda a execução dos exercícios houve interação com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

20 atletas participantes: 2 do mirim, 9 do petiz e 9 do infantil.

- Segunda-feira é dia de fisioterapia para os atletas da natação das categorias infantil, juvenil e júnior, porém o Wesley ainda se encontra de atestado, portanto não teve esse encontro.



004947

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- E devido a organização da live especial do dia dos pais para hoje à noite, os treinadores fizeram apenas um encontro de treino para os atletas sendo no mesmo horário, portanto não participei no da Joanna.
- Adiantamento da organização da elaboração do relatório contento todas as atividades executadas até o momento.
- Realização e participação da live da família, especial dia dos pais. As atividades foram divididas em 3 momentos. No 1º momento o Henrique mostrou um vídeo motivacional especial para os pais e depois realizou 3 atividades lúdicas. Nesse primeiro momento foi de muita descontração e diversão entre as famílias. No segundo momento a Joanna realizou exercícios de alongamentos e aquecimento para a terceira parte com o Lucas. No terceiro momento o Lucas realizou uma sequência de exercícios de força e aeróbicos, todos com integração entre os familiares



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia

004048

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Finalização do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.



004049

11/08/20 (Terça-feira)

Das 13 às 20:30h:

- Envio do email para a comunicação com as informações levantadas do convidado da natação, Ricardo Silveira, para a confecção da arte da live especial do dia 13 de agosto as 15 horas.

- A partir de hoje o técnico Henrique terá uma mudança no seu horário de treino, não irá ter mais as 9 horas da manhã passando para as 18 horas. Sendo assim, seus treinos são as 14, 15 e 18 horas para as categorias Mirim, Petiz e Infantil.

- Participação na 1ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios com objetivo de estabilização de core e exercícios coordenativos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final foi dado avisos gerais da semana.

21 atletas participantes: 4 do mirim, 12 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios com objetivo de estabilização de core e exercícios coordenativos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final foi dado avisos gerais da semana.

11 atletas participantes: 3 do petiz e 8 do infantil.

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil (entrei 10 minutos atrasada por estar participando do 3º treino do Henrique, assim que acabou o dele entrei imediatamente no da Joanna). A sessão de treino contou com um desafio entre as equipes (1,50 e FTB) de corda, os atletas deveriam ficar pulando corda sem errar, quem errasse saíria e o campeão seria o último que ficasse, sendo que, a pontuação para a equipe seria a melhor de três de qual equipe ganhou mais no individual (1ª empate: Pedro Paiva e Pedro Jesus; 2ª Juan Carlos campeão; 3ª Igor Cossenzo campeão). Quem não tinham corda em casa, o desafio seria de prancha com melhor de duas (1ª empate: Ícaro Gabriel e Eric Antunes; 2ª Ícaro Gabriel campeão). Ficando 3x2 para a equipe do 1,50. No final foi dado as informações do cronograma da

004950

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

11 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino contou com um desafio entre as equipes (1,50 e FTB) de corda, os atletas deveriam ficar pulando corda sem errar, quem errasse saíria e o campeão seria o último que ficasse, sendo que, a pontuação para a equipe seria a melhor de três de qual equipe ganhou mais no individual, porém nesse treino teve apenas duas rodadas, devido ao tempo de permanência dos atletas na atividade (1ª e 2ª Erick Alves campeão). Quem não tinham corda em casa, o desafio seria de prancha com melhor de duas, porém foi possível realizar apenas uma (1ª empate Isabella Carvalho e João Pedro). Ficando 3x1 para a equipe do 1,50, que somando com o treino anterior a equipe do 1,50 garante seu ponto no Duelo da Quarentena. No final foi dado as informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

14 atletas participantes: 4 do juvenil e 10 do júnior.

* Os atletas do juvenil presentes foram autorizados a participarem no treino da categoria do júnior, por não poderem participar no horário de sua categoria juvenil.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. Semana passada foi ficha nova com 2 séries, no treino de hoje aumenta para 3 séries com objetivo estabilização de core e fortalecimento de membros superiores. Particpei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

19 atletas participantes: 12 do juvenil e 7 do júnior.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios com objetivo de estabilização de core e exercícios coordenativos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico

004951



Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final foi dado avisos gerais da semana.

7 atletas participantes: 4 mirim, 1 do petiz e 2 do infantil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e videos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e videos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 7 HORAS E 30 MINUTOS.

004052



12/08/20 (Quarta-feira)

Das 14 às 20:30h:

- Participação na 1ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. Este treino foi um treino teórico sobre as características das provas de 100 e 200 crawl e 100 e 200 costas e suas diferenças, mostrando frequência de braçada e de pernada, quantidade de respirações, passagens a cada 50 metros de prova entre cada prova analisada. Após as explicações, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Hoje a categoria do Infantil tem o treino com o preparador físico Lucas.

18 atletas participantes: 3 do mirim, 11 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. Este treino foi um treino teórico sobre as características das provas de 100 e 200 crawl e 100 e 200 costas e suas diferenças, mostrando frequência de braçada e de pernada, quantidade de respirações, passagens a cada 50 metros de prova entre cada prova analisada. Após as explicações, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Hoje a categoria do Infantil tem o treino com o preparador físico Lucas.

13 atletas participantes: 2 do petiz e 11 do infantil.

- Logo após o término da 3ª LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas. O treino conteve exercícios de fortalecimento e estabilização de cora. Participei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

11 atletas participantes do infantil.

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. Esse treino já começou com um desafio para as equipes do Duelo da Quarentena, a maior quantidade de atletas que entrasse dos seis primeiros ganharia 1 ponto (1,50 ganhou) e eles podiam escolher os exercícios de mobilidade e de aquecimento no início do treino. Após essa primeira parte, foi dado exercícios de técnicas de braçada de crawl no banco com elástico e exercícios de fortalecimento de membros superiores. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado.

9 atletas participantes: 7 do juvenil e 2 do júnior.

004053

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

* Os atletas do júnior presentes foram autorizados a participarem no treino da categoria do juvenil, por não poderem participar no horário de sua categoria.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. Entrei 20 minutos após o início do treino devido minha participação no treino da Joanna. Este treino foi um treino teórico sobre as características das provas de 100 e 200 crawl e 100 e 200 costas e suas diferenças, mostrando frequência de braçada e de pernada, quantidade de respirações, passagens a cada 50 metros de prova entre cada prova analisada. Após as explicações, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana.

7 atletas participantes: 5 do mirim e 2 do petiz.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.



004954

13/08/20 (Quinta-feira)

Das 13:30 as 20h:

- Devido a alguns problemas que estávamos tendo nas lives com os convidados especiais, onde eles apresentavam slides e os atletas faziam rabiscos na tela, tive que pesquisar sobre como desabilitar essa função para poder sempre estar passando para os convidados que forem apresentar slides nas palestras.

- Participação na 1ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos, de estabilização com coordenação, usando o bastão como material em alguns exercícios. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final foi dados os avisos gerais da semana, e relembrar da live especial as 15 horas.

Observação: Os atletas que normalmente comparecem no treino das 15 horas, realizaram o treino as 14 horas devido a live com o convidado especial.

25 atletas participantes: 3 do mirim, 13 do petiz e 9 do infantil.

* A atleta Anna Luisa entrou atrasada.

- Criação do link do ZOOM para a realização da live especial e envio para os grupos do whatsapp.

- Participação na LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação com o tema "Biomecânica do nado de borboleta", com o convidado Ricardo Silveira, Doutor em Ciências do Exercício Físico (Universidade de Verona, Itália) e Ciências do Movimento Humano (Universidade Federal do Rio Grande do Sul). Formação complementar no Laboratório de Performance Humana da Universidade de Calgary (Canadá) e no Laboratório de Biomecânica da Universidade do Porto (Portugal). Analista de desempenho dedicado à biomecânica e à bioenergética do rendimento esportivo. Atua na avaliação, no controle e na prescrição do treino, com histórico de colaboração com atletas e treinadores de destaque nos âmbitos nacional e internacional. Possui publicações e é revisor em algumas das principais revistas científicas na área das ciências do esporte. É ex-nadador e amante da natação. Após a apresentação do seu currículo, falou sobre o que é biomecânica; as diferenças entre as forças estáticas e as dinâmicas; a evolução do nado borboleta e estratégias de provas. Após as explicações, foi feita análise de vídeos de provas de borboleta dos nossos atletas que enviaram o vídeo previamente pedido. No final de sua palestra foi aberto para os participantes poderem perguntar. Esteve presente na live, eu Camila Reis, a técnica Joanna Costa, o

034335

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

técnico Henrique Márcio, os 59 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, coordenador da escolinha de natação Leonardo Assunção, Marluce e Luiza psicólogas do CTE, ex-atleta Leticia Oliveira e também a presença de alguns pais de atletas, somando 68 participantes totais durante a live. Teve uma duração de 3 horas, muito produtivo, mas devido ao horário, o treino da Joanna foi cancelado.

Atletas participantes:

LIVE 13-03 - RICARDO SILVEIRA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Cauã Lagares	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Júlia Beatriz	Anna Luiza	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Manuella Locatelli	Esther Santana	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Phellipe Henrique	Guilherme Gois	Artur Alves	Eric Antunes	Érick Alves
Vitória Bastos	Isabela Guedes	Eduardo da Costa	Icaro Gabriel	Gustavo Tomaz
	Juan Pablo	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Isabela Carvalho
	Luiz Victor	Gabriel Manoel	Isabela Schwindt	Isadora Silveira
	Miguel Gomes	João Locatelli	Isabella Teixeira	Jonatas Henrique
	Sophia Souto	João Victor	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
		Leticia Tomaz	Juan Carlos	Raul Moraes Sena
		Luca Albertini	Lucca Natale	Samuel Alves
		Lucas Azevedo	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
		Nathan Alejandro	Pedro Henrique Jesus	
		Pedro Augusto	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Alves	Thayná dos Santos	
		Sofia Ambrózio	Vinicius Ramalho	
		Sofia Miranda		
Total de 59 atletas				

- Cortar o vídeo da palestra para salvar na pasta compartilhada.
- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL de hoje para enviar aos técnicos. Devido ao alto número de participantes, não houve a gravação da realização da chamada dos atletas, portanto foi tirado somente o print dos participantes.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

004056



(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada do Google Drive da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.

034957

14/08/20 (Sexta-feira)

Das 12 as 12:30h:

- Envio do email para a comunicação com as informações levantadas do convidado da natação, Sandro Silva, para a confec o da arte da live especial do dia 20 de agosto as 15 horas.

Das 14 as 20h:

- Participa o na 1^a LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. Nesse treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de intera o com os atletas por meio de competi o entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre a história de vida do Cesar Cielo. Cada equipe elaborou 5 perguntas sobre o vídeo para que a outra respondesse. Porém foram realizadas 4 perguntas na hora do quiz. Foi computado a pontua o para as equipes (vermelha e preta), e teve empate nesse horário das 14 horas com 4 a 4, marcando 1 ponto para a cada equipe no geral de todos os horários.

18 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 5 do infantil.

- Participa o na 2^a LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. Nesse treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de intera o com os atletas por meio de competi o entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre a história de vida do Cesar Cielo. Cada equipe elaborou 5 perguntas sobre o vídeo para que a outra respondesse. Porém foram realizadas 4 perguntas na hora do quiz. Foi computado a pontua o para as equipes (vermelha e preta), e a vermelha ganhou nesse horário das 15 horas com 3 a 2, marcando 1 ponto no geral de todos os horários.

12 atletas participantes: 2 do petiz e 10 do infantil.

- Participa o na 2^a LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com análise de dois vídeos escolhidos pelas duas equipes 'atividades de mobiliza o e flexibilidade com objetivo técnico com intensidade do nado de peito, com o uso de elástico em alguns exercícios e uma bolinha e exercícios coordenativos. O feedback foi dado durante a execu o dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado feedback de fechamento da semana e informa o do cronograma da próxima semana. Mais cedo as categorias

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n^o 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

004058

juvenil e júnior tiveram treino com o preparador físico Lucas, então este treino teve como objetivo movimento articular e de técnicas de nados.

25 atletas participantes: 13 do juvenil e 12 do júnior.

- Após o término da LIVE da Joanna, realizei a contagem de pontos do Quiz de cada atleta participante e joguei em uma planilha do excel para gerar a classificação. Ao finalizar a planilha, enviei no grupo do whatsapp dos atletas (juvenil e júnior).

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. Nesse treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre a história de vida do Cesar Cielo. Cada equipe elaborou 5 perguntas sobre o vídeo para que a outra respondesse. Porém foram realizadas 4 perguntas na hora do quiz. Foi computado a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a vermelha ganhou nesse horário das 18 horas com 3 a 0, marcando 1 ponto no geral de todos os horários. Sendo assim, a pontuação da semana ficou 3 a 2 para a vermelha e o geral a vermelha mantém na frente com 23 a 21.

5 atletas participantes: 4 do mirim e 1 do petiz.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Enviar o relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.

CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 33 HORAS.



004059

PERÍODO: 17 a 21 de Agosto

17/08/20 (Segunda-feira)

Das 14 às 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios através da demonstração da atleta Marina Amaral, sendo eles, exercícios de aeróbicos e de estabilização de core. Foi utilizado os materiais: corda e pares de sapatos para fazer de obstáculos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

18 atletas participantes: 4 do mirim, 11 do petiz e 3 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios através da demonstração do atleta João Victor, sendo eles, exercícios de aeróbicos e de estabilização de core. Foi utilizado os materiais: corda e pares de sapatos para fazer de obstáculos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

14 atletas participantes: 2 do petiz e 12 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo a técnica do nado de costas com atividades de mobilização, e flexibilidade com alguns exercícios usando um bastão. Posteriormente foi realizado exercícios de fortalecimento de core e membros superiores. Os feedbacks foram dados para os atletas durante a execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana.

10 atletas participantes: 9 do júnior e 1 do juvenil.

* Os atletas Isabella Carvalho e Samuel Alves entraram atrasados no treino.

* O atleta Arthur Alvarenga teve que sair mais cedo do treino.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

004960

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Envio do email para a comunicação com as informações levantadas do convidado da natação, Christopherson Dias Nascimento e Gustavo Ramos Dalla Bernardina, para a confecção da arte da live especial do dia 23 de julho as 15 horas.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.

004961

18/08/20 (Terça-feira)

Das 14 às 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Os exercícios foram explicados durante a live, sendo eles, exercícios aeróbicos, exercícios de precisão com o uso de uma bolinha e exercícios de fortalecimento de membros inferiores. Foi utilizado os materiais: bolinha, pares de sapatos para fazer de obstáculos e bastão. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

17 atletas participantes: 2 do mirim, 10 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Os exercícios foram explicados durante a live, sendo eles, exercícios de aeróbicos, exercícios de precisão com o uso de uma bolinha e exercícios de fortalecimento de membros inferiores. Foi utilizado os materiais: corda e pares de sapatos para fazer de obstáculos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

12 atletas participantes: 2 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil (entrei 10 minutos atrasada por estar participando do 3º treino do Henrique, assim que acabou o dele entrei imediatamente no da Joanna). A sessão de treino contou, a partir no momento que entrei, com atividades aeróbicas com corridas com obstáculos + agilidade + equilíbrio. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado as informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

12 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou com atividades aeróbicas com corridas estacionárias e com obstáculos + estabilização de core + agilidade - equilíbrio. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado as

004062



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

9 atletas participantes: 8 do juvenil e 1 do júnior.

* O atleta do juvenil presente foi autorizado a participar no treino da categoria do júnior, por não poder participar no horário de sua categoria juvenil.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. O treino de hoje foi um treino com um convidado especial do Lucas, Mateus Murta, que veio dar um treino de crossfit para os atletas. Primeiramente o Lucas falou um pouco de como surgiu essa modalidade e apresentou o convidado. Posteriormente o Mateus conduziu o treino adaptando os exercícios comuns ao crossfit. Particpei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

20 atletas participantes: 10 do juvenil e 10 do júnior.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.



004063

19/08/20 (Quarta-feira)

Das 14 às 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Este foi um treino especial com um convidado do Henrique, Igor Coelho (Dono da loja Nade bem), para falar dos produtos da natação e suas funcionalidades como, palmares, snorkels, pés de pato, óculos e trajes de competição. Sobre os palmares foi mostrado suas diferenças para as categorias com tamanhos pequeno, médio e grande e que ele pode ser trabalhado com foco na força e na técnica; Sobre os snorkels, falou das diferenças dos tamanhos, um menor para iniciantes e um maior para quem já está adaptado com seu uso e sobre os cuidados com o material; Foi mostrado o pé de pato Kpaloa, um dos melhores do mercado mundial, que é maleável para realizar a pernada e mais pesado que se não bater perna ele irá te afundar (o que faz com que os atletas batam perna); Sobre os óculos foi mostrado os tipos para competição e para treinos e também os diferentes tipos de lentes para os diferentes horários do dia; E sobre os trajes foi falado dos diferentes modelo para os diferentes nados e provas. As dúvidas dos atletas foram feitas durante a explicações. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Os treinos de quarta-feira estão sendo geralmente treinos teóricos, para trazer informações relacionadas a natação que geralmente não é dado aos atletas no dia a dia normal. Estamos aproveitando esse momento de atividades online para realizar essas diferentes dinâmicas. E após o treino teórico, as categorias petiz 2 e infantil fazem a preparação física com o Lucas.

20 atletas participantes: 2 do mirim, 13 do petiz e 5 do infantil.

- Envio do email para a comunicação com as informações para a confecção da arte da live da família - especial dia dos pais - da natação no dia 10 de agosto as 17 horas.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Este foi um treino especial com um convidado do Henrique, Igor Coelho (Dono da loja Nade bem), para falar dos produtos da natação e suas funcionalidades como, palmares, snorkels, pés de pato, óculos, trajes de competição e paraquedas (ou parachute). Sobre os palmares foi mostrado suas diferenças para as categorias com tamanhos pequeno, médio e grande e que ele pode ser trabalhado com foco na força e na técnica; Sobre os snorkels, falou das diferenças dos tamanhos, um menor para iniciantes e um maior para quem já está adaptado com seu uso e sobre os cuidados com o material; Foi mostrado o pé de pato Kpaloa, um dos melhores do mercado mundial, que é maleável para realizar a pernada e mais pesado que se não bater perna ele irá te afundar (o que faz com que os atletas batam perna); Sobre os óculos foi

004064

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



mostrado os tipos para competição e para treinos e também os diferentes tipos de lentes para os diferentes horários do dia; Sobre os trajes foi falado dos diferentes modelo para os diferentes nados e provas; E nesse horário falou também sobre os paraquedas e seus diferentes tamanhos para serem usados em trabalhos de força. As dúvidas dos atletas foram feitas durante a explicações. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Os treinos de quarta-feira estão sendo geralmente treinos teóricos, para trazer informações relacionadas a natação que geralmente não é dado aos atletas no dia a dia normal. Estamos aproveitando esse momento de atividades online para realizar essas diferentes dinâmicas. E após o treino teórico, as categorias petiz 2 e infantil fazem a preparação física com o Lucas

17 atletas participantes: 2 do mirim, 2 do petiz e 13 do infantil.

- Logo após o término da 3º LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas. O treino conteve exercícios de fortalecimento e estabilidade com alguns exercícios novos. Participei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas. O Lucas lembrou de uma nova dinâmica que será feita nessa sexta-feira, avisando que será treino de crossfit.

11 atletas participantes: 1 do petiz 2 e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo flexibilidade e mobilidade. Posteriormente foi realizado exercícios de estabilização de core e trabalho de força para membros superiores. Os feedbacks foram dados para os atletas durante a execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana, lembrando para não esquecerem da live especial de amanhã e que depois, no encontro do treino do juvenil e júnior, os atletas contaram as histórias do desafio realizado das 9 verdades e 1 mentira e depois a realização do quiz sobre a live especial mais um vídeo enviado pela Joanna sobre o assunto (natação paralímpica).

12 atletas participantes: 10 do juvenil e 2 do júnior.

* A atleta Isabella Carvalho entrou atrasada no treino.

* Os atletas Enzo Duarte e Isabella Carvalho não puderam estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participaram no horário da categoria juvenil.

004065



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.

004066

20/08/20 (Quinta-feira)

Das 14 as 19h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos com corda e de estabilização com coordenação. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final do treino foi dado avisos gerais da semana e reforçando a live especial às 15h.

Observação: Os atletas que normalmente comparecem no treino das 15 horas, realizaram o treino as 14 horas devido a live com o convidado especial.

25 atletas participantes: 3 do mirim, 12 do petiz e 11 do infantil.

- Criação do link do ZOOM para a realização da live especial e envio para os grupos do whatsapp.

- Participação na LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com os convidados Christopherson Dias e Gustavo Ramos. Cada uma contou seu histórico e abordaram aspectos da natação paralímpica: avaliação dos critérios de participação dos atletas em competições; classificação Funcional; classes; regras das classes; composição do revezamento; regras gerais; ranking.

Christopherson Dias:

- Graduado em Educação Física pela PUC-MG;
- Pós-graduado em esporte e atividade física inclusiva pela UFJF;
- Iniciou na natação paralímpica em 2010 pela Associação de Amigos do Instituto São Rafael como estagiário e ao formar foi auxiliar de natação até o ano de 2013. Entre 2013 e 2015 atuou como treinador de natação. No período de 2016 a 2019 atuou como diretor técnico e treinador de natação. Em março de 2019 entrou para o Centro de Referência Paralímpico Brasileiro atuando com Head Coach da natação e iniciando os treinamentos no CTE-UFMG. Atuou de 2016 a 2020 como Preparador Físico nível 2 no Centro de Treinamento FIVE.

Gustavo Ramos:

- Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa;
- Doutorando em Ciências do Esporte pela Universidade Federal de Minas Gerais;
- Iniciou na natação competitiva como atleta e, após ingressar na universidade, realizou estágios no departamento de natação do Minas Tênis

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Clube - MG e do Sport Club Corinthians Paulista - SP. Atuou como treinador da equipe de natação da Associação Atlética Acadêmica/LUVE - atlética da UFV - de 2010 à 2016. Iniciou na natação paralímpica em 2019 como colaborador no projeto Esporte Paralímpico de Alto Rendimento - desenvolvido no Centro de Treinamento Esportivo da UFMG (CTE/UFMG) - auxiliando nas pesquisas e análises na área de Biomecânica do Esporte. Em janeiro de 2020 iniciou o trabalho no Centro de Referência Paralímpico Brasileiro, que é desenvolvido no CTE/UFMG, atuando como Assistente técnico da natação paralímpica. No final de sua palestra foi aberto para os participantes poderem perguntar. Esteve presente na live, eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 56 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, ex-atleta do clube, Leticia Oliveira, e também a presença de alguns pais de atletas, somando 60 participantes totais durante a live.

Atletas participantes:

LIVE 23-07 - NATAÇÃO PARALÍMPICA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Júlia Lurdes	Ana Livia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Manuella Locatelli	Eduardo Evangelista	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Phellipe Henrique	Esther Santana	Artur Alves	Ícaro Gabriel	Érick Alves
Vitória Bastos	Guilherme Gois	Eduardo da Costa	Igor Cossenzo	Gustavo Tomaz
Yasmin Gabrielle	Isabela Guedes	Fábio Gomes	Isabela Schwindt	Isabella Carvalho
	Juan Pablo	Gabriel Manoel	Isabella Teixeira	Isadora Silveira
	Maria Eduarda	João Locatelli	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
	Miguel Gomes	João Victor	Juan Carlos	Raul Moraes Sena
	Sophia Souto	Leticia Tomaz	Lucca Natale	Samuel Alves
		Luca Albertini	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
		Lucas Azavedo	Pedro Henrique Jesus	
		Sofia Alves	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Miranda	Thayná dos Santos	
			Vinicius Ramalho	
Total de 56 atletas				

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse treino aconteceu em 2 momentos. No primeiro momento foi mostrado as histórias do desafio lançado pela Joanna semana passada das 9 verdades e 1 mentira, no intuito de todos interagissem com as histórias inusitadas contando pelos colegas atletas. No segundo momento foi apresentado pela Joanna um vídeo do youtube: Draw my life - movimento paralímpico para realizar um Quiz sobre ele juntamente com as informações da palestra anterior realizada pelos convidados especiais. Foram realizadas 6 perguntas fechadas valendo 1 ponto

054968

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

e 1 aberta valendo 2, sendo essa última tendo que mandar para o whatsapp da Joanna para posteriormente computar os pontos. O Quiz está sendo feito uma vez por semana toda quinta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles, através da contabilização de pontuação em cada Quiz. Ao final dos Quizzes, será anunciado o "campeão da quarentena".

24 atletas participantes: 12 do juvenil e 12 do júnior.

- Após o término da LIVE da Joanna, realizei a contagem de pontos do Quiz de cada atleta participante e joguei em uma planilha do excel para gerar a classificação. Ao finalizar a planilha, enviei no grupo do whatsapp dos atletas (juvenil e júnior).

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada do Google Drive da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 5 HORAS.



004069

21/06/20 (Sexta-feira)

Das 14 as 19h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o A História das Olimpíadas. E para poder ter o direito a responder primeiro, o Henrique pediu que os atletas trouxessem a maior quantidade de óculos de natação, quem chegasse primeiro com o que foi pedido começava a responder. Foram feitas 6 perguntas sobre o vídeo para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe preta ganhou nesse horário das 14 horas de 4 a 2, marcando 1 ponto para a equipe vermelha no geral de todos os horários.

20 atletas participantes: 3 do mirim, 11 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Neste treino foi realizado um Quiz no mesmo formato do horário anterior (2ª live do Henrique). Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe preta ganhou nesse horário das 15 horas de 5 a 1, marcando 1 para a equipe preta no geral de todos os horários. No período da manhã o Henrique informou que a preta ganhou, sendo assim, a pontuação dessa semana ficou vermelha 0 x 3 preta. E a pontuação geral está: vermelha 16 x 17 preta.

13 atletas participantes: 3 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. O treino começou com atividades de mobilidade, simulação de braçada com o uso de elástico e garrafa de água. Depois o treino seguiu com uma dinâmica diferente com uma atividade chamada "Desafio do Gugu" que consistiu em buscar objetos pedidos pela Joanna. Ao pedir o atleta que chegasse primeiro tinha o direito de escolher um exercício para que os outros atletas executassem por 45 segundos, menos ele. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado as informações do cronograma da próxima semana. Mais cedo as categorias juvenil e júnior tiveram treino com o preparador físico Lucas, então este treino teve como objetivo movimento articular e de técnicas de nados.

8 atletas participantes do juvenil.



004070

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia, como também preparando ela para o início do mês de junho.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Enviar o relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 5 HORAS.

CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 29 HORAS E 30 MINUTOS.

004071

PERÍODO: 24 e 28 de Agosto

24/08/20 (Segunda-feira)

Das 12:30 às 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core, de flexibilidade e fortalecimento de membros inferiores. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

17 atletas participantes: 2 do mirim, 11 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core, de flexibilidade e fortalecimento de membros inferiores. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

12 atletas participantes: 1 do petiz e 11 do infantil.

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior. O fisioterapeuta Wesley conduziu o treino na plataforma Zcom, realizando atividades de prevenção para os atletas como exercícios de mobilidade de quadril, tronco e ombro. Alguns atletas ainda estão com dificuldades para realizarem os movimentos propostos pelas limitações de movimentos, principalmente das categorias mais novas. Até então ainda está sendo um encontro online de uma vez por semana e durante a semana os atletas realizam os exercícios sozinhos e enviam os vídeos da sua realização dos exercícios para o fisioterapeuta, para analisar a execução, sendo feita uma correção individualizada.

17 atletas participantes: 4 do infantil, 9 do juvenil e 4 do júnior.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo a técnica do nado de borboleta com atividades de mobilização e flexibilidade. Posteriormente foi realizado exercícios de fortalecimento de core e membros inferiores. Os feedbacks foram dados para os atletas durante a

004372



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana.

8 atletas participantes do júnior.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 8 HORAS.



004973

25/08/20 (Terça-feira)

Das 14 às 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core e exercícios aeróbicos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

18 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core e exercícios aeróbicos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

12 atletas participantes: 2 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil (entrei 10 minutos atrasada por estar participando do 3º treino do Henrique, assim que acabou o dele entrei imediatamente no da Joanna). A sessão de treino contou, a partir no momento que entrei, com atividades de mobilidade + circuito aeróbico coordenativo. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi feito uma conversa com os atletas sobre comprometimento em todas atividades propostas por toda a comissão técnica do Mackenzie (os treinos da natação, da preparação física e da fisioterapia), como também foi dado as informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

12 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou, a partir no momento que entrei, com atividades de mobilidade + circuito aeróbico coordenativo. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi feito uma conversa com os atletas sobre comprometimento em todas atividades propostas por toda a comissão técnica do Mackenzie (os treinos da natação, da preparação física e da fisioterapia), como também foi dado as informações do cronograma da

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

004074

semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

10 atletas participantes: 2 do juvenil e 8 do júnior.

* O atleta do juvenil presente foi autorizado a participar no treino da categoria do júnior, por não poder participar no horário de sua categoria juvenil.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. O treino teve como objetivo estabilização e fortalecimento de core e fortalecimento de membros superiores. Particpei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

19 atletas participantes: 10 do juvenil e 9 do júnior.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.



004075

26/08/20 (Quarta-feira)

Das 13:30 às 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Este treino foi um treino teórico sobre as diferenças entre as prova de velocidade e de fundo, mostrando quais são as provas existentes, o que as definem e o que as diferem. Foi falado a importância do treinamento correto, saber nadar cada prova e nadar com boa técnica. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Este treino foi preparatório para a preparação física do Lucas.

20 atletas participantes: 2 do mirim, 13 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Este treino foi um treino teórico sobre as diferenças entre as prova de velocidade e de fundo, mostrando quais são as provas existentes, o que as definem e o que as diferem. Foi falado a importância do treinamento correto, saber nadar cada prova e nadar com boa técnica. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Este treino foi preparatório para a preparação física do Lucas.

17 atletas participantes: 1 do mirim, 5 do petiz e 11 do infantil.

* Os atletas Yasmin (mirim), Esther, Ana Clara e Luiz Victor participaram as 14 e as 15 horas. O Henrique liberou para quem quisesse ver o treino teórico de novo.

- Logo após o término da 3ª LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas. O treino conteve exercícios de estabilização e fortalecimento de core e fortalecimento de membro inferiores e superiores. Participei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas. No final foi dado avisos gerais da semana pelo Lucas.

11 atletas participantes: 1 do petiz 2 e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo flexibilidade e mobilidade, pensando em melhorar a flexibilidade dos atletas, pois estavam com dificuldades para gerar uma boa amplitude articular. Posteriormente foi realizado exercícios de estabilização de core e trabalho de força para membros inferiores. Os feedbacks foram dados para os atletas

004076

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

durante a execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana, lembrando para não esquecerem da live especial de amanhã e depois a realização do quiz após a live.

11 atletas participantes: 9 do juvenil e 2 do júnior.

* A atleta Isadora Thamires precisou sair mais cedo do treino.

* Os atletas Enzo Duarte e Isadora Thamires não puderam estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participaram no horário da categoria juvenil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 7 HORAS.



004977

27/08/20 (Quinta-feira)

Das 14 as 19:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos combinados com exercícios de core e de equilíbrio. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final do treino foi dado avisos gerais da semana e reforçando a live especial às 15h.

Observação: Os atletas que normalmente comparecem no treino das 15 horas, realizaram o treino as 14 horas devido a live com o convidado especial.

21 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 8 do infantil.

- Cadastro de um novo email na plataforma zoom para obter tempo ilimitado e a criação do link do zoom para a realização da live especial. Após a criação, foi enviado o link para os grupos do whatsapp.

- Participação na LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com o convidado Gustavo Lima, biomecânico da equipe principal do Minas Tênis Clube, para mostrar aos atletas a biomecânica da saída de natação. Primeiramente ele apresentou um pouco da sua carreira e então falou sobre análise da saída de cima; as fases da saída; a posição do corpo no bloco; o alinhamento do corpo no bloco; a fase de voo; a entrada do corpo na água; a parte submersa do nado; o breakout (início do nado); os diferentes estilos de saídas; e educativos para saída. No final de sua palestra foi aberto para os participantes poderem perguntar. Esteve presente na live, eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 61 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, coordenador da escolinha Leonardo Assunção, a psicóloga Marluce do CTE que atende a categoria infantil do Mackenzie, ex-atletas do clube, Letícia Oliveira e Stephane Daniela, o técnico da Dominato Fernando Fernandes com seus atletas Guilherme e Clara, e também a presença de alguns pais de atletas, somando 74 participantes totais durante a live.

Atletas participantes:

LIVE 30-07 - GUSTAVO LIMA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Barbara Melo
Cauã Lagares	Ana Livia	Arthur Xavier	Arthur Alvarenga	Eduardo Zancolla
João Lucas	Anna Luiza	Artur Alves	Bruno Bastos	Enzo Duarte

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Júlia Lurdes	Esther Santana	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Érick Alves
Manuella Locatelli	Guilherme Gois	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Gustavo Tomaz
Phellipe Henrique	Isabela Guedes	João Locatelli	Isabela Schwindt	Isabella Carvalho
Vitória Bastos	Juan Pablo	João Victor	Isabela Teixeira	Isadora Silveira
Yasmin Gabrielle	Maria Eduarda	Leticia Tomaz	João Pedro Aguiar	Jonatas Henrique
	Miguel Gomes	Luca Albertini	Juan Carlos	Maria Clara Pio
	Sophia Souto	Lucas Azevedo	Lucca Natale	Raul Moraes Sena
		Maria Luiza Lincher	Luiza Gabriela	Samuel Alves
		Nathan Alejandro	Pedro Henrique Jesus	Vitor Lopes
		Pedro Augusto	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Alves	Thayná dos Santos	
		Sofia Amorózio	Vinicius Ramalho	
		Sofia Miranda		
Total de 61 atletas				

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse treino aconteceu em 2 momentos. No primeiro momento foi mostrado as histórias que faltaram do desafio lançado pela Joanna das 9 verdades e 1 mentira, no intuito de todos interagissem com as histórias inusitadas contando pelos colegas atletas. No segundo momento foi apresentado pela Joanna um vídeo do youtube: Mente de um campeão com Michael Phelps e Bob Bowman (treinador), para realizar um Quiz sobre ele juntamente com as informações da palestra anterior realizada pelo convidado especial. Foram realizadas 5 perguntas fechadas valendo 1 ponto e 1 aberta valendo 2, sendo essa última tendo que mandar para o whatsapp da Joanna para posteriormente computar os pontos. O Quiz está sendo feito uma vez por semana toda quinta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles, através da contabilizado de pontuação em cada Quiz. Ao final dos Quizzes, será anunciado o "campeão da quarentena".

24 atletas participantes: 12 do juvenil e 12 do júnior.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Após o término da LIVE da Joanna, realizei a contagem de pontos do Quiz de cada atleta participante e joguei em uma planilha do excel para gerar a classificação. Ao finalizar a planilha, enviei no grupo do whatsapp dos atletas (juvenil e júnior).

- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL de hoje para enviar aos técnicos. Devido ao alto número de participantes, não houve a gravação da realização da chamada dos atletas, portanto foi tirado somente o print dos participantes.

004973


 (31) 3223-2611

 Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada do Google Drive da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 5 HORAS E 30 MINUTOS.

004030

28/08/20 (Sexta-feira)

Das 14 as 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o A História da natação. Hoje teve uma nova dinâmica do quiz, cada equipe (vermelha e preta) que tiveram de montar 3 perguntas (previamente durante a semana que o Henrique organizou), sendo assim a equipe vermelha tem que acertar as perguntas realizadas pela equipe preta e vice-versa. A pontuação foi computada e a equipe preta ganhou nesse horário das 14 horas acertando 1 das 3 perguntas e a vermelha nenhuma, marcando 1 ponto para a equipe preta no geral de todos os horários.

15 atletas participantes: 2 do mirim, 9 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o A História da natação. Hoje teve uma nova dinâmica do quiz, cada equipe (vermelha e preta) que tiveram de montar 3 perguntas (previamente durante a semana que o Henrique organizou), sendo assim a equipe vermelha tem que acertar as perguntas realizadas pela equipe preta e vice-versa. A pontuação foi computada e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 15 horas no ponto extra, pois ambas as equipes acertaram 3 das 3 perguntas, portanto a vermelha marcou 1 ponto no geral de todos os horários.

15 atletas participantes: 3 do petiz e 12 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilidade e flexibilidade com objetivo técnico das braçadas de crawl e borboleta com as intensidades dos nados (A1, A2 e A3), com o uso do elástico. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. Após isso, foi realizado uma conversa para o feedback mensal dos atletas em relação a como estão achando dos trabalhos realizados. Posteriormente, foi feito uma dinâmica nova com os atletas para trabalhar a motivação e o tempo de reação. A atividade consistiu em mandar o mais rápido possível no privado da Joanna o número ou palavra que ela falasse dando o

004931

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



comanda de "já", o campeão foi o atleta Vinicius Ramalho com 5 vitórias, num total de 9 palavras ditas. No final foi dado informações do cronograma da próxima semana. Mais cedo as categorias juvenil e júnior tiveram treino com o preparador físico Lucas, então este treino teve como objetivo movimento articular e de técnicas de nados.

7 atletas participantes do juvenil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia, como também preparando ela para o início do mês de junho.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Enviar o relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.

CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 33 HORAS E 30 MINUTOS.

004932

PERÍODO: 31 de Agosto

31/08/20 (Segunda-feira)

Das 12 às 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core, de flexibilidade e fortalecimento de membros inferiores. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

17 atletas participantes: 2 do mirim, 11 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core, de flexibilidade e fortalecimento de membros inferiores. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

12 atletas participantes: 1 do petiz e 11 do infantil.

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior. O fisioterapeuta Wesley conduziu o treino na plataforma Zoom, realizando atividades de prevenção para os atletas como exercícios de mobilidade de quadril, tronco e ombro. Alguns atletas ainda estão com dificuldades para realizarem os movimentos propostos pelas limitações de movimentos, principalmente das categorias mais novas. Até então ainda está sendo um encontro online de uma vez por semana e durante a semana os atletas realizam os exercícios sozinhos e enviam os vídeos da sua realização dos exercícios para o fisioterapeuta, para analisar a execução, sendo feita uma correção individualizada.

17 atletas participantes: 4 do infantil, 9 do juvenil e 4 do júnior.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo a técnica do nado de borboleta com atividades de mobilização e flexibilidade. Posteriormente foi realizado exercícios de fortalecimento de core e membros inferiores. Os feedbacks foram dados para os atletas durante a

004033



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana.

8 atletas participantes do júnior.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 8 HORAS E 30 MINUTOS.

004084

OBSERVAÇÕES GERAIS DO MÊS DE AGOSTO

A expectativa de volta aos treinos está cada vez maior, mas continuamos com nossa frequência média diária de 80% de participação dos atletas nos treinos. Os técnicos continuam tentando trazer atividades diversificadas para manter os atletas motivados. Já são 5 meses de treinos online, o que fica cada vez mais difícil manter os atletas focados. Toda a equipe mante empenhada e seguimos recebendo feedbacks positivos de atletas, pais e supervisores.

Segue abaixo a carga horário realizada no mês de agosto (21 dias trabalhados):

SEMANA	CARGA HORÁRIA
03 a 07/08	33 horas e 50 minutos
10 a 14/08	33 horas
17 a 21/08	29 horas e 30 minutos
24 a 28/08	33 horas e 30 minutos
31/08	8 horas e 30 minutos
TOTAL	138 horas 20 minutos

Belo Horizonte, 31 de Agosto de 2020



CAMILA RES COTTA

Auxiliar técnica de natação do Mackenzie Esporte Clube

004085

RELATÓRIO DIÁRIO DO MÊS DE SETEMBRO

PERÍODO: 01 a 04 de Setembro

01/09/20 (Terça-feira)

Das 14 às 20h30:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Os exercícios propostos para hoje foram demonstrados através do atleta do petiz Henrique Drubsky. Após a demonstração, deu início ao treino com exercícios de estabilização core, aeróbicos e força de membros inferiores. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas.

17 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Os exercícios propostos para hoje, nesse horário, foram explicados verbalmente pelo técnico Henrique. Após, deu início ao treino com exercícios de estabilização core, aeróbicos e força de membros inferiores. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas.

14 atletas participantes: 3 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. Entrei após 10 minutos devido a minha participação no 3º treino do Henrique. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios coordenativos e exercícios aeróbicos. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

12 atletas participantes: 11 do juvenil e 1 do júnior.

* A atleta do júnior presente foi autorizada a participar no treino da categoria do juvenil, por não poder participar no horário de sua categoria júnior.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios coordenativos e exercícios aeróbicos. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.



004036

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

12 atletas participantes: 4 do juvenil e 8 do júnior.

* A atleta Isabela Carvalho entrou atrasada.

* Os atletas do juvenil presentes foram autorizados a participar no treino da categoria do júnior, por não poderem participar no horário de sua categoria juvenil.

*O atleta Vinicius Ramalho perdeu a conexão no meio do treino.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Reunião com o atleta Eric Antunes. A pedido da técnica Joanna, participei da reunião dela com o atleta devido sua falta de compromisso com os treinos e exposto o quão importante estão sendo os treinos nessa quarentena, tanto fisicamente quanto psicologicamente, mostrando a ele que isso é uma oportunidade e um privilégio, que deveria abraça-la. Ao final ele se comprometeu em realizar os treinos propostos.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. Os atletas realizaram no treino de hoje uma ficha nova para membros inferiores. Participei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas. Ao final foi pedido que os atletas dessem um feedback para, caso seja necessário, modificar alguns exercícios.

21 atletas participantes: 12 do juvenil e 9 do júnior.

* A atleta Isabela Carvalho teve que sair mais cedo.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.



004037

02/09/20 (Quarta-feira)

Das 14 às 20h30:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Este treino foi um treino teórico sobre os educativos no universo da natação competitiva, mostrando vários vídeos de exemplos de como executar da melhor maneira e os maiores erros. Foi falado a importância em realizar corretamente e com bastante atenção os educativos. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dada informações gerais de lembre para a semana. Após o treino teórico, as categorias petiz 2 e infantil tem a preparação física com o Lucas.

19 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 6 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Este treino foi um treino teórico sobre os educativos no universo da natação competitiva, mostrando vários vídeos de exemplos de como executar da melhor maneira e os maiores erros. Foi falado a importância em realizar corretamente e com bastante atenção os educativos. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dada informações gerais de lembre para a semana. Após o treino teórico, a categoria infantil tem a preparação física com o Lucas.

15 atletas participantes: 3 do petiz e 12 do infantil.


- Logo após o término da LIVE especial, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino do preparador físico Lucas. O treino contou com exercícios de estabilização e de fortalecimento de membros superiores. Conteve exercícios de fortalecimento e estabilização. Participei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

11 atletas participantes: 1 do petiz 2 e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios coordenativos e técnica de braçada dos nados com equilíbrio e também um exercício de agilidade com desafio para o duelo de agosto com duas bolinhas, uma em cada mão. Após, foi dado exercícios de fortalecimento de membro superiores. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado.

12 atletas participantes: 10 do juvenil e 2 do júnior.

004038



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



* Os atletas do júnior presentes foram autorizados a participar no treino da categoria do juvenil, por não poderem participar no horário de sua categoria júnior.

- Confeção de uma declaração de prática esportiva na quarentena a pedido da atleta Isabella Teixeira para entregar para a escola.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.

004039

03/09/20 (Quinta-feira)

Das 13 as 19h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos com uso de corda, estabilização de core e exercícios de fortalecimento de membros superiores. No final desses exercícios foi realizado a volta a calma com alongamentos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana.

Observação: Os atletas que normalmente comparecem no treino das 15 horas, realizaram o treino as 14 horas devido a live com o convidado especial.

22 atletas participantes: 4 do mirim, 9 do petiz e 9 do infantil.

- Preparação do link do zoom para enviar nos grupos de whatsapp para a realização da live especial.

- Participação na LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com a convidada Karyna Locatelli, professora de nutrição de uma faculdade de Patos de Minas e mãe de dois atletas da equipe de natação do Mackenzie que se especializou mais na área de nutrição esportiva devido os filhos atletas. Ela abordou temas como, os passos para uma alimentação saudável; escolher boas fontes de energia e quando utilizá-los (antes, durante e após os treinos e competições); hidratar bem; dormir bem e evitar alimentos processados. No final foi aberto para perguntas e muitos atletas tiraram suas dúvidas. Esteve presente 70 participantes durante toda a live. Eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 61 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), a psicóloga do CTE, Marluce Nicácio, que atende a categoria Infantil da natação do Mackenzie, ex-atleta do clube, Leticia Oliveira, e também a presença de alguns pais de atletas.



004939

Atletas participantes:

LIVE 06-08 - KARYNA LOCATELLI				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Cauã Lagares	Ana Livia	Arthur Xavier	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
João Lucas	Eduardo Evangelista	Artur Alves	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Júlia Lurdes	Esther Santana	Eduardo da Costa	Eric Antunes	Érick Alves
Manuella Locatelli	Guilherme Gois	Gabriel Manoel	Ícaro Gabriel	Gustavo Tomaz
Phellipe Henrique	Isabela Guedes	João Locatelli	Igor Cossenzo	Isabella Carvalho
Vitória Bastos	Juan Pablo	João Victor	Isabela Schwindt	Isadora Silveira
Yasmin Gabrielle	Luiz Victor	Leticia Tomaz	Isabella Teixeira	Jonatas Henrique
	Maria Eduarda	Luca Albertini	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
	Sophia Souto	Lucas Azevedo	Juan Carlos	Raul Morais Sena
		Maria Luiza Lincher	Lucca Natale	Samuel Alves
		Nathan Alejandro	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
		Pedro Augusto	Pedro Henrique Jesus	
		Sofia Alves	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Ambrózio	Vinicius Ramalho	
		Sofia Miranda		
Total de 61 atletas				

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse dia foi realizado um Quiz. As duas equipes do duelo da quarentena (1,50 e a FTB) teria que escolher um video de uma prova de natação para ser analisado no treino de hoje. A equipe 1,50 escolheu o vídeo dos 50 metros borboleta da Sarah Sjostrom e a FTB o vídeo de 50 livre também da Sarah Sjostrom. Ao passar os videos, foi analisar e comentado vários aspectos como estratégia de prova; frequência de braçada e pernada; submerso; passagens, entre outros. Após as análises, começou o quiz realizado pela Joanna com os videos enviados pelos atletas, com 3 perguntas fechadas e 1 uma aberta, sendo essas para a pontuação individual do quiz semanal que já estávamos fazendo. E 4 perguntas para computar para as equipes do duelo da quarentena. O Quiz tem o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles, através da contabilizado de pontuação em cada Quiz. Ao final dos Quizzes, será anunciado o "campeão da quarentena".

22 atletas participantes: 10 do juvenil e 12 do júnior.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Após o treino realizei a contagem de pontos do do quiz individual e também do duelo entre equipe da quarentena

004031

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL de hoje com Karyna Locatelli para enviar aos técnicos. Devido ao alto número de participantes, não houve a gravação da realização da chamada dos atletas, portanto foi tirado somente o print dos participantes.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.

004092

04/09/20 (Sexta-feira)

Das 14 as 19h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Neste treino foi realizado um Quiz, que está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado a um vídeo sobre a história de vida do Michael Phelps, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, para que estudem sobre o assunto e dessa vez as perguntas foram realizadas por eles durante a semana. Cada equipe fez 3 perguntas para que a outra respondesse. Foi computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 14 horas com 3 a 2, marcando 1 ponto para a equipe vermelha no geral de todos os horários.

17 atletas participantes: 2 do mirim, 9 do petiz e 6 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Neste treino foi realizado um Quiz no mesmo formato do horário anterior (2ª live do Henrique). Foi computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe preta ganhou nesse horário das 15 horas com 3 a 2, marcando 1 ponto para a equipe preta no geral de todos os horários. No período da manhã o Henrique informou que a vermelha ganhou, sendo assim, a pontuação dessa semana ficou vermelha 2 x 1 preta. E a pontuação geral está: vermelha 20 x 20 preta.

12 atletas participantes: 1 do mirim, 2 do petiz e 9 do infantil.

- Logo após o término da 3ª LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas. O treino conteve exercícios de fortalecimento de membro superiores e inferiores e estabilização. Particpei dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.


11 atletas participantes do infantil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia, como também preparando ela para o início do mês de junho.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Enviar o relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

004933



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

CARGA HORÁRIA: 5 HORAS.

CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 24 HORAS.



004004



MACKENZIE
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

PERÍODO: 07 a 11 de Setembro

07/09/20 (Segunda-feira)

FERIADO

004035

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

08/09/20 (Terça-feira)

Das 9h20 às 11h20:

- Todo início de mês temos que comparecer ao Mackenzie para a entregar dos documentos referente ao mês passado e assinar o contracheque. Para esse mês, foi marcado o comparecimento para o dia de hoje, 10 de agosto. Previamente foi marcado os horários de comparecimento de cada profissional para não haver aglomerações e todos terem tempo para realizar as demandas. Eu Camila Reis, cheguei as 9 horas para preparar toda a documentação dos técnicos Henrique Marcio e Joanna Tosta, como: chamadas, planos de treinos, relatórios e certificados de cada um. Ao chegarem, os técnicos só precisaram de assinar as documentações. Como também, preparar as minhas documentações: relatório e certificados e assinar.

Das 14 às 20:30h:

- Envio do email para a comunicação com as informações levantadas do convidado da natação, Ricardo Silveira, para a confecção da arte da live especial do dia 13 de agosto as 15 horas.

- A partir de hoje o técnico Henrique terá uma mudança no seu horário de treino, não irá ter mais as 9 horas da manhã passando para as 18 horas. Sendo assim, seus treinos são as 14, 15 e 18 horas para as categorias Mirim, Petiz e Infantil.

- Participação na 1ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios com objetivo de estabilização de core e exercícios coordenativos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final foi dado avisos gerais da semana.

21 atletas participantes: 4 do mirim, 12 do petiz e 5 do infantil.


- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios com objetivo de estabilização de core e exercícios coordenativos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final foi dado avisos gerais da semana.

11 atletas participantes: 3 do petiz e 8 do infantil.

004996

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100





- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil (entrei 10 minutos atrasada por estar participando do 3º treino do Henrique, assim que acabou o dele entrei imediatamente no da Joanna). A sessão de treino contou com um desafio entre as equipes (1,50 e FTB) de corda, os atletas deveriam ficar pulando corda sem errar, quem errasse saíria e o campeão seria o último que ficasse, sendo que, a pontuação para a equipe seria uma melhor de três de qual equipe ganhou mais no individual (1ª empate: Pedro Paiva e Pedro Jesus; 2ª Juan Carlos campeão; 3ª Igor Cossenzo campeão). Quem não tinham corda em casa, o desafio seria de prancha com melhor de duas (1ª empate: Ícaro Gabriel e Eric Antunes; 2ª Ícaro Gabriel campeão). Ficando 3x2 para a equipe do 1,50. No final foi dado as informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

11 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino contou com um desafio entre as equipes (1,50 e FTB) de corda, os atletas deveriam ficar pulando corda sem errar, quem errasse saíria e o campeão seria o último que ficasse, sendo que, a pontuação para a equipe seria uma melhor de três de qual equipe ganhou mais no individual, porém nesse treino teve apenas duas rodadas, devido ao tempo de permanência dos atletas na atividade (1ª e 2ª Erick Alves campeão). Quem não tinham corda em casa, o desafio seria de prancha com melhor de duas, porém foi possível realizar apenas uma (1ª empate Isabella Carvalho e João Pedro). Ficando 3x1 para a equipe do 1,50, que somando com o treino anterior a equipe do 1,50 garante seu ponto no Duelo da Quarentena. No final foi dado as informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

14 atletas participantes: 4 do juvenil e 10 do júnior.

* Os atletas do juvenil presentes foram autorizados a participarem no treino da categoria do júnior, por não poderem participar no horário de sua categoria juvenil.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Letícia Oliveira.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. Semana passada foi ficha nova com 2 séries, no treino de hoje aumenta para 3 séries com objetivo estabilização de core e fortalecimento de membros superiores. Particpei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

004097



19 atletas participantes: 12 do juvenil e 7 do júnior.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios com objetivo de estabilização de core e exercícios coordenativos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final foi dado avisos gerais da semana.

7 atletas participantes: 4 mirim, 1 do petiz e 2 do infantil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 8 HORAS E 30 MINUTOS.

004038

09/09/20 (Quarta-feira)

Das 13 às 21:30h:

- Participação na 1ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. Este treino foi um treino teórico sobre as características das provas de 100 e 200 crawl e 100 e 200 costas e suas diferenças, mostrando frequência de braçada e de pernada, quantidade de respirações, passagens a cada 50 metros de prova entre cada prova analisada. Após as explicações, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Hoje a categoria do Infantil tem o treino com o preparador físico Lucas.

18 atletas participantes: 3 do mirim, 11 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. Este treino foi um treino teórico sobre as características das provas de 100 e 200 crawl e 100 e 200 costas e suas diferenças, mostrando frequência de braçada e de pernada, quantidade de respirações, passagens a cada 50 metros de prova entre cada prova analisada. Após as explicações, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Hoje a categoria do Infantil tem o treino com o preparador físico Lucas.

13 atletas participantes: 2 do petiz e 11 do infantil.

- Logo após o término da 3ª LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas. O treino conteve exercícios de fortalecimento e estabilização de cora. Participei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

11 atletas participantes do infantil.

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. Esse treino já começou com um desafio para as equipes do Duelo da Quarentena, a maior quantidade de atletas que entrasse dos seis primeiros ganharia 1 ponto (1,50 ganhou) e eles podiam escolher os exercícios de mobilidade e de aquecimento no início do treino. Após essa primeira parte, foi dado exercícios de técnicas de braçada de crawl no banco com elástico e exercícios de fortalecimento de membros superiores. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado.

9 atletas participantes: 7 do juvenil e 2 do júnior.

004099

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



* Os atletas do júnior presentes foram autorizados a participarem no treino da categoria do juvenil, por não poderem participar no horário de sua categoria.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. Entrei 20 minutos após o início do treino devido minha participação no treino da Joanna. Este treino foi um treino teórico sobre as características das provas de 100 e 200 crawl e 100 e 200 costas e suas diferenças, mostrando frequência de braçada e de pernada, quantidade de respirações, passagens a cada 50 metros de prova entre cada prova analisada. Após as explicações, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana.

7 atletas participantes: 5 do mirim e 2 do petiz.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 8 HORAS E 30 MINUTOS.



004100

10/09/20 (Quinta-feira)

Das 14 as 20h30:

- Devido a alguns problemas que estávamos tendo nas lives com os convidados especiais, onde eles apresentavam slides e os atletas faziam rabiscos na tela, tive que pesquisar sobre como desabilitar essa função para poder sempre estar passando para os convidados que forem apresentar slides nas palestras.

- Participação na 1ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos, de estabilização com coordenação, usando o bastão como material em alguns exercícios. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final foi dados os avisos gerais da semana, e relembrar da live especial as 15 horas.

Observação: Os atletas que normalmente comparecem no treino das 15 horas, realizaram o treino as 14 horas devido a live com o convidado especial.

25 atletas participantes: 3 do mirim, 13 do petiz e 9 do infantil.

* A atleta Anna Luisa entrou atrasada.

- Criação do link do ZOOM para a realização da live especial e envio para os grupos do whatsapp.

- Participação na LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação com o tema "Biomecânica do nado de borboleta", com o convidado Ricardo Silveira, Doutor em Ciências do Exercício Físico (Universidade de Verona, Itália) e Ciências do Movimento Humano (Universidade Federal do Rio Grande do Sul). Formação complementar no Laboratório de Performance Humana da Universidade de Calgary (Canadá) e no Laboratório de Biomecânica da Universidade do Porto (Portugal). Analista de desempenho dedicado à biomecânica e à bioenergética do rendimento esportivo. Atua na avaliação, no controle e na prescrição do treino, com histórico de colaboração com atletas e treinadores de destaque nos âmbitos nacional e internacional. Possui publicações e é revisor em algumas das principais revistas científicas na área das ciências do esporte. E é ex-nadador e amante da natação. Após a apresentação do seu currículo, falou sobre o que é biomecânica; as diferenças entre as forças estáticas e as dinâmicas; a evolução do nado borboleta e estratégias de provas. Após as explicações, foi feita análise de vídeos de provas de borboleta dos nossos atletas que enviaram o vídeo previamente pedido. No final de sua palestra foi aberto para os participantes poderem perguntar. Esteve presente na live, eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

004101

técnico Henrique Márcio, os 59 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, coordenador da escolinha de natação Leonardo Assunção, Marluce e Luiza psicólogas do CTE, ex-atleta Leticia Oliveira e também a presença de alguns pais de atletas, somando 68 participantes totais durante a live. Teve uma duração de 3 horas, muito produtivo, mas devido ao horário, o treino da Joanna foi cancelado.

Atletas participantes:

LIVE 13-08 - RICARDO SILVEIRA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Cauã Lagares	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Júlia Beatriz	Anna Luiza	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Manuella Locatelli	Esther Santana	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Phellipe Henrique	Guilherme Gois	Artur Alves	Eric Antunes	Érick Alves
Vitória Bastos	Isabela Guedes	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Gustavo Tomaz
	Juan Pablo	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Isabella Carvalho
	Luiz Victor	Gabriel Manoel	Isabela Schwindt	Isadora Silveira
	Miguel Gomes	João Locatelli	Isabella Teixeira	Jonatas Henrique
	Sophia Souto	João Victor	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
		Leticia Tomaz	Juan Carlos	Raul Morais Sena
		Luca Albertini	Lucca Natale	Samuel Alves
		Lucas Azevedo	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
		Nathan Alejandro	Pedro Henrique Jesus	
		Pedro Augusto	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Alves	Thayná dos Santos	
		Sofia Ambrózio	Vinícius Ramalho	
		Sofia Miranda		
Total de 59 atletas				

- Cortar o vídeo da palestra para salvar na pasta compartilhada.
- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL de hoje para enviar aos técnicos. Devido ao alto número de participantes, não houve a gravação da realização da chamada dos atletas, portanto foi tirado somente o print dos participantes.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

004102

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada do Google Drive da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.

004103

11/09/20 (Sexta-feira)

Das 13h30 as 19h:

- Participação na 1ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. Nesse treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre a história de vida do Cesar Cielo. Cada equipe elaborou 5 perguntas sobre o vídeo para que a outra respondesse. Porém foram realizadas 4 perguntas na hora do quiz. Foi computado a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e teve empate nesse horário das 14 horas com 4 a 4, marcando 1 ponto para a cada equipe no geral de todos os horários.

18 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. Nesse treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre a história de vida do Cesar Cielo. Cada equipe elaborou 5 perguntas sobre o vídeo para que a outra respondesse. Porém foram realizadas 4 perguntas na hora do quiz. Foi computado a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a vermelha ganhou nesse horário das 15 horas com 3 a 2, marcando 1 ponto no geral de todos os horários.

12 atletas participantes: 2 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com análise de dois vídeos escolhidos pelas duas equipes 'atividades de mobilização e flexibilidade com objetivo técnico com intensidade do nado de peito, com o uso de elástico em alguns exercícios e uma bolinha e exercícios coordenativos. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado feedback de fechamento da semana e informações do cronograma da próxima semana. Mais cedo as categorias juvenil e júnior tiveram treino com o preparador físico Lucas, então este treino teve como objetivo movimento articular e de técnicas de nados.

25 atletas participantes: 13 do juvenil e 12 do júnior.

004104

- Após o término da LIVE da Joanna, realizei a contagem de pontos do Quiz de cada atleta participante e joguei em uma planilha do excel para gerar a

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

classificação. Ao finalizar a planilha, envie no grupo do whatsapp dos atletas (juvenil e júnior).

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. Nesse treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre a história de vida do Cesar Cielo. Cada equipe elaborou 5 perguntas sobre o vídeo para que a outra respondesse. Porém foram realizadas 4 perguntas na hora do quiz. Foi computado a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a vermelha ganhou nesse horário das 18 horas com 3 a 0, marcando 1 ponto no geral de todos os horários. Sendo assim, a pontuação da semana ficou 3 a 2 para a vermelha e o geral a vermelha mantém na frente com 23 a 21.

5 atletas participantes: 4 do mirim e 1 do petiz.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Enviar o relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 5 HORAS E 30 MINUTOS.

CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 29 HORAS.



004105



PERÍODO: 14 a 18 de Setembro

14/09/20 (Segunda-feira)

Das 14 às 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios através da demonstração da atleta Marina Amaral, sendo eles, exercícios de aeróbicos e de estabilização de core. Foi utilizado os materiais: corda e pares de sapatos para fazer de obstáculos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

18 atletas participantes: 4 do mirim, 11 do petiz e 3 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios através da demonstração do atleta João Victor, sendo eles, exercícios de aeróbicos e de estabilização de core. Foi utilizado os materiais: corda e pares de sapatos para fazer de obstáculos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

14 atletas participantes: 2 do petiz e 12 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo a técnica do nado de costas com atividades de mobilização, e flexibilidade com alguns exercícios usando um bastão. Posteriormente foi realizado exercícios de fortalecimento de core e membros superiores. Os feedbacks foram dados para os atletas durante a execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana.

10 atletas participantes: 9 do júnior e 1 do juvenil.

* Os atletas Isabella Carvalho e Samuel Alves entraram atrasados no treino.

* O atleta Arthur Alvarenga teve que sair mais cedo do treino.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

004106

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Envio do email para a comunicação com as informações levantadas do convidado da natação, Christopherson Dias Nascimento e Gustavo Ramos Dalla Bernardina, para a confecção da arte da live especial do dia 23 de julho as 15 horas.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.

004107

15/09/20 (Terça-feira)

Das 14 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Os exercícios foram explicados durante a live, sendo eles, exercícios aeróbicos, exercícios de precisão com o uso de uma bolinha e exercícios de fortalecimento de membros inferiores. Foi utilizado os materiais: bolinha, pares de sapatos para fazer de obstáculos e bastão. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

17 atletas participantes: 2 do mirim, 10 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Os exercícios foram explicados durante a live, sendo eles, exercícios de aeróbicos, exercícios de precisão com o uso de uma bolinha e exercícios de fortalecimento de membros inferiores. Foi utilizado os materiais: corda e pares de sapatos para fazer de obstáculos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

12 atletas participantes: 2 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil (entrei 10 minutos atrasada por estar participando do 3º treino do Henrique, assim que acabou o dele entrei imediatamente no da Joanna). A sessão de treino contou, a partir no momento que entrei, com atividades aeróbicas com corridas com obstáculos + agilidade + equilíbrio. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado as informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

12 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou com atividades aeróbicas com corridas estacionárias e com obstáculos + estabilização de core + agilidade + equilíbrio. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado as

004108

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

9 atletas participantes: 8 do juvenil e 1 do júnior.

* O atleta do juvenil presente foi autorizado a participar no treino da categoria do júnior, por não poder participar no horário de sua categoria juvenil.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. O treino de hoje foi um treino com um convidado especial do Lucas, Mateus Murta, que veio dar um treino de crossfit para os atletas. Primeiramente o Lucas falou um pouco de como surgiu essa modalidade e apresentou o convidado. Posteriormente o Mateus conduziu o treino adaptando os exercícios comuns ao crossfit. Particpei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

20 atletas participantes: 10 do juvenil e 10 do júnior.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.



004109

16/09/20 (Quarta-feira)

Das 13 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Este foi um treino especial com um convidado do Henrique, Igor Coelho (Dono da loja Nade bem), para falar dos produtos da natação e suas funcionalidades como, palmares, snorkels, pés de pato, óculos e trajes de competição. Sobre os palmares foi mostrado suas diferenças para as categorias com tamanhos pequeno, médio e grande e que ele pode ser trabalhado com foco na força e na técnica; Sobre os snorkels, falou das diferenças dos tamanhos, um menor para iniciantes e um maior para quem já está adaptado com seu uso e sobre os cuidados com o material; Foi mostrado o pé de pato Kpaloa, um dos melhores do mercado mundial, que é maleável para realizar a pernada e mais pesado que se não bater perna ele irá te afundar (o que faz com que os atletas batam perna); Sobre os óculos foi mostrado os tipos para competição e para treinos e também os diferentes tipos de lentes para os diferentes horários do dia; E sobre os trajes foi falado dos diferentes modelo para os diferentes nados e provas. As dúvidas dos atletas foram feitas durante a explicações. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Os treinos de quarta-feira estão sendo geralmente treinos teóricos, para trazer informações relacionadas a natação que geralmente não é dado aos atletas no dia a dia normal. Estamos aproveitando esse momento de atividades onlines para realizar essas diferentes dinâmicas. E após o treino teórico, as categorias petiz 2 e infantil fazem a preparação física com o Lucas.

20 atletas participantes: 2 do mirim, 13 do petiz e 5 do infantil.

- Envio do email para a comunicação com as informações para a confecção da arte da live da família - especial dia dos pais - da natação no dia 10 de agosto as 17 horas.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Este foi um treino especial com um convidado do Henrique, Igor Coelho (Dono da loja Nade bem), para falar dos produtos da natação e suas funcionalidades como, palmares, snorkels, pés de pato, óculos, trajes de competição e paraquedas (ou parachute). Sobre os palmares foi mostrado suas diferenças para as categorias com tamanhos pequeno, médio e grande e que ele pode ser trabalhado com foco na força e na técnica; Sobre os snorkels, falou das diferenças dos tamanhos, um menor para iniciantes e um maior para quem já está adaptado com seu uso e sobre os cuidados com o material; Foi mostrado o pé de pato Kpaloa, um dos melhores do mercado mundial, que é maleável para realizar a pernada e mais pesado que se não bater perna ele irá te afundar (o que faz com que os atletas batam perna); Sobre os óculos, foi


(31) 3223-2611Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

004110

mostrado os tipos para competição e para treinos e também os diferentes tipos de lentes para os diferentes horários do dia; Sobre os trajes foi falado dos diferentes modelo para os diferentes nados e provas; E nesse horário falou também sobre os paraquedas e seus diferentes tamanhos para serem usados em trabalhos de força. As dúvidas dos atletas foram feitas durante a explicações. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Os treinos de quarta-feira estão sendo geralmente treinos teóricos, para trazer informações relacionadas a natação que geralmente não é dado aos atletas no dia a dia normal. Estamos aproveitando esse momento de atividades online para realizar essas diferentes dinâmicas. E após o treino teórico, as categorias petiz 2 e infantil fazem a preparação física com o Lucas.

17 atletas participantes: 2 do mirim, 2 do petiz e 13 do infantil

- Logo após o término da 3º LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas. O treino conteve exercícios de fortalecimento e estabilidade com alguns exercícios novos. Particpei dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas. O Lucas lembrou de uma nova dinâmica que será feita nessa sexta-feira, avisando que será treino de crossfit.

11 atletas participantes: 1 do petiz 2 e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. No inicio foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo flexibilidade e mobilidade. Posteriormente foi realizado exercícios de estabilização de core e trabalho de força para membros superiores. Os feedbacks foram dados para os atletas durante a execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana, lembrando para não esquecerem da live especial de amanhã e que depois, no encontro do treino do juvenil e júnior, os atletas contaram as histórias do desafio realizado das 9 verdades e 1 mentira e depois a realização do quiz sobre a live especial mais um vídeo enviado pela Joanna sobre o assunto (natação paralimpica).

12 atletas participantes: 10 do juvenil e 2 do júnior.

* A atleta Isabella Carvalho entrou atrasada no treino.

* Os atletas Enzo Duarte e Isabella Carvalho não puderam estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participaram no horário da categoria juvenil.



004111

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 7 HORAS.



004112

17/09/20 (Quinta-feira)

Das 13 as 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos com corda e de estabilização com coordenação. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final do treino foi dado avisos gerais da semana e reforçando a live especial às 15h.

Observação: Os atletas que normalmente comparecem no treino das 15 horas, realizaram o treino as 14 horas devido a live com o convidado especial.

25 atletas participantes: 3 do mirim, 12 do petiz e 11 do infantil.

- Criação do link do ZOOM para a realização da live especial e envio para os grupos do whatsapp.

- Participação na LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com os convidados Christopherson Dias e Gustavo Ramos. Cada uma contou seu histórico e abordaram aspectos da natação paralímpica: avaliação dos critérios de participação dos atletas em competições; classificação Funcional; classes; regras das classes; composição do revezamento; regras gerais; ranking.

Christopherson Dias:

- Graduado em Educação Física pela PUC-MG;
- Pós-graduado em esporte e atividade física inclusiva pela UFJF;
- Iniciou na natação paralímpica em 2010 pela Associação de Amigos do Instituto São Rafael como estagiário e ao formar foi auxiliar de natação até o ano de 2013. Entre 2013 e 2015 atuou como treinador de natação. No período de 2016 a 2019 atuou como diretor técnico e treinador de natação. Em março de 2019 entrou para o Centro de Referência Paralímpico Brasileiro atuando com Head Coach da natação e iniciando os treinamentos no CTE-UFMG. Atuou de 2016 a 2020 como Preparador Físico nível 2 no Centro de Treinamento FIVE.

Gustavo Ramos:

- Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa;
- Doutorando em Ciências do Esporte pela Universidade Federal de Minas Gerais;
- Iniciou na natação competitiva como atleta e, após ingressar na universidade, realizou estágios no departamento de natação do Minas Tênis

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

004113

Clube - MG e do Sport Club Corinthians Paulista - SP. Atuou como treinador da equipe de natação da Associação Atlética Acadêmica/LUVE - atlética da UFV - de 2010 à 2016. Iniciou na natação paralímpica em 2019 como colaborador no projeto Esporte Paralímpico de Alto Rendimento - desenvolvido no Centro de Treinamento Esportivo da UFMG (CTE/UFMG) - auxiliando nas pesquisas e análises na área de Biomecânica do Esporte. Em janeiro de 2020 iniciou o trabalho no Centro de Referência Paralímpico Brasileiro, que é desenvolvido no CTE/UFMG, atuando como Assistente técnico da natação paralímpica. No final de sua palestra foi aberto para os participantes poderem perguntar. Esteve presente na live, eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 56 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, ex-atleta do clube, Leticia Oliveira, e também a presença de alguns pais de atletas, somando 60 participantes totais durante a live.

Atletas participantes:

LIVE 23-07 - NATAÇÃO PARALÍMPICA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Júlia Lurdes	Ana Livia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Manuella Locatelli	Eduardo Evangelista	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Phellipe Henrique	Esther Santana	Artur Alves	Ícaro Gabriel	Érick Alves
Vitória Bastos	Guilherme Gois	Eduardo da Costa	Igor Cossenzo	Gustavo Tomaz
Yasmin Gabrielle	Isabela Guedes	Fábio Gomes	Isabela Schwindt	Isabella Carvalho
	Juan Pablo	Gabriel Manoel	Isabella Teixeira	Isadora Silveira
	Maria Eduarda	João Locatelli	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
	Miguel Gomes	João Victor	Juan Carlos	Raul Moraes Sena
	Sophia Souto	Leticia Tomaz	Lucca Natale	Samuel Alves
		Luca Albertini	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
		Lucas Azevedo	Pedro Henrique Jesus	
		Sofia Alves	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Miranda	Thayná dos Santos	
			Vinicius Ramalho	
Total de 56 atletas				

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse treino aconteceu em 2 momentos. No primeiro momento foi mostrado as histórias do desafio lançado pela Joanna semana passada das 9 verdades e 1 mentira, no intuito de todos interagissem com as histórias inusitadas contando pelos colegas atletas. No segundo momento foi apresentado pela Joanna um vídeo do youtube: Draw my life - movimento paralímpico para realizar um Quiz sobre ele juntamente com as informações da palestra anterior realizada pelos convidados especiais. Foram realizadas 6 perguntas fechadas valendo 1 ponto

004114

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

e 1 aberta valendo 2, sendo essa última tendo que mandar para o whatsapp da Joanna para posteriormente computar os pontos. O Quiz está sendo feito uma vez por semana toda quinta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles, através da contabilização de pontuação em cada Quiz. Ao final dos Quizzes, será anunciado o "campeão da quarentena".

24 atletas participantes: 12 do juvenil e 12 do júnior.

- Após o término da LIVE da Joanna, realizei a contagem de pontos do Quiz de cada atleta participante e joguei em uma planilha do excel para gerar a classificação. Ao finalizar a planilha, enviei no grupo do whatsapp dos atletas (juvenil e júnior).
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada do Google Drive da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 7 HORAS.



004115

18/09/20 (Sexta-feira)**Das 14 as 21h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz de hoje foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o A História das Olimpíadas. E para poder ter o direito a responder primeiro, o Henrique pediu que os atletas trouxessem a maior quantidade de óculos de natação, quem chegassem primeiro com o que foi pedido começava a responder. Foram feitas 6 perguntas sobre o vídeo para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe preta ganhou nesse horário das 14 horas de 4 a 2, marcando 1 ponto para a equipe vermelha no geral de todos os horários.

20 atletas participantes: 3 do mirim, 11 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Neste treino foi realizado um Quiz no mesmo formato do horário anterior (2ª live do Henrique). Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe preta ganhou nesse horário das 15 horas de 5 a 1, marcando 1 para a equipe preta no geral de todos os horários. No período da manhã o Henrique informou que a preta ganhou, sendo assim, a pontuação dessa semana ficou vermelha 0 x 3 preta. E a pontuação geral está: vermelha 16 x 17 preta.

13 atletas participantes: 3 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. O treino começou com atividades de mobilidade, simulação de braçada com o uso de elástico e garrafa de água. Depois o treino seguiu com uma dinâmica diferente com uma atividade chamada "Desafio do Gugu" que consistiu e buscar objetos pedidos pela Joanna. Ao pedir o atleta que chegasse primeiro tinha o direito de escolher um exercício para que os outros atletas executassem por 45 segundos, menos ele. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado as informações do cronograma da próxima semana. Mais cedo as categorias juvenil e júnior tiveram treino com o preparador físico Lucas, então este treino teve como objetivo movimento articular e de técnicas de nados.

8 atletas participantes do juvenil.



004116

(31) 3223-2611Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia, como também preparando ela para o início do mês de junho.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Enviar o relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 7 HORAS.

CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 33 HORAS E 30 MINUTOS.



004117



PERÍODO: 21 e 25 de Setembro

21/09/20 (Segunda-feira)

Das 14 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core, de flexibilidade e fortalecimento de membros inferiores. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

17 atletas participantes: 2 do mirim, 11 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core, de flexibilidade e fortalecimento de membros inferiores. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

12 atletas participantes: 1 do petiz e 11 do infantil.

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior. O fisioterapeuta Weslei conduziu o treino na plataforma Zoom, realizando atividades de prevenção para os atletas como exercícios de mobilidade de quadril, tronco e ombro. Alguns atletas ainda estão com dificuldades para realizarem os movimentos propostos pelas limitações de movimentos, principalmente das categorias mais novas. Até então ainda está sendo um encontro online de uma vez por semana e durante a semana os atletas realizam os exercícios sozinhos e enviam os vídeos da sua realização dos exercícios para o fisioterapeuta, para analisar a execução, sendo feita uma correção individualizada.

17 atletas participantes: 4 do infantil, 9 do juvenil e 4 do júnior.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo a técnica do nado de borboleta com atividades de mobilização e flexibilidade. Posteriormente foi realizado exercícios de fortalecimento de core e membros inferiores. Os feedbacks foram dados para os atletas durante a

004118

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana.

8 atletas participantes do júnior.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.



004119

22/09/20 (Terça-feira)

Das 14 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core e exercícios aeróbicos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

18 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core e exercícios aeróbicos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

12 atletas participantes: 2 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil (entrei 10 minutos atrasada por estar participando do 3º treino do Henrique, assim que acabou o dele entrei imediatamente no da Joanna). A sessão de treino contou, a partir no momento que entrei, com atividades de mobilidade + circuito aeróbico coordenativo. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi feito uma conversa com os atletas sobre comprometimento em todas atividades propostas por toda a comissão técnica do Mackenzie (os treinos da natação, da preparação física e da fisioterapia), como também foi dado as informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

12 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou, a partir no momento que entrei, com atividades de mobilidade + circuito aeróbico coordenativo. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi feito uma conversa com os atletas sobre comprometimento em todas atividades propostas por toda a comissão técnica do Mackenzie (os treinos da natação, da preparação física e da fisioterapia), como também foi dado as informações do cronograma da

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

004120



semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

10 atletas participantes: 2 do juvenil e 8 do júnior.

* O atleta do juvenil presente foi autorizado a participar no treino da categoria do júnior, por não poder participar no horário de sua categoria juvenil.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. O treino teve como objetivo estabilização e fortalecimento de core e fortalecimento de membros superiores. Particpei do treino dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

19 atletas participantes: 10 do juvenil e 9 do júnior.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.

004121

23/09/20 (Quarta-feira)

Das 14 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Este treino foi um treino teórico sobre as diferenças entre as prova de velocidade e de fundo, mostrando quais são as provas existentes, o que as definem e o que as diferem. Foi falado a importância do treinamento correto, saber nadar cada prova e nadar com boa técnica. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Este treino foi preparatório para a preparação física do Lucas.

20 atletas participantes: 2 do mirim, 13 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Este treino foi um treino teórico sobre as diferenças entre as prova de velocidade e de fundo, mostrando quais são as provas existentes, o que as definem e o que as diferem. Foi falado a importância do treinamento correto, saber nadar cada prova e nadar com boa técnica. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Este treino foi preparatório para a preparação física do Lucas.

17 atletas participantes: 1 do mirim, 5 do petiz e 11 do infantil.

* Os atletas Yasmin (mirim), Esther, Ana Clara e Luiz Victor participaram as 14 e as 15 horas. O Henrique liberou para quem quisesse ver o treino teórico de novo.

- Logo após o término da 3ª LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas. O treino conteve exercícios de estabilização e fortalecimento de core e fortalecimento de membro inferiores e superiores. Particpei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas. No final foi dado avisos gerais da semana pelo Lucas.

11 atletas participantes: 1 do petiz 2 e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo flexibilidade e mobilidade, pensando em melhorar a flexibilidade dos atletas, pois estavam com dificuldades para gerar uma boa amplitude articular. Posteriormente foi realizado exercícios de estabilização de core e trabalho de força para membros inferiores. Os feedbacks foram dados para os atletas

004122

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

durante a execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana, lembrando para não esquecerem da live especial de amanhã e depois a realização do quiz após a live.

11 atletas participantes: 9 do juvenil e 2 do júnior.

* A atleta Isadora Thamires precisou sair mais cedo do treino.

* Os atletas Enzo Duarte e Isadora Thamires não puderam estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participaram no horário da categoria juvenil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.



004123

24/09/20 (Quinta-feira)

Das 14 as 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos combinados com exercícios de core e de equilíbrio. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No final do treino foi dado avisos gerais da semana e reforçando a live especial às 15h.

Observação: Os atletas que normalmente comparecem no treino das 15 horas, realizaram o treino as 14 horas devido a live com o convidado especial.

21 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 8 do infantil.

- Cadastro de um novo email na plataforma zoom para obter tempo ilimitado e a criação do link do zoom para a realização da live especial. Após a criação, foi enviado o link para os grupos do whatsapp.

- Participação na LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com o convidado Gustavo Lima, biomecânico da equipe principal do Minas Tênis Clube, para mostrar aos atletas a biomecânica da saída de natação. Primeiramente ele apresentou um pouco da sua carreira e então falou sobre análise da saída de cima; as fases da saída; a posição do corpo no bloco; o alinhamento do corpo no bloco; a fase de voo; a entrada do corpo na água; a parte submersa do nado; o breakout (início do nado); os diferentes estilos de saídas; e educativos para saída. No final de sua palestra foi aberto para os participantes poderem perguntar. Esteve presente na live, eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 61 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, coordenador da escolinha Leonardo Assunção, a psicóloga Marluce do CTE que atende a categoria infantil do Mackenzie, ex-atletas do clube, Leticia Oliveira e Stephane Daniela, o técnico da Dominato Fernando Fernandes com seus atletas Guilherme e Clara, e também a presença de alguns pais de atletas, somando 74 participantes totais durante a live.

Atletas participantes:

LIVE 30-07 - GUSTAVO LIMA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Cauã Lagares	Ana Livia	Arthur Xavier	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
João Lucas	Anna Luiza	Artur Alves	Bruno Bastos	Enzo Duarte

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Júlia Lurdes	Esther Santana	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Érick Alves
Manuella Locatelli	Guilherme Gois	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Gustavo Tomaz
Phellipe Henrique	Isabela Guedes	João Locatelli	Isabela Schwindt	Isabella Carvalho
Vitória Bastos	Juan Pablo	João Victor	Isabella Teixeira	Isadora Silveira
Yasmin Gabrielle	Maria Eduarda	Leticia Tomaz	João Pedro Aguiar	Jonatas Henrique
	Miguel Gomes	Luca Albertini	Juan Carlos	Maria Clara Pio
	Sophia Souto	Lucas Azevedo	Lucca Natale	Raul Morais Sena
		Maria Luiza Lincher	Luiza Gabriela	Samuel Alves
		Nathan Alejandro	Pedro Henrique Jesus	Vitor Lopes
		Pedro Augusto	Pedro Henrique Paiva	
		Sofia Alves	Thayná dos Santos	
		Sofia Ambrózio	Vinicius Ramalho	
		Sofia Miranda		
Total de 61 atletas				

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse treino aconteceu em 2 momentos. No primeiro momento foi mostrado as histórias que faltaram do desafio lançado pela Joanna das 9 verdades e 1 mentira, no intuito de todos interagissem com as histórias inusitadas contando pelos colegas atletas. No segundo momento foi apresentado pela Joanna um vídeo do youtube: Mente de um campeão com Michael Phelps e Bob Bowman (treinador), para realizar um Quiz sobre ele juntamente com as informações da palestra anterior realizada pelo convidado especial. Foram realizadas 5 perguntas fechadas valendo 1 ponto e 1 aberta valendo 2, sendo essa última tendo que mandar para o whatsapp da Joanna para posteriormente computar os pontos. O Quiz está sendo feito uma vez por semana toda quinta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles, através da contabilizado de pontuação em cada Quiz. Ao final dos Quizzes, será anunciado o "campeão da quarentena".

24 atletas participantes: 12 do juvenil e 12 do júnior.

Observação: Nesse treino contou também com a participação da ex-atleta Leticia Oliveira.

- Após o término da LIVE da Joanna, realizei a contagem de pontos do Quiz de cada atleta participante e joguei em uma planilha do excel para gerar a classificação. Ao finalizar a planilha, enviei no grupo do whatsapp dos atletas (juvenil e júnior).

- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL de hoje para enviar aos técnicos. Devido ao alto número de participantes, não houve a gravação da realização da chamada dos atletas, portanto foi tirado somente o print dos participantes.

004125

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada do Google Drive da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.

004126

25/09/20 (Sexta-feira)

Das 14h30 as 21h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o A História da natação. Hoje teve uma nova dinâmica do quiz, cada equipe (vermelha e preta) que tiveram de montar 3 perguntas (previamente durante a semana que o Henrique organizou), sendo assim a equipe vermelha tem que acertar as perguntas realizadas pela equipe preta e vice-versa. A pontuação foi computada e a equipe preta ganhou nesse horário das 14 horas acertando 1 das 3 perguntas e a vermelha nenhuma, marcando 1 ponto para a equipe preta no geral de todos os horários.

15 atletas participantes: 2 do mirim, 9 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino foi realizado um Quiz, está sendo realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles. O Quiz foi relacionado um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o A História da natação. Hoje teve uma nova dinâmica do quiz, cada equipe (vermelha e preta) que tiveram de montar 3 perguntas (previamente durante a semana que o Henrique organizou), sendo assim a equipe vermelha tem que acertar as perguntas realizadas pela equipe preta e vice-versa. A pontuação foi computada e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 15 horas no ponto extra, pois ambas as equipes acertaram 3 das 3 perguntas, portanto a vermelha marcou 1 ponto no geral de todos os horários.

15 atletas participantes: 3 do petiz e 12 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilidade e flexibilidade com objetivo técnico das braçadas de crawl e borboleta com as intensidades dos nados (A1, A2 e A3), com o uso do elástico. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. Após isso, foi realizado uma conversa para o feedback mensal dos atletas em relação a como estão achando dos trabalhos realizados. Posteriormente, foi feito uma dinâmica nova com os atletas para trabalhar a motivação e o tempo de reação. A atividade consistiu em mandar o mais rápido possível no privado da Joanna o número ou palavra que ela falasse dando o

004127

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



comanda de "já", o campeão foi o atleta Vinicius Ramalho com 5 vitórias, num total de 9 palavras ditas. No final foi dado informações do cronograma da próxima semana. Mais cedo as categorias juvenil e júnior tiveram treino com o preparador físico Lucas, então este treino teve como objetivo movimento articular e de técnicas de nados.

7 atletas participantes do juvenil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia, como também preparando ela para o início do mês de junho.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Enviar o relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.

CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 30 HORAS E 30 MINUTOS.

004128

PERÍODO: 28 a 30 de Setembro

28/09/20 (Segunda-feira)

Das 14 às 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core, de flexibilidade e fortalecimento de membros inferiores. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

17 atletas participantes: 2 do mirim, 11 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core, de flexibilidade e fortalecimento de membros inferiores. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

12 atletas participantes: 1 do petiz e 11 do infantil.

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior. O fisioterapeuta Weslei conduziu o treino na plataforma Zoom, realizando atividades de prevenção para os atletas como exercícios de mobilidade de quadril, tronco e ombro. Alguns atletas ainda estão com dificuldades para realizarem os movimentos propostos pelas limitações de movimentos, principalmente das categorias mais novas. Até então ainda está sendo um encontro online de uma vez por semana e durante a semana os atletas realizam os exercícios sozinhos e enviam os vídeos da sua realização dos exercícios para o fisioterapeuta, para analisar a execução, sendo feita uma correção individualizada.

17 atletas participantes: 4 do infantil, 9 do juvenil e 4 do júnior.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo a técnica do nado de borboleta com atividades de mobilização e flexibilidade. Posteriormente foi realizado exercícios de fortalecimento de core e membros inferiores. Os feedbacks foram dados para os atletas durante a

004129

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana.

8 atletas participantes do júnior.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.



004130

29/09/20 (Terça-feira)

Das 14 às 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core e exercícios aeróbicos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

18 atletas participantes: 3 do mirim, 10 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. No início da live teve uma conversa inicial e a realização da chamada por vídeo, após isso iniciou-se o treino. Primeiramente foi explicado os exercícios, sendo eles, exercícios de estabilização e fortalecimento de core e exercícios aeróbicos. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

12 atletas participantes: 2 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil (entrei 10 minutos atrasada por estar participando do 3º treino do Henrique, assim que acabou o dele entrei imediatamente no da Joanna). A sessão de treino contou, a partir no momento que entrei, com atividades de mobilidade + circuito aeróbico coordenativo. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi feito uma conversa com os atletas sobre comprometimento em todas atividades propostas por toda a comissão técnica do Mackenzie (os treinos da natação, da preparação física e da fisioterapia), como também foi dado as informações do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

12 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou, a partir no momento que entrei, com atividades de mobilidade + circuito aeróbico coordenativo. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi feito uma conversa com os atletas sobre comprometimento em todas atividades propostas por toda a comissão técnica do Mackenzie (os treinos da natação, da preparação física e da fisioterapia), como também foi dado as informações do cronograma da

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

004131

semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

10 atletas participantes: 2 do juvenil e 8 do júnior.

* O atleta do juvenil presente foi autorizado a participar no treino da categoria do júnior, por não poder participar no horário de sua categoria juvenil.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. O treino teve como objetivo estabilização e fortalecimento de core e fortalecimento de membros superiores. Particpei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

19 atletas participantes: 10 do juvenil e 9 do júnior.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.



004132

30/09/20 (Quarta-feira)

Das 14 às 20:30h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Este treino foi um treino teórico sobre as diferenças entre as prova de velocidade e de fundo, mostrando quais são as provas existentes, o que as definem e o que as diferem. Foi falado a importância do treinamento correto, saber nadar cada prova e nadar com boa técnica. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Este treino foi preparatório para a preparação física do Lucas.

20 atletas participantes: 2 do mirim, 13 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Este treino foi um treino teórico sobre as diferenças entre as prova de velocidade e de fundo, mostrando quais são as provas existentes, o que as definem e o que as diferem. Foi falado a importância do treinamento correto, saber nadar cada prova e nadar com boa técnica. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana. Este treino foi preparatório para a preparação física do Lucas.

17 atletas participantes: 1 do mirim, 5 do petiz e 11 do infantil.

* Os atletas Yasmin (mirim), Esther, Ana Clara e Luiz Victor participaram as 14 e as 15 horas. O Henrique liberou para quem quisesse ver o treino teórico de novo.

- Logo após o término da 3ª LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas. O treino conteve exercícios de estabilização e fortalecimento de core e fortalecimento de membro inferiores e superiores. Particpei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas. No final foi dado avisos gerais da semana pelo Lucas.

11 atletas participantes: 1 do petiz 2 e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. No início foi realizado a chamada de vídeo. No primeiro momento o treino teve como objetivo flexibilidade e mobilidade, pensando em melhorar a flexibilidade dos atletas, pois estavam com dificuldades para gerar uma boa amplitude articular. Posteriormente foi realizado exercícios de estabilização de core e trabalho de força para membros inferiores. Os feedbacks foram dados para os atletas

004133

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



durante a execução dos exercícios para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado. No final foi dado avisos gerais da semana, lembrando para não esquecerem da live especial de amanhã e depois a realização do quiz após a live.

11 atletas participantes: 9 do juvenil e 2 do júnior.

* A atleta Isadora Thamires precisou sair mais cedo do treino.

* Os atletas Enzo Duarte e Isadora Thamires não puderam estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participaram no horário da categoria juvenil.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.

CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 19 HORAS E 30 MINUTOS.

004134

OBSERVAÇÕES GERAIS DO MÊS DE SETEMBRO

Mantemos nossa frequência média diária de 80% de participação dos atletas nos treinos. Os técnicos continuam tentando trazer atividades diversificadas, sendo nesse mês envolvendo trabalhos com toda a equipe em conjunto (do mirim ao júnior), para manter os atletas motivados. Já são 6 meses de treinos online, o que fica cada vez mais difícil manter os atletas focados. Estamos prestes a voltar aos treinos presenciais, mas toda a equipe manteve empenhada e seguimos recebendo feedbacks positivos de atletas, pais e supervisores nos treinos online.

Segue abaixo a carga horária realizada no mês de setembro (21 dias trabalhados):

SEMANA	CARGA HORÁRIA
01 a 04/09	24 horas
07* a 11/09	29 horas
14 a 18/09	33 horas e 30 minutos
21 a 25/09	30 horas e 30 minutos
28 a 30/09	19 horas e 30 minutos
TOTAL	136 horas 30 minutos

* 07/09/20 – FERIADO INDEPENDÊNCIA DO BRASIL

Belo Horizonte, 30 de Setembro de 2020



CAMILA REIS COTTA

Auxiliar técnica de natação do Mackenzie Esporte Clube

004135



RELATÓRIO DAS ATIVIDADES DO MÊS DE JANEIRO DE 2021 CAMILA REIS – AUXILIAR TÉCNICA DE NATAÇÃO

Devido ao aumento no número de casos da Covid-19 em Belo Horizonte no dia 11 em diante a cidade retornou ao estágio de fechamento das atividades não essenciais, desta maneira, voltamos aos treinos online todos os dias.

SEMANA 11 A 15 DE JANEIRO

11/01/2021 (SEGUNDA-FEIRA)

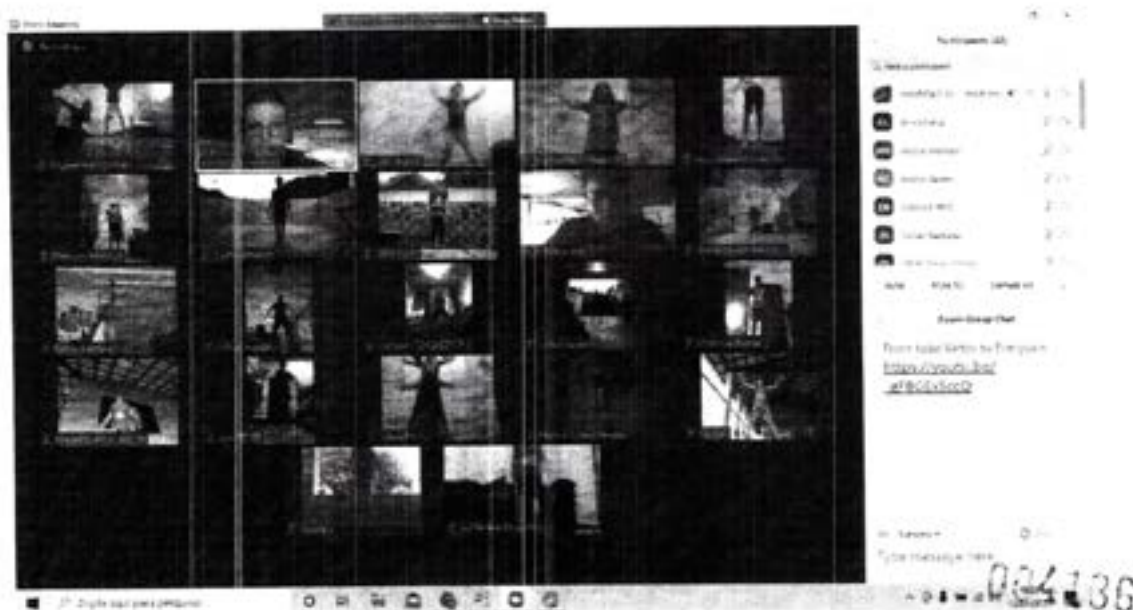
- Treinos cancelados para realização de reunião com Coordenador de Esportes (Sergio Vera) sobre alinhamento das atividades, pois a prefeitura determinou o fechamento da cidade novamente. Nessa reunião foram abordados os seguintes temas:

- Como serão os horários;
- Volta dos treinos remotos;
- Entrega de relatórios;
- Entrega de chamadas;
- Datas de prováveis competições.

- Treino das categorias juvenil e júnior. Foi realizada uma reunião online com 13 atletas da categoria juvenil e 10 da categoria júnior. Ela teve como objetivo recepcionar os atletas novos e dar início ao ano competitivo de 2021.

12/01/2021 (TERÇA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo de fortalecimento dos membros inferiores.



- Treino das categorias juvenil e júnior. Foi realizado um treino online em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia. Esse encontro teve como objetivo um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE. Participaram desse treino 23 atletas, 13 do juvenil e 10 do júnior. Todas as atividades realizadas estão previamente descritas no plano de aula.



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.



004137



13/02/2021 (QUARTA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento dos membros inferiores, superiores e estabilização escapular.



- Treino das categorias juvenil e júnior. Foi realizado um treino online em formato de circuito, que teve como objetivo trabalhar força de maneira geral, além da capacidade aeróbica com exercícios dinâmicos como corda.



004138



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação

14/02/2021 (QUINTA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento dos membros superiores.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo principal o trabalho de reforço da musculatura da cintura escapular.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

15/02/2021 (SEXTA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento dos membros inferiores e superiores.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo ser um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE. Foi realizado um treino online em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia.



04140

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

SEMANA 18 A 22 DE JANEIRO

18/01/2021 (SEGUNDA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento dos membros inferiores e superiores e CORE utilizando um bastão e uma cadeira.



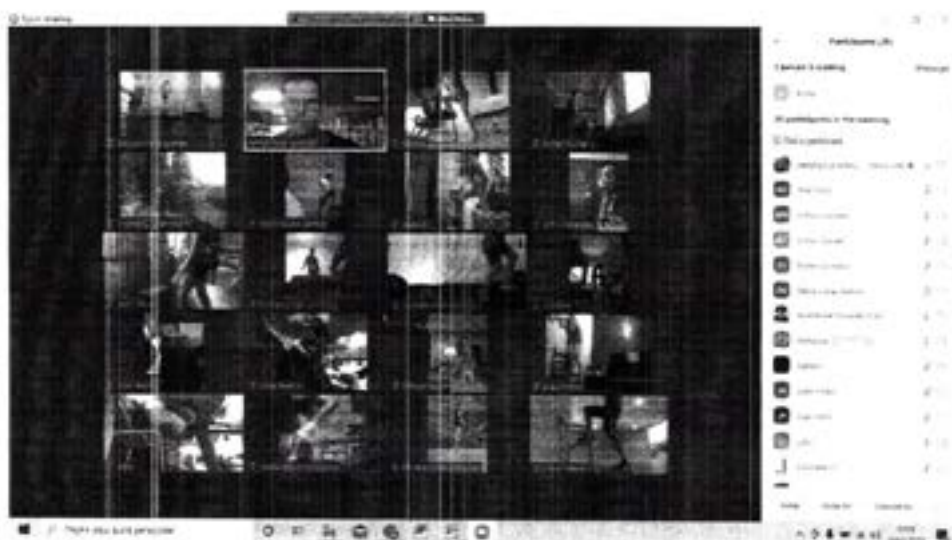
- Treino das categorias juvenil e júnior. Foi realizado um treino online em formato de circuito, que teve como objetivo trabalhar força de maneira geral, além da capacidade aeróbica com exercícios dinâmicos como corda.



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

19/02/2021 (TERÇA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento dos membros inferiores utilizando uma cadeira.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE. Foi realizado um treino online em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

20/02/2021 (QUARTA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento dos membros inferiores e superiores mais uma mobilidade articular utilizando uma mochila com peso.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo principal o trabalho de reforço da musculatura da cintura escapular.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

21/02/2021 (QUINTA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento dos membros superiores e mobilidade articular utilizando apenas o peso corporal.



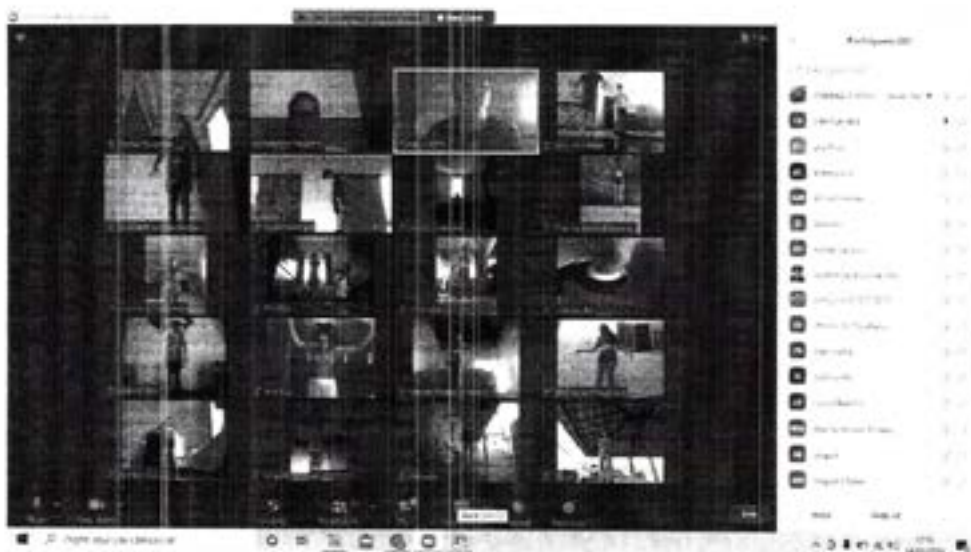
- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo principal trabalhar a capacidade aeróbica e objetivos secundários o trabalho de força geral.



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

22/01/2021 (SEXTA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e mobilidade articular utilizando apenas o peso corporal.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo ser um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE. Foi realizado um treino online em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia.



[Handwritten signature]

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

SEMANA 25 A 29 DE JANEIRO

25/01/2021 (SEGUNDA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e mobilidade articular DAS ESCÁPULAS utilizando apenas o peso corporal.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo trabalhar força de maneira geral, além da capacidade aeróbica com exercícios dinâmicos como corda.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

26/02/2021 (TERÇA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e EXERCÍCIOS AERÓBICOS DAS ESCÁPULAS utilizando apenas o peso corporal.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo ser um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE. Foi realizado um treino online em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia.



004147



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

27/02/2021 (QUARTA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e EXERCÍCIOS coordenativos utilizando apenas o peso corporal.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo principal o trabalho de reforço da musculatura da cintura escapular.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

28/01/2021 (QUINTA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e EXERCÍCIOS DE MEBROS SUPERIORES E INFERIORES utilizando UMA CADEIRA E OPESO CORPORAL.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo principal trabalhar a capacidade aeróbico e objetivos secundários o trabalho de força geral.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

29/02/2021 (SEXTA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e fortalecimento geral utilizando UMA CADEIRA E O PESO CORPORAL.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo ser um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE. Foi realizado um treino online em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia.



004150

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

Belo Horizonte, 29 de Janeiro de 2021

CAMILA REIS COTTA

Auxiliar Técnica de Natação do Mackenzie Esporte Clube

004151

RELATÓRIO DAS ATIVIDADES DO MÊS DE MARÇO DE 2021
CAMILA REIS – AUXILIAR TÉCNICA DE NATAÇÃO

SEMANA 01 A 05 DE MARÇO

- Nessa semana os treinos foram presenciais e tivemos a realização do I Metropolitano Infantil a Sênior de Natação nos dias 03, 04 e 05/03.

SEMANA 08 A 12 DE MARÇO

Devido ao novo decreto de fechamento das atividades não essenciais, a partir de segunda-feira retornaremos aos treinos online todos os dias.

08/03/2021 (SEGUNDA-FEIRA)

- Reunião com os treinadores da natação, com o fisioterapeuta e o preparador físico. Nesse encontro organizamos os objetivos dos treinos, como cada área iria contribuir para que esses objetivos sejam atingidos e foram definidos dias e horários dos treinos de cada categoria.



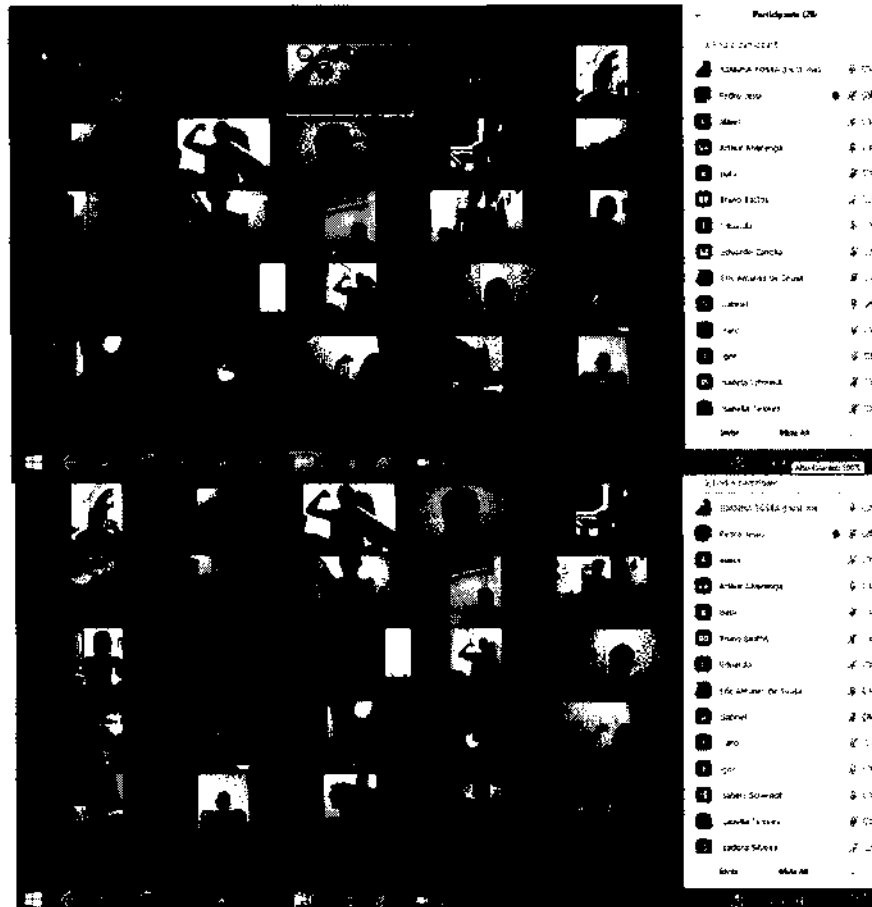
- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo de informar como funcionará essas semanas de treinos online e pedir comprometimento de todos.



004152

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

09/03/2021 (TERÇA-FEIRA)

- Ida ao Mackenzie para entregar do documento referente ao mês de fevereiro, como também realizamos uma pequena reunião presencial para falarmos brevemente dos detalhes dos treinos online.
- Devido a ida ao Mackenzie, não foram realizados treinos online. Portanto, o restante do tempo foi destinado a organização:
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

004153

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

10/03/2021 (QUARTA-FEIRA)

- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo principal o trabalho de reforço da musculatura da cintura escapular.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

11/03/2021 (QUINTA-FEIRA)

- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo principal trabalhar a capacidade aeróbica e objetivos secundários o trabalho de força geral.



004154



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

12/03/2021 (SEXTA-FEIRA)

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e mobilidade articular utilizando apenas o peso corporal. Devido a uma instabilidade na internet do técnico Henrique, o treino foi conduzido por mim.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo trabalhar força geral, com exercícios de membros inferiores, superiores e CORE.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

SEMANA 15 A 19 DE MARÇO

Devido ao afastamento médico do técnico Henrique, essa semana irei planejar e conduzir os treinos de suas categorias (mirim, petiz e infantil).

15/03/2021 (SEGUNDA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

2ª feira	
15/03/2021	
polichinelo 2x30"	
agachamento unilateral direito 2x10 rep c/20"	
agachamento unilateral esquerdo 2x10 rep c/20"	
agachamento bipedal 2x10 rep c/20"	

004156

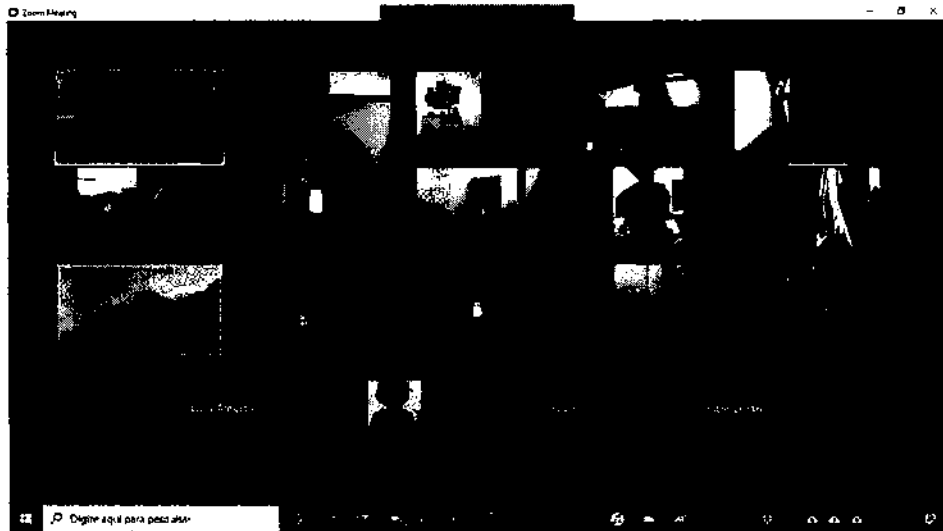

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



agachamento bipedal c/salto 2x10 rep c/20"
saltar chinelos com perna direita 1x30"
saltar chinelos com perna esquerda 1x30"

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de core e mobilidade articular utilizando apenas o peso corporal.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo trabalhar força de maneira geral, além da capacidade aeróbica.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

004157

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

16/03/2021 (TERÇA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.
- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de core e exercícios aeróbicos, utilizando apenas peso para a realização para alguns exercícios.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

17/03/2021 (QUARTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.



004158

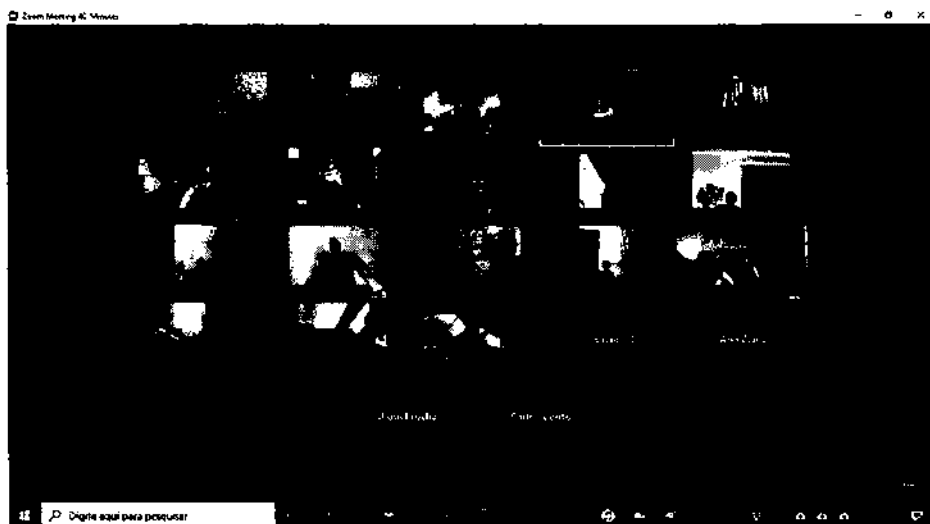
(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



4ª feira
17/03/2021
Com bastão executar movimento de escapular
Bastão acima da cabeça e levar p lado di e esq
Agachamento com bastão acima da cabeça
Streamline com bastão
Core com fortalecimento de glúteo
Dorsal alternado
Agachamento com mochila

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e exercícios coordenativos utilizando apenas o peso corporal.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

18/03/2021 (QUINTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

5ª feira
18/03/2021

004159

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

2x a série:
Elevação de Ombros frontal -- 15 rep
Simulação de braçada na prancha -- 15 rep c/20"
Tríceps no banco -- 15 rep
Burpee com "streamline" -- 10 rep c/20"
Prancha reta -- 1'
Prancha dinâmica tocando no ombro -- 1' c/30"
Abdominal isométrico em "streamline" -- 45"
Abdominal em "streamline" com pernada de costas -- 45"

- Treinos das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de core e exercícios de membros superiores e inferiores utilizando uma cadeira e o peso corporal.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

19/03/2021 (SEXTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

004160

6ª feira

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



19/03/2021
polichinelo 2x30"
prancha reta 1x30"
agachamento unilateral direito 1x10 rep c/20"
paraquedas 1x30"
agachamento unilateral esquerdo 1x10 rep c/20"
apoio frente ao solo 2x10 rep c/20"
tríceps no banco 2x10 rep c/20"

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e fortalecimento geral utilizando UMA CADEIRA E O PESO CORPORAL.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo ser um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE. Foi realizado um treino online em conjunto da natação, preparação física e fisioterapia.



004161

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

SEMANA 22 A 26 DE MARÇO

Devido ao afastamento médico do técnico Henrique, essa semana ainda estarei planejando e conduzindo os treinos de suas categorias (mirim, petiz e infantil).

22/03/2021 (SEGUNDA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

2ª feira
22/03/2021
exercícios de mobilidade de quadril de 1'
Mobilidade de ombros 1'
Mobilidade de lombar 1'
Mobilidade de tronco com bastão 1'
Na cadeira subir com flexão
Coxa e glúteo na parede c/1'
Peitoral combinado com perna 1'

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e mobilidade articular das escápulas utilizando apenas o peso corporal.



004162



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

23/03/2021 (TERÇA-FEIRA)

- Reunião com o setor da psicologia do CTE para alinhar os planejamentos para os trabalhos com os atletas, para darmos suporte a eles nesse momento de pandemia e também da atual situação do técnico Henrique que está internado.



- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

3ª feira
23/03/2021
Girar os 2 braços para frente 20"
Girar os 2 braços para trás c/20"
Extensão e flexão da perna direita c/20"
Extensão e flexão da perna esquerda c/20"
Pernas abertas fazer giro dos braços c/20"
Agachamento a fundo com a direita / com a esquerda 2x1'
Subir no banco com a perna direita 45"
Subir no banco com a esquerda 45"
Subir no banco alternando as pernas 45"

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e exercícios aeróbicos das escápulas utilizando apenas o peso corporal.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

24/03/2021 (QUARTA-FEIRA)

004101

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

4ª feira
24/03/2021
Mobilidade articular com rotação de tronco
Mobilidade de ombros no chão
Giro do tronco com joelhos no chão
Exercício de giro escapular com dedos p cima
Flexão com extensão o avanço com mochila
Panturrilha com mochila
Abdominal isométrico

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e EXERCÍCIOS coordenativos utilizando apenas o peso corporal.
- Participação na palestra da ArcelorMittal como o objetivo de trazer informações da carreira no mercado de trabalho para as meninas acima de 13 anos.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo principal o trabalho de reforço da musculatura da cintura escapular.



004165



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

25/03/2021 (QUINTA-FEIRA)

- Paralisação dos treinos no Mackenzie por luto ao técnico Henrique Márcio. Eu e a treinadora Joanna Tosta realizamos dois encontros online (um para as categorias mirim ao infantil e outro para as categorias juvenil e júnior) com o objetivo de acolher todos os atletas.

26/03/2021 (SEXTA-FEIRA)

- Paralisação dos treinos no Mackenzie por luto ao técnico Henrique Márcio.

SEMANA 29 A 31 DE MARÇO

Na semana anterior recebemos a triste notícia do falecimento do técnico Henrique Márcio e por este motivo, continuarei planejando e conduzindo os treinos das categorias mirim, petiz e infantil.

29/03/2021 (SEGUNDA-FEIRA)

004155



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

2ª feira
29/03/2021
Girar os 2 braços para frente 20"
Girar os 2 braços para trás c/20"
Extensão e flexão da perna direita c/20"
Extensão e flexão da perna esquerda c/20"
Pernas abertas fazer giro dos braços c/20"
Prancha reta c/45"
Pernada crawl c/ extensão alternada de braços c/45"
Paraquedas c/45"
Prancha lateral com abdução de quadril direito c/45"
Prancha lateral com abdução de quadril esquerdo c/45"

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de core, membros superiores e inferiores utilizando peso e cadeira para a realização dos exercícios.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo trabalhar força de maneira geral, além da capacidade aeróbica com exercícios dinâmicos como corda.



004167



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

30/03/2021 (TERÇA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

3ª feira
30/03/2021
Polichinelo -- 2' ac/ 30" aumentar a velocidade
Abdominal -- 3x15 repetições c/20"
Corrida estacionária com joelho alto -- 2' ac/ 30" aumentar a velocidade
Lombar -- 3x15 repetições c/20"
Pular corda -- 45" c/15"
Tríceps na cadeira -- 1x15 repetições c/ 15"
Pular corda -- 45" c/15"
Tríceps na cadeira -- 1x15 repetições

004168

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Beio Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e exercícios aeróbicos das escápulas utilizando apenas o peso corporal.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

31/03/2021 (QUARTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

4ª feira
31/03/2021
Mobilidade de quadril
Prancha tocando no ombro
Cadeirinha
Salto em posição de saída com "streamline"
Simulação do nado peito fora d'água
Ponte isométrica + dinâmica
Mobilização do tronco
Prancha lateral dinâmica

004169



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e exercícios coordenativos utilizando apenas o peso corporal.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo principal o trabalho de aeróbico e no final com uma brincadeira de "stop".



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

004170

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Belo Horizonte, 31 de Março de 2021



CAMILA REIS COTTA

Auxiliar Técnica de Natação do Mackenzie Esporte Clube

004171

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

RELATÓRIO DAS ATIVIDADES DO MÊS DE ABRIL DE 2021
CAMILA REIS – AUXILIAR TÉCNICA DE NATAÇÃO**SEMANA 01 E 02 DE ABRIL****01/04/2021 (QUINTA-FEIRA)**

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

2ª feira
01/03/2021
Treino aeróbico:
2x a série de 2' direto c/1' de pausa:
30" Corrida no lugar com joelho alto
30" Corrida com calcanhar para trás
30" Polichinelo
30" Pulando corda
Atividades lúdicas:
Vivo ou morto
Ache o objeto com a letra

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo de atividades lúdicas. Primeiro realizamos um treino com exercícios aeróbicos para aquecimento, após isso, realizamos duas atividades lúdicas, uma de "vivo ou morto" e outra de "ache o objeto com a letra".



004172

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Treino das categorias juvenil e júnior. Foi realizado um treino online com o objetivo de trabalhar a técnica do nado de crawl através de um vídeo que a técnica Joanna passou para seus atletas assistirem.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

02/04/2021 (SEXTA-FEIRA)

- FERIADO.

SEMANA 05 A 09 DE ABRIL

05/04/2021 (SEGUNDA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

2ª feira	
05/04/2021	
2x a série:	004173
15 rep Elevação de ombros frontal com peso c/20"	

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



15 rep Simulação de braçada na prancha c/20"
15 rep Tríceps no banco
10 rep Burpee com "streamline" c/20"
1' Prancha reta c/30"
1' Prancha dinâmica tocando no ombro c/30"
45" Abdominal isométrico em "streamline" c/20"
45" Abdominal em "streamline" com pernada de costas c/20"

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo de fortalecimento de CORE e membros superiores.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo aeróbico com exercícios dinâmico, além de exercícios de técnica de nado e estabilização.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

004174

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

06/04/2021 (TERÇA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

06/04/2021
3x a série:
30" Corrida lunar c/15"
30" Agachamento com peso c/15"
30" Prancha tirando os pés do chão
Pausa 1'
2x a série:
40" Posição de "streamline" deitado de costas (20" isométrico + 20" com pernada)
40" Em pé descendo até a posição de prancha + 2 simulações de braçada (ida e volta)
1' Coordenação com rotação de ombros girando um braço para frente e o outro para trás (30" em cada direção)
Pausa 1'

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e exercícios coordenativos.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

07/04/2021 (QUARTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

4ª feira
07/04/2021
Mobilidade de quadril
Prancha tocando no ombro
"Cadeirinha"
Salto em posição de saída com "streamline"
Simulação do nado peito fora d'água
Ponte isométrica + dinâmica
Mobilização do tronco
Prancha lateral dinâmica

- Reunião técnica da equipe profissional de esportes com as seguintes pautas: folha de ponto; documentação de março a ser entregue dia 12 de abril; comunicado de desligamento do preparador físico Lucas.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

004176

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo de mobilidade articular geral utilizando peso corporal.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

08/04/2021 (QUINTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

08/04/2021
3x (30" polichinelo + 5 cross fit) c/20"
Pausa 1'
3x (30" de prancha + paraquedas de 10 rep) c/20"
Pausa 1'
3x (30" corda + 5 cross fit) c/20"
Pausa 1'
3x (10 rep agachamento com "streamline" com peso + 10 rep abdominal) c/20"

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo de fortalecimento geral para a capacidade aeróbica.



004177

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo principal trabalhar a técnica do nado de costas mostrando na vídeos e depois executando na prática fora d'água.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.



004178



09/04/2021 (SEXTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

6ª feira
09/04/2021
Alongamentos gerais
10 rep (Corrida estacionária Joelho Alto + "Avião" em "stremline")
Atividade lúdica (brincadeira do balde):
- Lançar 20 bolinhas com a mão direita;
- Lançar 20 bolinhas com a mão esquerda;
- Ir saltando com uma perna só e levar 20 bolinhas até o balde (uma de cada vez), 10 saltando com a direita e 10 com a esquerda;
- Ir fazendo agachamento com a bolinha no queixo e jogar no balde sem usar as mãos (levar as 20 bolinhas, uma de cada vez).

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo lúdico. No primeiro momento foi realizado atividades de aquecimento e logo depois tivemos as brincadeiras, com o intuito de motivação e interação da equipe.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo trabalhar força de maneira geral, além da capacidade aeróbica.

004179



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

SEMANA 12 A 16 DE ABRIL
12/04/2021 (SEGUNDA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

2ª feira
12/04/2021
3x a dupla de exercícios:
Afundo com flexão de ombros
Prancha com simulação de braçada
3x:
Flexão de ombros com peso deitados
3x a dupla de exercícios:
Elevação de quadril
Flexão de joelhos deitados

004130

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de core e utilizando peso e pano seco.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo trabalhar estabilização de core, força de maneira geral e a capacidade aeróbica.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

004181



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

13/04/2021 (TERÇA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

3ª feira
13/04/2021
3x a série:
30" Corrida lunar c/15"
30" Agachamento com peso c/15"
30" Prancha tirando os pés do chão
Pausa 1'
2x a série:
40" Posição de "streamline" deitado de costas (20" isométrico + 20" com pernada)
40" Em pé descendo até a posição de prancha + 2 simulações de braçada (ida e volta)
1' Rotação de ombros girando um braço para frente e o outro para trás (30" em cada direção)
Pausa 1'

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo de fortalecimento de CORE utilizando algumas técnicas de simulação de nado.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

004192

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

14/04/2021 (QUARTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

4ª feira
14/04/2021
2x a série:
Elevação de Ombros frontal -- 15 rep
Simulação de braçada na prancha -- 15 rep c/20"
Tríceps no banco -- 15 rep
Burpee com "streamline" -- 10 rep c/20"
Prancha reta -- 1'
Prancha dinâmica tocando no ombro -- 1' c/30"
Abdominal isométrico em "streamline" -- 45"
Abdominal em "streamline" com pernada de costas -- 45"

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo ser um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

004133



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.

- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

15/04/2021 (QUINTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

5ª feira
15/04/2021
2x a série de 2' direto c/1' de pausa:
30" Corrida no lugar com joelho alto
30" Corrida com calcanhar para trás
30" Polichinelo
30" Pulando corda
2x a dupla direto c/30" de pausa:
6 rep. (5 joelhos alto em corrida estacionária + "Avião" em "stremline")
15 rep Abdominal
2x a dupla direto c/30" de pausa:
1' Corda (30" com dois pés+30" com pés alternados)
1' Prancha reta

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo de treino da capacidade aeróbica e alguns exercícios de fortalecimento de CORE.



004184

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

16/04/2021 (SEXTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

6ª feira
16/04/2021
Aquecimento articular geral
Atividade lúdica (jogo de tabuleiro):
Dividir os atletas presentes em 2 equipes
EQUIPE PRETA E EQUIPE VERMELHA
Jogo de tabuleiro contendo casas com exercícios e outras prendas, como por exemplo:
Fazer 10 burpees
10 Flexão
15 Abdominais
Cada equipe começa com 3 minutos simulando o tempo de revezamento e ambas devem chegar no final do tabuleiro. O objetivo é chegar com o menor tempo de "revezamento"
Todos os integrantes devem realizar o exercício que o peão de sua equipe cair no tabuleiro

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo lúdico para a equipe. Começamos com um aquecimento articular geral, para preparar os atletas para os exercícios que tiveram na brincadeira do jogo de tabuleiro. A equipe preta foi a campeã.

004185



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

SEMANA 19 A 23 DE ABRIL

19/04/2021 (SEGUNDA-FEIRA)

- Ida ao Mackenzie para a entrega dos documentos referente ao mês de março e assinar o contra cheque.
- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

2ª feira	
19/04/2021	
Polichinelo -- 2' ac/ 30" aumentar a velocidade	
Abdominal -- 3x15 repetições c/20"	
Corrida estacionária com joelho alto -- 2' ac/ 30" aumentar a velocidade	
Lombar -- 3x15 repetições c/20"	
Pular corda -- 45" c/15"	004136

(31) 3223-2611

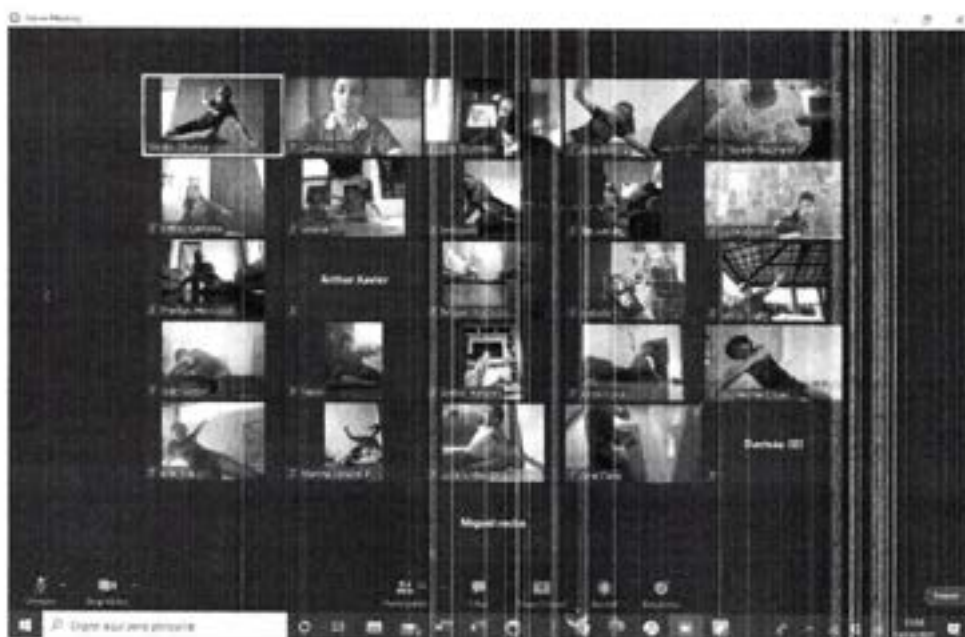
Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Tríceps na cadeira -- 15 repetições c/ 15"

Pular corda -- 45" c/15"

Tríceps na cadeira -- 15 repetições

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e mobilidade articular das escápulas utilizando apenas o peso corporal.



- Treino das categorias juvenil e júnior com o objetivo trabalhar força de maneira geral, além da capacidade aeróbica com exercícios dinâmicos como corda.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

004137

- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

20/04/2021 (TERÇA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

3ª feira
20/04/2021
Girar os 2 braços para frente 20"
Girar os 2 braços para trás c/20"
Extensão e flexão da perna direita c/20"
Extensão e flexão da perna esquerda c/20"
Pernas abertas fazer giro dos braços c/20"
Prancha reta c/45"
Pernada crawl c/ extensão alternada de braços c/45"
Paraquedas c/45"
Prancha lateral com abdução de quadril direito c/45"
Prancha lateral com abdução de quadril esquerdo c/45"

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e EXERCÍCIOS AERÓBICOS DAS ESCÁPULAS utilizando apenas o peso corporal.



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

21/04/2021 (QUARTA-FEIRA)

- FERIADO

22/04/2021 (QUINTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

5ª feira
22/04/2021
3x a série:
30" Corrida Lunar c/15"
30" Salto Agachado c/15"
30" Prancha Reta c/15"
30" Deslocamento Lateral agachando c/15"
Pausa 1'
2x a série:
40" Superman Alternando os braços e pernas c/15"
20" Superman isométrico (braço direito/perna esquerda) c/15"
20" Superman isométrico (braço esquerdo/perna direita) c/15"
Pausa 1'

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e EXERCÍCIOS coordenativos utilizando apenas o peso corporal.

004183



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

23/04/2021 (SEXTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

6ª feira
23/04/2021
2x30" Polichinelo
2x10 rep Agachamento unilateral direito c/20"
2x10 rep Agachamento unilateral esquerdo c/20"
Atividade lúdica:
. Ache o objeto com a letra
. Ache o objeto com a cor
. Ache o objeto com a cor e uma letra

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e EXERCÍCIOS coordenativos utilizando apenas o peso corporal.

004190

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

SEMANA 26 A 30 DE ABRIL

26/04/2021 (SEGUNDA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

2ª feira
26/04/2021
3x a série:
15 rep Abdominal canoa
30 rep Polichinelo
3x a série:
15 rep Ponte unilateral
15 rep Prancha dinâmica
3x a série:
30" Paraquedas em "stremline" simulando pernada de crawl
12 rep Prancha lateral dinâmica
3x a série:
10 rep Salto ficando 2" parado no agachamento
12 rep Abdominal tocando nos pés no alto

004191

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de core e membros inferiores utilizando o peso corporal



- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.

27/04/2021 (TERÇA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

3ª feira
27/04/2021
2x a série:
Polichinelo -- 2' ac/ 30" aumentar a velocidade
Abdominal -- 3x15 repetições c/20"
Corrida estacionária com joelho alto -- 2' ac/ 30" aumentar a velocidade
Lombar -- 3x15 repetições c/20"
Pular corda -- 2' ac/ 30" aumentar a velocidade
Triceps na cadeira -- 3x15 repetições c/ 20"

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo de treino da capacidade aeróbica, como também, exercícios de fortalecimento de CORE e membros superiores, utilizando apenas o peso corporal.

004192

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

28/04/2021 (QUARTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

4ª feira
28/04/2021
2x30" Rotação de quadril senado com joelhos flexionados
2x1' Posição de "streamline" em decúbito ventral com pernada de crawl
1' Cadeirainha
10 repetições Saltos com posição de saída no bloco
1' Prancha
1' Cadeirainha
10 repetições Saltos com posição de saída no bloco
1' Prancha
30" Prancha lateral dinâmica para direita
30" Prancha lateral dinâmica para esquerda

004193

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo ser um trabalho preventivo de lesões com exercícios de mobilidade articular e força geral de membros superiores, inferiores e CORE.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

29/04/2021 (QUINTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

5ª feira
29/04/2021
Corrida baixa estacionária -- 2' ac/ 30" aumentar a velocidade
Agachamento com peso -- 15 repetições c/20"
Pular corda -- 2' ac/ 30" aumentar a velocidade
Tríceps na cadeira -- 15 repetições c/ 20"
Burpee -- 10 repetições c/20"
Elevação frontal dos braços -- 15 repetições c/20"
Burpee -- 10 repetições c/20"
Elevação frontal dos braços -- 15 repetições c/20"

004194

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e EXERCÍCIOS coordenativos utilizando apenas o peso corporal.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

30/04/2021 (SEXTA-FEIRA)

- Planejamento das atividades a serem desenvolvidas no dia de hoje para as categorias mirim, petiz e infantil.

6ª feira
30/04/2021
Aquecimento:
Rotação de ombros para frente e para trás
Abrindo e fechando os ombros para frente e para trás (na posição horizontal)
Abdução e adução de quadril
Flexão e extensão de quadril
Alongamentos:
Triceps
Deltoide
Quadriceps
Glúteos



004195

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Brincadeira:

Qual é a música através de emoji

- Treino das categorias mirim a infantil com o objetivo o fortalecimento de CORE e EXERCÍCIOS coordenativos utilizando apenas o peso corporal.



- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Envio do relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada da equipe de natação.
- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos deste dia.
- Nos demais horários do dia o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e coordenação de esportes.

Belo Horizonte, 30 de ABRIL de 2021



004196

CAMILA REIS COTTA
Auxiliar Técnica de Natação do Mackenzie Esporte Clube



ANEXO XIV

RELATÓRIO DE CARGA HORÁRIA VOLEIBOL

004197

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

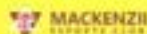
**RELÁTÓRIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS
– CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –
TÉCNICO DE VOLEIBOL
LUIS CÉSAR DA SILVA ROCHA**

004198

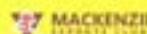
(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO



PERÍODO DE PANDEMIA – MAIO DE 2020



A | INFORMAÇÕES TÉCNICAS

➤ **A.1 – NOME DA EQUIPE:**

- ✓ Mackenzie Esporte Clube

➤ **A.2 – MODALIDADE:**

- ✓ Voleibol.

➤ **A.3 – NAÍPE:**

- ✓ Feminino.

➤ **A.4 – TECNICO/CREF:**

- ✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B | DIA 04/05/2020 – SEGUNDA FEIRA – ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO PARA O PERÍODO DE PANDEMIA

➤ **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Após as devidas orientações do Setor de Projetos e Coordenação de Esportes do Mackenzie Esporte Clube em relação as novas normas, determinações e ações que deverão ser tomadas durante o Período de Pandemia, principalmente em relação as atividades a serem passadas para as atletas de cada categoria, foram realizadas as seguintes ações:
 - ❖ A Comissão Técnica do Voleibol Feminino do Mackenzie formada pelos Técnicos Hélcio José e Luiz César e pelo Assistente Técnico Gabriel Leite, através de contatos telefônicos, começaram a traçar as estratégias a serem adotadas.
 - ❖ Contatos telefônicos com o Setor de Preparação Física (Preparador Lucas Rodrigues) e com o Setor de Fisioterapia (Fisioterapeuta Weslei Oliveira), para alinhamento das atividades durante o Período de Pandemia.

004199

✓

- ❖ Estudos e pesquisas para a nova proposta de planejamento em relação a realização de atividades pelas atletas em casa com as respectivas observações.
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades e ações durante o Período da Pandemia e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 18h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando mais explicações e orientações sobre as novas determinações.

C	DIA 05/05/2020 – TERÇA FEIRA – ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO PARA O PERÍODO DE PANDEMIA
----------	---

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Na parte da manhã, ida ao Mackenzie Esporte Clube para assinatura de documentos no Setor de Projetos.
- ✓ Após a assinatura dos referidos documentos, Reunião com o Coordenador de Esportes Sérgio Vera, para alinhar as estratégias a serem adotadas para as categorias durante o Período da Pandemia.
- ✓ No período da tarde, continuação de pesquisa e estudos sobre artigos e cursos específicos na área de voleibol e revisão do planejamento a ser executado.
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades dia (Envio de link do jogo MG x SC – Final do CBS Sub 18, para que seja observado o 1º set referente a distribuição de bolas pelas levantadoras de MG) e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 19h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades propostas para o dia.

004200

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



D DIA 06/05/2020 – QUARTA FEIRA – ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO PARA O PERÍODO DE PANDEMIA

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Continuação de pesquisa e estudos sobre artigos de voleibol e organização através de Pastas de arquivo, de links de jogos e de exercícios para ajudar na elaboração do planejamento do dia a dia.
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades dia (Link já enviado do jogo MG x SC – Final do CBS Sub 18, para que seja observado o 2º set referente ao sistema de bloqueio/defesa de MG para as bolas de ponta – P4 do adversário) e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 18h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo do Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades propostas para o dia.

E DIA 07/05/2020 – QUINTA FEIRA – REUNIÃO COM COORDENADOR DE ESPORTES

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Reunião com o Coordenador de Esportes, Sérgio Vera, juntamente com o Técnico Hélcio Pinto e o Assistente Técnico Gabriel Leite, através do Grupo do Whatsapp, para tratar de assuntos referentes as novas ações a serem adotadas devido ao período da Pandemia.
- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades (Trabalho Home Office)
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades dia (Link já enviado do jogo MG x SC – Final do CBS Sub 18, para que seja observado o 3º set referente ao direcionamento dos ataques das centrais de MG no K1) e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 19h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades propostas para o dia.

004201

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

F DIA 08/05/2020 – SEXTA FEIRA – REUNIÃO COM O SETOR DE ESPORTES

➤ F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Reunião com o Setor de Projetos sob a coordenação da Suelem, com a participação dos Profissionais do Mackenzie Esporte Clube, para esclarecimentos e orientações sobre as novas normas determinadas pelo CBC em relação a documentação, planos de treino e relatórios, além das ações a serem adotadas em função do período de Pandemia.
- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades (Trabalho Home Office).
- ✓ Elaboração de vídeos para passar para cada categoria, explicando para as atletas sobre a forma de execução das atividades dia (Link já enviado do jogo MG x SC – Final do CBS Sub 18, para que seja observado o 4º set referente q qualidade do passe das liberos de MG e SC) e salientando que as dúvidas serão sanadas após o horário das 18h.
- ✓ Mobilização e envio dos vídeos para as atletas do Grupo de Whatsapp de cada categoria sobre as ações a serem adotadas.
- ✓ Esclarecimentos de dúvidas de pais e atletas que fizeram contatos telefônicos e enviaram mensagens, solicitando orientações sobre as atividades propostas para o dia.

G DIA 11/05/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades:
 - ❖ Consulta a artigos, vídeos, pesquisas, estatísticas de eficiência e links específicos em relação ao voleibol para elaboração das ações e atividades durante o período de pandemia (Colher o maior número de dados possíveis para alcançar um resultado eficiente nos trabalhos propostos).
- ✓ Elaboração do Manual de Instruções como referência para a execução das atividades das categorias sub 16 e sub 18 e Elaboração do Convite para as atletas informando sobre a reunião de cada categoria.

004202

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Mobilização junto as atletas para participação das reuniões das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Definição de modelo de logísticas para a realização de atividades junto a categoria sub 16, podendo ser alterado conforme as necessidades do planejamento:
 - ❖ Segunda Feira – Reunião com as atletas.
 - ❖ Terça Feira – Debate e Bate Papo com Profissionais do Voleibol.
 - ❖ Quarta Feira – Análise de jogo conforme critérios determinados pela Comissão Técnica.
 - ❖ Quinta Feira – Análise de Documentário Esportivo.
 - ❖ Sexta Feira – Treino tático com situações específicas e Feedback das ações.
- ✓ Definição de modelo de logísticas para a realização de atividades junto a categoria sub 18, podendo ser alterado conforme as necessidades do planejamento:
 - ❖ Segunda Feira – Apresentação das atividades da semana.
 - ❖ Terça a Quinta – Execução das atividades propostas e debates
 - ❖ Sexta Feira – Entrega de trabalhos (quando forem referentes a análises de situações de jogos) ou vídeos (quando forem referentes a realização de desafios) e Feedback das ações.
- ✓ O planejamento das ações a serem executados para as categorias sub 16 e sub 18, deverão estar alinhadas também, juntos com as atividades programadas pela Preparação Física e Fisioterapia, em dias e horários determinados pelos respectivos Profissionais de cada área.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e planejamento das ações a serem executadas para as categorias sub 16 e sub 18, em especial na mobilização junto as atletas, acompanhamento e orientações das atividades elaboradas e demais ações pertinentes para alcançar os objetivos propostos.

➤ **G.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Nessas primeiras ações de organização e planejamento das ações a serem executadas, o principal objetivo é fazer com que as atletas entendam os objetivos propostos, buscando a melhoria no rendimento em todos os aspectos.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004203



H DIA 12/05/2020 - TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Organização da Reunião com as atletas da categoria sub 18 para esclarecimentos das novas ações a serem adotadas durante o período da Pandemia, seguindo as orientações do Manual de Instruções elaborada pela Comissão Técnica.
- ✓ Atividade para a Categoria Sub 16 com Debate e Bate Papo com a ex-atleta do Mackenzie, Kelly Gomes, contando sua história, trajetória no clube e perspectivas para jogar em São Paulo.
- ✓ Reunião com as atletas da categoria sub 18, através do aplicativo Zoom, as 18h.
- ✓ Abertura da Reunião através dos Profissionais do Mackenzie Esporte Clube, confirmação de presença das atletas, esclarecimentos sobre as ações a serem adotadas durante a Pandemia e discussões técnicas sobre as orientações do Manual de instruções, principalmente em relação ao cumprimento das atividades determinadas, envio da execução da tarefa conforme objetivo de cada uma (ou relatório, ou foto ou vídeo), além do envio também, do PSR e PSE como forma de acompanhar o desempenho de cada atleta na execução das atividades físicas e técnicas.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia.
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 18 para as 18h do dia 13/05/2020, através do aplicativo Zoom, para discussão das ações do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na pesquisa sobre a vida esportiva da atleta Kelly Gomes, coordenação do encontro com a ex-atleta e orientações para as atletas da categoria sub 18 na questão de motivação para a realização das atividades propostas.

➤ H.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ Adaptar o mais rápido possível às novas ações durante a Pandemia, com o intuito de manutenção eficaz do trabalho e melhoria do desempenho.

004204



- ✓ Observações feitas pelas atletas da categoria sub 16 em relação a participação do Bate Papo com a ex-atleta Kelly Gomes, principalmente na valorização da preparação física e trabalhos preventivos como base para a carreira da atleta, além de saber lidar com a transição da base para o adulto em todos os aspectos.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, videos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

I	DIA 13/05/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Atividades específicas elaboradas pela Comissão Técnica através de videos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Reunião com o Setor de Projetos, as 10h, através do aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes a assinaturas de documentos e entrega de relatórios.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a semana – Categoria Sub 18 – De 13 a 15/05/2020:
 - ❖ Análise de jogo de Voleibol.
 - ❖ Fonte de Consulta: Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Semifinal do CBS/2018 realizado em São Sebastião do Paraíso - MG, entre as equipes de MG x RJ - Categoria Sub 18 (link - https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=eRfdypCEr4M)
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (link - <https://www.youtube.com/watch?v=b9MmDq99gA>):
 - ❖ Analisar o tipo de cada levantamento das levantadoras da equipe de MG, conforme a característica definida no Manual de Fundamentos, colocando na Tabela abaixo, a quantidade executada no jogo para cada tipo de levantamento (Analisar somente os levantamentos em função da recepção - K1).

004205



- ❖ Os dados colhidos por cada atleta irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de levantamento (Colocar os dados na planilha elaborada). Como o jogo é em 03 (três) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 15h do dia 15/05/2020.
 - ❖ Os links com a proposta da atividade e do jogo a ser estudado serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excel para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
 - ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 18 para as 18h40 do dia 14/05/2020, através do aplicativo Zoom, para discussão das ações do dia.
 - ✓ Mobilização junto a categoria Sub 18 sobre as atividades do Setor de Fisioterapia, com agendamento através do aplicativo Zoom, para toda sexta feira no horário de 16h, com início a partir do dia 15/05/2020.
 - ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na gravação das atividades para a categoria sub 16, acompanhamento da preparação física da categoria sub 16, correção das atividades da categoria sub 16 e orientações para a categoria sub 18 sobre o coltimento de dados para o trabalho de estatística.
- **1.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para a categoria sub 18 do desempenho da Ação/Atividade realizada e executada, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 18h do dia 13/05/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas sobre a coleta de dados para cada tipo de levantamento executado no jogo através do passe.
 - ❖ Explicações para trabalhar na planilha elaborada, que através dos dados colhidos, irá gerar informações importantes como o percentual e gráfico referente a quantidade de cada tipo de levantamento.
 - ✓ Feedback da Comissão Técnica para a categoria sub 16, sobre os objetivos a serem alcançados pelas atividades propostas.
 - ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
 - ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004206



J DIA 14/05/2020 - QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ J.1 - TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta e Orientações da Comissão Técnica para a Categoria Sub 18:
 - ❖ Analisar o tipo de cada levantamento das levantadoras da equipe de MG, conforme a característica definida no Manual de Fundamentos, colocando na Planilha do Excel elaborada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de levantamento (Analisar somente os levantamentos em função da recepção K1).
 - ❖ Apresentação para as atletas através do Power Point de slides sobre o tema "A importância dos números no voleibol", citando pontos fundamentais sobre as formas de análises de jogos e estatísticas.
 - ❖ Acompanhamento dos trabalhos, esclarecimentos das dúvidas e orientações para as atletas sobre os objetivos da tarefa determinada, salientando que os dados colhidos serão de extrema importância para futuros estudos de análises de jogos de voleibol.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSF das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho - Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 18 para as 18h20 do dia 15/05/2020, através do aplicativo Zoom, para discussão das ações do dia.
- ✓ Mobilização junto a categoria Sub 18 sobre as atividades do Setor de Fisioterapia, com agendamento através do aplicativo Zoom, para toda sexta-feira no horário de 16h, com início a partir do dia 15/05/2020.
- ✓ Recebimento das atividades realizadas pelas atletas da categoria sub 16 com as devidas observações.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na gravação das atividades para a categoria sub 16 e auxílio no recebimento das atividades, acompanhamento da preparação física da categoria sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica.

004207

X



➤ **J.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas da categoria sub 18 do desempenho da Ação/Atividade realizada e executada, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 18h40 do dia 14/05/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Apresentação para as atletas através do Power Point de slides sobre o tema "A importância dos números no voleibol", esclarecendo e debatendo pontos fundamentais sobre as funcionalidades de leitura e análise de jogo no crescimento e desenvolvimento de cada atleta.
 - ❖ Palavra de cada atleta falando sobre a experiência de se trabalhar com estatísticas e os benefícios que podem trazer para o desenvolvimento de cada uma.
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para a categoria sub 16, sobre as atividades realizadas.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

K	DIA 15/05/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta e Orientações da Comissão Técnica – Categoria Sub 18:
 - ❖ Recebimento dos trabalhos de análises de jogo e estatísticas com os dados para cada tipo de levantamento conforme o Manual de Fundamentos elaborado pela Comissão Técnica.

004208





- ✓ Treino Tático através de slides elaboradas para a categoria sub 16 sobre as zonas de passe (A, B e C), divisão da quadra em 9 espaços, largadas e empurradas para diagonal longa e curta e para a paralela.
- ✓ Explicação sobre a dinâmica dos trabalhos para o período de 18 a 22/05/2020 (Categoria Sub 18), com a realização de circuito de gestos técnicos (toque e manchete), com um desafio final proposto pela Comissão Técnica:
 - ❖ Observações importantes para realizar o circuito: bola de vôlei, giz ou fita para marcar o alvo e escolha de local adequado para a execução dos exercícios.
 - ❖ O link ou vídeo sobre a forma do circuito será enviado para as atletas através do Grupo de Whatsapp da Categoria.
 - ❖ As atividades do circuito será realizado em conjunto, com as orientações da Comissão Técnica, sempre nas reuniões marcadas através do aplicativo Zoom.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Reunião com o Setor de Fisioterapia, as 16h, através do aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes a forma do trabalho de prevenção a lesões durante o período de Pandemia.
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 18 para as 17h do dia 18/05/2020, através do aplicativo Zoom, para discussão das ações do dia.
- ✓ Mobilização junto as categorias sub 16 e sub 18 através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 18 a 22/05/2020.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, elaboração da divulgação para o bate papo com a ex-atleta do Mackenzie, Arlene Xavier, mobilização das atividades da próxima semana e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica.

➤ **K.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos:
 - ❖ Comentário do Técnico da Categoria sobre o empenho das atletas e dedicação para alcançar os objetivos propostos, tendo como principal ponto positivo, a importância do entendimento e leitura de jogo para as ações estratégicas de sua equipe.

004209



- ❖ Os dados colhidos e observações feitas pelas atletas servirão de base para futuros estudos e elaboração de planilhas específicas, neste caso, do fundamento levantamento.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

L	DIA 18/05/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a semana – Categoria Sub 18 - De 18 a 22/05/2020:
 - ❖ Circuito de Controle de Bola, Correção do Gesto Técnico e Desafio.
 - ❖ Fonte de Consulta: Trabalho proposto enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria através do link - <https://www.youtube.com/watch?v=rDnI7UknEOc>, com as devidas orientações.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Circuito a ser realizado de terça a quinta (de 19 a 21/05/2020), sendo que na sexta (22/05/2020), e o exercício do Desafio.
 - ❖ Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (toque, manchete, controle de bola e postura), através de número de séries para cada exercício.
 - ❖ A cada volta, descanso de um minuto.
 - ❖ O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.

004210



- ❖ Em relação ao desafio, cada atleta deverá enviar um vídeo demonstrando a execução do exercício, citando o dia do desafio, o nome, data de nascimento e categoria (vídeo de no máximo um minuto).
 - ✓ Elaboração de slides específicos das atividades a serem executadas pela categoria sub 16 e envio para as atletas através do Grupo de Whatsapp, com os respectivos objetivos.
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
 - ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 18 para as 16h do dia 19/05/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
 - ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.
- **L.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 15h30 do dia 18/05/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
 - ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução do Circuito (Categoria Sub 18), através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 18/05/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para a execução correta dos gestos técnicos e que cada atleta faça cada exercício buscando o maior grau de eficiência.
 - ✓ Observações feitas pelas atletas da categoria sub 16 em relação a participação do Bate Papo com a ex-atleta Arlene Xavier, em especial sobre as dificuldades de sair de casa e encarar a carreira profissional e a forma de trabalho e experiência nas Seleções Brasileiras.
 - ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
 - ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004211

M DIA 19/05/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Participação no Debate sobre o Desenvolvimento técnico das categorias de base, realizado às 10h do dia 19/05/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão dos Treinadores da Região Sul (PR, SC e RS) e da Região Sudeste (MG e SP).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (toque, manchete, controle de bola e postura), através de número de séries para cada exercício.
 - ❖ A cada volta, descanso de um minuto.
- ✓ Atividade para a Categoria Sub 16 com Debate e Bate Papo com a ex-atleta do Mackenzie e da Seleção Brasileira, Arlene Xavier, falando do início da carreira, das dificuldades de se chegar no alto rendimento e experiências na Seleção Brasileira
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 20/05/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na pesquisa sobre a vida esportiva da atleta Arlene Xavier (fotos e carreira), coordenação do encontro com a ex-atleta, organização de vídeos e orientações para as atletas da categoria sub 18 na execução do circuito técnico.

004212





➤ **M.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas da categoria sub 16 em relação a participação do Bate Papo com a ex-atleta Arlene Xavier, principalmente sobre as dificuldades na carreira, adaptação para a função de libere, trabalho com o técnico Bernadinho, conquistas pelo Mackenzie e curiosidades sobre a Seleção Brasileira.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

N	DIA 20/05/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (toque, manchete, controle de bola e postura), através de número de séries para cada exercício.
 - ❖ A cada volta, descanso de um minuto.
- ✓ Atividades para a categoria sub 16, sendo a análise do 1º set de um jogo, avaliando o tipo de recepção conforme critérios e orientações passadas pela Comissão Técnica.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho Categoria Sub 18).

004213

- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h e 15h45 do dia 21/05/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias, ajuda na correção das análises dos tipos de passe feitas pelas atletas da categoria sub 16 e orientações para as atletas da categoria sub 18 na execução do circuito técnico.

➤ **N.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Feedback para as atletas da categoria sub 16 sobre a forma de fazer estatísticas e leitura do jogo em ações determinadas, no caso, análise do passe, fazendo as devidas observações e correções.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

O	DIA 21/05/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ **O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (toque, manchete, controle de bola e postura), através de número de séries para cada exercício.
 - ❖ A cada volta, descanso de um minuto.

004214



- ✓ Atividades para a categoria sub 16, sendo que a atleta deverá assistir o documentário sobre o Título Mundial da Seleção Brasileira de Handebol e todas as dificuldades das jogadoras para chegar nessa brilhante conquista:
 - ❖ Cada atleta deverá gravar um vídeo dando sua opinião sobre o documentário.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 22/05/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no recebimento e análises dos vídeos enviados pela categoria sub 16 sobre o documentário.

➤ **O.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

P	DIA 22/05/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução do desafio da semana, com as devidas orientações para alcançar os objetivos estabelecidos.

004215





- ❖ Desafio com a execução de 30 toques para a parede em grau de dificuldade difícil (toques executados sempre em posição de abdominal e com as pernas elevadas).
- ❖ Cada atleta enviará um vídeo (citando o nome, data de nascimento e categoria), de no máximo 1 minuto, executando o desafio proposto.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 25 a 29/05/2020 (Categoria Sub 18).
- ✓ Repetição do Treino Tático através de slides elaboradas para a categoria sub 16 sobre as zonas de passe (A, B e C), divisão da quadra em 9 espaços, largadas e empurradas para diagonal longa e curta e para a paralela, pois as análises apresentadas pelas atletas não atingiram os objetivos propostos e no entender da Comissão Técnica, verificou-se a necessidade de repetir novamente o Treino Tático, após os devidos esclarecimentos.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 25/05/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei) e acompanhamento das atletas nas atividades do Setor de Fisioterapia.
- ✓ Mobilização junto as categorias sub 16 e sub 18 através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 25 a 29/05/2020.

➤ **P.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logisticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.


004216

Q DIA 25/05/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a semana – Categoria Sub 18 – 25 a 29/05/2020:
 - ❖ Circuito de Movimentação, Controle de Bola, Correção/Execução do Gesto Técnico e Desafio.
 - ❖ Fonte de Consulta: Trabalho proposto enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria através do link - <https://www.youtube.com/watch?v=ijlPm5WolaM>, com as devidas orientações.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Circuito a ser realizado de terça a quinta (de 25 a 29/05/2020), sendo que na sexta (29/05/2020), é o exercício do Desafio.
 - ❖ Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (movimentação, controle de bola, toque e manchete), através de número de séries para cada exercício.
 - ❖ A cada volta, descanso de um minuto.
 - ❖ O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
 - ❖ Em relação ao desafio, cada atleta deverá enviar um vídeo demonstrando a execução do exercício, citando o dia do desafio, o nome, data de nascimento e categoria (vídeo de no máximo um minuto).
- ✓ Elaboração de slides específicos das atividades a serem executadas pela categoria sub 16 e envio para as atletas através do Grupo de Whatsapp, com os respectivos objetivos.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

004217



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 26/05/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

➤ **Q.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução do Circuito (Sub 18), através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 25/05/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para a execução correta dos exercícios com as devidas movimentações e que cada atleta faça o circuito buscando o maior grau de eficiência possível.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logisticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

R	DIA 26/05/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES.**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Participação no Debate sobre o Desenvolvimento técnico das categorias de base (trabalhos realizados nos fundamentos saque e ataque e devidas considerações), realizado as 10h do dia 26/05/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão dos Treinadores da Região Sul do Brasil (PR, SC e RS) e Sudeste (MG e SP).

004218



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (movimentação, controle de bola, toque e manchete), através de número de séries para cada exercício.
 - ❖ A cada volta, descanso de um minuto.
- ✓ Atividade para a Categoria Sub 16 com Debate e Bate Papo com o ex-atleta da Seleção Brasileira e atual técnico da equipe do SESI - Bauru, Anderson Rodrigues, falando do início da sua carreira, passagens e títulos importantes pela Seleção Brasileira, mercado do voleibol e responsabilidades em relação aos treinamentos.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 27/05/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na pesquisa sobre a vida esportiva do Técnico Anderson Rodrigues (fotos e carreira), coordenação do encontro com o referido técnico, organização de vídeos e orientações para as atletas da categoria sub 18 na execução do circuito técnico.

➤ **R.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas da categoria sub 16 em relação a participação do Bate Papo com o Técnico Anderson Rodrigues, principalmente sobre os clubes que atuou, experiência adquirida, competições mais importantes, Seleções Brasileiras e transição de ex-atleta para técnico de voleibol.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004219

S DIA 27/05/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

> S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Reunião com o Setor de Projetos, às 10h, através do aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes a documentos, relatórios e ações durante a Pandemia.
- ✓ Reunião com o Coordenador de Esportes, Sérgio Vera, juntamente com o Técnico Hélcio Pinto e o Assistente Técnico Gabriel Leite, através do Grupo de aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes a documentação específica para os relatórios, bem como sobre o andamento das atividades elaboradas para cada categoria.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (movimentação, controle de bola, toque e manchete), através de número de séries para cada exercício.
 - ❖ A cada volta, descanso de um minuto.
- ✓ Atividades para a categoria sub 16, sendo a análise do 1º set de um jogo, avaliando o tipo de recepção conforme critérios e orientações passadas pela Comissão Técnica no dia 22/05/2020:
 - ❖ Cada atleta deverá fazer estatísticas da situação determinada para as devidas correções.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h e 15h45 do dia 28/05/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.

004220

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias, ajuda na correção das análises dos tipos de passe feitas pelas atletas da categoria sub 16 e orientações para as atletas da categoria sub 18 na execução do circuito técnico.

➤ **S.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Feedback para as atletas da categoria sub 16 sobre as estatísticas de passe, principalmente no entendimento e leitura do jogo.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

T	DIA 28/05/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ **T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito Técnico, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito de 3 voltas, com 05 tipos de exercícios (movimentação, controle de bola, toque e manchete), através de número de series para cada exercício.
 - ❖ A cada volta, descanso de um minuto.
- ✓ Atividades para a categoria sub 16, sendo que a atleta deverá assistir o documentário sobre o Título Olímpico do Voleibol Feminino do Brasil em Londres/2012 ("Mulheres de Ouro"):
 - ❖ Cada atleta deverá gravar um vídeo sobre as lições e aprendizados do documentário.

004221

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 29/05/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Conclusão do Curso de Capacitação do COB – Prevenção e Enfrentamento do Assédio e Abuso no Esporte – Módulos I a IV – Carga Horária de 30 horas.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no recebimento e análises dos vídeos enviados pela categoria sub 16 sobre o documentário.

➤ **T.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

U	DIA 29/05/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução do desafio da semana, com as devidas orientações para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Desafio controle de bola usando as partes do corpo: manchete, toque, braço direito, braço esquerdo, cabeça, joelho direito, joelho esquerdo, pé direito e pé esquerdo – realizar 05 seqüências, sem deixar a bola cair.

004222





- ❖ Cada atleta enviará um vídeo (citando o nome, data de nascimento e categoria), de no máximo 1 minuto, executando o desafio proposto.
 - ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 01 a 05/06/2020 (Categoria Sub 18).
 - ✓ Treino tático com a categoria sub 16 sobre o fundamento bloqueio e suas marcações mais usadas (marcação aberta, marcação fechada e marcação do meio pra frente), com as devidas orientações e esclarecimentos.
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
 - ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 01/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
 - ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei) e acompanhamento das atletas nas atividades do Setor de Fisioterapia.
 - ✓ Mobilização junto as categorias Sub 16 e Sub 18 através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 01 a 05/06/2020.
 - ✓ Conclusão do Curso de Capacitação do COB – Curso de Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos – Módulos I a V – Carga Horária de 70 horas.
- **U.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos.
 - ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
 - ✓ Os anexos referentes as logisticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004223

A



V		CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS	
20 horas semanais – 80 horas mensais.		20 horas semanais – 80 horas mensais.	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO E OUTROS)	
10 horas semanais – 40 horas mensais.		18 horas semanais – 54 horas mensais.	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)		CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	
14 horas semanais – 56 horas mensais.		14 horas semanais – 56 horas mensais.	
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Maio/2020, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 04 a 29/05 (20 dias).		

W		INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Junho de 2020		
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha		
ASSINATURA			

004224

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO



PERÍODO DE PANDEMIA – JUNHO DE 2020



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- A.1 – NOME DA EQUIPE:
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- A.2 – MODALIDADE:
 - ✓ Voleibol.
- A.3 – NAÍPE:
 - ✓ Feminino.
- A.4 – TÉCNICO/CREF:
 - ✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B DIA 01/06/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:
 - ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
 - ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
 - ✓ Ação/Atividade Proposta para a semana – De 01 a 05/06/2020
 - ❖ Desafio dos Jogos Olímpicos proposto pela atleta mineira, Ana Patrícia, que vai disputar as Olimpíadas de Tóquio em 2021 na modalidade de vôlei de praia.
 - ❖ Fonte de Consulta: Trabalho proposto enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria através do link - <https://drive.google.com/open?id=16Ssq6NXgaM1aDr7qCjQ7ph42qQK53aaVB> (divulgado também nas Redes Sociais do Mackenzie - Instagram e Facebook), com as devidas orientações.

004225

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Circuito denominado PATRÍCIA, a ser realizado de terça a quinta (de 02 a 05/06/2020), sendo que na sexta (05/06/2020), será o desafio (quem escrever o nome da atleta mais vezes, executando os exercícios propostos no intervalo de 30 minutos).
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: pular corda (30 saltos), agachamento (20 agachamentos), twist com bola (20 repetições – 10 para cada lado), recuo com passada de ataque (05 repetições), ida e volta executando o toque (10 metros ou 12 toques), corrida lateral ida e volta (10 metros), ida e volta executando a manchete (10 metros ou 12 manchetes) e abdominal remador (20 repetições).
 - ❖ O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
 - ❖ Em relação ao desafio, cada atleta deverá enviar um vídeo demonstrando a execução dos exercícios, citando o dia do desafio, o nome, data de nascimento e categoria (vídeo de no máximo um minuto).

- ✓ Elaboração e Apresentação dos slides específicos das atividades a serem executadas pela categoria sub 16 durante a semana e envio para as atletas através do Grupo de Whatsapp, com os respectivos objetivos:
 - ❖ Ação proposta para semana - Categoria Sub 16 - De 01/06/2020 a 05/06/2020 (Aprendizado tático sobre voleibol e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por atletas profissionais e técnicos).
 - ❖ Explicação para as atletas sobre as atividades a serem realizadas no decorrer da semana, para que um melhor planejamento e organização, bem como esclarecimentos sobre a nova sequência de treinos conforme os objetivos de cada dia.

- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico (Categoria Sub 18) realizado as 15h30 do dia 01/06/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.

- ✓ Participação na Live promovida pela FMV, através do seu canal do Youtube, as 19h com profissionais renomados do Voleibol de Minas Gerais, com o seguinte tema: "Nosso maior desafio é a Base! Impactos e previsões futuras sobre o esporte em tempos de Pandemia.

- ✓ Conclusão do Curso de Capacitação do COB – Curso de Iniciação Esportiva e Valores Olímpicos – Módulos I a V – Carga Horária de 70 horas.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

004226





- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h30 e 17h15 do dia 02/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

➤ **B.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução do Circuito – Desafio dos Jogos Olímpicos, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 01/06/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para a execução correta dos exercícios, ao número de repetições determinadas e proposta do Desafio feito pela atleta Ana Patrícia.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

C	DIA 02/06/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Participação no Debate sobre o Desenvolvimento Técnico das categorias de base (trabalhos realizados na especialização de ataque e bloqueio e devidas considerações), realizado as 10h do dia 02/06/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão dos Treinadores da Região Sul do Brasil (PR, SC e RS) e Sudeste (MG e SP).

004227

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito – Desafio dos Jogos Olímpicos (Atleta Ana Patrícia do Vôlei de Praia), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: pular corda (30 saltos), agachamento (20 agachamentos), twist com bola (20 repetições – 10 para cada lado), recuo com passada de ataque (05 repetições), ida e volta executando o toque (10 metros ou 12 toques), corrida lateral ida e volta (10 metros), ida e volta executando a manchete (10 metros ou 12 manchetes) e abdominal remador (20 repetições).
- ✓ Debate com o Professor e Técnico Antônio Rizola, ex-técnico das Seleções Brasileiras de Base e atual técnico da Seleção da Colômbia, com o tema "O trabalho desenvolvido nas categorias de base", realizado as 14h30 do dia 02/06/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 03/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com o Professor e Técnico Henrique Furtado).
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na pesquisa sobre a vida esportiva do Técnico Antônio Rizola (fotos e carreira), coordenação do encontro com o referido técnico, organização de vídeos e orientações para as atletas da categoria sub 18 na execução do circuito técnico.

➤ **C.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com o Técnico Antônio Rizola, principalmente sobre a importância do trabalho de base, responsabilidades e compromissos com treinos, preparação física e prevenção de lesões.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004228

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



D DIA 03/06/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Reunião com o Setor de Projetos, as 10h, através do aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes a documentos, relatórios e ações durante a Pandemia.
- ✓ Reunião com o Coordenador de Esportes, Sérgio Vera, juntamente com o Técnico Hélcio Pinto e o Assistente Técnico Gabriel Leite, através do Grupo de Whatsapp, para tratar de assuntos referentes a documentação específica para os relatórios, bem como sobre o andamento das atividades elaboradas para cada categoria.
- ✓ Debate com o Professor e Técnico Henrique Furtado, ex-técnico do Mackenzie Esporte Clube e atual técnico do América Vôlei na Superliga, com o tema "Como fazer de forma vitoriosa, a transição da base para o adulto", realizado as 16h do dia 03/06/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h15 e 16h do dia 04/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na pesquisa sobre a vida esportiva do Técnico Henrique Furtado (fotos e carreira), coordenação do encontro com o referido técnico, organização de vídeos e orientações para as atletas das categorias sub 16 e sub 18.

➤ **D.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.

004229

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com o Técnico Henrique Furtado, principalmente sobre a forma de trabalho executada para as grandes conquistas na carreira.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

E	DIA 04/06/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito – Desafio dos Jogos Olímpicos (Atleta Ana Patrícia do Vôlei de Praia), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: pular corda (30 saltos), agachamento (20 agachamentos), twist com bola (20 repetições – 10 para cada lado), recuo com passada de ataque (05 repetições), ida e volta executando o toque (10 metros ou 12 toques), corrida lateral ida e volta (10 metros), ida e volta executando a manchete (10 metros ou 12 manchetes) e abdominal remador (20 repetições).
- ✓ Realização de um vídeo chamada para a categoria sub 16, unindo atletas e Comissão técnica, objetivando a troca de informações entre as partes sobre o levantamento e seus aspectos táticos e técnicos, principalmente em relação a distribuição de levantamentos e marcação de jogadas.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico (Categoria Sub 18) realizado as 17h do dia 04/06/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Início do módulo II do curso de vôlei de praia no Programa Recife Esportes Capacita sob a coordenação do Professor Caio Lopes.

004230

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 05/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na coordenação do vídeo chamada com a categoria sub 16 e nas informações das jogadas em relação a distribuição dos levantamentos.

➤ **E.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

F	DIA 05/06/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução do desafio da semana, com as devidas orientações para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: pular corda (30 saltos), agachamento (20 agachamentos), twist com bola (20 repetições – 10 para cada lado), recuo com passada de ataque (05 repetições), ida e volta executando o toque (10 metros ou 12 toques), corrida lateral ida e volta (10 metros), ida e volta executando a manchete (10 metros ou 12 manchetes) e abdominal remador (20 repetições).

004231

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Desafio: quem escrever o nome da atleta PATRÍCIA mais vezes, executando os exercícios propostos no intervalo de 30 minutos.
- ❖ Cada atleta devera enviar um vídeo demonstrando a execução dos exercícios, citando o dia do desafio, o nome, data de nascimento e categoria (vídeo de no máximo um minuto).
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 08 a 12/06/2020.
- ✓ Proposta de treino para a categoria sub 16, com a análise do jogo, da categoria sub15, entre as equipes Fluminense x Flamengo, válido pelo CBI (Link do jogo: <https://www.youtube.com/watch?v=GRrg5Z5MvPQ>).
- ❖ O objetivo da é analisar a distribuição da levantadora do Flamengo no 1º set e da levantadora do Fluminense no 2º e 3º sets, devendo separar as informações por posição ocupada pela levantadora e separar os levantamentos do sistema K1 do K2.
- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 16h30, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Mobilização junto as categorias Sub 16 e Sub 18 através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 08 a 12/06/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 08/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei) e acompanhamento das atletas nas atividades do Setor de Fisioterapia.

➤ **F.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação da semana seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.

004232

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

G	DIA 08/06/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a semana – De 08 a 12/06/2020
 - ❖ Análise de jogo de Voleibol.
 - ❖ Fonte de Consulta: Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Semifinal do CBS/2018 realizado em São Sebastião do Paraíso - MG, entre as equipes de MG x RJ - Categoria Sub 18 - link - https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=eRfdypCEr4M.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Analisar o tipo de cada passe da equipe de MG (o jogo todo), conforme critérios adotados pela Comissão Técnica, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de passe (Analisar somente os passes de MG – Passe A/B/C/D/E).
 - ❖ Os dados colhidos por cada atleta, irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de passe (Colocar os dados na planilha elaborada).
 - ❖ Como o jogo é em 03 (três) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 16h do dia 30/06/2020.
 - ❖ O link do jogo a ser estudado com as instruções sobre a forma de execução da atividade, serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excell para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).
- ✓ Elaboração e Apresentação dos slides específicos das atividades a serem executadas pela categoria sub 16 durante a semana e envio para as atletas através do Grupo de Whatsapp, com os respectivos objetivos:

004233

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Ação proposta para semana - Categoria Sub 16 - De 08/06/2020 a 12/06/2020 (Aprendizado tático sobre voleibol e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por atletas profissionais e técnicos).
- ❖ Feedback para as atletas sobre as atividades que foram realizadas na semana anterior e sobre as atividades entregues pelas atletas

- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico (Categoria Sub 18) realizado as 15h30 do dia 08/06/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.

- ✓ Início do Curso Nacional de Voleibol Nível III a ser coordenado pela FMV, as 19h através do aplicativo Zoom, ministrado pelos Professores/Técnicos Marcos Lebarch e Rubinho.

- ✓ Conclusão dos Cursos de "História do Voleibol" e de "Voleibol e suas Regras – Carga Horária de 56 horas cada.

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades da semana, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 08/06/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para organização e colhimento dos dados para avaliações propostas de cada passe conforme critérios especificados pela Comissão Técnica.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h30 e 17h15 do dia 09/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.

- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

➤ **G.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades da semana, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 08/06/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para organização e colhimento dos dados para avaliações propostas de cada passe conforme critérios especificados pela Comissão Técnica.

004234

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

H	DIA 09/06/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Apresentação para as atletas através do Power Point de slides sobre o tema "Análises do passe conforme critérios adotados pela Comissão Técnica", citando os pontos fundamentais sobre as formas de observações para cada ação executada.
 - ❖ Acompanhamento dos trabalhos, esclarecimentos das dúvidas e orientações para as atletas sobre os objetivos da tarefa determinada, salientando que os dados colhidos serão de extrema importância em todos os aspectos.
- ✓ Compartilhamento para as atletas do Sub 16 do link do documentário "Brilhante: Documentário da Campeã Olímpica Fofão" (<https://www.youtube.com/watch?v=bNDTboxAga4>), para que tenham acesso e entendam mais sobre a história da multi campeã Hélia Souza (Fofão) e como foi trilhado seu caminho até se tornar uma das atletas de maior destaque no cenário nacional.
 - ❖ Após assistir ao documentário as atletas deverão gravar um vídeo curto falando sobre as reflexões que foram observadas pelo vídeo.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

004235

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 10/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com a ex-atleta da Seleção Brasileira e Empresária Ana Flávia).
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na pesquisa sobre a vida esportiva da atleta Hélia – "Fofão" (fotos e carreira) e elaboração nas logísticas para o encontro com a ex-atleta e empresária Ana Flávia.

➤ **H.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

DIA 10/06/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
--

➤ **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Debate com a ex-atleta e empresária Ana Flávia, com o tema "Carreira no voleibol e futuro das atletas de base", realizado as 16h do dia 10/06/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 12/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na pesquisa sobre a vida esportiva da ex-atleta e empresária Ana Flávia (fotos e carreira), coordenação do encontro com a ex-atleta, organização de vídeos e orientações para as atletas das categorias sub 16 e sub 18.

004236

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



➤ I.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a Empresária Ana Flávia, principalmente sobre as ações para gerenciamento da carreira de atleta e consequências para o futuro em relação ao Período de Pandemia.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

J	DIA 11/06/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 16 e Sub 18):
 - ❖ Folga no dia 11/06/2020 para ambas categorias, devido ao feriado de "Corpus Cristi".

K	DIA 12/06/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.

004237

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Apresentação para as atletas do jogo entre Brasil x Holanda (naipes masculino), válido pela fase classificatória das Olimpíadas de Atenas/2004, para observações e variações das qualidades de cada passe (partes do jogo) e as opções de levantamentos em relação ao K1 (análises somente da equipe do Brasil).
 - ❖ Esclarecimentos das dúvidas e orientações para as atletas sobre os objetivos das observações de cada fundamento, salientando a importância da eficiência de leitura de jogo de acordo com a execução da ação do momento para alcançar o objetivo final (o ponto).
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 15 a 19/06/2020.
- ✓ Realização de um vídeo chamada das atletas com a Comissão Técnica (Categoria Sub 16) objetivando a troca de informações entre as partes sobre o ataque e seus aspectos táticos e técnicos:
 - ❖ Os objetivos serão identificar os recursos de ataque e direcionamento do ataque adversário.
- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões e Fatores Envolvidos nesse Processo – Fisioterapia, às 16h30, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Mobilização junto as categorias Sub 16 e Sub 18 através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 15 a 19/06/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 15/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei) e acompanhamento das atletas nas atividades do Setor de Fisioterapia.

004238

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



➤ **K.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação da semana seguinte, bem como confirmando que os trabalhos de estatísticas dos critérios de análise de passe, deverão ser entregues até as 15h do dia 30/06/2020 (Trabalhos da Categoria Sub 18).
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

L	DIA 15/06/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a semana – De 15 a 19/06/2020:
 - ❖ Circuito de Fundamentos com 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições determinados para cada tipo de exercício.
 - ❖ Fonte de Consulta: Trabalho proposto enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria através do link - <https://www.youtube.com/watch?v=rPaBSDsh46c>, com as devidas orientações e objetivos.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Circuito de Fundamentos, a ser realizado de terça a sexta (de 16 a 19/06/2020), com as orientações e objetivos a serem alcançados na busca da melhoria dos gestos técnicos, postura e movimentos corretos de cada fundamento.

004239

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de boia com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições).
 - ❖ O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
 - ❖ O circuito com os 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições, deverá ser feito em duas voltas.
- ✓ Elaboração e Apresentação dos slides específicos das atividades a serem executadas pela categoria sub 16 durante a semana e envio para as atletas através do Grupo de Whatsapp, com os respectivos objetivos:
- ❖ Ação proposta para semana - Categoria sub 16 - De 15/06/2020 a 19/06/2020 (Aprendizado tático sobre o voleibol através da melhoria do entendimento do jogo e planejamento de carreira nos âmbitos nacional e internacional, além da transmissão de conhecimento passada por atletas estrangeiros).
 - ❖ Feedback para as atletas sobre o nível de comprometimento na semana anterior, exposição do planejamento de todas as atividades que serão realizadas no decorrer da semana
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico – Pilates (Categorias Sub 16 e Sub 18) realizado as 17h do dia 15/06/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues e Professor Convidado.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h30 e 17h15 do dia 16/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

➤ **L.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução do Circuito de Fundamentos, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 15/06/2020, com as seguintes observações:

004240



- ❖ Orientações e dicas para a execução correta dos exercícios, ao número de repetições determinadas e proposta da busca da eficiência de cada gesto técnico.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

M	DIA 16/06/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com: uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições).

004241

- ✓ Compartilhamento com as atletas da categoria Sub 16 do documentário "Ouro, suor e lágrimas Filme" (<https://www.youtube.com/watch?v=j6ygC5iDTek>), com o objetivo de mostrar para as atletas a história de como foi a década mais vitoriosa das seleções brasileiras masculina e feminina.
 - ❖ Documentário que conta parte da história do vôlei mundial através da visão de jogadores, técnicos e jornalistas, dando as atletas informações importantes sobre a corrida olímpica.
 - ❖ Após assistir ao documentário as atletas deverão gravar um vídeo curto falando sobre as reflexões que foram observadas através do vídeo.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 16).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 16 para as 16h e 16h45 do dia 17/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com as ex-atletas do Mackenzie Anna Molinari e Kelly Gomes).
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na pesquisa sobre a vida esportiva do Técnico Anderson Rodrigues (fotos e carreira), coordenação do encontro com o referido técnico, organização de vídeos e orientações para as atletas da categoria sub 16 na execução do circuito de fundamentos.

➤ **M.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

N	DIA 17/06/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.

004242

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Participação no Debate sobre o Desenvolvimento Técnico das categorias de base (sistemas de jogo e devidas considerações), realizado as 09h30 do dia 17/06/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão dos Treinadores da Região Sul do Brasil (PR, SC e RS) e Sudeste (MG e SP).
- ✓ Debate com as ex-atletas do Mackenzie, Anna Molinari e Kelly Gomes, com o tema "Início, oportunidades, evolução na carreira e perspectivas para o futuro", realizado as 16h do dia 17/06/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Atividade extra para a categoria Sub 16, com a realização de uma "Roda de conversa com um convidado", através de vídeo chamada com Ludmila Sousa, ex-atleta do Mackenzie e universitária.
 - ❖ Assuntos a serem debatidos: experiência internacional, processo de escolha de carreira e como conciliar esporte e estudos.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h15 e 16h do dia 18/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação no Programa da Academia do Vôlei da CBV, as 20h pelo WEBEX CBV, com o tema "Institucionalização do Vôlei de Praia."
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e na coordenação dos debates com as ex-atletas do Mackenzie.

➤ **N.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com as ex-atletas Anna Molinari e Kelly Gomes, principalmente sobre a vontade de ser atleta, superando e lidando com as dificuldades para seguir a carreira no alto rendimento.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004243

○ DIA 18/06/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições).
- ✓ A proposta para a categoria Sub 16, será um aprofundamento no debate iniciado na sexta feira, dia 12/06/2020, sobre as ações e combinações de ataque.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico (Categoria Sub 18) realizado as 17h do dia 18/06/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 19/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.

004244

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Participação no Programa da Academia do Voleibol da CBV, as 20h pelo WEBEX CBV, com o tema "Análises e Desafios – Propostas para a Base."
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, nas análises e detalhes junto a categoria sub 16, sobre as diversas combinações de ataque conforme os complexos K1 e K2.

➤ **0.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

P	DIA 19/06/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições).

004245

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para a semana de 22 a 26/06/2020.
- ✓ Atividade de análise de jogo para a categoria sub 16, entre as equipes Sada x Praia Clube, válido pela Copa Sada/2019 (<https://www.youtube.com/watch?v=GRrg5Z5MvPQ>).
 - ❖ O objetivo da atividade é analisar o direcionamento de ataque das atacantes realizados durante o 1º e 2º sets, separando a direção por função, local de ataque e por set, sendo a entrega da atividade até o dia 20/06/2020.
- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 16h30, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 22 a 26/06/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 22/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos videos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei) e acompanhamento das atletas nas atividades do Setor de Fisioterapia.

➤ **P.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para a semana, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação da semana seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, videos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004246

Q DIA 22/06/2020 - SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **Q.1 - TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a semana - De 22 a 26/06/2020
 - ❖ Circuito de Fundamentos com 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições determinados para cada tipo de exercício.
 - ❖ Fonte de Consulta: Trabalho proposto enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria com as devidas orientações e objetivos.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Circuito de Fundamentos, a ser realizado nos dias 22, 23 e 25/06/2020, com as orientações e objetivos a serem alcançados na busca da melhoria dos gestos técnicos, postura e movimentos corretos de cada fundamento.
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão - ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições).
 - ❖ O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
 - ❖ O circuito com os 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições, deverá ser feito em duas voltas. Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.

004247

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Elaboração e Apresentação dos slides específicos das atividades a serem executadas pela categoria sub 16 durante a semana e envio para as atletas através do Grupo de Whatsapp, com os respectivos objetivos.
 - ❖ Ação proposta para semana - Categoria sub 16 - De 22/06/2020 a 26/06/2020 (Aprendizado tático sobre o voleibol através da melhoria do entendimento do jogo e planejamento de carreira nos âmbitos nacional e internacional, além da transmissão de conhecimento passada por ex-atletas profissionais e atuantes).
 - ❖ Feedback para as atletas sobre o nível de comprometimento na semana anterior, exposição do planejamento de todas as atividades que serão realizadas no decorrer da semana
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico (Categoria Sub 18) realizado as 15h30 do dia 22/06/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h30 e 17h15 do dia 23/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação na Live promovida pela FMV, através do seu canal do Youtube, as 19h com profissionais renomados do Voleibol de Minas Gerais, com o seguinte tema: "II Encontro de Técnicos das Seleções Mineiras."
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

➤ **Q.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução do Circuito de Fundamentos, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 22/06/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para a execução correta dos exercícios, ao número de repetições determinadas e proposta da busca da eficiência de cada gesto técnico.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.

004248

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

R	DIA 23/06/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Participação no Debate sobre o Desenvolvimento Técnico das categorias de base (sistema de jogo – observações finais), realizado as 09h30 do dia 23/06/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão dos Treinadores da Região Sul do Brasil (PR, SC e RS) e Sudeste (MG e SP).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
- ✓ Compartilhamento para as atletas da categoria sub 16 de links de vídeos de jogos da base que as atletas participam no ano de 2019 (https://www.youtube.com/channel/UCSSCULzIVcLRghy6Oghqf_Q, <https://www.youtube.com/c/Prov%C3%B4leicategoriasdeBase/videos> e <https://www.facebook.com/skylovolei/videos>).

004249

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Após assistir aos vídeos em que as atletas jogaram, cada uma deverá fazer uma seleção de momentos e jogadas as quais elas participaram e enviar para a Comissão Técnica.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 24/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com o Professor e Técnico Henrique Furtado).
- ✓ Participação no Programa da Academia do Voleibol da CBV, as 20h pelo WEBEX CBV, com o tema "Gestão Preparação de equipes durante um ciclo olímpico."
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos para a categoria sub 16 em relação aos jogos realizados pelas atletas no ano de 2019.

➤ **R.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

S	DIA 24/06/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Debate com as ex-atleta da Seleção Brasileira, Hélia – Fofão - Levantadora, com o tema "De atleta a técnica: a paixão pelo voleibol", realizado as 16h do dia 24/06/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).

004250

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h15 e 16h do dia 25/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e na coordenação do debate com a ex-atleta Hélia – "Fofão".

➤ **S.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a ex-atleta da Seleção Brasileira Fofão, principalmente sobre a experiência de ser atleta e de ser técnica, dificuldades e maiores alegrias na carreira, principais jogos e competições e curiosidades sobre as equipes que atuou e vida pessoal.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

T	DIA 25/06/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.

004251

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
- ✓ Participação da Categoria Sub 16 no desafio "ACE BATTLE" proposto pela Federação Mineira de Voleibol (FMV).
 - ❖ O jogo é semelhante ao mundialmente conhecido "Batalha Naval", devendo uma equipe escolher três das seis posições da quadra para sacar e a outra equipe escolher três posições para defender, sendo esse processo se repetindo por cinco vezes.
 - ❖ Ao final serão contabilizados os pontos de saque de ambas as equipes e declarada vencedora aquela que possuir mais pontos.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico (Categoria Sub 18) realizado as 17h do dia 25/06/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 26/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na coordenação da Categoria Sub 16 no desafio "ACE BATTLE" proposto pela Federação Mineira de Voleibol (FMV).

➤ **T.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004252

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



U DIA 26/06/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo sobre as atividades que estão sendo realizadas durante o Período de Pandemia, com a apresentação de slides sobre o Planejamento/Ciclo das ações a serem executadas a cada dia do microciclo.
 - ❖ Apresentação de Slides sobre a Avaliação de Evolução das Atletas e seus respectivos critérios e notas de avaliação para cada item.
 - ❖ Cada atleta deverá entregar para a Comissão Técnica, um Relatório com a avaliação pessoal de desempenho de cada critério (Nota de 05 a 10) até as 12h do dia 28/06/2020.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre as propostas de treinamento para os microciclos de 26/06/2020 a 02/07/2020 e de 03 a 09/07/2020: Trabalho de Estatística e Avaliações do Saque, Recebimento de trabalhos, Debates com Personalidades do Voleibol e Planejamento de Atividades que serão elaboradas exclusivamente pelas atletas – trabalhos em grupo com as logísticas e dinâmicas necessárias para cada ação (indicação da responsável de cada grupo, divisão dos grupos de 05 a 06 atletas, organização das tarefas e envolvimento da categoria em todas as atividades elaboradas por cada grupo).
- ✓ Definição do microciclo de treinos da categoria sub 18, sendo no período de sexta a quinta do microciclo seguinte (07 dias).
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 26/06/2020 a 02/07/2020, sendo:
 - ❖ Dia 26/06/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas e Slides da Programação do Microciclo e Avaliação de Desempenho.
 - ❖ Dia 28/06/2020 – Entrega até as 12h da Avaliação de Desempenho.
 - ❖ Dia 29/06/2020 – 17h - Trabalho de Estatísticas e Critérios de Saque e Discussão da Programação do período de 06/07 a 10/07 (Atividades a serem elaboradas pelas atletas).
 - ❖ Dia 30/06/2020 – 16h – Recebimento dos trabalhos de estatísticas de passe e Bate Papo com a atleta de vôlei de praia Tainá Bigi.

004253

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Dia 01/07/2020 – 16h – Bate Papo com a ex-atleta do Mackenzie Priscila Heldes.
- ❖ Dia 02/07/2020 – 15h15 - Slides de sobre a velocidade e potência no saque e proposta para uma maior agressividade nesse fundamento.
- ✓ Atividade para a categoria sub 16, com a análise de jogo, da categoria sub 15, entre as equipes Mackenzie x Fluminense, válido pela Copa Sada/2019 (<https://www.youtube.com/watch?v=994otMXCAGQ>).
 - ❖ O objetivo desta atividade é que as atletas elaborem uma estratégia para equipe do Mackenzie utilizar em determinados rodízios.
 - ❖ Essa estratégia deverá englobar tanto decisões do sistema K1, quanto do K2.
 - ❖ As levantadoras irão analisar os rodízios onde a levantadora se encontra nas posições 1, 2 e 3. As centrais 2, 3 e 4. As ponteiros e opostas 3, 4 e 5. As líberos 4, 5 e 6.
 - ❖ A entrega do trabalho deve ser feita através de um vídeo expondo as conclusões.
- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 16h30, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 26/06/2020 a 02/07/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 29/06/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei) e acompanhamento das atletas nas atividades do Setor de Fisioterapia.

➤ **U.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.

004254

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

V DIA 29/06/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18:
 - ❖ Análise de jogo de Voleibol.
 - ❖ Fonte de Consulta: Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Decisão de 3º Lugar do CBI Sub 18/2019 realizado no Olympico Club - MG, entre as equipes do MEC X GNU - Categoria Sub 18 (link - <https://www.youtube.com/watch?v=PxCikVB6Jk>).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Analisar o tipo de cada saque da equipe do MEC (o jogo todo), conforme critérios adotados pela Comissão Técnica, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de saque (Analisar somente os saques do MEC – Saque A/B/C/D/E).
 - ❖ Os dados colhidos por cada atleta, irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de saque (Colocar os dados na planilha elaborada).
 - ❖ Como o jogo é em 05 (cinco) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 12h do dia 10/07/2020.
 - ❖ O link do jogo a ser estudado com as instruções sobre a forma de execução da atividade, serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excell para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).
- ✓ Apresentação para as atletas de slides sobre a explicação dos critérios do saque com as respectivas observações.

004255

p

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Discussão com as atletas sobre as propostas para a realização das atividades para o microciclo de 06 a 10/07/2020 (trabalho em grupo), sendo que as ações a serem executadas serão planejadas exclusivamente pelas atletas, as quais irão se organizar em grupos (03 grupos de 05 a 06 atletas cada) para elaborar cada tipo de atividade (Sugestões: brincadeiras, desafios, assistir jogos e elaboração de vídeos com temas específicos). O planejamento proposto para o microciclo deverá ser apresentado por cada grupo na reunião do dia 03/07/2020, ficando definido o seguinte cronograma:
 - ❖ Dia 06/07/2020 – Atividades elaboradas pelo Grupo 1 (Responsável – Izadora).
 - ❖ Dia 07/07/2020 – Atividades elaboradas pelo Grupo 2 (Responsável – Luciana).
 - ❖ Dia 08/07/2020 – Atividade da Comissão Técnica: Bate Papo com uma Personalidade do Voleibol.
 - ❖ Dia 09/07/2020 – Atividades elaboradas pelo Grupo 3 (Responsável – Nicolly).
 - ❖ Dia 10/07/2020 – Atividades da Comissão Técnica: Recebimento dos trabalhos de estatísticas realizados pelas atletas correspondente ao colhimento de dados conforme os critérios de saque (A/B/C/D/E) adotados pela Comissão Técnica, através das análises do jogo entre MEC x GNU.

- ✓ Elaboração e Apresentação dos slides específicos das atividades a serem executadas pela categoria sub 16 durante a semana e envio para as atletas através do Grupo de Whatsapp, com os respectivos objetivos.
 - ❖ Ação proposta para semana - Categoria sub 16 - De 29/06/2020 a 03/07/2020 (Aprendizado tático sobre o voleibol através da melhoria do entendimento do jogo e planejamento de carreira nos âmbitos nacional e internacional, além da transmissão de conhecimento passada por ex-atletas profissionais e atuantes).
 - ❖ Feedback para as atletas sobre o nível de comprometimento na semana anterior, exposição do planejamento de todas as atividades que serão realizadas no decorrer da semana.

- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico (Categoria Sub 18) realizado as 15h30 do dia 29/06/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 30/06/2020 (Debate com a atleta de vôlei de praia Tainá Bigi), através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.

004256

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

➤ **V.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 29/06/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para organização e colhimento dos dados para avaliações propostas de cada saque conforme critérios especificados pela Comissão Técnica.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

W	DIA 30/06/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **W.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Reunião com o Coordenador de Esportes, Sérgio Vera, juntamente com o Técnico Hélcio Pinto e o Assistente Técnico Gabriel Leite, as 11h através do aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes a documentação específica para os relatórios, bem como sobre o andamento das atividades elaboradas para cada categoria.
- ✓ Participação no Debate sobre o Desenvolvimento Técnico das categorias de base (Complexo de Jogo – K1), realizado as 09h30 do dia 30/06/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão dos Treinadores da Região Sul do Brasil (PR, SC e RS) e Sudeste (MG e SP).

004257

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Recebimento dos trabalhos de estatísticas realizados pelas atletas correspondente ao colhimento de dados conforme os criterios de passe (A/B/C/D/E) adotados pela Comissão Técnica, através das análises do jogo entre MG x RJ, válido pela semifinal do CBS/2018 - Categoria Sub 18, realizado em São Sebastião do Paraíso – MG.
 - ❖ Feedback da Comissão Técnica sobre os principais objetivos do trabalho proposto para as atletas, salientando a importância da leitura de jogo conforme a situação de cada ação do jogo.
- ✓ Debate com a campeã mundial sub 19 e atleta de vôlei de praia Tainá Bigi, com o tema "A importância do voleibol na minha vida", realizado as 16h do dia 30/06/2020, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 01/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com a ex-atleta do Mackenzie Priscila Heldes).
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e na coordenação do debate com a atleta de vôlei de praia Tainá Bigi.

➤ **W.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta de vôlei de praia Tainá Bigi, principalmente sobre o planejamento e preparação física para suportar a carga de treinos e competições diversas, início da carreira e curiosidades sobre a caminhada no vôlei de praia.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004258

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

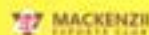


X CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES							
CARGA HORÁRIA	PROPOSTA	PARA	CARGA HORÁRIA	EXECUTADA	PARA		
20 horas semanais – 80 horas mensais.			20 horas semanais – 80 horas mensais.				
CARGA HORÁRIA	PROPOSTA	PARA	CARGA HORÁRIA	EXECUTADA	PARA		
10 horas semanais – 40 horas mensais.			16 horas semanais – 64 horas mensais.				
CARGA HORÁRIA	PROPOSTA	PARA	CARGA HORÁRIA	EXECUTADA	PARA		
14 horas semanais – 56 horas mensais.			25 horas semanais – 100 horas mensais.				
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Junho/2020, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 30/06 (22 dias).						

Y INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Julho de 2020
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha
ASSINATURA	

004259

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO



PERÍODO DE PANDEMIA – JULHO DE 2020



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADE:**
 - ✓ Voleibol.
- **A.3 – NAÍPE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – TÉCNICO/CREF:**
 - ✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B DIA 01/07/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
 - ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
 - ✓ Debate com a ex-atleta do Mackenzie, Priscila Heldes, com o tema "Carreira de Atleta e suas dificuldades", realizado as 16h do dia 01/07/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

004260



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h15 e 16h do dia 02/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e na coordenação do debate com a ex-atleta do Mackenzie, Priscila Heldes.

➤ **B.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a ex-atleta do Mackenzie, Priscila Heldes, principalmente sobre a experiência de se jogar uma Superliga com 16 anos, principais títulos e ações realizadas para superar as dificuldades na carreira.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

C	DIA 02/07/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Apresentação para as atletas de slides sobre os movimentos e gestos técnicos do saque com salto e proposta para os treinos específicos de saque que serão adotados no Mackenzie (categoria sub 18) objetivando a velocidade e potência.
 - ❖ Observações da Comissão Técnica sobre os detalhes importantes de passadas reduzidas e lançamento da bola mais a frente para maior agressividade no saque.

004261



- ✓ Transmissão para as atletas da Categoria Sub 16 do vídeo com exercícios para trabalhar o fundamento Bloqueio, sendo que as atletas deverão fazer 3 séries de 6 exercícios:
 - ❖ Algumas atletas serão selecionadas como exemplo da realização dos movimentos para as outras.
 - ❖ As atletas deverão filmar a execução de toda a rotina de treino e mandar para os treinadores até o final do dia.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 17h do dia 02/07/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 03/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na elaboração das logísticas e da montagem do vídeo com os exercícios do fundamento bloqueio.

➤ **C.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

D	DIA 03/07/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.

004262

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo sobre as atividades que estão sendo realizadas durante o Período de Pandemia, com a apresentação de slides sobre o Planejamento/Ciclo das ações a serem executadas a cada dia do microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 03 a 09/07/2020 – Definição das logísticas (Atividades elaboradas pelas atletas – Cronograma e Programação – Planejamento entregue por cada Grupo):
 - ❖ Dia 03/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas e Slides da Programação do Microciclo.
 - ❖ Dia 06/07/2020 – 17h - Atividades elaboradas pelo Grupo 1 - (Responsável – Izadora e grupo com Natália, Hayanne, Marcella, Bianca e Geovanna) – Ações a serem executadas: exercícios de desafios e específicos com os respectivos objetivos.
 - ❖ Dia 07/07/2020 – 16h30 - Atividades elaboradas pelo Grupo 2 - (Responsável – Luciana e grupo com Luiza Procópio, Luiza Ibrahim, Júlia, Adria, Emanuelle e Giovanna Bicalho) – Ações a serem executadas: sequência de exercícios individuais com os respectivos objetivos.
 - ❖ Dia 08/07/2020 – 16h - Atividade da Comissão Técnica: Bate Papo com o Assistente Técnico da equipe São Paulo – Barueri, Professor Alexandre Gomes.
 - ❖ Dia 09/07/2020 – 15h15 - Atividades elaboradas pelo Grupo 3 - (Responsável – Nicolý e grupo com Eduarda, Lorena, Maria Cecília e Giovanna Letícia) – Ações a serem executadas: atividades recreativas e brincadeiras com os respectivos objetivos.
- ✓ Orientações da Comissão Técnica sobre o tempo de execução de cada atividade, sendo de 30 a 40 minutos e envolvimento de toda a categoria sub 18 no trabalho proposto por cada grupo.
- ✓ Confirmação do dia 10/07/2020 (até as 12h) para o recebimento dos trabalhos de estatísticas realizados pelas atletas correspondente ao colhimento de dados conforme os critérios de saque (A/B/C/D/E) adotados pela Comissão Técnica, através das análises do jogo entre MEC x GNU.
- ✓ Trabalho de análise de jogo para a Categoria Sub 16, jogo entre as equipes sub-18 de Mackenzie E. C. e Grêmio N. U., no Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI), link <https://www.youtube.com/watch?v=PxZCikVB6Jk&t=3810s>:
 - ❖ O objetivo da atividade é analisar quantos pontos foram feitos por cada equipe no bloqueio e quantos de contra-ataque, devendo todas as informações estarem discriminadas separadamente. A atividade deverá ser entregue até o final do dia.

004263



- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 16h30, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 03 a 09/07/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 06/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no envio do link do jogo para as atletas da Categoria Sub 16 fazerem as devidas análises.

➤ **D.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

E

DIA 06/07/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.

004264

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Reunião com a Diretoria do Mackenzie e Setor de Marketing as 10h15 do dia 06/07/2020 para tratar de assuntos referentes as logísticas de divulgação das ações realizadas junto as modalidades do Mackenzie.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Atividades elaboradas pelas atletas – Cronograma e Programação – Atividades elaboradas pelo Grupo 1 (Responsável – Izadora e grupo com Natália, Hayanne, Marcella, Bianca e Geovanna) – Ações a serem executadas: exercícios de desafios e exercícios específicos (deslocamentos, movimentos e gestos técnicos de voleibol) com os respectivos objetivos.
 - ❖ Tempo de execução de cada atividade, sendo de 30 a 40 minutos e envolvimento de toda a categoria sub 18 no trabalho proposto pelo grupo.
 - ❖ Discussão da Comissão Técnica com as atletas da categoria sobre a dinâmica das atividades propostas pelo Grupo 1.
- ✓ Elaboração e Apresentação dos slides específicos das atividades a serem executadas pela categoria sub 16 durante a semana e envio para as atletas através do Grupo de Whatsapp, com os respectivos objetivos (Aprendizado tático e técnico sobre voleibol e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por profissionais da área):
 - ❖ Feedback para as atletas sobre o comprometimento com a entrega das atividades, bem como feedback das atividades que foram feitas na semana anterior.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 15h30 do dia 06/07/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h30 e 17h15 do dia 07/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

➤ **E.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 06/07/2020, com as observações pertinentes.

004265



- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

F	DIA 07/07/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Participação no Debate sobre o Desenvolvimento Técnico das categorias de base (Levantamento, Ataque e Cobertura), realizado as 09h30 do dia 07/07/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão dos Treinadores da Região Sul do Brasil (PR, SC e RS) e Sudeste (MG e SP).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Atividades elaboradas pelas atletas – Cronograma e Programação – Atividades elaboradas pelo Grupo 2 (Responsável – Luciana e grupo com Luiza Procópio, Luiza Ibrahim, Júlia, Adria, Emanuelle e Giovanna Bicalho) – Ações a serem executadas: sequência de exercícios individuais com os respectivos objetivos.
 - ❖ Tempo de execução de cada atividade, sendo de 30 a 40 minutos e envolvimento de toda a categoria sub 18 no trabalho proposto pelo grupo.
 - ❖ Discussão da Comissão Técnica com as atletas da categoria sobre a dinâmica das atividades propostas pelo Grupo 2.
- ✓ Compartilhamento novamente com as atletas da Categoria Sub 16 do vídeo com exercícios para trabalhar o fundamento Bloqueio, que foram passados pela primeira vez no dia 02/07/2020, porém dessa vez elas deverão fazer 4 séries de 10 exercícios:
 - ❖ As atletas deverão filmar a execução de toda a rotina de treino e mandar para os treinadores até o final do dia.

004266



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 08/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com o Professor e Técnico Alexandre Gomes).
- ✓ Reunião com os Pais das atletas do voleibol feminino, no dia 07/07/2020, as 19h30, através do aplicativo Zoom, para tratar de assuntos referentes as ações, treinamentos, competições e calendário durante e Pós Pandemia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades para a categoria sub 16 e na elaboração da pauta de reunião com os pais das atletas.

➤ **F.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

G	DIA 08/07/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Debate com o Assistente Técnico da equipe São Paulo – Barueri, Professor Alexandre Gomes, com o tema "Disciplina no Esporte", realizado as 16h do dia 08/07/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

004267

A



- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h15 e 16h do dia 09/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Debate de Lei de Incentivo e Captação de Recursos – Plataforma da CBV, no dia 08/07/2020 as 20h.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e na coordenação do debate com o Assistente Técnico da equipe do São Paulo - Barueri, Professor Alexandre Gomes.

➤ **G.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com o Professor Alexandre Gomes, principalmente sobre as orientações em relação a responsabilidade de cada atleta no cumprimento do planejamento proposto pela equipe e disciplina em todos os aspectos.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

H	DIA 09/07/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Atividades elaboradas pelas atletas – Cronograma e Programação – Atividades elaboradas pelo Grupo 3 (Responsável – Nicolay e grupo com Eduarda, Lorena, Maria Cecília e Giovanna Leticia – Ações a serem executadas: atividades recreativas e brincadeiras com os respectivos objetivos).

004268 X

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Tempo de execução de cada atividade, sendo de 30 a 40 minutos e envolvimento de toda a categoria sub 18 no trabalho proposto pelo grupo.
- ❖ Discussão da Comissão Técnica com as atletas da categoria sobre a dinâmica das atividades propostas pelo Grupo 3.
- ✓ Atividades para a categoria sub 16, com apresentação de um vídeo com exercícios para trabalhar os deslocamentos do voleibol, com observações da Comissão Técnica para que não fiquem dúvidas sobre a execução:
 - ❖ Algumas atletas serão selecionadas como exemplo didático para as outras, com as devidas orientações necessárias.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 17h do dia 09/07/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 10/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e elaboração do vídeo dos exercícios para a categoria sub 16.

➤ **H.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

1	DIA 10/07/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.

004289





- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 10 a 16/07/2020.
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 10/07/2020 a 16/07/2020, sendo:
 - ❖ Dia 10/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Recebimento dos Trabalhos de Estatísticas de Saque.
 - ❖ Dia 13/07/2020 – 17h - Trabalho de Estatísticas e Critérios de Bloqueio.
 - ❖ Dia 14/07/2020 – 16h30 – Análises do sistema de bloqueio/defesa – Jogo Brasil x Argentina – Sub 20 – Sulamericano.
 - ❖ Dia 15/07/2020 – 16h - Bate Papo com a atleta Carol Gattaz.
 - ❖ Dia 16/07/2020 – 15h15 - Análises do sistema de ataque/defesa – Jogo Brasil x Argentina – Sub 20 – Sulamericano.
- ✓ Confirmação do dia 24/07/2020 para o recebimento dos trabalhos de estatísticas realizados pelas atletas correspondente ao colhimento de dados conforme os critérios de bloqueio (A/B/C/D/E) adotados pela Comissão Técnica, através das análises do jogo entre MEC x GNU.
- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 16h30, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 10 a 16/07/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 13/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Debate com a atleta Amanda do Sesc - Rio com o tema "Bate Papo com Atleta", realizado as 20h do dia 10/07/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).

004270

X

- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), acompanhamento das atletas nas atividades do Setor de Fisioterapia na coordenação do debate com a atleta do Sesc Rio, Amanda.


➤ **I.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Amanda do Sesc Rio, principalmente sobre as dificuldades no início da carreira, oportunidades e responsabilidades de estar sempre no foco no voleibol de alto rendimento.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

J	DIA 13/07/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18:
 - ❖ Análise de jogo de Voleibol.
 - ❖ Fonte de Consulta: Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Decisão de 3º Lugar do CBI Sub 18/2019 realizado no Olímpico Club - MG, entre as equipes do MEC X GNU - Categoria Sub 18 (link - <https://www.youtube.com/watch?v=PxCikVB6Jk>).

004271 

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Analisar o tipo de cada bloqueio da equipe do MEC (o jogo todo), conforme critérios adotados pela Comissão Técnica, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de bloqueio (Analisar somente os bloqueios do MEC – Bloqueio A/B/C/D/E).
 - ❖ Os dados colhidos por cada atleta, irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de bloqueio (Colocar os dados na planilha elaborada).
 - ❖ Como o jogo é em 05 (cinco) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 12h do dia 24/07/2020.
 - ❖ O link do jogo a ser estudado com as instruções sobre a forma de execução da atividade, serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excell para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).
- ✓ Apresentação para as atletas de slides sobre a explicação dos critérios do bloqueio com as respectivas observações.
- ✓ Elaboração e Apresentação dos slides específicos das atividades a serem executadas pela categoria sub 16 durante a semana e envio para as atletas através do Grupo de Whatsapp, com os respectivos objetivos:
 - ❖ Ação proposta para semana - De 13/07/2020 a 17/07/2020 (Aprendizado tático e técnico sobre voleibol através da melhora do entendimento do jogo e planejamento de carreira).
 - ❖ Feedback para as atletas sobre o nível de comprometimento, que vem crescendo gradualmente, exposição do planejamento de todas as atividades que serão realizadas no decorrer da semana.
 - ❖ Mudança da preparação física, onde as atletas com maior assiduidade irão poder escolher as músicas dos treinos.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 15h30 do dia 13/07/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h30 e 17h15 do dia 14/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

004272





➤ **J.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 13/07/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para organização e colhimento dos dados para avaliações propostas de cada bloqueio conforme critérios especificados pela Comissão Técnica.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

K	DIA 14/07/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Participação no Debate sobre o Desenvolvimento Técnico das categorias de base (Pontos importantes para o side-out), realizado as 09h30 do dia 14/07/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão dos Treinadores da Região Sul do Brasil (PR, SC e RS) e Sudeste (MG e SP).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Análises do sistema de bloqueio/defesa – Jogo Brasil x Argentina – Sub 20 – Sulamericano (observações e ponderações do sistema tático de bloqueio e defesa usado pela Seleção Brasileira em relação as estratégias de ataque da Seleção Argentina).
 - ❖ Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.

004273

- ✓ Solicitação para as atletas da categoria sub 16 para a realização novamente dos exercícios para trabalhar os deslocamentos do voleibol, realizados na quinta feira (09/07):
 - ❖ As atletas podem e devem se ajudar para relembrar os exercícios e até mesmo combinarem de fazer juntas (o que será proposto).
 - ❖ Os vídeos no entanto devem ser gravados de maneira individual e enviados até o final do dia.
 - ❖ Caso seja necessário o treinador poderá enviar a ficha de atividades do treino para nortear as atletas que precisarem, sendo que dessa vez elas terão de realizar 4 séries de 8 repetições.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 15/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com a atleta Carol Gattaz).
- ✓ Participação no Curso Nacional de Treinadores Nível III – Parâmetros Técnico/Tático/Psicológico.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades e orientações na execução dos exercícios propostos para a categoria sub 16.

➤ **K.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta de vôlei de praia Tainá Bigi, principalmente sobre o planejamento e preparação física para suportar a carga de treinos e competições diversas, início da carreira e curiosidades sobre a caminhada no vôlei de praia.
- ✓ Os anexos referentes as logisticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004274





L DIA 15/07/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Debate com a atleta de alto rendimento e capitã do Minas Tênis Clube, Carol Gattaz, com o tema "As distrações do Mundo Moderno em relação ao Profissionalismo no Esporte", realizado as 16h do dia 15/07/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h15 e 16h do dia 16/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Debate de Referenciais da eficácia do Complexo II das equipes participantes da Superliga 2019/2020 – Plataforma da CBV, no dia 15/07/2020 as 20h.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e na coordenação do debate com a atleta do Minas Tênis Clube, Carol Gattaz.

➤ **L.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Carol Gattaz, principalmente sobre os pontos positivos e negativos do uso das redes sociais na vida da atleta, responsabilidade e comprometimento na carreira, competições e tendências do voleibol moderno.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004275

M DIA 16/07/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Análises do sistema de distribuição de bolas para os ataques – Side-Out e Break Point – Jogo Brasil x Argentina – Sub 20 – Sulamericano (observações e ponderações do sistema tático do número de distribuição de bolas para os ataques no side-out – K1 e break point – K2 usado pela Seleção Brasileira).
 - ❖ Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.
- ✓ Atividades para a categoria sub 16, onde será mostrado para as atletas um vídeo com exercícios para trabalhar as movimentações do voleibol:
 - ❖ Os vídeos serão transmitidos para as atletas e comentados pela Comissão Técnica, para que não fique dúvidas sobre a execução.
 - ❖ Algumas atletas serão selecionadas como exemplo didático para as outras, com as devidas orientações necessárias.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 17h do dia 16/07/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 17/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização do vídeo e das logísticas para as atividades da categoria sub 16.

004276



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



➤ **M.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

N	DIA 17/07/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 17 a 23/07/2020.
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 17/07/2020 a 23/07/2020, sendo:
 - ❖ Dia 17/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas e Slides da Programação do Microciclo.
 - ❖ Dia 20/07/2020 – 17h - Trabalho de Estatísticas e Critérios de Ataque.
 - ❖ Dia 21/07/2020 – 16h30 – Análises de ataques de bolas rápidas no K1 (side-out) e K2 (Break) – Jogo Sérvia x Itália – Final do Mundial.
 - ❖ Dia 22/07/2020 – 16h30 - Bate Papo com a atleta de vôlei de praia Rúpia Inck.
 - ❖ Dia 23/07/2020 – 15h15 - Análises de ataques de bolas do F1 ("Russa") e F6 ("Pipe") no K1 (side-out) e K2 (Break) – Jogo Sérvia x Itália – Final do Mundial.

004277



- ✓ Confirmação do dia 31/07/2020 para o recebimento dos trabalhos de estatísticas realizados pelas atletas correspondente ao colhimento de dados conforme os critérios de ataque (A/B/C/D/E) adotados pela Comissão Técnica, através das análises do jogo entre MEC x GNU.
- ✓ Participação da categoria sub 16 na partida proposta pela Federação Mineira de Voleibol (FMV) de "ACE BATTLE":
 - ❖ O jogo é semelhante ao mundialmente conhecido "Batalha Naval", devendo uma equipe escolher 3, das 6, posições da quadra para sacar e a outra equipe escolher 3 posições para defender, esse processo se repetindo por 5 vezes.
 - ❖ Ao final serão contabilizados os pontos de saque de ambas as equipes e declarada vencedora aquela que possuir mais pontos.
- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 16h30, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 17 a 23/07/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 20/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação no Curso Nacional de Treinadores Nivel III – Vídeos de Treinamento e Técnico Formador.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e acompanhamento da categoria sub 16 no evento da FMV "ACE BATTLE".

➤ **N.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004278

0 DIA 20/07/2020 - SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18:
 - ❖ Análise de jogo de Voleibol.
 - ❖ Fonte de Consulta: Jogo de Voleibol Feminino, válido pela Decisão de 3º Lugar do CBI Sub 18/2019 realizado no Olímpico Club - MG, entre as equipes do MEC X GNU - Categoria Sub 18 (link - <https://www.youtube.com/watch?v=PxCikVB6Jk>).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Analisar o tipo de cada ataque da equipe do MEC (o jogo todo), conforme critérios adotados pela Comissão Técnica, colocando na Tabela criada, a quantidade executada no jogo para cada tipo de ataque (Analisar somente os ataques do MEC – Ataque A/B/C/D/E).
 - ❖ Os dados colhidos por cada atleta, irão gerar estatísticas de porcentagem e gráfico para cada tipo de ataque (Colocar os dados na planilha elaborada).
 - ❖ Como o jogo é em 05 (cinco) sets com várias informações, o prazo para entrega do trabalho com as devidas determinações, será até as 12h do dia 31/07/2020.
 - ❖ O link do jogo a ser estudado com as instruções sobre a forma de execução da atividade, serão enviados para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 18, bem como a planilha do excel para a realização da tarefa (o envio do trabalho deverá ser no formato de PDF).
- ✓ Apresentação para as atletas de slides sobre a explicação dos critérios do ataque com as respectivas observações.
- ✓ Elaboração e Apresentação dos slides específicos das atividades a serem executadas pela categoria sub 16 durante a semana e envio para as atletas através do Grupo de Whatsapp, com os respectivos objetivos:

004279



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Ação proposta para semana - Categoria sub-16 - De 20/07/2020 a 24/07/2020 (Aprendizado tático e técnico sobre voleibol através da melhora do entendimento do jogo e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por ex atletas profissionais e atuantes).
- ❖ Feedback para as atletas sobre o nível de comprometimento que vem se mantendo bom pela maioria, exposição do planejamento de todas as atividades que serão realizadas no decorrer da semana.
- ❖ Análise da direção de ataque de um jogo de 2019, entre Praia Clube e Clube Curitibano.

- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 15h30 do dia 20/07/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 21/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.

- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

➤ **O.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 20/07/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para organização e colhimento dos dados para avaliações propostas de cada bloqueio conforme critérios especificados pela Comissão Técnica.

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.

- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004280



P DIA 21/07/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Análises do sistema de bolas rápidas no K1 (Side-Out) e K2 (Break-Point) – Jogo Sérvia x Itália – Final do Mundial (observações e ponderações da distribuições de bolas rápidas nos dois complexos das duas equipes – tempo, chute, tempo atrás, mini e china e sistema de cobertura).
 - ❖ Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.
- ✓ Solicitação para as atletas da categoria sub 16 para a realização novamente dos exercícios para trabalhar as movimentações do voleibol, realizados na quinta feira (16/07):
 - ❖ As atletas podem e devem se ajudar para relembrar os exercícios e até mesmo combinarem de fazer juntas.
 - ❖ Os vídeos no entanto devem ser gravados de maneira individual e enviados até o final do dia.
 - ❖ Caso seja necessário o treinador pode enviar a ficha de atividades do treino para nortear as atletas que precisarem, sendo que dessa vez elas terão de realizar 4 séries de 8 repetições.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 22/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com a atleta Rúpia Inck).
- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 15h30, através do aplicativo Zoom.

004231

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e no acompanhamento dos trabalhos de prevenção das categorias sub 16 e sub 18.

➤ **P.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

Q	DIA 22/07/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Debate com a atleta de alto rendimento de vôlei de praia, Rúpia Inck, com o tema "Atleta Acadêmico", realizado as 16h do dia 22/07/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h e 15h45 do dia 23/07/2020, através do aplicativo Zoom (Debate com a atleta da Seleção Brasileira Natália Pereira).
- ✓ Participação no Curso Nacional de Treinadores Nivel III – Estudo do Adversário e Preparação do Plano de Jogo.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e na coordenação do debate com a atleta de vôlei de praia, Rúpia Inck.

004232



➤ **Q.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Rúpia, sobre como conciliar estudos e jogar voleibol, experiências de jogar em outros países e da tomada de decisão de ser atleta de vôlei de praia.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

R	DIA 23/07/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Debate com a atleta da Seleção Brasileira, Natália Pereira, com o tema "Bate Papo sobre Voleibol", realizado as 15h do dia 23/07/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 17h do dia 23/07/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

034283



- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 24/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e na coordenação do debate com a atleta da Seleção Brasileira, Natália Pereira.

➤ **R.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Natália, sobre carreira e o dia a dia de uma atleta de voleibol e curiosidades sobre os principais jogos e competições.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

S	DIA 24/07/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 24 a 30/07/2020.

004284



- ✓ Definição da Programação do microciclo de 24/07/2020 a 30/07/2020, sendo:
 - ❖ Dia 24/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Recebimento dos Trabalhos de Estatísticas de Bloqueio.
 - ❖ Dia 27/07/2020 – 17h – Apresentação do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos, Apresentação das Logísticas da Gincana e Sorteio dos Grupos.
 - ❖ Dia 28/07/2020 – 17h – Execução do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos conforme o número de séries determinadas e Apresentação do nome do grupo e da capitã para a realização da gincana.
 - ❖ Dia 29/07/2020 – 19h30 - Bate Papo com a atleta de vôlei de praia Ana Patrícia.
 - ❖ Dia 30/07/2020 – 15h15 - Execução do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos conforme o número de séries determinadas.

- ✓ Treino tático com a categoria sub 16 sobre a análise do jogo da equipe da Associação Atlética Acadêmico LUVE UFV contra a equipe de voleibol da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), link (<https://www.youtube.com/watch?v=PxCikVB6Jk&t=3810s>):
 - ❖ O objetivo desta atividade é analisar a distribuição da levantadora da AAA LUVE durante o jogo, devendo conter na resposta também dois pontos positivos do time da Luve enquanto equipe e dois pontos a serem melhorados.

- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 24 a 30/07/2020.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).

- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 27/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.

- ✓ Início do Curso do COB – Curso Básico de Gestão de Treinadores – 70 horas.

- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei) e acompanhamento das atletas nas atividades do Setor de Fisioterapia.

004285

➤ **S.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

T	DIA 27/07/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18:
 - ❖ Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (Parte I) com 08 (oito) exercícios e respectivo número de repetições determinados para cada tipo de exercício.
 - ❖ Fonte de Consulta: Trabalho proposto enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria com as devidas orientações e objetivos.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (Parte I), a ser realizado nos dias 28 e 30/07/2020, com as orientações e objetivos a serem alcançados na busca da melhoria da postura, velocidade e execução dos gestos técnicos.

004236





- ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 2 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 10 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 10 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 10 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 3 séries de 10 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a boal para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 10 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 10 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 10 para cada sequência e lado – corredor e diagonal).
- ❖ O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
- ✓ Slides da Apresentação das Logísticas da Gincana "Nós também fazemos partes da história do voleibol", com as devidas explicações, Sorteio dos Grupos/Equipes e envio do documentário "Mulheres de Ouro" que será realizado como base para o Quiz de Perguntas (para o Grupo de Whatsapp da Categoria Sub 18 para consulta e estudos).
- ✓ Elaboração e Apresentação dos slides específicos das atividades a serem executadas pela categoria sub 16 durante a semana e envio para as atletas através do Grupo de Whatsapp, com os respectivos objetivos:
 - ❖ Ação proposta para semana - Categoria Sub 16 - De 27/07/2020 a 31/07/2020 (Aprendizado tático sobre voleibol através da melhora do entendimento do jogo e planejamento de carreira através da transmissão de conhecimento passada por ex atletas profissionais e atuantes).
 - ❖ Feedback para as atletas sobre o nível de comprometimento da semana anterior e exposição do planejamento de todas as atividades que serão realizadas no decorrer da semana.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 15h30 do dia 27/07/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

004237



- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 28/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

➤ **T.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 27/07/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para a execução correta dos exercícios, ao número de repetições determinadas e proposta da busca da eficiência de cada sequência e ponderações importantes sobre a realização da Gincana.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

U	DIA 28/07/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (Parte I), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.

004288



- ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 2 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 10 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 10 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 10 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 3 séries de 10 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 10 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 10 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 10 para cada sequência e lado – corredor e diagonal).
- ✓ Apresentação para as atletas da categoria sub 16 de um vídeo com exercícios para trabalhar o deslocamento e os fundamentos utilizando bola:
 - ❖ Os vídeos serão transmitidos para as atletas e comentados pela Comissão Técnica, para que não fique dúvidas sobre a execução.
 - ❖ Algumas atletas serão selecionadas como exemplo didático para as outras, com as devidas orientações necessárias.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 19h30 e 20h15 do dia 29/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com a atleta Ana Patricia).
- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 15h30, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Recebimento dos nomes e capitães das equipes para a realização da Gincana "Nós também fazemos parte da história do voleibol."
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização, elaboração dos vídeos e acompanhamento dos exercícios propostos para a categoria sub 16.

004239



➤ **U.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

V	DIA 29/07/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Reunião da Coordenação de Esportes com toda a Comissão Técnica do Voleibol, as 10h pelo Aplicativo do Zoom, para tratar dos seguintes assuntos:
 - ❖ Ajuda para o Profissional Weslei na parte preventiva devido a falta de estagiário e dinâmicas que serão usadas na Fisioterapia.
 - ❖ Estudo de uma reunião mensal com os pais para esclarecimentos das ações que estão sendo desenvolvidas.
 - ❖ Elaboração de ações em comemoração aos Dias dos Pais.
 - ❖ Regras para agradecer os convidados das Lives com as atletas.
 - ❖ Divulgação de links de cursos on-line, principalmente sobre Movimento Paraolímpico e Lei de Incentivo.
 - ❖ Feedback de pais e atletas sobre as atividades que estão sendo realizadas pelos profissionais do Mackenzie.
 - ❖ Importância dos trabalhos que estão sendo elaborados para os sócios através dos Setores de Preparação Física e Fisioterapia.
 - ❖ Cancelamento das principais competições do calendário.
 - ❖ Atenção especial a carga horária real realizada por cada profissional.
 - ❖ Atenção e cuidado com os termos usados junto as atletas na execução de cada atividade.
 - ❖ Definição do dia 10/08/2020 para entrega da documentação exigida por mês.
 - ❖ Discussão e estratégias sobre a Portaria 441 (Normas para o Bolsa Auxílio).

004290

- ✓ Debate com a atleta olímpica de vôlei de praia, Ana Patrícia Ramos, com o tema "A preparação e trajetória de uma atleta olímpica", realizado as 19h30 do dia 29/07/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h15 e 16h do dia 30/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e na coordenação do debate com a atleta olímpica de vôlei de praia, Ana Patrícia Ramos.

➤ **V.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a atleta Ana Patrícia, sobre a transição do vôlei de quadra para o vôlei de praia (tomada de decisão), principais conquistas, o dia a dia de uma atleta olímpica e expectativa para disputar as Olimpíadas de Tóquio.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

W	DIA 30/07/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **W.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.

004291





- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (Parte I), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 2 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 10 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 10 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 10 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 3 séries de 10 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a boal para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 10 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 10 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 10 para cada sequência e lado – corredor e diagonal).
- ✓ Participação da categoria sub 16 no campeonato quadrangular da Federação Mineira de Voleibol (FMV) de "ACE BATTLE":
 - ❖ O jogo é semelhante ao mundialmente conhecido "Batalha Naval", devendo uma equipe escolher 3, das 6, posições da quadra para sacar e a outra equipe escolher 3 posições para defender, esse processo se repetindo por 5 vezes.
 - ❖ Ao final serão contabilizados os pontos de saque de ambas as equipes e declarada vencedora aquela que possuir mais pontos.
 - ❖ Serão disputadas 2 partidas por dia, se estendendo a competição até a sexta feira.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 17h do dia 30/07/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 31/07/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.

004292





- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento e orientação da categoria sub 16 no evento da FMV "ACE BATTLE."

➤ **W.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logisticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

X	DIA 31/07/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **X.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Especifica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de videos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo, apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo e esclarecimentos complementares sobre a Gincana da Categoria Sub 18 "Nós também fazemos parte da história do voleibol".
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 31/07/2020 a 06/08/2020.
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 31/07/2020 a 06/08/2020, sendo:
 - ❖ Dia 31/07/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Recebimento dos Trabalhos de Estatísticas de Ataque.
 - ❖ Dia 03/08/2020 – 17h – Apresentação do Circuito de Desafios com os respectivos objetivos e Divulgação da Tarefa Extra da Gincana.

004203



- ❖ Dia 04/08/2020 – 17h – Realização do Circuito de Desafios com a execução dentro do tempo/quantidade estipulado para cada exercício.
 - ❖ Dia 05/08/2020 – 16h - Bate Papo com os Técnicos Giuliano Sucupira e Caio Lopes.
 - ❖ Dia 06/08/2020 – 15h15 - Realização do Circuito de Desafios com a execução dentro do tempo/quantidade estipulado para cada exercício.
- ✓ Participação da categoria sub 16 no campeonato quadrangular da Federação Mineira de Voleibol (FMV) de "ACE BATTLE":
- ❖ O jogo é semelhante ao mundialmente conhecido "Batalha Naval", devendo uma equipe escolher 3, das 6, posições da quadra para sacar e a outra equipe escolher 3 posições para defender, esse processo se repetindo por 5 vezes.
 - ❖ Ao final serão contabilizados os pontos de saque de ambas as equipes e declarada vencedora aquela que possuir mais pontos.
 - ❖ Serão disputadas 2 partidas por dia.
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 31/07 a 06/08/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 03/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Início do Curso do COB – Curso Básico de Gestão de Treinadores – 70 horas.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei) e no acompanhamento e orientação da categoria sub 16 no evento da FMV "ACE BATTLE."

➤ **X.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.

004234



- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

Y CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES							
CARGA	HORÁRIA	PROPOSTA	PARA	CARGA	HORÁRIA	EXECUTADA	PARA
TREINAMENTOS				TREINAMENTOS			
20 horas semanais – 80 horas mensais.				20 horas semanais – 80 horas mensais.			
CARGA	HORÁRIA	PROPOSTA	PARA	CARGA	HORÁRIA	PROPOSTA	PARA
PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS)				PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS)			
10 horas semanais – 40 horas mensais.				24 horas semanais – 96 horas mensais.			
CARGA	HORÁRIA	PROPOSTA	PARA	CARGA	HORÁRIA	EXECUTADA	PARA
CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)				CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)			
14 horas semanais – 56 horas mensais.				14 horas semanais – 56 horas mensais.			
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Julho/2020, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 31/07 (23 dias).						

Z INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Agosto de 2020
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha
ASSINATURA	

004235

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO



PERÍODO DE PANDEMIA – AGOSTO DE 2020



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- A.1 – NOME DA EQUIPE:
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- A.2 – MODALIDADE:
 - ✓ Voleibol.
- A.3 – NAIPE:
 - ✓ Feminino.
- A.4 – TÉCNICO/CREF:
 - ✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B DIA 03/08/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:
 - ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
 - ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
 - ✓ Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18:
 - ❖ Circuito de Desafios (Postura, Coordenação e Agilidade) com 06 (seis) exercícios e respectivos objetivos (por quantidade ou por tempo conforme cada exercício).
 - ❖ Fonte de Consulta: Trabalho proposto enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria com as devidas orientações e objetivos.

004206



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Circuito de Desafios (Postura, Coordenação e Agilidade) a ser realizado nos dias 04 e 06/08/2020, com as orientações e objetivos a serem alcançados na busca da melhoria dos gestos técnicos em todos os aspectos.
 - ❖ A dinâmica será na forma de disputa entre as atletas, com a Comissão Técnica realizando sorteio de qual desafio será executado (máximo de 04 desafios por dia), com a definição das metas que deverão ser alcançadas.
 - ❖ Divisão das atletas participantes em dois grupos, sendo um grupo executando o desafio e o outro ajudando e vice versa.
 - ❖ Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 sequências, de 10 toques para a parede para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaiadas + sentada, deitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a sequência no menor tempo possível), II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada, de joelho até ficar de pé novamente – realizar a sequência o maior número de vezes em três minutos), III (exercício de regularidade e postura – afixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a sequência no menor tempo possível), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em três minutos), V (exercício de coordenação e agilidade - lançar a bola por cima da cabeça e executar uma manchete e um toque a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em três minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a sequência o maior número de vezes em três minutos).
 - ❖ O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.

- ✓ Divulgação da Tarefa Extra da Gincana "Nós também fazemos parte da história do voleibol", sendo que cada Equipe deverá elaborar um vídeo de no máximo 05 minutos, com uma mensagem de homenagem ao Dia dos Pais, o qual deverá ser postado no Instagram Particular da Capitã da Equipe, com o objetivo de alcançar o maior número de curtidas no período de 03/08/2020 até as 17h do dia 10/08/2020. Será considerada vencedora, a equipe que obtiver o maior número de curtidas dentro do período estipulado (comprovação através do print da tela comprovando o número de curtidas). Pontuação: 1º lugar (10 Pontos), 2º lugar (08 pontos) e 3º lugar (06 pontos).

- ✓ Reunião via ZOOM (Video chamada) com as atletas da Categoria Sub16 para explanação do conteúdo programático da semana e também das dinâmicas de treinos do mês.

004207

- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 15h30 do dia 03/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 04/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18, feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

➤ **B.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 03/08/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para a execução correta dos exercícios do Desafio e proposta na busca da eficiência de cada sequência e ponderações importantes sobre a realização da Tarefa Extra da Gincana.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

C	DIA 04/08/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.

004298

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Desafios, com as devidas dinâmicas, orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos. Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.
 - ❖ Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 sequências, de 10 toques para a parede para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaiadas + sentada, deitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a sequência no menor tempo possível), II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada, de joelho até ficar de pé novamente – realizar a sequência o maior número de vezes em três minutos), III (exercício de regularidade e postura – afixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a sequência no menor tempo possível), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em três minutos), V (exercício de coordenação e agilidade - lançar a bola por cima da cabeça e executar uma manchete e um toque a frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em três minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a sequência o maior número de vezes em três minutos).
- ✓ Envio e acompanhamento dos exercícios através de vídeos para a Categoria Sub 16 e explicando para as atletas os objetivos dos exercícios na sua execução (ordem, número de séries, intervalos e forma correta dos gestos técnicos).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 05/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com os Professores Giuliano Sucupira e Caio Lopes).
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias, ajuda na correção dos exercícios propostos para as atletas da categoria sub 16 e orientações para as atletas da categoria sub 18 na execução do circuito de desafios.

➤ **C.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.

004293

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

D	DIA 05/08/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Debate com os Professores Giuliano Sucupira e Caio Lopes "Como conciliar a vivência do vôlei de quadra e de praia na base, CBS e Seleções Brasileiras de Base", realizado as 16h do dia 05/08/2020, através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h15 e 16h do dia 06/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e na coordenação do Bate Papo com os Profissionais Caio Lopes e Giuliano Sucupira.

➤ **D.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com os Professores Giuliano Sucupira e Caio Lopes, sobre os pontos positivos de conciliar o vôlei de quadra e de praia, curiosidades e ações no CBS e forma de trabalho nas Seleções Brasileiras de Base.

004300

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

E	DIA 06/08/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Desafios, com as devidas dinâmicas, orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos. Feedback da Comissão Técnica com as atletas sobre as análises e observações feitas sobre as atividades propostas.
 - ❖ Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 seqüências, de 10 toques para a parede para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaladas + sentada, deitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a seqüência no menor tempo possível), II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada, de joelho até ficar de pé novamente – realizar a seqüência o maior número de vezes em três minutos), III (exercício de regularidade e postura – afixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a seqüência no menor tempo possível), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes a frente e segurar a bola atrás – executar a seqüência o maior número de vezes em três minutos), V (exercício de coordenação e agilidade - lançar a bola por cima da cabeça e executar uma manchete e um toque a frente e segurar a bola atrás – executar a seqüência o maior número de vezes em três minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a seqüência o maior número de vezes em três minutos).

004301



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Atividades para a categoria sub 16 com exercícios de treinamentos de fundamentos técnicos.
 - ❖ Cada atleta deverá gravar um vídeo com os exercícios propostos para as devidas correções da Comissão Técnica.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 17h do dia 06/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 07/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Debate da CBV as 20h pela Webex – “Qual o complexo determina a vitória no jogo do voleibol?”, com o Professor Leandro Nogueira Dutra.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no recebimento e análises dos vídeos enviados pela categoria sub 16 para avaliações e correções dos exercícios de fundamentos técnicos.

➤ **E.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

F	DIA 07/08/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.

034302



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Participação no Debate sobre o Desenvolvimento Técnico das categorias de base (Discussões sobre estudos dos Complexos KI e KII), realizado as 10h do dia 07/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão dos Treinadores da Região Sul do Brasil (PR, SC e RS) e Sudeste (MG e SP).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 07/08/2020 a 13/08/2020.
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 07/08/2020 a 13/08/2020, sendo:
 - ❖ Dia 07/08/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo, Dinâmicas finais para a Gincana e envio das logísticas para a Tarefa do Desafio de Apresentação da equipe através de vídeo (dia 13/08/2020).
 - ❖ Dia 10/08/2020 – 17h – Gincana – Quiz de Perguntas elaboradas pela CT sobre o Documentário "Mulheres de Ouro" e Resultado da Tarefa Extra de comprovação de curtidas em homenagem ao Dia dos Pais.
 - ❖ Dia 11/08/2020 – 17h – Gincana – Quiz de Perguntas elaboradas pela CT sobre o Documentário "Mulheres de Ouro".
 - ❖ Dia 12/08/2020 – 16h - Bate Papo com as ex-atletas do Mackenzie Ainara e Luisa Melloni e Divulgação do Desafio Proposto pela Comissão Técnica (dia 14/08/2020).
 - ❖ Dia 13/08/2020 – 15h15 – Gincana – Tarefa da Apresentação de cada equipe através da elaboração do vídeo.
- ✓ Logísticas para a Gincana – Tarefa de Apresentação para o Dia 13/08/2020. Cada Equipe deverá elaborar um vídeo de no máximo 05 minutos, com uma mensagem de apresentação do Nome e das Integrantes da Equipe. O vídeo apresentado será julgado por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica, que darão nota de 5 a 10 para cada vídeo apresentado (Principal critério: criatividade).
- ✓ Abertura Oficial da Gincana "A gente é do vôlei e o vôlei é da gente" da Categoria Sub 16, com a divulgação dos vídeos de apresentação dos grupos e divulgação das atividades que serão desenvolvidas durante a Gincana.
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 07/08 a 13/08/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).

004303

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 10/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei) e organização das logísticas para as Gincanas das Categorias Sub 16 e Sub 18.

➤ **F.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

G	DIA 10/08/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18:
 - ❖ Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.

004304



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Premiação para a equipe vencedora da Gincana: 01 açaí de R\$ 20,00 + 01 garrafa squeeze para cada integrante.
- ✓ As equipes foram definidas através de sorteio, com a seguinte composição:
 - ❖ Equipe 01 – Gossip Girls: Marcella Hermont (Capitã), Adria Júlia, Geovanna Trama, Natália Souza, Bianca Fernandes, Luiza Procópio e Camila Braga.
 - ❖ Equipe 02 – Eficientes na Ação: Izadora Miranda (Capitã), Eduarda Vitória, Luciana Emanuelle, Júlia Reis, Giovanna Letícia e Giovanna Bicalho.
 - ❖ Equipe 03 – Cabeleleilla Leilla – Nicolý dos Santos (Capitã), Maria Cecília, Emanuelle da Cruz, Luiza de Paiva, Hayanne Santos e Lorena Peixoto.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Gincana: Quiz de Perguntas – Sorteio da ordem das equipes e também sorteio das perguntas para cada integrante escolhida pela capitã da equipe poder responder dentro do prazo estipulado pela CT, sendo cada pergunta com a respectiva pontuação e penalidades em caso de resposta incorreta ou incompleta. Média de 06 perguntas no dia, podendo ter perguntas pegadinhas ou pergunta bônus no ato do sorteio.
 - ❖ Gincana: Tarefa Extra – Cada equipe teve que elaborar um vídeo (de no máximo 05 minutos), com uma mensagem de homenagem ao Dia dos Pais e postar o referido vídeo no Instagram particular da capitã de cada equipe. Será considerada vencedora da referida tarefa, a equipe que comprovar o maior número de curtidas do vídeo postado (comprovação através do print da tela, considerando o período de 03/08 a 10/08) – Valor da Tarefa – 1º lugar (10 Pontos), 2º lugar (08 pontos) e 3º lugar (06 pontos).
- ✓ Atividades da Gincana da Categoria Sub 16, "A gente é do vôlei e o vôlei é da gente", com a realização da atividade do dia.
 - ❖ Quiz de curiosidades sobre o Documentário "Pátria, a rivalidade entre Brasil e Cuba" e perguntas sobre as lives com convidados do Voleibol do Mackenzie.
 - ❖ Dinâmicas e objetivos para a realização da Atividade 01 da Gincana.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 15h30 do dia 10/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 11/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.

004305

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana e apoio nas Gincanas de ambas as categorias.

➤ **G.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 10/08/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Importância da participação e envolvimento de todo o grupo na busca das metas estabelecidas para cada ação da Gincana.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logisticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

H	DIA 11/08/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.

004306

X

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Gincana: Quiz de Perguntas – Sorteio da ordem das equipes e também sorteio das perguntas para cada integrante escolhida pela capitã da equipe poder responder dentro do prazo estipulado pela CT, sendo cada pergunta com a respectiva pontuação e penalidades em caso de resposta incorreta ou incompleta. Média de 06 perguntas no dia, podendo ter perguntas pegadinhas ou pergunta bônus no ato do sorteio.
- ✓ Divulgação da 2ª Atividade da Gincana "A gente é do vôlei e o vôlei é da gente" da Categoria Sub 116.
 - ❖ As atletas deverão elaborar um vídeo criando uma bola de vôlei com materiais disponíveis em casa e depois fazer exercícios do vôlei com aquela bola.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 12/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com as ex-atletas Ainara e Luisa Melloni).
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias, principalmente nos esclarecimentos e recebimento dos vídeos da 2ª Atividade da Gincana da Categoria Sub 16.

➤ **H.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

I	DIA 12/08/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.

004307

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Treinos Especificos elaborados pela Comissão Técnica através de videos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Debate com as ex-atletas do Mackenzie Ainara Yasmin e Luisa Melloni, "A importância do Mackenzie na minha carreira no voleibol", realizado as 16h do dia 12/08/2020, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Gincana – Divulgação das Logísticas do Desafio da Comissão Técnica: Cada Equipe deverá escolher uma mãe de atleta da respectiva Equipe, devidamente caracterizada como atleta (Bermuda, Camisa do Mackenzie, Tênis, Meia Branca e Joelheira), para realizar um desafio de controle de bola executando 05 toques e 05 manchetes na parede. A apresentação será no dia 14/08/2020, através da reunião pelo Zoom, com avaliações de notas de 05 a 10 por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica (Principais critérios: caracterização e execução do desafio). As logísticas para a execução do Desafio serão enviadas para as atletas através do Grupo de Whatsapp no dia 12/08/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h15 e 16h do dia 13/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e na coordenação do Bate Papo com as ex-atletas do Mackenzie Ainara e Luisa Melloni.

➤ **1.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com as ex-atletas Ainara e Luisa Melloni, sobre o dia a dia de uma atleta da base, principais jogos e competições e perspectivas de jogar em clubes de outro estado.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, videos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004308



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

J DIA 13/08/2020 - QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ J.1 - TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.
 - ❖ Gincana: Desafio da Apresentação – Cada equipe deverá apresentar um vídeo (de no máximo 05 minutos), com uma mensagem de apresentação do nome e das integrantes da equipe – Valor do Desafio de 05 a 10 pontos – Critério a ser avaliado – Criatividade.
- ✓ Divulgação da 3ª Atividade da Gincana da Categoria Sub 16 "A gente é do vôlei e o vôlei é da gente".
 - ❖ As deverão elaborar um vídeo em homenagem a Família.
 - ❖ Neste vídeo além da homenagem, deverá conter as atletas treinando junto aos seus familiares.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 17h do dia 13/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues (Atividades de Yoga com a Professora Isa Fialho).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 14/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias, principalmente nos esclarecimentos e recebimento dos vídeos da 3ª Atividade da Gincana da Categoria Sub 16.

004309

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

➤ **J.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

K	DIA 14/082020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Especifica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Especificos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 14/08/2020 a 20/08/2020.
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 14/08/2020 a 20/08/2020, sendo:
 - ❖ Dia 14/08/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Realização da Gincana – Tarefa Desafio elaborado pela Comissão Técnica.
 - ❖ Dia 17/08/2020 – 17h – Gincana – Quiz de Perguntas elaboradas pela CT sobre o Documentário “Mulheres de Ouro” e envio das logísticas para a Tarefa do Desafio da Preparação Física (Dia 19/08/2020).
 - ❖ Dia 18/08/2020 – 17h – Gincana – Quiz de Perguntas elaboradas pela CT sobre o Documentário “Mulheres de Ouro” e envio das logísticas para a Tarefa do Desafio Final (Dia 20/08/2020).
 - ❖ Dia 19/08/2020 – 16h30 – Gincana – Realização da Tarefa Desafio elaborado pela Preparação Física.
 - ❖ Dia 20/08/2020 – 15h15 – Gincana – Realização da Tarefa do Desafio Final e Divulgação do Resultado Geral da Gincana.

004310

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Gincana – Realização do Desafio da Comissão Técnica: Cada Equipe teve que escolher uma mãe de atleta da respectiva Equipe, devidamente caracterizada como atleta (Bermuda, Camisa do Mackenzie, Tênis, Meia Branca e Joelheira), para realizar um desafio de controle de bola executando 05 toques e 05 manchetes na parede. A apresentação de cada equipe teve avaliações de 05 a 10 através das notas dadas por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica (Principais critérios: caracterização e execução do desafio).
- ✓ Atividades da Gincana da Categoria Sub 16 "A gente é do vôlei e o vôlei é da gente".
 - ❖ Quiz de curiosidades sobre o Mackenzie Esporte Clube e toda a sua história.
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 14/08 a 20/08/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 17/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei) e apoio na realização das Gincanas das Categorias Sub 16 e Sub 18.

➤ **K.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004311



L DIA 17/08/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18:
 - ❖ Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Gincana: Quiz de Perguntas – Sorteio da ordem das equipes e também sorteio das perguntas para cada integrante escolhida pela capitã da equipe poder responder dentro do prazo estipulado pela CT, sendo cada pergunta com a respectiva pontuação e penalidades em caso de resposta incorreta ou incompleta. Média de 06 perguntas no dia, podendo ter perguntas pegadinhas ou pergunta bônus no ato do sorteio.
 - ❖ Gincana – Divulgação das Logísticas do Desafio da Preparação Física para ser realizada no dia 19/08/2020. As logísticas para a execução do Desafio com os respectivos objetivos, serão enviadas para as atletas através do Grupo de Whatsapp no dia 17/08/2020. Cada grupo terá que escolher 3 integrantes para realizar a tarefa. Cada participante terá que realizar o maior número de repetições do exercício escolhido durante 3 minutos (DE ACORDO COM OS CRITÉRIOS PARA A EXECUÇÃO DE CADA EXERCÍCIO CONFORME O VÍDEO ENVIADO). A integrante que realizar o maior número de repetições ganhará a rodada. Em caso de empate, será realizado mais uma rodada com 1 minuto de duração para definir a vencedora (Exercícios de flexão de braços, burpee e polichinelo). A pontuação será de 10 pontos para a 1ª, 08 pontos para a 2ª e 06 pontos para a 3ª.
- ✓ Gincana da Categoria Sub 16 "Agente é do vôlei e o vôlei é da gente", com o Desafio da preparação física elaborado pelo Profissional Lucas Rodrigues.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 15h30 do dia 17/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.

004312

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 18/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana e apoio nas atividades programadas para as Gincanas de ambas as categorias.

➤ **L.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 17/08/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Importância da participação e envolvimento de todo o grupo na busca das metas estabelecidas para a fase final da Gincana.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

M

DIA 18/08/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.

004313

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.
 - ❖ Gincana: Quiz de Perguntas – Sorteio da ordem das equipes e também sorteio das perguntas para cada integrante escolhida pela capitã da equipe poder responder dentro do prazo estipulado pela CT, sendo cada pergunta com a respectiva pontuação e penalidades em caso de resposta incorreta ou incompleta. Média de 06 perguntas no dia, podendo ter perguntas pegadinhas ou pergunta bônus no ato do sorteio.
 - ❖ Gincana – Divulgação das Logísticas do Desafio Final para o Dia 20/08/2020: Cada Equipe deverá elaborar um vídeo de no máximo 05 minutos, com uma mensagem de motivação e superação para todas e todos atletas do Mackenzie (Voleibol, Basquete e Natação). O vídeo apresentado será julgado por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica, que darão nota de 5 a 10 para cada vídeo apresentado (Principais critérios: conteúdo, envolvimento em torno da mensagem e criatividade). As logísticas para a execução do Desafio serão enviadas para as atletas através do Grupo de Whatsapp no dia 18/08/2020.
- ✓ Atividades da Gincana da Categoria Sub 16 "A gente é do vôlei e o vôlei é da gente".
 - ❖ Quiz de curiosidades e perguntas sobre as Olimpíadas de 2008, 2012 e 2016.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h30 e 17h15 do dia 19/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias, principalmente no apoio para a execução das atividades programadas para a Gincana das Categorias Sub 16 e Sub 18.

➤ **M.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.

004314

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

N	DIA 19/08/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do vôlei", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Desafio da Preparação Física: Cada grupo terá que escolher 3 integrantes para realizar a tarefa. Cada participante terá que realizar o maior número de repetições do exercício escolhido durante 3 minutos (DE ACORDO COM OS CRITÉRIOS PARA A EXECUÇÃO DE CADA EXERCÍCIO CONFORME O VÍDEO ENVIADO). A integrante que realizar o maior número de repetições ganhará a rodada. Em caso de empate, será realizado mais uma rodada com 1 minuto de duração para definir a vencedora (Exercícios de flexão de braços, burpee e polichinelo). A pontuação será de 10 pontos para a 1ª, 08 pontos para a 2ª e 06 pontos para a 3ª.
- ✓ Divulgação da prova do dia da Gincana da Categoria Sub 16 "A gente é do vôlei e o vôlei é da gente".
 - ❖ As equipes deverão elaborar um vídeo em homenagem a todas as pessoas do meio esportivo que estão sofrendo durante a pandemia com a pausa nos treinos e competições.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

004315

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h15 e 16h do dia 20/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e apoio nas logísticas e objetivos estabelecidos nas atividades propostas para as Gincanas das Categorias Sub 16 e Sub 18.

➤ **N.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, videos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

O	DIA 20/08/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de videos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Realização da Gincana denominada "Nós também fazemos parte da história do voleibol", tendo como base Quiz de Perguntas através de estudos do documentário "Mulheres de Ouro", mais a realização de desafios, tarefas extras e tarefas determinadas, sendo cada ação com uma pontuação específica.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Gincana: Desafio Final: Cada Equipe deverá elaborar um vídeo de no máximo 05 minutos, com uma mensagem de motivação e superação para todas e todos atletas do Mackenzie (Voleibol, Basquete e Natação). O vídeo apresentado será julgado por Profissionais escolhidos pela Comissão Técnica, que darão nota de 5 a 10 para cada vídeo apresentado (Principais critérios: conteúdo, envolvimento em torno da mensagem e criatividade).

004316

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Divulgação do Resultado Final (somando a pontuação do Quiz de Perguntas, das Tarefas e dos Desafios), Feedback da Comissão Técnica e das Atletas sobre as dinâmicas e objetivos da Gincana e agradecimentos finais. A premiação para as atletas da equipe vencedora será entregue após a volta das atividades no Mackenzie.
- ✓ Prova da Gincana da Categoria Sub 16 "A gente é do vôlei e o vôlei é da gente".
 - ❖ Quiz de curiosidades e perguntas sobre as Regras do Voleibol.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 17h do dia 20/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 21/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na elaboração da planilha com a pontuação de todas as atividades programadas para a Gincana da Categoria Sub 18 e na coordenação das atividades da Gincana da Categoria Sub 16.

➤ **0.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

P	DIA 21/082020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.

004317

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Participação no Curso de Treinadores do COB, através da web conferência da disciplina Gerenciamento de Projeto, no dia 21/08/2020 as 12h30.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 21/08/2020 a 27/08/2020.
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 21/08/2020 a 27/08/2020, sendo:
 - ❖ Dia 21/08/2020 – 14h e 16h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Bate Papo com a Psicóloga Raquel Gusmão.
 - ❖ Dia 24/08/2020 – 17h – Análises de ataques de definição no KII – Jogo Sérvia x Itália – 5º Set (Tie Brack) – Final do Mundial.
 - ❖ Dia 25/08/2020 – 17h30 – Execução do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos conforme o número de séries determinadas (maior intensidade e qualidade).
 - ❖ Dia 26/08/2020 – 16h – Bate Papo com o ex-atleta Gilsão "Mão de Pilão".
 - ❖ Dia 27/08/2020 – 15h15 – Execução do Circuito de Fundamentos, Deslocamentos, Agilidade e Gestos Técnicos conforme o número de séries determinadas (maior intensidade e qualidade).
- ✓ Debate com a Psicóloga Raquel Gusmão, com o tema "Ansiedade em tempos de Pandemia", as 16h através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 21/08 a 27/08/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 24/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação no Curso "Como ser um Vencedor", com o Professor Oliveira Neto do vôlei de praia, no dia 22/08/2020, através de Plataforma Digital no horário de 08h as 17h.

004318

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei) e coordenação do Bate Papo com a Psicóloga Raquel Gusmão.

➤ **P.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a Psicóloga Raquel Gusmão, sobre as ações e cuidados em relação ao controle da ansiedade durante a Pandemia e como fazer dela um fato positivo no dia a dia.
- ✓ Os anexos referentes as logisticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

Q	DIA 24/08/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18:
 - ❖ Análise de Jogo de Voleibol.
 - ❖ Fonte de Consulta: Canal do Youtube – Volleyball World.

004319

A



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Análises dos ataques de definição no KII – Jogo Sérvia x Itália – 5º Set (Tie Brack) – Final do Mundial de Voleibol Feminino/2018.
 - ❖ Discussão da Comissão Técnica e atletas sobre a preferência das levantadoras na distribuição de bolas para os ataques no KII e quais as jogadoras que receberam mais bolas no tie brack, analisando principalmente a eficiência nas ações.
- ✓ Planejamento das informações da final da Gincana da Categoria Sub 16 "A gente é do Vôlei e o Vôlei é da gente", com elaboração de slides para apresentação com os resultados de todas as provas da gincana e da classificação final da Gincana.
 - ❖ Reunião via ZOOM (Video chamada) com as atletas da categoria Sub 16 para a apresentação da Final da Gincana com a votação da atividade final pelos convidados do dia e da Comissão Técnica do Voleibol.
- ✓ Reunião Administrativa com a Coordenação de Esportes do Mackenzie Esporte Clube, as 13h do dia 24/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Coordenador de Esportes, Sérgio Vera.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 15h30 do dia 24/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h30 e 18h15 do dia 25/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de vídeos, acompanhamento da parte física das categorias sub 16 e sub 18 e feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana e coordenação da Final da Gincana da Categoria Sub 16.

➤ **Q.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 24/08/2020, com as seguintes observações
 - ❖ Orientações e dicas para a execução correta das atividades de avaliação de jogo de voleibol e dos exercícios proposto para o Circuito de Deslocamentos e Agilidade (aumento da intensidade/qualidade).

004320

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

R	DIA 25/08/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 3 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 20 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 20 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 20 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 3 séries de 20 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 20 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 20 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 20 para cada sequência e lado – corredor).

004321

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico para a Categoria Sub 16, com segurança e praticidade
 - ❖ Elaboração de vídeo com foco nos exercícios de Deslocamentos e Fundamentos com bola.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h e 16h45 do dia 26/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com o ex-atleta Gilsão "Mão de Pilão".)
- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 16h, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias, elaboração do vídeo dos exercícios para a Categoria Sub 16 e orientações para as atletas da categoria sub 18 na execução do circuito de agilidade e deslocamento.

➤ **R.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

S	DIA 26/08/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Debate com o ex-atleta Gilsão "Mão de Pilão" com o tema "Respirar, Treinar e Viver do Voleibol", realizado as 16h do dia 26/08/2020, através do aplicativo Zoom. (Categorias Sub 16 e Sub 18).

004322



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h15 e 16h do dia 27/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias e na coordenação do Bate Papo com o ex-atleta Gilsão "Mão de Pilão".

➤ **S.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com o ex-atleta Gilsão "Mão de Pilão", sobre as dificuldades no início da carreira, a importância dos treinadores na formação da base, oportunidades e experiência em jogar em outros países e histórias divertidas no mundo do voleibol.
- ✓ Os anexos referentes as logisticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

T	DIA 27/08/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Especificos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.

004323



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 3 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 20 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 3 séries de 20 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 20 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 3 séries de 20 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 20 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 3 séries de 20 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 20 para cada sequência e lado – corredor).
- ✓ Desenvolvimento de treinos que possam ser realizados no ambiente doméstico para a Categoria Sub 16, com segurança e praticidade.
 - ❖ Elaboração de vídeo com foco nos exercícios de Movimentação em todos os aspectos.
- ✓ Bate Papo e interação com o Departamento de Fisioterapia com todas as modalidades realizado as 16h do dia 27/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 17h do dia 27/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 14h45 do dia 28/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias, elaboração do vídeo dos exercícios para a Categoria Sub 16 e orientações para as atletas da categoria sub 18 na execução do circuito de movimentação.

004324

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

➤ T.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

U	DIA 28/082020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 28/08/2020 a 03/09/2020.
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 28/08/2020 a 03/09/2020, sendo:
 - ❖ Dia 28/08/2020 – 14h e 16h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo, Slides das Logísticas da Olimpec Virtual 2020 – Esporte na Pandemia e Debate com Fisioterapeuta Luana Carvalho.
 - ❖ Dia 31/08/2020 – 17h – Análises de ataques de definição no KII – Jogo de Vôlei de Praia – Brasil x Suíça – Circuito Mundial.
 - ❖ Dia 01/09/2020 – 17h30 – Execução do Circuito de Desafios, conforme o número de séries determinadas e objetivos de execução no menor tempo (aumento da intensidade).
 - ❖ Dia 02/09/2020 – 16h – Bate Papo com a Nutricionista Patrícia Axer.
 - ❖ Dia 03/09/2020 – 15h – Execução do Circuito de Desafios, conforme o número de séries determinadas e objetivos de execução no menor tempo (aumento da intensidade).

004325

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Apresentação dos Slides das Logísticas da Olimec Virtual 2020 – Esporte na Pandemia (Dinâmicas, Forma de Execução, Proposta e Objetivos do Evento).
- ✓ Debate com a Fisioterapeuta Luana Carvalho, com o tema “Os cuidados com a atleta visando a prevenção de lesões no retorno ao esporte”, as 16h através do aplicativo Zoom (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 28/08 a 03/09/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h e 17h45 do dia 31/08/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei) e coordenação do Bate Papo com a Fisioterapeuta Luana Carvalho.

➤ **U.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a Fisioterapeuta Luana Carvalho, sobre as ações e cuidados em relação ao longo período sem atividades frequentes por causa da Pandemia e tipos de prevenções eficientes para evitar lesões que possam prejudicar o rendimento de uma atleta.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004326

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

V DIA 31/08/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das categorias sub 16 e sub 18.
- ✓ Reunião Administrativa com a Coordenação de Esportes do Mackenzie Esporte Clube, as 13h do dia 31/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Coordenador de Esportes, Sérgio Vera, para tratar de assuntos referentes a Olimec Virtual 2020.
- ✓ Ação/Atividade Proposta para a Categoria Sub 18:
 - ❖ Análise de Jogo de Voleibol.
 - ❖ Fonte de Consulta: Canal do Youtube – Volleyball World.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Análises dos tipos de golpes de ataques de definição no KII – Jogo Brasil x Suíça – Vôlei de Praia – Circuito Mundial.
 - ❖ Discussão da Comissão Técnica e atletas sobre os tipos de golpes de ataque no vôlei de praia usados no KII (através dos levantamentos perto/aberto de toque ou de manchete), analisando principalmente a eficiências nas ações.
- ✓ Reunião via ZOOM (Video chamada) com as atletas da Categoria Sub 16 para explanação do conteúdo programático da semana e também das dinâmicas de treinos do mês.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 15h30 do dia 31/08/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 17h30 e 18h15 do dia 01/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.

004027

X

(31) 3223-2611


Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos slides para a categoria sub 16, mobilização das atividades junto as categorias, organização de videos, acompanhamento da parte fisica das categorias sub 16 e sub 18, feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

➤ **V.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 31/08/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para a execução correta das atividades de avaliação de jogo de vôlei e praia e dos exercicios proposto para o Circuito de Desafios (aumento da intensidade).
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logisticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, videos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

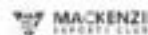
W CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES							
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS						
20 horas semanais – 80 horas mensais.	20 horas semanais – 80 horas mensais.						
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS)	CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS)						
10 horas semanais – 40 horas mensais.	24 horas semanais – 96 horas mensais.						
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)						
14 horas semanais – 56 horas mensais.	14 horas semanais – 56 horas mensais.						
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Agosto/2020, os Planos Treinos foram correspondentes ao periodo de 01 a 31/08 (21 dias).						

X INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Setembro de 2020
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha
ASSINATURA	 004328

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO



PERÍODO DE PANDEMIA – SETEMBRO DE 2020



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- ✓ A.1 – NOME DA EQUIPE:
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- ✓ A.2 – MODALIDADE:
 - ✓ Voleibol.
- ✓ A.3 – NAÍPE:
 - ✓ Feminino.
- ✓ A.4 – TÉCNICO/CREF:
 - ✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B DIA 01/09/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- ✓ B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:
 - ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
 - ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 13 e Sub 18.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ✓ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Desafios com objetivos específicos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e metas a serem alcançadas (realização dos exercícios de Desafio com todas as atletas da categoria – fazer a 1ª sequência de cada exercício e a sequência subsequente realizar com metas estabelecidas).

004329

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 sequências de 20 toques para a parede (para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaladas + sentada, ceitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a sequência no menor tempo possível) II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada de joelho até ficar de pé novamente – realizar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos) III (exercício de regularidade e postura – afixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a sequência no menor tempo possível - 03 vezes), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes à frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos), V (exercício de coordenação e agilidade - lançar a bola por cima da cabeça e executar uma manchete e um toque à frente e segurar a bola atrás – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a sequência o maior número de vezes em 04 minutos)
 - ❖ O circuito será realizado em grupo, através da reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias
- ✓ Atividades para a Categoria Sub 16:
- ❖ Realização de séries de exercícios envolvendo os fundamentos do vôleibol.
 - ❖ Será enviado um vídeo no grupo das atletas com as instruções de cada exercício e como deverá ser realizado
 - ❖ O número de repetições será passado para as atletas no grupo.
 - ❖ Exercícios: Manchete para a parede, uma repetição com cada braço fazendo controle de bola e fazer com os dois braços juntos; toque na parede, controle de bola com uma mão, fazer uma série com cada mão e toque com as duas mãos; paredão de ataque e de saque e passe.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 16h do dia 02/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia (Debate com a Nutricionista Patricia Axari).

004330



- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 16h, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades das categorias, ajuda na correção das análises dos exercícios de controle de bola feitos pelas atletas da categoria sub 16 e orientações para as atletas da categoria sub 18 na execução do circuito técnico.

➤ **B.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão de anexadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

C	DIA 02/09/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 13 e Sub 18.
- ✓ Debate com a Nutricionista Patricia Axer com o tema "Nutrição Esportiva, Saúde e Desempenho de Jovens Atletas", realizado às 16h do dia 02/09/2020, através do aplicativo Zoom. (Categorias Sub 16 e Sub 18)
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).

004331





- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 15h do dia 03/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite na organização das atividades das categorias e na coordenação do Bate Papo com a Nutricionista Patrícia Axer.

➤ **C.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Observações feitas pelas atletas das categorias sub 16 e sub 18, em relação a participação do Bate Papo com a Nutricionista Patrícia Axer, sobre as a importância de uma alimentação saudável na vida de uma atleta, cuidados durante o período da pandemia e pontos fundamentais de alimentação no desempenho em jogos e competições.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

D	DIA 03/09/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 13 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
- ✓ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Desafios com objetivos específicos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e metas a serem alcançadas (realização dos exercícios do Desafio com todas as atletas da categoria – fazer a 1ª sequência de cada exercício e a sequência subsequente realizar com metas estabelecidas).

034332



- ❖ Circuito com 06 tipos de exercícios: I (exercício de controle de bola – toque – 03 seqüências de 20 toques para a parede para cada, sendo com as pernas flexionadas em forma de pedaladas + sentada, ceitada e depois sentada + sentada sem colocar as pernas no chão – realizar toda a seqüência no menor tempo possível), II (exercício de controle de bola de toque e manchete – executar toque e manchete de pé, de joelho, sentada de joelho até ficar de pé novamente – realizar a seqüência o maior número de vezes em 04 minutos), III (exercício de regularidade e postura – afixar um alvo na parede e executar toques no referido alvo, sendo de pé, agachada, sentada e continuar até ficar de pé novamente – executar toda a seqüência no menor tempo possível - 03 vezes), IV (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por cima da cabeça e executar duas manchetes a frente e segurar a bola atrás – executar a seqüência o maior número de vezes em 04 minutos), V (exercício de coordenação e agilidade - ançar a bola por cima da cabeça e executar uma manchete e um toque a frente e segurar a bola atrás – executar a seqüência o maior número de vezes em 04 minutos) e VI (exercício de coordenação e agilidade – lançar a bola por baixo das pernas, girar e executar duas manchetes – executar a seqüência o maior número de vezes em 04 minutos).
 - ❖ O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
- ✓ Atividades da Categoria sub 18:
- ❖ Realização de um treino de fundamentos de vôleibol através do aplicativo Zoom
 - ❖ Será passado na parte da manhã, uma mensagem para as atletas se organizarem com o material necessário e o espaço adequado.
 - ❖ O treino será de: manchete na parede (uma repetição com cada braço, fazendo controle de bola e fazer com os dois braços juntos), toque na parede (controle de bola com uma mão, fazer uma série com cada mão e toque com as duas mãos) e paredão (de ataque, de saque e de passe).
- ✓ Bate Papo e interação com o Departamento de Fisioterapia com todas as modalidades realizado as 16h do dia 03/03/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Wesley Oliveira.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 17h do dia 03/09/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

004333



- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 14h do dia 04/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e elaboração dos exercícios da Categoria Sub 16, bem como acompanhamento e correções necessárias das atletas na prática das atividades programadas para as Categorias Sub 16 e Sub 18.

D.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, vídeos, slides e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

E	DIA 04/09/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 13 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 16):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 04/09/2020 a 10/09/2020
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 04/09/2020 a 10/09/2020, sendo:
 - ❖ Dia 04/09/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Slides da Programação do Microciclo e Slides das situações do K0, K1, KII e KIII.

004334

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Dia 07/09/2020 – Folga – Descanso – Férias em Comemoração a Independência do Brasil.
 - ❖ Dia 08/09/2020 – 17h30 – Análises, observações e Estudo de Slides das situações do K0, K1, KII e KIII.
 - ❖ Dia 09/09/2020 – 16h – Análises e observações de um set das situações do K0, K1, KII e KIII no jogo de vôleibol feminino pelo Mundial/2018 – USA x China.
 - ❖ Dia 10/09/2020 – 15h – Análises e observações de um set das situações do K0, K1, KII e KIII no jogo de vôleibol masculino pelo Mundial/2018 – França x Rússia.
- ✓ Apresentação dos Slides das situações do K0, K1, KII e KIII (metas e objetivos para as análises de eficácia e eficiência dos jogos nos países feminino e masculino).
 - ✓ Atividades da Categoria sub 16:
 - ❖ Análise de jogo de vôleibol, entre Mackenz e o Chapeirão na disputa da Superliga C em 2019.
 - ❖ As atletas terão que fazer uma análise do jogo, da distribuição da levantadora do Mackenzie no 2º e 4º sets.
 - ❖ Fazer também, uma análise crítica dos dois sets sobre as equipes. (Link: https://www.youtube.com/watch?v=IRXCz70LP_4).
 - ❖ As atletas devem gravar um vídeo passando os valores das distribuições e da crítica ao jogo.
 - ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 04/09 a 10/09/2020.
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
 - ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 16 para às 17h30 do dia 08/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
 - ✓ Início do Curso Encontro Internacional de Vôleibol no período de 04 a 07/09/2020 – FMV com programações específicas para cada dia.
 - ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei).

004335



➤ **E.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões de tates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

F	DIA 07/09/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ FOLGA – DESCANSO – MOTIVO: "FERIADO DE 07 DE SETEMBRO – COMEMORAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA DO BRASIL"

G	DIA 08/09/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.

004336



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18): Análises e estudos sobre a forma de avaliação das ações realizados no K0, K1, KII e KIII (ações positivas, ações continuidade e ações negativas para cada complexo).
 - ❖ K0 – análises do saque.
 - ❖ K1 – análises do passe, levantamento e ataque em função do saque do adversário.
 - ❖ KII – análises do bloqueio, defesa, levantamento e contra ataque.
 - ❖ KIII – análises de transição - bloqueio, defesa, levantamento e novo contra ataque.

- ✓ Atividades da Categoria Sub 16:
 - ❖ Treino preventivo e treino físico para quem não está treinando em academia.
 - ❖ Conversa das atletas e a CT para ter um feedback sobre as atividades que estão sendo desenvolvidas e quais que elas gostariam para finalizar o mês do microciclo.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 16h do dia 09/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.

- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 16h, através do aplicativo Zoom.

- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades programadas para as categorias Sub 16 e Sub 18.

G.2 – CONCLUSÕES FINAIS

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.

- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004337

H DIA 09/09/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 13 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Análises de Jogo de Voleibol.
 - ❖ Fonte de Consulta: Canal do Youtube – Volleyball World.
 - ❖ Análises e estudos de um set sobre a forma de avaliação das ações realizadas no KO, KI, KII e KIII (ações positivas, ações continuidade e ações negativas para cada complexo de cada equipe)
 - ❖ Jogo USA x China – Vôlei Feminino – Mundial do Japão/2018.
 - ❖ Discussão da Comissão Técnica e atletas sobre as ações realizadas em cada complexo para comparações e análises dos lados colhidos.
- ✓ Atividades da Categoria sub 16:
 - ❖ Realização de um treino de fundamentos de voleibol através do aplicativo Zoom
 - ❖ Será passado na parte da manhã, uma mensagem para as atletas se organizarem com o material necessário e o espaço adequado.
 - ❖ O treino será de: manchete na parede (uma repetição com cada braço, fazendo controle da bola e fazer com os dois braços juntos), toque na parede (controle de bola com uma mão, fazer uma série com cada mão e toque com as duas mãos) e paredão (de ataque de saque e de passe).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 15h do dia 10/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades programadas para as categorias Sub 16 e Sub 18.

004338

➤ H.2 – CONCLUSÕES FINAIS.

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

1	DIA 10/09/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Análises de Jogo de Voleibol.
 - ❖ Fonte de Consulta: Canal do Youtube – Volleyball World.
 - ❖ Análises e estudos de um set sobre a forma de avaliação das ações realizadas no K0, K1, KII e KIII (ações positivas, ações continuidade e ações negativas para cada complexo de cada equipe)
 - ❖ Jogo França x Rússia – Vôlei Masculino – Final da VNL/2018.
 - ❖ Discussão da Comissão Técnica e atletas sobre as ações realizadas em cada complexo para comparações e análises dos dados colhidos
- ✓ Atividades da Categoria Sub 16:
 - ❖ Treino específico de saltos.
 - ❖ Séries de saltos de ataque (passadas, movimento de balanço e salto) e saltos de bloqueios (entrada de braço, movimento de balanço de braços, passadas laterais e cruzadas e todo movimento saltando)
- ✓ Bate Papo e interação com o Departamento de Fisioterapia com todas as modalidades realizado as 15h do dia 10/09/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Wesley Oliveira.

004339



- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 17h do dia 10/09/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 14h do dia 11/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades programadas para as categorias Sub 16 e Sub 18.

➤ **I.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, decates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

J	DIA 11/09/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 13 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.

004340



- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 11/09/2020 a 17/09/2020
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 11/09/2020 a 17/09/2020, sendo:
 - ❖ Dia 11/09/2020 – 14h – Feedback da Comissão Técnica e Atletas e Slides da Programação do Microciclo e Ficha de Mensuração de Dor.
 - ❖ Dia 14/09/2020 – 17h e 19h – Ações e logísticas via Olímpic Virtual 2020 (Equipe Branca) e Atividades conjuntas com a equipe San Martin do Peru.
 - ❖ Dia 15/09/2020 – 19h – Atividades conjuntas com a equipe San Martin do Peru.
 - ❖ Dia 16/09/2020 – 16h e 19h – Ações e logísticas via Olímpic Virtual 2020 (Equipe Branca) e Atividades conjuntas com a equipe San Martin do Peru.
 - ❖ Dia 17/09/2020 – 16h – Ações Finais e logísticas via Olímpic Virtual 2020 -- todas as equipes.
- ✓ Atividades da Categoria Sub 16:
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo
 - ❖ Considerações finais e orientações sobre as Ações e logísticas da Olímpic Virtual 2020 e Atividades conjuntas com a equipe San Martin do Peru.
- ✓ Apresentação da Ficha de Mensuração de Dor com a forma e objetivos para colhimento dos dados
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 11/09 a 17/09/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 13 para as 17h e 19h do dia 14/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei)

004341



J.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

K

DIA 14/09/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Reunião com as atletas para explicar as ações, dinâmicas e logísticas da Climec Virtual 2020, evento organizado e programado como parte das comemorações do Aniversário do Mackenzie
 - ❖ Atividades em grupo com a equipe do San Martín do Peru (Categorias Sub 14, Sub 16 e Sub 18) com a realização de exercícios programadas pela Comissão Técnica da equipe do Peru.
- ✓ Reunião via ZOOM (vídeo chamada) com as atletas da Categoria Sub 16 para explanação do conteúdo programático da semana e também das dinâmicas de treinos do mês.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado às 15h30 do dia 14/09/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.

004342



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 19h do dia 15/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e coordenação dos trabalhos junto com a equipe San Martin do Peru.

➤ **K.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as aulas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através da reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 14/09/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para as logísticas das atividades da semana, especialmente, das dinâmicas da Olímpico Virtual 2020 e trabalhos em grupo com a equipe do Peru.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

L	DIA 15/09/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Atividades em grupo com a equipe do San Martin do Peru (Categorias Sub 14, Sub 16 e Sub 18) com a realização de exercícios programadas pela Comissão Técnica da equipe do Mackenzie.

004343

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 13 para as 16h e 19h no dia 16/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 16h, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e coordenação dos trabalhos junto com a equipe San Martin do Peru.

➤ **L.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, decates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

M	DIA 16/09/2020 – QUARTA FEIRA – CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 13 e Sub 18.
- ✓ Participação no Curso de Treinadores do COB, através da webconferência da disciplina Gestão de Pessoas (Liderança e Alta Performance), no dia 16/09/2020 as 12h30.
- ✓ Reunião com a Coordenação de Esportes para tratar de assuntos referentes as ações e logísticas finais para a Olimpic Virtual 2020, através da plataforma Zoom as 13h.

004344

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Reunião com as atletas para explicar as ações, dinâmicas e logísticas da Olímpic Virtual 2020, evento organizado e programado como parte das comemorações do Aniversário do Mackenzie
 - ❖ Atividades em grupo com a equipe do San Martin do Peru (Categorias Sub 14, Sub 16 e Sub 18) com a realização de exercícios programadas pelos Profissionais das Áreas de Preparação Física e de Fisioterapia das equipes do San Martin e do Mackenzie
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 15h do dia 17/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e coordenação dos trabalhos junto com a equipe San Martin do Peru

✓ **M.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

N	DIA 17/09/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

✓ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 13 e Sub 18.

004345



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Reunião final com as atletas para explicar as ações, dinâmicas e logísticas da Olimpec Virtual 2020 - evento organizado e programado como parte das comemorações do Aniversário do Mackenzie, com a programação específica de cada dia, bem como as atividades, tarefas e desafios propostas pela Comissão Organizadora.
- ✓ Atividades da Categoria Sub 18:
 - ❖ Reunião com o grupo para passar informações da OLIMEC 2020 e fazer um feedback sobre os treinos com a equipe do Feru.
 - ❖ Reforço sobre a importância da continuação dos treinos físicos, técnicos e preventivos.
- ✓ Bate Papo = interação com o Departamento de Fisioterapia com todas as modalidades realizado às 16h do dia 17/09/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Wesley Oliveira.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado às 17h do dia 17/09/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h e 16h do dia 18/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite na organização das atividades programadas para as categorias Sub 16 e Sub 18.

✓ **N.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso à internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes às logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004346



○ DIA 18/09/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ 0.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 13 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 18/09/2020 a 24/09/2020
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 18/09/2020 a 24/09/2020, sendo:
 - ❖ Dia 13/09/2020 – 14h e 18h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Programação do Microciclo e Desafios e Tarefas da Olimex Virtual 2020.
 - ❖ Dia 21/09/2020 – 18h – Desafios e Tarefas da Olimex Virtual 2020.
 - ❖ Dia 22/09/2020 – 17h – Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18.
 - ❖ Dia 23/09/2020 – 17h – Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18.
 - ❖ Dia 24/09/2020 – 15h e 17h – Ações e logísticas da Olimex Virtual 2020 (Equipe Branca) e Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com as Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Início da Olimex Virtual 2020, às 18h, com a realização da Abertura Oficial do Evento, além dos Desafios e Tarefas propostas pela Comissão Organizadora (Categorias Sub 16 e Sub 18).
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 18/09 a 24/09/2020.

004347



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 18h do dia 21/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei).

0.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

P	DIA 21/09/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.

004348



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 13 e Sub 18.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Ações e atividades com a realização de tarefas e desafios da Olímpic 2020 Virtual elaboradas pela Comissão Organizadora para as faixas etárias de 09 a 12 anos, de 13 a 15 anos e de 16 a 19 anos (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 - ✓ Reunião via ZOOM (vídeo chamada) com as atletas da Categoria Sub 16 para explanação do conteúdo programático da semana e também das dinâmicas de treinos do mês.
 - ✓ Reunião com a Supervisão do Voleibol, através do aplicativo Zoom, às 14h30, para tratar de assuntos de carga horária e atividades de cada categoria para a volta do Planejamento Pós Pandemia devido a liberação dos espaços pelos Órgãos Competentes, em conformidade com as orientações de protocolos de higiene e segurança.
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).
 - ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 17h do dia 22/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
 - ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização das atividades programadas para as categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ **P.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através do Grupo de Whatsapp da Categoria realizada no dia 21/09/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e dicas para as logísticas e participação efetiva na Olímpic 2020 Virtual.
 - ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.

004349



- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, datas, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

Q DIA 22/09/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos (Categorias Sub 16 e Sub 18)
 - ❖ Circuito com 06 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
 - ❖ O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).

004350

- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 17h do dia 23/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 16h, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e acompanhamento das atividades programadas para as categorias Sub 16 e Sub 18.

➤ **Q.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

R	DIA 23/09/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ **R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 13 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos (Categorias Sub 16 e Sub 18)

004351

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Circuito com 06 tipos de exercícios focou na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
- ❖ O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 17h do dia 24/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e acompanhamento das atividades programadas para as categorias Sub 16 e Sub 18.

➤ **R.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

S	DIA 24/09/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.

004352

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 16 e Sub 18)
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para Circuito de Fundamentos, com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos (Categorias Sub 16 e Sub 18)
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: toque na parede com uma das mãos (03 séries de 20 repetições), manchete pra si e outra para a parede (03 séries de 20 repetições), toque pra si e outro saltando para a parede (03 séries de 20 repetições), controle de bola com manchete, toque e ataque para a parede (03 séries de 20 repetições), paredão – ataque (03 séries de 20 repetições), um saque do chão para a parede (03 séries de 20 repetições), um saque saltando para a parede, com uma passada e a outra de ajuste e lançamento (03 séries de 10 repetições) e bloqueio com passada lateral e com passada cruzada (03 séries de 10 repetições). Para cada exercício, a ação deverá ter um objetivo (alvo) para melhoria e eficiência de cada gesto técnico e fundamento.
 - ❖ O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
- ✓ Bate Papo e interação com o Departamento de Fisioterapia com todas as modalidades realizado às 15h do dia 24/09/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Wesley Oliveira.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado no dia 24/09/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 18h do dia 25/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Início do Módulo IV do Curso de Gestão de Treinadores organizado pelo COB, com o Tema "Desenvolvimento Pessoal" com estudos dos respectivos conteúdos de 24/09/2020 a 13/10/2020 e vídeo conferência no dia 09/10/2020.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e acompanhamento das atividades programadas para as categorias Sub 16 e Sub 18.

004353



➤ S.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

T	DIA 25/09/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 25/09/2020 a 01/10/2020
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 25/09/2020 a 01/10/2020, sendo:
 - ❖ Dia 25/09/2020 – 18h - Desafios e Tarefas da Olimpíada Virtual 2020, Encerramento e Resultado Final do Evento.
 - ❖ Dia 28/09/2020 – 17h – Reunião específica com todas as atletas da Categoria Sub 18, sobre a nova forma de planejamento e periodização de treinamentos visando a eficiência na volta das atividades propostas.
 - ❖ Dia 29/09/2020 – 17h30 – Análises e Discussões das observações nos comparativos de definição do K0, K1, KII e KIII em jogos de vôleibol nos raias feminino e masculino – Análises de Estatísticas e Interpretação de Gráficos.

004354



- ❖ Dia 30/09/2020 – 16h – Circuito de Deslocamentos/Agilidade/Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com a Categoria Sub 18.
 - ❖ Dia 01/10/2020 – 15h – Circuito de Deslocamentos/Agilidade/Fundamentos com objetivos específicos para cada série (aumento da intensidade e qualidade) com a Categoria Sub 18.
-
- ✓ Reunião estratégica e específica com a Equipe Branca, para tratar de assuntos sobre as ações finais, dinâmicas e logísticas da Olimpic Virtual 2020, evento organizado e programado como parte das comemorações do Aniversário do Mackenzie.
 - ✓ Encerramento da Olimpic Virtual 2020, às 19h, com a realização dos Desafios e Tarefas propostas pela Comissão Organizadora e Resultado Final (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 - ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 25/09/2020 a 01/10/2020.
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
 - ✓ Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 17h do dia 28/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
 - ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização dos vídeos enviados pelas atletas, downloads de documentação, fotos, trabalhos e outros para enviar para o Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei).
- **T.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.

004355



- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

U	DIA 23/09/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Reunião com a Coordenação de Esportes às 10h30, através da Plataforma do Zoom, para tratar de assuntos específicos referentes ao planejamento do voleibol com a possibilidade da volta aos treinamentos (adaptações a nova realidade diante da situação da Pandemia).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Reunião específica com todas as atletas da Categoria Sub 16, sobre a nova forma de planejamento e periodização de treinamentos visando a eficiência na volta das atividades propostas, com a realização de testes e avaliações individuais para se saber a real condição de cada atleta para a execução do microciclo elaborado pela Comissão Técnica (segurança para os treinamentos diante do longo período sem atividades constantes por causa da Pandemia).
- ✓ Atividades da Categoria Sub 16:
 - ❖ Conversa da Comissão Técnica do Mackenzie sobre a volta dos treinos.
 - ❖ Será passada para as atletas, todos os cuidados que devem ter sobre a questão física.

004356

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Seis meses de inatividade de exercícios em quadra é uma situação nunca vivenciada anteriormente e precisamos tomar todos os cuidados.
- ❖ Será comunicado que o Departamento de Fisioterapia e Preparação Física farão testes para avaliar quem está em condição de voltar para a quadra ou não.
- ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 15h30 do dia 28/09/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 19h do dia 29/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e mobilização das atividades junto as categorias Sub 16 e Sub 18, acompanhamento da parte física das categorias sup 16 e sub 18, feedback para as atletas das categorias sub 16 e sub 18 sobre as ações determinadas pela Comissão Técnica para as atividades da semana.

U.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através da reunião pelo aplicativo Zoom, realizada as 17h do dia 14/09/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Orientações e esclarecimentos finais sobre a adequação do Planejamento/Periodização.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sup 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004357



V DIA 29/09/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 13 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Análises e discussões das observações feitas pelas atletas nos comparativos de definição do K0, K1, KII e KIII em jogos de vôleibol nos naipes feminino (Sérvia x Itália pelo Mundial 2018) e masculino (França x Rússia pelo VNL 2018) – Análises de Estatísticas e Interpretação de Gráficos.
- ✓ Atividades da Categoria Sub 16:
 - ❖ Análise de Jogo de Vôleibol.
 - ❖ Análises da distribuição das levantadoras, pontos fortes e fracos do time naquele set.
 - ❖ Esse tipo de atividade é importante para as atletas aprenderem a observar o que acontece em quadra durante um jogo de vôleibol.
 - ❖ Será analisado também, quantas bolas de K1 os times conseguiram finalizar o ponto.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 17h do dia 30/09/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Acompanhamento dos trabalhos de Prevenção de Lesões - Fisioterapia, as 16h, através do aplicativo Zoom.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e acompanhamento das atividades programadas para as categorias Sub 16 e Sub 18.

004358





➤ V.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão dealhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

W

DIA 30/09/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ W.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 16 e Sub 18)
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.
 - ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas e m para elo – 5 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 30 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 5 séries de 20 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 30 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 5 séries de 20 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 30 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 5 séries de 20 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadri e reco para a defesa – 03 séries de 30 para cada sequência e lado – corretor)

004350

(31) 3223-2611


Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30333-100

- ❖ O circuito será realizado em grupo, através da reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
 - ✓ Atividades para a Categoria Sub 16:
 - ❖ Realização de séries de exercícios envolvendo os fundamentos do voleibol.
 - ❖ Será enviado um vídeo no grupo das atletas com as instruções de cada exercício e como deverá ser realizado.
 - ❖ O número de repetições será passado para as atletas no grupo.
 - ❖ Exercícios: Marchete para a parede, uma repetição com cada braço fazendo controle da bola e fazer com os dois braços juntos; toque na parede, controle de bola com uma mão, fazer uma série com cada mão e toque com as duas mãos; paredão de ataque e de saque e passe.
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho -- Categoria Sub 18).
 - ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 13 para as 17h do dia 01/10/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
 - ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e acompanhamento das atividades programadas para as categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ **W.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
 - ✓ Os anexos referentes as logisticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões de atletas, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

034300



X CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES							
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS						
20 horas semanais – 80 horas mensais.	20 horas semanais – 80 horas mensais.						
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS)						
10 horas semanais – 40 horas mensais.	25 horas semanais – 100 horas mensais.						
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)						
14 horas semanais – 56 horas mensais.	14 horas semanais – 56 horas mensais.						
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Setembro/2020, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 30/09 (21 dias).						

Y INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LCCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Outubro de 2020
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha
ASSINATURA	

004361



RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO



PERÍODO DE PANDEMIA – OUTUBRO DE 2020



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADE:**
 - ✓ Voleibol.
- **A.3 – NAÍPE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – TÉCNICO/CREF:**
 - ✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B DIA 01/10/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
 - ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 - ❖ Acompanhamento e observações sobre a execução dos exercícios propostos para o Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Gestos Técnicos e Fundamentos (AUMENTO DA INTENSIDADE/QUALIDADE), com as devidas orientações e correções para alcançar os objetivos estabelecidos.

004362

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Circuito com 08 tipos de exercícios: I (exercício de agilidade, passando por baixo e por cima de elásticos ou cordas em paralelo – 5 séries de ida e volta), II (exercício de postura e equilíbrio, segurando a bola acima da cabeça, executando saltos de bloqueio com entrada de mãos – 3 séries de 30 saltos), III (exercício de deslocamentos rápidos de forma lateral e pra frente e pra trás – 5 séries de 20 para cada sequência), IV (exercício de postura e execução de gesto técnico, deixando a bola quicar uma vez no chão e executar a manchete com apoio do joelho quase no chão – 3 séries de 30 para cada perna), V (exercício de deslocamento e postura, executando manchete para parede de um lado para outro – 5 séries de 20 – ida e volta), VI (exercício de deslocamentos rápidos e postura, lançando a bola para várias direções e executando o toque para parede – 3 séries de 30 a cada sequência), VII (exercício de deslocamentos e postura para o gesto técnico, marcando um alvo na parede, lançando para quicar uma vez no chão e executando o toque no alvo – 5 séries de 20 para cada lado) e VIII (exercício de deslocamentos e reco, lançando a bola na parede, giro no quadril e reco para a defesa – 03 séries de 30 para cada sequência e lado – corredor).
 - ❖ O circuito será realizado em grupo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, conforme horário estabelecido pela Comissão, para as orientações, observações e correções que se fizerem necessárias.
- ✓ Envio e explicações para as atletas sobre a Ficha de Análise de Desempenho da Categoria Sub 18 – Trimestral (Referentes aos meses de julho, agosto e setembro), sendo que cada uma dará uma nota de avaliação para cada item, conforme critérios definidos pela Comissão Técnica (Enviar a referida avaliação até as 14h do dia 02/10/2020).
 - ✓ Bate Papo e interação com o Departamento de Fisioterapia com todas as modalidades realizado as 16h do dia 01/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Wesley Oliveira.
 - ✓ Acompanhamento do Circuito Físico realizado as 17h do dia 01/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues.
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
 - ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 18 para as 14h do dia 02/10/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
 - ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento e correções dos gestos técnicos das atletas durante a realização do circuito.

004363

X



➤ **B.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

C	DIA 02/10/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizados no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 02/10/2020 a 08/10/2020.
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 02/10/2020 a 08/10/2020, sendo:
 - ❖ Dia 02/10/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Programação do Microciclo (Readequação do Planejamento), Recebimento dos Valores de Mensuração de Dor e Recebimento dos Valores da Ficha de Desempenho de cada atleta da Categoria Sub 18.
 - ❖ Dia 05/10/2020 – 15h – Parte Física Específica.
 - ❖ Dia 06/10/2020 – 16h – Parte Preventiva Específica.
 - ❖ Dia 07/10/2020 – 15h – Parte Física Específica
 - ❖ Dia 08/10/2020 – 16h – Parte Preventiva Específica.

004384



- ✓ Recebimento dos Valores da Ficha Análise de Desempenho de cada atleta da Categoria Sub 18 com as respectivas notas para cada item conforme critérios definidos pela Comissão Técnica.
- ✓ Avaliações dos trabalhos e ações desenvolvidas com a Categoria Sub 16 durante o Período da Pandemia e explicações sobre os objetivos da Readequação do Planejamento visando a volta das atividades presenciais.
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 02/10 a 08/10/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 18 para as 15h do dia 05/10/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e coordenação das reuniões junto as categorias sub 16 e sub 18.

➤ **C.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logisticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004385/6



D DIA 05/10/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
 - ❖ Acompanhamento do Circuito Físico (Parte Física Específica) realizado no dia 05/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues – Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Reunião Administrativa com o Presidente do Mackenzie, Sr. Lúcio Aparecido, as 15h do dia 05/10/2020 na Sede do Clube (Reunião Presencial), para tratar de assuntos específicos sobre as normas e logísticas que serão adotadas para a possibilidade da volta aos treinamentos, visando uma maior segurança e higiene para todos os envolvidos para seguir rigorosamente as regras determinadas pelos Órgãos Competentes.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento da reunião com a categoria Sub 18 para as 16h do dia 06/10/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento do Circuito Físico (Parte Física Preventiva) junto as categorias sub 16 e sub 18.

004366



➤ **D.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas dos objetivos propostos para a execução das atividades do microciclo, através de reunião pelo aplicativo Zoom, realizada no dia 05/10/2020, com as seguintes observações:
 - ❖ Objetivos a serem alcançados com os novos trabalhos propostos para o Microciclo
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

E	DIA 06/10/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
 - ❖ Acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) realizado as 16h do dia 06/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Wesley Oliveira – Categorias Sub 16 e Sub 18.

004367



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h do dia 07/10/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) junto as categorias sub 16 e sub 18.

➤ **E.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

F	DIA 07/10/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.

004368

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



❖ Acompanhamento do Circuito Físico (Parte Física Específica) realizado as 15h do dia 07/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues – Categorias Sub 16 e Sub 18.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h do dia 08/10/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento do Circuito Físico (Parte Física Preventiva) junto as categorias sub 16 e sub 18.

➤ **F.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

G	DIA 08/10/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).

004369

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
- ❖ Acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) realizado as 16h do dia 06/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Weslei Oliveira – Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento as reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h do dia 09/10/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) junto as categorias sub 16 e sub 18.

➤ **G.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

H	DIA 09/10/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.

004370

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 09/10/2020 a 15/10/2020.
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 09/10/2020 a 15/10/2020, sendo:
 - ❖ Dia 09/10/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Programação do Microciclo e Avaliações Importantes da Nova Readequação do Planejamento.
 - ❖ Dia 12/10/2020 – Folga – Feriado – “Dia da Padroeira do Brasil”.
 - ❖ Dia 13/10/2020 – 16h – Parte Preventiva Específica.
 - ❖ Dia 14/10/2020 – 15h – Parte Física Específica.
 - ❖ Dia 15/10/2020 – 16h – Parte Preventiva.
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 09/10 a 15/10/2020.
- ✓ Feedback da Comissão Técnica e Atletas da Categoria Sub 16 sobre Programação e Avaliações Importantes da Nova Readequação do Planejamento.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h do dia 13/10/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e coordenação das reuniões juntos as categorias sub 16 e sub 18.

004371

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



➤ **H.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

I DIA 12/10/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ FOLGA – DESCANSO – MOTIVO: "FERIADO DE 12 DE OUTUBRO – DIA DA PADROEIRA DO BRASIL".

J DIA 13/10/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.

004372

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
 - ❖ Acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) realizado as 16h do dia 13/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Wesley Oliveira – Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 15h do dia 14/10/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) junto as categorias sub 16 e sub 18.

➤ **J.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

K	DIA 14/10/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.

034373



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Participação no Curso de Treinadores do COB, através da webconferência da disciplina Desenvolvimento Pessoal (O Profissional de Educação Física), no dia 14/10/2020 as 12h30.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta:
 - ❖ Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
 - ❖ Acompanhamento do Circuito Físico (Parte Física Específica) realizado as 15h do dia 14/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Preparador Lucas Rodrigues – Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 16h do dia 15/10/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento do Circuito Físico (Parte Física Preventiva) junto as categorias sub 16 e sub 18.

➤ **K.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004374

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



L DIA 15/10/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Readequação do Planejamento/Periodização (interação e observações importantes feitas pela Comissão Técnica / Parte Física / Parte Preventiva), visando a elaboração de exercícios voltados para a melhoria do condicionamento físico de cada atleta em todos os aspectos, aliados a prevenção de lesões e execução da parte técnica/tática com mais eficiência, para que cada uma suporte a carga de treinamentos proposta de forma adequada e segura, devido ao longo Período da Pandemia.
 - ❖ Acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) realizado as 16h do dia 06/10/2020, através do aplicativo Zoom, sob a supervisão do Fisioterapeuta Weslei Oliveira – Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Agendamento as reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h do dia 16/10/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento do Circuito de Prevenções de Lesões (Parte Preventiva Específica) junto as categorias sub 16 e sub 18.

➤ **L.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.

004375

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

M	DIA 16/10/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica através de fichas, planilhas e vídeos com os respectivos objetivos, a serem passados para as atletas pelo Grupo de Whatsapp das Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18):
 - ❖ Avaliações do Grupo (Comissão Técnica e Atletas) sobre as atividades que foram realizadas no microciclo e apresentação de slides sobre o Planejamento das ações a serem executadas no próximo microciclo.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 16/10/2020 a 22/10/2020.
- ✓ Definição da Programação do microciclo de 16/10/2020 a 22/10/2020, sendo:
 - ❖ Dia 16/10/2020 – 14h - Feedback da Comissão Técnica e Atletas, Programação do Microciclo, Recebimento dos Valores de PSR e PSR, Recebimento dos Valores de Mensuração de Dor e Apresentação de Slides sobre as características fundamentais para cada posição.
 - ❖ Dia 19/10/2020 – 13h – Preparação e organização para a volta dos treinamentos presenciais.
 - ❖ Dia 20/10/2020 – 13h – Preparação e organização para a volta dos treinamentos presenciais.
 - ❖ Dia 21/10/2020 – 14h – Treinamentos específicos conforme Periodização.
 - ❖ Dia 22/10/2020 – 14h – Treinamentos específicos conforme Periodização.
- ✓ Apresentação de Slides das Características Fundamentais, Qualidades Necessárias e principais objetivos para cada posição (Levantadora, Libero, Central, Ponteira e Oposta) para as categorias sub 16 e sub 18.

004378

19

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Debate e Bate Papo com a Psicóloga Poliana Fraga – “Psicologia do Esporte: Retorno aos Treinos.”, as 15h, através da plataforma do aplicativo do Zoom.
- ✓ Mobilização junto a categoria através do Grupo do Whatsapp, na divulgação das atividades a serem realizadas no período de 16/10 a 22/10/2020.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
- ✓ Agendamento das reuniões com a categoria Sub 18 para as 14h do dia 19/10/2020, através do aplicativo Zoom, para a realização das atividades do dia.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e coordenação da apresentação dos slides sobre as características de cada posição.

➤ **M.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As atletas que não puderam participar das atividades programadas para o dia, se justificaram alegando problemas para acesso a internet, problemas particulares e trabalhos de escola.
- ✓ Os anexos referentes as logísticas das ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18), estão detalhadas no Plano de Treino Diário e no Arquivo Criado pelo Mackenzie Esporte Clube (Pasta – Quarentena Vôlei), para os envios de fotos, trabalhos, reuniões, debates, vídeos e outros, correspondentes a cada tipo de ação planejada e executada.

004377



N DIA 19/10/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes física/preventiva, técnica e tática para as Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Organização das logísticas e infraestrutura para a volta dos treinamentos presenciais, com todos os protocolos necessários elaborados pelos membros e profissionais da Comissão Técnica, para total eficiência da higiene do local, materiais, equipamentos a serem usados e segurança para as atletas na prática das atividades pertinentes a modalidade.
- ✓ Reunião com o Coordenador de Esportes Sérgio Vera, as 13h na Sala de Coordenação, para tratar de assuntos referentes as normas, determinações, protocolos e providências que deverão ser tomadas para a volta das atividades presenciais, bem como, a readequação do Planejamento/Periodização devido a nova realidade, visando a tomada de medidas de higiene e segurança que serão necessárias para a busca da eficiência em todas as ações.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 - ❖ Orientações para as atletas na tomada de providências para montagem de kit pessoal contendo no mínimo duas máscaras, uma toalha, álcool gel e garrafa de água, além de outras observações pertinentes em relação as novas normas para a readequação do Planejamento.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

➤ **N.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18) de forma específica, estão detalhadas no Plano de Treino Diário.

004378

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



O DIA 20/10/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes física/preventiva, técnica e tática para as Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Organização das logísticas e infraestrutura para a volta dos treinamentos presenciais, com todos os protocolos necessários elaborados pelos membros e profissionais da Comissão Técnica, para total eficiência da higiene do local, materiais, equipamentos a serem usados e segurança para as atletas na prática das atividades pertinentes a modalidade.
- ✓ Reunião Administrativa com o Coordenador de Esportes Sérgio Vera, as 13h na Sala de Coordenação, para tratar de assuntos referentes as logísticas e planejamento do voleibol para a próxima temporada.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 - ❖ Orientações para as atletas na tomada de providências para montagem de kit pessoal contendo no mínimo duas máscaras, uma toalha, álcool gel e garrafa de água, além de outras observações pertinentes em relação as novas normas para a readequação do Planejamento.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Reunião Administrativa com os Pais das Atletas, as 19h30 através da Plataforma do Zoom, para tratar de assuntos referentes a observações e protocolos para a volta com segurança das atividades presenciais.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na coordenação da Reunião Administrativa com os pais sobre os protocolos de segurança para a volta das atividades presenciais.

➤ **O.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18) de forma específica, estão detalhadas no Plano de Treino Diário.

004379

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



P DIA 21/10/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes física/preventiva, técnica e tática para as Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Conversa com todo o grupo sobre os protocolos de segurança e readequação do planejamento para a volta das atividades de forma segura em todos os aspectos.
 - ❖ Circuito I – Domínio de bola e levantamento – Usando os dois lados da quadra (por tempo e depois troca o grupo para cada tipo de exercício):
 - Saindo da P1 e P5, executar um lançamento, domínio de manchete e levantamento para as extremidades (referência). O exercício termina na cobertura, ou seja, após o levantamento, seguir a bola e encostar a mão no cone na simulação da cobertura.
 - ❖ Circuito II – Deslocamento, passe e levantamento – Usando os dois lados da quadra (por tempo, sendo em cada grupo troca a cada 03 sequências):
 - De um lado da quadra, saindo da P6, deslocamentos laterais rápidos para a P1 e P5 (bolas lançadas com velocidade), executar o passe para levantadoras que farão o levantamento para a P2 e P4 respectivamente (a sequência termina na cobertura).
 - Do outro lado da quadra, deslocamentos laterais rápidos saindo da P1 para a P6 (bolas lançadas com velocidade), executando o passe e levantamento para a saída feito pela atleta saindo da P1 e saindo da P6 para a P5 (bolas lançadas com velocidade), executando o passe e levantamento para a ponta feito pela atleta saindo da P5 (a sequência termina na cobertura).
 - ❖ Circuito III – Deslocamento aliado a postura, passe e levantamento para as referências – birutas - precisão (por tempo, sendo em cada grupo troca a cada 03 sequências):
 - Saque de cima da mesa para o corredor – Saindo da P5, contorna o cone no fundo, executa o passe para a levantadora da P5 levantar para a ponta. Saindo da P1, contorna o cone no frente, executa o passe para a levantadora da P1 levantar para a saída (a sequência termina na cobertura).

004380

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Atividades on line para a categoria sub 16 com a realização do circuito preventivo elaborado pelo Fisioterapeuta Wesley, com exercícios específicos para membros superiores e inferiores.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento das atividades elaboradas para categorias sub 16 e sub 18.

➤ **P.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18) de forma específica, estão detalhadas no Plano de Treino Diário.

Q	DIA 22/10/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes física/preventiva, técnica e tática para as Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Análise de Jogo de Voleibol – Final do Campeonato Mundial/2019 – Categoria Sub 20 – Jogo Japão x Itália – Link de Consulta - <https://www.youtube.com/watch?v=GWUYdn4xbLE>.
 - Cada atleta deverá analisar o K0 (saque), anotando o número de ações realizadas das duas equipes, sendo as ações positivas – ponto de saque (+), as ações de continuidade (A) e as ações negativas – erros de saque (-). A análise será somente do 2º set do jogo (fazer em forma de relatório contendo o nome, data de nascimento, categoria e observações das ações analisadas).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

004381

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Testes específicos e obrigatórios para a Categoria Sub 16 nas partes física e preventiva para avaliações dos profissionais em relação as condições de cada atleta para a volta com segurança das atividades presenciais (Testes com cargas máximas – 08 tipos de exercícios com as devidas observações e objetivos).
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento dos Testes Físicos e Preventivos da Categoria Sub 16.

➤ **Q.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18) de forma específica, estão detalhadas no Plano de Treino Diário.

R	DIA 23/10/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes física/preventiva, técnica e tática para as Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 16 e Sub 18).
 - ❖ Trabalhos específicos para as liberos e centrais – Deslocamento para passe, defesa e levantamento.
 - ❖ Circuito I – Deslocamento, domínio de bola e levantamento (por tempo, com dinâmica na sequência do exercício – 1ª sequência deslocando para o cone do corredor no fundo e na 2ª sequência deslocando para o cone da diagonal no fundo):
 - Saindo da P6 após bola lançada pelo Técnico do outro lado da quadra, contorna o cone no fundo da P5 ou P1, executando o domínio de bola e levantando para as referências nas extremidades - birutas (a sequência termina na cobertura).
 - ❖ Circuito II – Deslocamento, reco para defesa, posicionamento/postura e precisão no levantamento (por tempo, com dinâmica na sequência do exercício):

004382

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Ataque de cima da mesa pela P4 para a diagonal, com a libero ou central marcando a 1ª bola, fazendo reco e defendendo na diagonal para levantadora da P1 levantar para a ponta – referência – biruta. Após o levantamento, técnico lança uma bola para haver levantamento da libero ou central também para a ponta (para cada sequência deverá haver cobertura).
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 23/10/2020 a 29/10/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento das atividades elaboradas para categorias sub 16 e sub 18.

➤ **R.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18) de forma específica, estão detalhadas no Plano de Treino Diário.

S	DIA 26/10/2020 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes física/preventiva, técnica e tática para as Categorias Sub 16 e Sub 18.

004383

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Testes específicos e obrigatórios da Categoria Sub 18 nas partes física e preventiva para avaliações dos profissionais em relação as condições de cada atleta para a volta com segurança das atividades presenciais (Testes com cargas máximas – 08 tipos de exercícios com as devidas observações e objetivos).
- ✓ Atividades para a Categoria Sub 16:
 - ❖ Trabalho Preventivo a ser realizado em casa por cada atleta, através do vídeo enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria (elaborado pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira), com as devidas orientações.
 - Cada atleta deverá realizar o referido trabalho preventivo, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo 01 minuto) da realização das atividades propostas.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e envio do vídeo preventivo para as atletas da categoria sub 16 e acompanhamento dos testes físicos da categoria sub 18.

➤ **S.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18) de forma específica, estão detalhadas no Plano de Treino Diário.

T	DIA 27/10/2020 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **T.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes física/preventiva, técnica e tática para as Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).

004384



- ❖ Trabalho Preventivo a ser realizado em casa por cada atleta, através do vídeo enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria (elaborado pelo Fisioterapeuta Wesley Oliveira), com as devidas orientações.
 - Cada atleta deverá realizar o referido trabalho preventivo, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo 01 minuto) da realização das atividades propostas.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 16).
 - ❖ Preleção com o grupo sobre a readequação do planejamento, normas e protocolos de segurança para a volta das atividades presenciais.
 - ❖ Alongamento e trabalho preventivo.
 - ❖ Trabalhos específicos de movimentação e correção de gestos técnicos de toque e manchete, aliado a ações determinadas pela Comissão Técnica no KI e KII (simulados de eficácia).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento e correção dos fundamentos nos exercícios propostos para a categoria sub 16.

➤ **T.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18) de forma específica, estão detalhadas no Plano de Treino Diário.

U	DIA 28/10/2020 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes física/preventiva, técnica e tática para as Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalhos específicos de defesa, deslocamento e levantamento, aliado a postura, posicionamento e eficiência em cada ação.

004385

A

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Circuito I – usando a P1 e P5, atleta desloca para o fundo da quadra, contorna o cone, executa o passe para que as atletas da P1 e P5 façam o levantamento para quem lançou a bola para o passe (postura, equilíbrio e precisão no levantamento).
- Circuito II – Defesa com ataque de cima da mesa – saindo do cone do fundo, desloca para o cone da frente, desloca para o cone do outro lado (marcando a 1ª bola) e defende bola atacada da mesa vinda da diagonal (defesa para a referência – biruta) – Ações para defesa na diagonal e corredor.
- Circuito III – Defesa com ataque de cima da mesa – Saindo da P5, recupera uma bola lançada pelo técnico (com grau de dificuldade médio/alto) e defende duas bolas consecutivas, da diagonal e corredor de ataques de cima de plataformas (marcando sempre a 1ª bola antes). Pela P1, após a recuperação de bola, defesa de duas bolas consecutivas do corredor e diagonal. Em ambas as situações, defesas direcionadas para a biruta.

✓ Atividades para a Categoria Sub 16:

- ❖ Trabalho Preventivo a ser realizado em casa por cada atleta, através do vídeo enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria (elaborado pelo Fisioterapeuta Weslei Oliveira), com as devidas orientações.
 - Cada atleta deverá realizar o referido trabalho preventivo, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo 01 minuto) da realização das atividades propostas.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).

- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, na organização e envio do vídeo preventivo para as atletas da categoria sub 16.

➤ U.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18) de forma específica, estão detalhadas no Plano de Treino Diário.

V	DIA 29/10/2020 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.

004386

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes física/preventiva, técnica e tática para as Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho Preventivo a ser realizado em casa por cada atleta, através do vídeo enviado para o Grupo de Whatsapp da Categoria (elaborado pelo Fisioterapeuta Wesley Oliveira), com as devidas orientações.
 - Cada atleta deverá realizar o referido trabalho preventivo, observando os objetivos propostos por cada exercício (de preferência na parte da manhã) e enviar um vídeo de comprovação (de no máximo 01 minuto) da realização das atividades propostas.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 16).
 - ❖ Alongamento e trabalho preventivo.
 - ❖ Trabalhos específicos de movimentação para passe conjugado com levantamento e de defesa conjugado com levantamento, sendo que cada exercício termina na simulação da cobertura.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 18).
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no acompanhamento e correção dos fundamentos nos exercícios propostos para a categoria sub 16.

➤ **V.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18) de forma específica, estão detalhadas no Plano de Treino Diário.

W	DIA 30/10/2020 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante a Pandemia referente ao Período Preparatório (Especial) e Fase Específica (Adaptação), com o cumprimento da carga horária para execução das ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes física/preventiva, técnica e tática para as Categorias Sub 16 e Sub 18.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 16 e Sub 18).

004387



- ❖ Trabalhos específicos para as levantadoras e liberos – Deslocamento para passe e levantamento (ações de saque e de lançamento de bola para sequência do exercício).
 - Circuito I – lançamento de bola para libero na P5, levantadora sai da P1, faz um domínio de bola e executa um levantamento para as extremidades (referências – birutas). Depois lançamento para a levantadora na P1 e libero faz o domínio e levanta. O exercício termina na simulação da cobertura de quem passa e de quem levanta.
 - Circuito II – Saque de cima da mesa para a diagonal (P5 para P5 e P1 para P1) – Pela P5, libero desloca para fora e volta para executar o passe. Pela P6, libero desloca para o fundo e volta para executar o passe. Em ambas as situações, a levantadora saindo da P1 e executando o levantamento para as extremidades (referência – biruta).
 - Circuito III – Mesma dinâmica do Circuito II, sendo que pela P5 deslocamento para o fundo e pela P6 deslocamento para fora e volta. Acrescentar que a cada sequência de levantamento, o técnico lança uma bola para a levantadora para que haja levantamento da libero que está na posição 5.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento para o microciclo de 30/10/2020 a 05/11/2020 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes física/preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho).
- ✓ Controle de Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
- ✓ Participação efetiva do Profissional Gabriel Leite, no trabalho de execução dos exercícios do circuito para que as atletas atingissem os objetivos propostos.

➤ **W.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**


- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada categoria (sub 16 e sub 18) de forma específica, estão detalhadas no Plano de Treino Diário.

004388

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

X		CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES			
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS	PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS)	PROPOSTA PARA PLANEJAMENTO (ORGANIZAÇÃO, ELABORAÇÃO DE PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS)	EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)
20 horas semanais – 80 horas mensais.	20 horas semanais – 80 horas mensais.	10 horas semanais – 40 horas mensais.	25 horas semanais – 100 horas mensais.	14 horas semanais – 56 horas mensais.	14 horas semanais – 56 horas mensais.
OBSERVAÇÃO		Nesse mês de Outubro/2020, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 31/10 (21 dias).			

Y		INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES	
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Novembro de 2020		
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha		
ASSINATURA			

004389

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – VQ E VP



PERÍODO – JANEIRO DE 2021



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADES:**
 - ✓ Voleibol de Quadra e Voleibol de Praia.
- **A.3 – NAÍPE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – TÉCNICO/CREF:**
 - ✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B DIA 04/01/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

- **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**
 - ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
 - ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Conversa com todo o grupo sobre as metas e planejamento para a temporada de 2021.
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.

004390



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Trabalho de deslocamento e execução do passe – usando os dois lados da quadra:
 - Saindo do cone na P6, passada lateral, executa o passe para a P3, de bola lançada pelas referências na P4 e P2 (observar a postura da base e uso dos ombros para direcionamento).
 - Do outro lado, sai do fundo, desloca para o meio, contorna o cone do fundo, executa o passe para si e faz o levantamento fechado.
- ❖ Trabalho de agilidade e deslocamento para execução do passe – término do exercício com simulação da cobertura:
 - Saindo da P5, passa debaixo do obstáculo, desloca até o cone da frente, passada lateral e executa o passe para a biruta de bola lançada na P4/P5 em forma de saque vindo do outro lado (saque de cima de uma plataforma).
 - Saindo da P2, passa debaixo do obstáculo, desloca até o cone da direita próximo a linha, passada lateral e executa o passe para a biruta de bola lançada no fundo (P6/P1) em forma de saque vindo do outro lado (saque de cima de uma plataforma).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logisticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Conversa com todo o grupo sobre as metas e planejamento para a temporada de 2021.
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esses exercícios. Fazer com que as atletas se movimentem ao máximo durante a execução dos exercícios
 - ❖ Exercício de passada de ataque com lançamento da bola sem feito pela atleta.
 - ❖ Mini vôlei com quadra reduzida - 2 x 2 / 3 x 3.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ) para o microciclo de 01/01/2021 a 07/01/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

004391

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14	
MICROCYCLO - 27 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 05/01/2021 A 07/01/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
05/01/2021 - SEXTA-FEIRA	05/01/2021 - SEXTA-FEIRA
06/01/2021 - SÁBADO	06/01/2021 - SÁBADO
07/01/2021 - DOMINGO	07/01/2021 - DOMINGO
08/01/2021 - SEGUNDA-FEIRA	08/01/2021 - SEGUNDA-FEIRA
09/01/2021 - TERÇA-FEIRA	09/01/2021 - TERÇA-FEIRA
10/01/2021 - QUARTA-FEIRA	10/01/2021 - QUARTA-FEIRA
11/01/2021 - QUINTA-FEIRA	11/01/2021 - QUINTA-FEIRA
12/01/2021 - SEXTA-FEIRA	12/01/2021 - SEXTA-FEIRA
13/01/2021 - SÁBADO	13/01/2021 - SÁBADO
14/01/2021 - DOMINGO	14/01/2021 - DOMINGO
15/01/2021 - SEGUNDA-FEIRA	15/01/2021 - SEGUNDA-FEIRA
16/01/2021 - TERÇA-FEIRA	16/01/2021 - TERÇA-FEIRA
17/01/2021 - QUARTA-FEIRA	17/01/2021 - QUARTA-FEIRA
18/01/2021 - QUINTA-FEIRA	18/01/2021 - QUINTA-FEIRA
19/01/2021 - SEXTA-FEIRA	19/01/2021 - SEXTA-FEIRA
20/01/2021 - SÁBADO	20/01/2021 - SÁBADO
21/01/2021 - DOMINGO	21/01/2021 - DOMINGO
22/01/2021 - SEGUNDA-FEIRA	22/01/2021 - SEGUNDA-FEIRA
23/01/2021 - TERÇA-FEIRA	23/01/2021 - TERÇA-FEIRA
24/01/2021 - QUARTA-FEIRA	24/01/2021 - QUARTA-FEIRA
25/01/2021 - QUINTA-FEIRA	25/01/2021 - QUINTA-FEIRA
26/01/2021 - SEXTA-FEIRA	26/01/2021 - SEXTA-FEIRA
27/01/2021 - SÁBADO	27/01/2021 - SÁBADO
28/01/2021 - DOMINGO	28/01/2021 - DOMINGO
29/01/2021 - SEGUNDA-FEIRA	29/01/2021 - SEGUNDA-FEIRA
30/01/2021 - TERÇA-FEIRA	30/01/2021 - TERÇA-FEIRA
31/01/2021 - QUARTA-FEIRA	31/01/2021 - QUARTA-FEIRA

➤ **B.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

C	DIA 05/01/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de deslocamento e precisão no levantamento (o exercício termina na simulação da cobertura):
 - Saindo da P5, levanta para a referência na ponta de bola lançada pela P6.
 - Saindo da P1, levanta para a referência na saída de bola lançada pela P6.
 - ❖ Trabalho de passe conjugado com levantamento para maior distância (Dividir em 03 grupos – 02 levantadoras + 05 atletas):
 - Saque para P5 (de cima de uma plataforma) para atleta executar o passe, levantadora da P5 levanta para a saída (referência – biruta) e após a simulação da cobertura, volta e levanta para a ponta (referência – biruta) de bola lançada da P6 pelo Técnico.

004392

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Saque para P6 (de cima de uma plataforma) para a atleta executar o passe, levantadora da P1 levanta para a ponta (referência – biruta) e após a simulação da cobertura, volta e levanta para a saída (referência – biruta) de bola lançada da P6 pelo Técnico.
- ❖ Trabalho de ajustes de bola (passe, levantamento e ataque):
 - Lançamento de bola para a P4 e P2, execução do passe para as levantadoras (posicionadas na P3) levantarem para a ponta e saída.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logisticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Exercícios para prevenção de lesões
 - ❖ Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esses exercícios. Fazer com que as atletas se movimentem ao máximo durante a execução dos exercícios.
 - ❖ Saque e passe, trabalhando passadas laterais e a recepção de toque.
 - ❖ Manchetão.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **C.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

D	DIA 06/01/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.

004303

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de postura de bloqueio (passada e entrada de mãos) – rede mais baixa e elástico ou corda entre as antenas e acima da borda superior da rede:
 - Marcação fechada, passada sobre o cone (correção) e salto nas extremidades com entrada de mãos entre o elástico/corda e borda superior da rede.
 - Mesmo exercício, com salto forte no meio e nas extremidades tendo a bola como referência através de atletas que estarão em cima de uma plataforma.
 - ❖ Trabalho de defesa com deslocamento após a execução do passe (referência – biruta na P3 – dividir em 03 grupos):
 - Saindo da P6, desloca para a P5 para executar o passe vindo do corredor e depois vai até o cone da frente e defende bola da diagonal vinda da ponta do outro lado (posicionamento e de costas para a linha).
 - Saindo da P6, desloca para a P1 para executar o passe vindo do corredor e depois vai até o cone da frente e defende bola da diagonal vinda da saída do outro lado (posicionamento e de costas para a linha).

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logisticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Exercícios para prevenção de lesões.
 - ❖ Toque e Manchete com deslocamento. Serão formados trios para esses exercícios. Fazer com que as atletas se movimentem ao máximo durante a execução dos exercícios.
 - ❖ Exercício de Saque e passe com distancia menor - saque para paralela e diagonal.
 - ❖ Saque livre com salto.
 - ❖ Jogo 6 x 6 com saque somente de um lado da quadra.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **D.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004394



E DIA 07/01/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de saque com alvos determinados e defesa (dividir em 03 grupos):
 - Saque da P1 ou P5 para os alvos determinados no fundo da quadra do outro lado e após a execução do saque, desloca até o cone a frente e defende bola atacada pelo técnico de cima da mesa para P2/P1 ou para a P4/P5.
 - ❖ Trabalho de passe e levantamento para as birutas (dividir em 03 grupos):
 - Saque para a P5, passe e levantamento da P1 para a ponta. Após a simulação da cobertura, lançamento de bola para a P1, novo passe e levantamento da P5 para a saída.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logística e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Exercícios para prevenção de lesões.
 - ❖ Exercício de Saque e Passe com Ataque, duas levantadoras e duas liberos fixas, primeiro saque na ponteira da rede e o segundo saque na libero.
 - ❖ Ataque de Rede.
 - ❖ Side Out de K1, focando na primeira ação.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

004395



➤ E.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

F	DIA 08/01/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de habilidade e precisão no levantamento – Simulado 2 x 2:
 - Bola de reposição pelo Técnico, 2 x 2, com passe e levantamento para a ponta e saída (qualidade e precisão). Equipe que estiver no KII, marcar sempre a frente (cones) e posicionar para defesa no corredor e diagonal. Equipe que passa a bola (ataque sem salto), sempre vai para o outro lado.
 - ❖ Trabalho de simulado – 4 x 4 – Levantadora pela P1 (levantadora fixa + 3 atletas):
 - 04 ações – duas de saque (corredor e diagonal - KI) e duas de defesa (corredor e diagonal - KII).
 - Levantamento para a ponta ou saída.
 - Bloqueio – marcação bola.
 - Defesa posicionamento no corredor e diagonal (jogadora da P5 sempre dobra para a diagonal).
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Exercícios para prevenção de lesões.

004396

- ❖ Aquecimento de jogo em dupla (lançamento de bola - toque e manchete com deslocamentos e ataque e defesa).
 - ❖ Aquecimento de Rede.
 - ❖ Jogo com pontuações diferentes com objetivo no Saque e passe (foco da semana) e K1.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 08/01/2021 a 14/01/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14	
MICROCICLO - 07 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 08/01/2021 A 14/01/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
08/01/2021 - SEXTA FEIRA - A PARTIR DAS 18H	FEEDBACK DO MICROCICLO - IMPRINTAS ESPECÍFICAS CONFORME PERÍODO DE + APROVEITAMENTO DAS VALÊNCIAS PSR/ PSE
09/01/2021 - SÁBADO	FOLGA - DESCANSO
10/01/2021 - DOMINGO	FOLGA - DESCANSO
11/01/2021 - SEGUNDA FEIRA - TERÇA A SEXTA FEIRA	REUNIÃO DA DIRETORIA DO MACKENZIE ESPORTE CLUBE COM COMISSÃO TÉCNICA PARA DEFINIR AS AÇÕES PARA REALIZAÇÃO DO PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO DA CATEGORIA
12/01/2021 - TERÇA FEIRA - QUARTA A SEXTA FEIRA	ATIVIDADES ON LINE - TRABALHOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO FÍSICA CONFORME OBJETIVOS
13/01/2021 - QUARTA FEIRA - QUINTA A SEXTA FEIRA	ATIVIDADES ON LINE - TRABALHOS ESPECÍFICOS DE ARMAZENAMENTO TÉCNICO DE DESLOCAMENTOS DE MOVIMENTAÇÃO E DE CONTROLE DE BOLA - DENTRO DO CAMPUS DA ATLETA ANA PATRÍCIA DE VÉLIO DE PAULA - 01 3033-100
14/01/2021 - QUINTA FEIRA - SEXTA A SÉTIMA FEIRA	ATIVIDADES ON LINE - TRABALHOS ESPECÍFICOS DE PREVENÇÃO CONFORME OBJETIVOS
PARTE FÍSICA E PARTE PREVENTIVA CONFORME DIAS E HORÁRIOS ESTABELECIDOS PELO PROFISSIONAL RESPONSÁVEL DE CADA ÁREA	
COORDENAÇÃO, PROGRAMANDO DIAS E HORÁRIOS SUPOSTO A REALIZAÇÃO - CONFORME CRITÉRIOS DA COMISSÃO TÉCNICA	

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho - Categoria Sub 14 e Voleibol de Praia).

➤ F.2 - CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas da Categoria Sub 14 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004397

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



G DIA 09/01/2021 - SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.

➤ **G.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

H DIA 10/01/2021 - DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.

004398

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas de cada microciclo que serão realizadas durante o período que o Clube estiver fechado por causa do Decreto Municipal, sendo que a programação diária será passada sempre no dia anterior.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ H.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

I DIA 11/01/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.

004399



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Treinos Especificos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes fisico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Reunião com a Diretoria, Setor de Projetos, Coordenação e todos os Profissionais do Mackenzie para tratar de assuntos referentes a nova readequação do Planejamento/Periodização da categoria por causa do período que o Clube estará fechado em cumprimento as determinações do Decreto Municipal.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logisticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logisticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



004400



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **I.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

J DIA 12/01/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico com exercícios elaborados pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues, com os objetivos específicos para cada exercício.
 - Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.



004401



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logisticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Reunião com as atletas, passar a importância de manterem motivadas para os treinos online.
 - ❖ Exercícios de Prevenção de lesões.
 - ❖ Execução da ficha da parte física.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logisticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

004402



➤ J.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

K

DIA 13/01/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Circuito de Exercícios através do vídeo elaborado com o Desafio Olímpico proposto pela atleta olímpica Ana Patrícia do Vôlei de Praia, com 08 tipos de exercícios (físicos, deslocamentos, agilidade, velocidade e controle de bola), cada um com o seu objetivo específico.
 - Fazer duas voltas (cada volta com os 08 exercícios propostos).
 - Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.



004403

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **K.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

L DIA 14/01/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho preventivo com exercícios elaborados pelo Fisioterapeuta Wesley Oliveira, com os objetivos específicos para cada exercício.
 - Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

004405



- ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Exercícios de Prevenção de lesões.
 - ❖ Execução da ficha da parte física.
 - ❖ Fundamentos com bola. Manchete - Toque, trabalhos coordenativos.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **L.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

M	DIA 15/01/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Especificos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes fisico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.

004406

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Circuito de Exercícios através do vídeo elaborado com o Desafio Olímpico proposto pela atleta olímpica Ana Patrícia do Vôlei de Praia, com 08 tipos de exercícios (físicos, deslocamentos, agilidade, velocidade e controle de bola), cada um com o seu objetivo específico.
 - Fazer o maior número de voltas em 20 minutos (cada volta com os 08 exercícios propostos).
 - Comprovação das atividades realizadas através da gravação das mesmas pelo aplicativo utilizado pela Comissão Técnica.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logisticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Exercícios de Prevenção de lesões.
 - ❖ Execução da ficha da parte física.
 - ❖ Movimentações e Saltos, Bloqueio e Levantamento.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 15/01/2021 a 21/01/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

004407



N	DIA 16/01/2021 - SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: Envio de vídeo para o Whatsapp do Técnico da Categoria (de no máximo 02 minutos) do Desafio Olímpico proposto no microciclo de 08/01/2021 a 14/01/2021, para análises e avaliações da Comissão Técnica.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Reunião com o Grupo sobre os objetivos do Projeto/Planejamento e dos treinamentos.
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento e aquecimento específico.
 - ❖ Circuito de agilidade e velocidade:
 - Deslocamento lateral no fundo da quadra, corrida e ajuste para salto de ataque sobre obstáculo.
 - Saindo do fundo, deslocamento a frente, passadas bloqueio 1 e 2 e volta em velocidade para o fundo em diagonal.
 - ❖ Trabalho de saque, passe e levantamento (usando os dois lados):
 - Saque para o corredor, ajuste para passe, deslocamento para levantamento (cantada do tipo de levantamento) e salto segurando a bola (sem ataque).
 - Saque para a diagonal, ajuste para passe, deslocamento para levantamento (cantada do tipo de levantamento) e salto segurando a bola (sem ataque).
 - ❖ Trabalho de 4 x 4 com reposição de bola pelo técnico:
 - Ações de Kill a partir de bolas repostas pelo técnico (ataque para o corredor e diagonal).
 - Levantamento pela P1 e quando P1 defender, P5 levanta.

004408

- P1 e P5 atacam pelo meio.
- Sincronismo do bloqueio com defesa (posicionamento e leitura).
- ❖ Trabalho de 2 x 2 (jogos de 3 pontos):
 - Jogos com placar pequeno para melhoria da eficiência nas ações.
 - Partidas terminam em 3 x 0 ou 3 x 1 ou 3 x 2.

➤ **N.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

O	DIA 17/01/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ **O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



004410

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta VQ - (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Especificos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **O2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

P DIA 18/01/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Especificos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes fisico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Apresentação de Trabalho através de slides no Power Point sobre as características, qualidades e normas básicas de cada posição (levantadora, ponteira, oposta, central e libero).
 - Discussão com o grupo sobre os pontos importantes de cada posição.

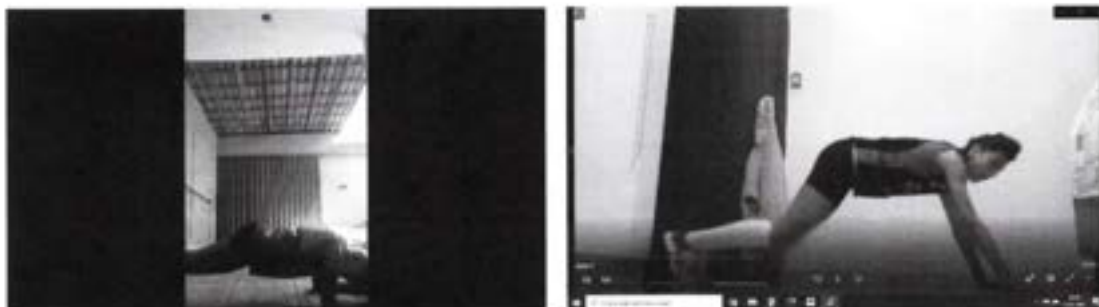


- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios do microciclo anterior (Parte Física/Preventivo), para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.

004411

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Análise do amistoso feito pelas atletas no dia 09/01/2021. As atletas devem fazer uma análise individual dela e de mais uma colega de equipe da mesma posição da sua.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ O envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo referentes as atividades físicas e preventivas, serão determinadas pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **P.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Q	DIA 19/01/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.

004412

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas.
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios do microciclo anterior (Parte Física/Preventivo), para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Exercícios de Prevenção de lesões.

004413

- ❖ Execução da ficha da parte física.
 - ❖ Fundamentos com bola. Manchete - Toque, trabalhos coordenativos.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



004414



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **Q.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

R	DIA 20/01/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Execução do Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada exercício, na busca da eficiência dos gestos técnicos.
 - Realização do Circuito em duas voltas (Cada volta com 08 exercícios).



004415

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios do microciclo anterior (Exercícios do Desafio Olímpico), para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.

004416



- ✓ O envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo referentes as atividades físicas e preventivas, serão determinadas pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **R.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

S	DIA 21/01/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

004417

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios do microciclo anterior (Exercícios do Desafio Olímpico), para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logisticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Exercícios de Prevenção de lesões.
 - ❖ Execução da ficha da parte física.
 - ❖ Movimentações laterais tanto de bloqueio como de recepção.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logisticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

004418



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **S.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

T	DIA 22/01/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.

004419

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Execução do Circuito de Fundamentos com objetivos específicos para cada exercício, na busca da eficiência dos gestos técnicos.
 - Realização do Circuito em três voltas (Cada volta com 08 exercícios).



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios do microciclo anterior (Exercícios do Desafio Olímpico), para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Exercícios de Prevenção de lesões.

004420



- ❖ Execução da ficha da parte física.
 - ❖ Trabalhos referentes ao toque. Exercícios executando o toque com uma mão e depois e com as duas.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 22/01/2021 a 28/01/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE ESPORTE CLUBE – VOLEIBOL FEMININO – VQ – SUB 14	
MICROCICLO – 07 DIAS – DE SEXTA A QUINTA – DE 22/01/2021 A 28/01/2021	PROGRAMAÇÃO – PADRÃO
DIA SEXTA – SEXTA FEIRA – HORÁRIO A SER DEFINIDO	ATIVIDADES ON LINE – TRABALHO DE DESENVOLVIMENTO DE FUNDAÇÕES COM OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA CADA EXERCÍCIO – 45 VOLTAZ + PERÍODO
DIA SÁBADO – SÁBADO – HORÁRIO A SER DEFINIDO	PARTE DO TREINO SÁBADO DE 04 MINUTOS DE DESENVOLVIMENTO DE FUNDAÇÕES PROPOSTA PARA O MICROCICLO DE 2021/2021 A 2021/2021
DIA DOMINGO – DOMINGO	FOLGA – DESCANSO
DIA SEGUNDA – SEGUNDA FEIRA – HORÁRIO A SER DEFINIDO	ATIVIDADES ON LINE – APRESENTAÇÃO DE TRABALHO SOBRE AS AÇÕES DE 40, 45 E 50% – 30 MINUTOS DE JOGO
DIA TERÇA – TERÇA FEIRA – HORÁRIO A SER DEFINIDO	ATIVIDADES ON LINE – TRABALHOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO FÍSICA PREVENTIVA COM OS DEVIDOS OBJETIVOS
DIA QUARTA – QUARTA FEIRA – HORÁRIO A SER DEFINIDO	ATIVIDADES ON LINE – TRABALHO DE DESENVOLVIMENTO DE AÇÕES E CONTROLE DE JOGO COM OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA CADA EXERCÍCIO – 45 VOLTAZ
DIA QUINTA – QUINTA FEIRA – HORÁRIO A SER DEFINIDO	ATIVIDADES ON LINE – TRABALHOS ESPECÍFICOS DE PREPARAÇÃO FÍSICA PREVENTIVA COM OS DEVIDOS OBJETIVOS
PARTE FÍSICA E PARTE PREVENTIVA CONFORME DIAS E HORÁRIOS ESTABELECIDOS PELO PROFISSIONAL RESPONSÁVEL DE CADA ÁREA	
OBSERVAÇÃO: PROGRAMAÇÃO DIAS E HORÁRIOS SUJEITO A ALTERAÇÃO – CONFORME CRITÉRIOS DA COMISSÃO TÉCNICA	

MACKENZIE ESPORTE CLUBE – VOLEIBOL FEMININO – VP	
MICROCICLO – 07 DIAS – DE SEXTA A QUINTA – DE 22/01/2021 A 28/01/2021	PROGRAMAÇÃO – PADRÃO
DIA SEXTA – SEXTA FEIRA – HORÁRIO A SER DEFINIDO	ATIVIDADES ON LINE DESENVOLVIMENTO DE AÇÕES DE 40, 45 E 50% – PREPARAÇÃO FÍSICA – PREVENTIVA
DIA SÁBADO – SÁBADO – A PARTIR DAS 8H	REUNÃO COM O GRUPO SOBRE O DESENVOLVIMENTO DE AÇÕES ESPECÍFICAS DE 40% CONFORME PERIODIZAÇÃO – 45 VOLTAZ
DIA DOMINGO – DOMINGO	FOLGA – DESCANSO
DIA SEGUNDA – SEGUNDA FEIRA – HORÁRIO A SER DEFINIDO	ATIVIDADES ON LINE DESENVOLVIMENTO DE AÇÕES DE 40, 45 E 50% – PREPARAÇÃO FÍSICA – PREVENTIVA
DIA TERÇA – TERÇA FEIRA – HORÁRIO A SER DEFINIDO	ATIVIDADES ON LINE DESENVOLVIMENTO DE AÇÕES DE 40, 45 E 50% – PREPARAÇÃO FÍSICA – PREVENTIVA
DIA QUARTA – QUARTA FEIRA – HORÁRIO A SER DEFINIDO	ATIVIDADES ON LINE DESENVOLVIMENTO DE AÇÕES DE 40, 45 E 50% – PREPARAÇÃO FÍSICA – PREVENTIVA
DIA QUINTA – QUINTA FEIRA – HORÁRIO A SER DEFINIDO	ATIVIDADES ON LINE DESENVOLVIMENTO DE AÇÕES DE 40, 45 E 50% – PREPARAÇÃO FÍSICA – PREVENTIVA
PARTE FÍSICA E PARTE PREVENTIVA CONFORME DIAS E HORÁRIOS ESTABELECIDOS PELO PROFISSIONAL RESPONSÁVEL DE CADA ÁREA	
OBSERVAÇÃO: PROGRAMAÇÃO DIAS E HORÁRIOS SUJEITO A ALTERAÇÃO – CONFORME CRITÉRIOS DA COMISSÃO TÉCNICA	

004421



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14 e Voleibol de Praia).

➤ **T.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas da Categoria Sub 14 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

U	DIA 23/01/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ **U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: Envio de vídeo para o Whatsapp do Técnico da Categoria (de no máximo 02 minutos) do Circuito de Fundamentos proposto no microciclo de 15/01/2021 a 21/01/2021, para análises e avaliações da Comissão Técnica.

004422



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Reunião com o Grupo sobre o Circuito AR4 de VP.
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento e aquecimento específico.
 - ❖ Circuito de agilidade, velocidade e recuperação de bola:
 - Deslocamentos lateral curto e lateral longo, corrida até o meio e recuperação de bola no fundo.
 - Dois bloqueios, reco até o centro, corrida em diagonal para o fundo e recuperação de bola do outro lado.
 - ❖ Trabalho de passe e levantamento com duas ações:
 - Saque para a linha, passe e levantamento com simulação de cobertura e em seguida deslocamento com reco, sendo quem fez o levantamento executa o passe e quem passou executa o levantamento.
 - ❖ Trabalho de 2 x 2 com ações determinadas pela Comissão Técnica – KII:
 - Lob corredor para a defensora.
 - Bola curta para recuperação da bloqueadora.
 - Cut diagonal para a defensora.
 - Reco acelerado para a bloqueadora.
 - ❖ Simulado de 2 x 2 a partir do K0:
 - Jogos a partir do K0, com saque sempre na defensora (03 saques para cada sequência).

➤ **U.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

V	DIA 24/01/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **V.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

004423



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta VQ - (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Especificos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ V.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

W	DIA 25/01/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ W.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Especificos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes fisico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Reunião com o grupo.

004424

- Apresentação de Trabalho através de slides no Power Point sobre K0, K1, KII e KIII (complexos de jogo).
- Discussão com o grupo sobre os pontos importantes de cada complexo.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios do microciclo anterior (Exercícios do Circuito de Fundamentos) para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:

004425

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
 - ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
 - ✓ O envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo referentes as atividades físicas e preventivas, serão determinadas pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues.
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- **W.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

X	DIA 26/01/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

X.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

004426



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios do microciclo anterior (Exercícios do Circuito de Fundamentos), para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Exercícios de Prevenção de lesões.
 - ❖ Execução da ficha da parte física.
 - ❖ Trabalhos referentes a manchete. - Controle de bola na parede com braço esquerdo e depois direito - execução da manchete na parade - fazer todos esses movimentos primeiro com um joelho em apoio ao chão e depois na posição normal da manchete.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.

004427



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **X.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Y	DIA 27/01/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **Y.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.

004428

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Execução do Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Controle de Bola e Eficiência nos Gestos Técnicos, com objetivos específicos para cada exercício, na busca da eficiência dos gestos técnicos.
 - Realização do Circuito em duas voltas (Cada volta com 08 exercícios).



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios do microciclo anterior (Exercícios do Circuito de Fundamentos), para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).

004429

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ O envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo referentes as atividades físicas e preventivas, serão determinadas pelo Preparador Físico Lucas Rodrigues.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **Y.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Z	DIA 28/01/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

Z.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

004430



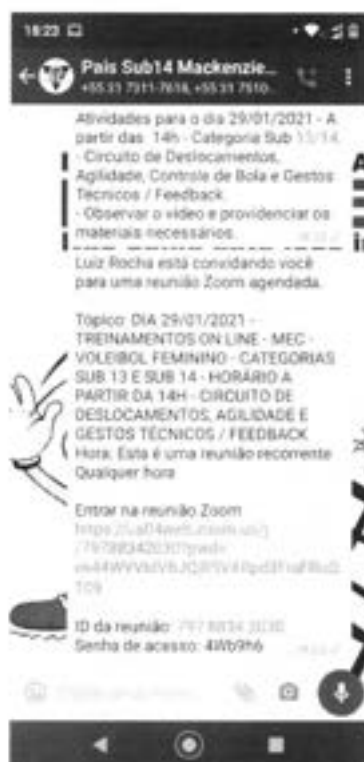
- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios do microciclo anterior (Exercícios do Circuito de Fundamentos), para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Exercícios de Prevenção de lesões.

004431

- ❖ Execução da ficha da parte física.
- ❖ Movimentações com passada cruzadas. Foco no bloqueio e transição bloqueio/ataque.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **Z.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004432

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

AA DIA 29/01/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ AA.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Execução do Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Controle de Bola e Eficiência nos Gestos Técnicos, com objetivos específicos para cada exercício, na busca da eficiência dos gestos técnicos.
 - Realização do Circuito em três voltas (Cada volta com 08 exercícios).
 -



004433

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios do microciclo anterior (Exercícios do Circuito de Fundamentos), para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Exercícios de Prevenção de lesões.
 - ❖ Execução da ficha da parte física.
 - ❖ Trabalhos de toque e manchete.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 29/01/2021 a 04/02/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14	
MICROCICLO - 07 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 29/01/2021 A 04/02/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
01/02/2021 - SÁBADO	01/02/2021 - SÁBADO
02/02/2021 - DOMINGO	02/02/2021 - DOMINGO
03/02/2021 - SEGUNDA-FEIRA	03/02/2021 - SEGUNDA-FEIRA
04/02/2021 - TERÇA-FEIRA	04/02/2021 - TERÇA-FEIRA
05/02/2021 - QUARTA-FEIRA	05/02/2021 - QUARTA-FEIRA
06/02/2021 - QUINTA-FEIRA	06/02/2021 - QUINTA-FEIRA
07/02/2021 - SEXTA-FEIRA	07/02/2021 - SEXTA-FEIRA

004438

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
MICROCICLO - 37 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 29/01/2021 A 04/02/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
01. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
02. OBJETIVO: MANEJO E TÉCNICA DO JOGO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
03. OBJETIVO: TÉCNICA	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
04. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
05. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
06. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
07. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
08. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
09. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
10. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
11. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
12. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
13. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
14. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
15. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
16. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
17. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
18. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
19. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
20. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
21. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
22. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
23. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
24. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
25. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
26. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
27. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
28. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
29. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
30. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
31. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
32. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
33. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
34. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
35. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA
36. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE PRAIA
37. OBJETIVO: QUANTO MAIS ATIVIDADES E MAIS TEMPO	APRENDER OS USOS DESENVOLVIDOS PARA O JOGO DE VOLEIBOL DE QUADRA

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14 e Voleibol de Praia).

➤ **AA.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas da Categoria Sub 14 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AB	DIA 30/01/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	--

➤ **AB.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.

004435



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: Envio de vídeo para o Whatsapp do Técnico da Categoria (de no máximo 02 minutos) do Circuito de Deslocamentos, Agilidade, Controle de Bola e Eficiência nos Gestos Técnicos, proposto no microciclo de 22/01/2021 a 28/01/2021, para análises e avaliações da Comissão Técnica.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Reunião com o Grupo sobre o Projeto de VP.
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de manchetão – 3 x 3:
 - Ações com uma bola.
 - Ações com duas bolas.
 - ❖ Circuito de agilidade e recuperação de bola:
 - Deslocamento lateral ida e volta, saindo do fundo e recupera bola do outro lado - corredor.
 - Deslocamento lateral ida e volta, saindo do fundo e recupera bola do outro lado – diagonal.
 - ❖ Trabalho ações de levantamento e ataque com bolas lançadas pelo Técnico:
 - Bolas para ações de levantamento da bloqueadora.
 - Bolas para ações de levantamento da levantadora.
 - ❖ Simulado de 2 x 2 a partir do K0:
 - Jogos com placar máximo de 3 pontos (3x0 / 3x1 / 3x2).

➤ **AB.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

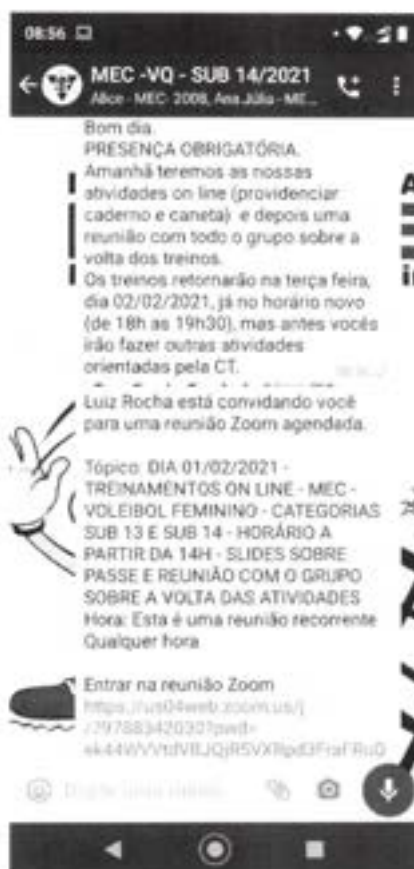
AC	DIA 31/01/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----	--

➤ **AC.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.

004436

- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta VQ - (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **AC.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**


- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004437

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

AD		CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO	CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO	CONFORME
34 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 136 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).		34 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 136 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA ELABORAÇÃO DOS PLANOS DE TREINO, RELATÓRIOS, ORGANIZAÇÃO, PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS	CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA ELABORAÇÃO DOS PLANOS DE TREINO, RELATÓRIOS, ORGANIZAÇÃO, PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS	CONFORME
10 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 40 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).		10 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 40 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CONFORME
Conforme a carga horária do Cronograma de cada Instituição.		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX.	
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA AÇÕES OFICIAIS (EVENTOS, JOGOS E COMPETIÇÕES) CONFORME O CALENDÁRIO/CRONOGRAMA DE CADA INSTITUIÇÃO	CONFORME	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA AÇÕES OFICIAIS (EVENTOS, JOGOS E COMPETIÇÕES) CONFORME O CALENDÁRIO/CRONOGRAMA DE CADA INSTITUIÇÃO	CONFORME
Conforme a carga horária do Calendário/Cronograma de cada Instituição.		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX.	
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Janeiro/2021, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 31/01 (24 dias).		

AE		INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Fevereiro de 2021	
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha	
ASSINATURA		

004438

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – VQ E VP



PERÍODO – MARÇO DE 2021



A | INFORMAÇÕES TÉCNICAS

➤ **A.1 – NOME DA EQUIPE:**

- ✓ Mackenzie Esporte Clube.

➤ **A.2 – MODALIDADES:**

- ✓ Voleibol de Quadra e Voleibol de Praia

➤ **A.3 – NAÍPE:**

- ✓ Feminino.

➤ **A.4 – TÉCNICO/CREF:**

- ✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B | DIA 01/03/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Lucas Rodrigues.

004439



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de passe com deslocamentos – referência – birutas na P3:
 - Saindo do fundo, desloca para a frente e depois para o fundo novamente para execução do passe.
 - Saindo da linha, desloca para o meio e depois para a linha novamente para execução do passe.
 - ❖ Trabalho de simulado a partir do saque – sequências determinadas pela Comissão Técnica:
 - Dois saques para o time no lado A – passes no sistema de recepção pela P1, P5 e P6 + Duas bolas de contra ataque para o time no lado B.
 - A cada 04 sequências, troca-se o grupo.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15 e Sub 17).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho específico de levantamento através do passe:
 - De um lado - Levantamento com passe do deslocamento do meio para a linha – levantamento a frente.
 - Do outro lado - Levantamento com passe do deslocamento da linha para o meio – levantamento de costas.
 - ❖ Trabalho de passe, levantamento e ataque – duas ações para cada dupla:
 - Saque para a linha, passe, levantamento perto e simulação de cobertura e ataque. Quem levanta, faz o reco para a linha para o passe e quem ataca se posiciona para levantamento, para haver novo ataque.
 - Mesma ação para passe, levantamento e ataque, mas com saque para a diagonal.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de saque e passe.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **B.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004440

C DIA 02/03/2021 - TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ C.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Lucas Rodrigues.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de aquecimento e controle de bola:
 - Sequências de ataque na parede (paredão) e manchetes na parede – melhoria do gesto técnico.
 - ❖ Trabalho de ataque colocando antenas para direcionamento nos locais determinados pela Comissão Técnica:
 - Pela ponta, passe e ataque das ponteiros.
 - Pela saída, passe e ataque das centrais com tempo cabeça e tempo atrás.
 - ❖ Simulado a partir de ações de ataque pela Comissão Técnica para acerto do sistema de bloqueio/defesa:
 - 03 ações de ataque pela ponta e 03 ações de ataque pela saída – Marcação de bloqueio, base fecha o corredor e central fecha a diagonal.
 - A cada 04 sequências, troca-se o grupo.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho específico de levantamento através do passe:
 - De um lado - Levantamento com passe do deslocamento do meio para a linha – levantamento a frente.
 - Do outro lado - Levantamento com passe do deslocamento da linha para o meio – levantamento de costas.

004441

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Trabalho de passe, levantamento e ataque – duas ações para cada dupla:
 - Saque para a linha, passe, levantamento perto e simulação de cobertura e ataque. Quem levanta, faz o reco para a linha para o passe e quem ataca se posiciona para levantamento, para haver novo ataque.
 - Mesma ação para passe, levantamento e ataque, mas com saque para a diagonal.
- ❖ Simulado – 2 x 2:
 - Técnico ataca 03 bolas para defesa – reco, lob no corredor e cut na diagonal.
 - A cada 03 sequências, troca-se as duplas.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de levantamento e ataque.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **C.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

D	DIA 03/03/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ **Y.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Lucas Rodrigues.


004442

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de aquecimento e controle de bola:
 - Sequências de ataque na parede (paredão) e manchetes na parede – melhoria do gesto técnico.
 - ❖ Trabalho de ataque colocando antenas para direcionamento nos locais determinados pela Comissão Técnica:
 - Pela ponta, passe e ataque das ponteiros.
 - Pela saída, passe e ataque das centrais com tempo cabeça e tempo atrás.
 - ❖ Simulado a partir de ações de ataque pela Comissão Técnica para acerto do sistema de defesa:
 - 04 ações de ataque pelo chão do Técnico pelo meio, para ações de defesa diagonal (1 e 5), largadas e bola difícil para recuperação.
 - A cada 04 sequências, troca-se o grupo.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15 e Sub 17).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho específico de levantamento através do passe:
 - De um lado - Levantamento com passe do deslocamento do meio para a linha – levantamento a frente.
 - Do outro lado - Levantamento com passe do deslocamento da linha para o meio – levantamento de costas.
 - ❖ Trabalho de passe, levantamento e ataque – duas ações para cada dupla:
 - Saque para a linha, passe, levantamento perto e simulação de cobertura e ataque. Quem levanta, faz o reco para a linha para o passe e quem ataca se posiciona para levantamento, para haver novo ataque.
 - Mesma ação para passe, levantamento e ataque, mas com saque para a diagonal.
 - ❖ Jogos de 2 x 2 – side out.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de bloqueio e defesa.

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **D.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004443

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

E DIA 04/03/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **E.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Lucas Rodrigues.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho específicos:
 - De um lado, trabalho específico com as levantadoras – levantamentos de precisão para as birutas nas extremidades (ponta e saída).
 - Do outro lado, trabalho específico com ponteiros e centrais – deslocamento e defesa pelo corredor e diagonal.
 - ❖ Simulado a partir de ações de ataque pela Comissão Técnica para acerto do sistema de defesa:
 - 04 ações de ataque pelo chão dos Técnicos (pela ponta e saída), para ações de defesa no corredor, diagonal, largadas e bola difícil para recuperação.
 - A cada 04 sequências, troca-se o grupo.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho específico de levantamento através do passe:
 - De um lado - Levantamento com passe do deslocamento do meio para a linha – levantamento a frente.
 - Do outro lado - Levantamento com passe do deslocamento da linha para o meio – levantamento de costas.
 - ❖ Trabalho de passe, levantamento e ataque – duas ações para cada dupla:
 - Saque para a linha, passe, levantamento perto e simulação de cobertura e ataque. Quem levanta, faz o reco para a linha para o passe e quem ataca se posiciona para levantamento, para haver novo ataque.

004444

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- Mesma ação para passe, levantamento e ataque, mas com saque para a diagonal.
- ❖ Jogos 2 x 2 – partidas de 05 pontos.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalhos específicos de ações envolvendo saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa.
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **E.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

F	DIA 05/03/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Trabalhos Específicos de Coordenação, Agilidade, Deslocamentos, Velocidade e Circuitos de Força/Resistência referentes a Preparação Física com o Profissional Lucas Rodrigues.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento específico.
 - ❖ Aquecimento de rede pela ponta, meio e saída.
 - ❖ Jogos de 03 pontos – A cada sequência, troca-se o grupo – levantadoras e liberos fixos.
 - Para confirmar o ponto, a equipe tem que ganhar mais um rally para confirmar a vantagem.

004445

➤ F.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

G	DIA 06/03/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

➤ G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Trabalho preventivo e aquecimento e aquecimento específico.
 - ❖ Trabalho de deslocamento e levantamento:
 - De um lado, desloca para o corredor, execução do passe e levantamento para frente.
 - Do outro lado, deslocamento para a diagonal, execução do passe e levantamento para trás.
 - ❖ Jogos de 4 x 4 – sistema de bloqueio e defesa – cada 03 saques, faz o rodízio.

004447

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Jogos de 2 x 2:
 - Jogos de 05 pontos, sendo que quando houver ponto bloqueio, o jogo encerra-se independente do placar.

➤ **G.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

H	DIA 07/03/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

➤ **H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (VQ – Categorias Sub 14 e Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

004448

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

➤ H.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

I DIA 08/03/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Reunião com o grupo sobre as definições das logísticas das atividades on line durante o Período da Pandemia.
 - Segunda, Quarta e Sexta: na parte da manhã, parte preventiva (videos do Wesley) e na parte da tarde, a partir das 14h, trabalhos específicos da Comissão Técnica (link será enviado sempre com 01 dia de antecedência).
 - Terça e Quinta: parte preventiva/parte física com os Profissionais Wesley e Lucas a partir das 14h (link será enviado no dia, 05 minutos antes do horário estabelecido).
 - Sábado: envio dos valores de Mensuração de Dor e envio de vídeo (máximo de 01 minuto) de exercícios determinados pela Comissão Técnica.



004449

(31) 3223-2611


Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Reunião com o grupo sobre as definições das logísticas das atividades on line durante o Período da Pandemia.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

004450 

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **1.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

J	DIA 09/03/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

J.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:

004451

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Assistir a 1ª Parte do Documentário "Mulheres de Ouro", para fazer as devidas anotações, observações e avaliações, para debate e discussão sobre pontos importantes do referido documentário, junto com a Comissão Técnica.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para discussões de pontos importantes de K0, K1, K2 e K3 em dias determinados pela Comissão Técnica.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.

004452

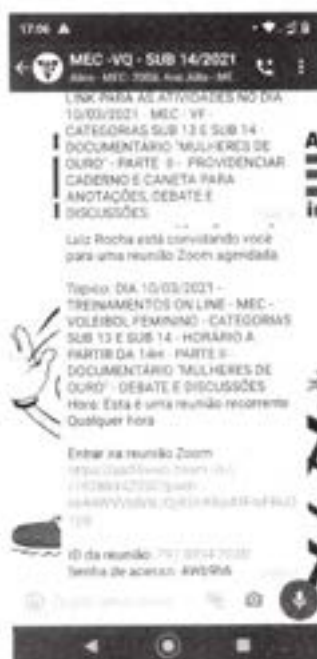


(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **J.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários,

004453

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

K DIA 10/03/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **K.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Assistir a 2ª Parte do Documentário "Mulheres de Ouro", para fazer as devidas anotações, observações e avaliações, para debate e discussão sobre pontos importantes do referido documentário, junto com a Comissão Técnica.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.

004454

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **K.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

L	DIA 11/03/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

L.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.

004455

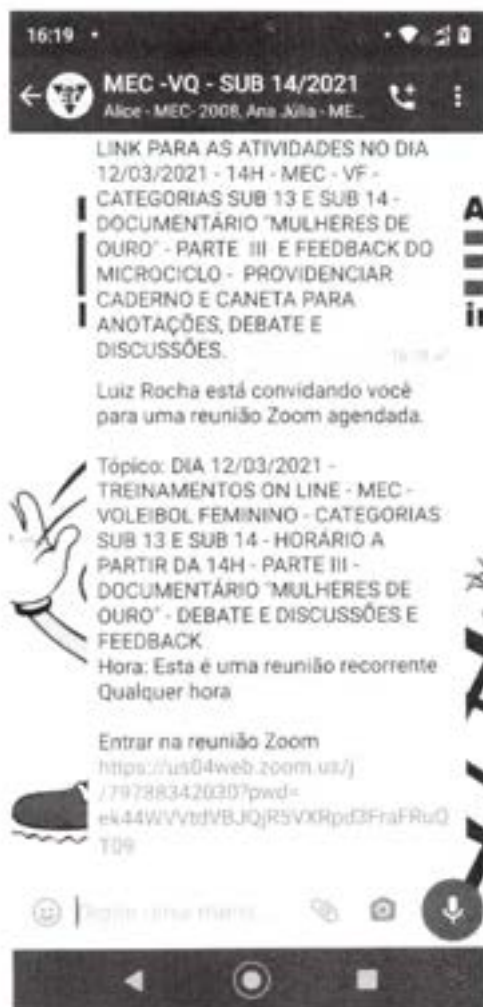
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para discussões de pontos importantes de K0, K1, KII e KIII em dias determinados pela Comissão Técnica.

004456

- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **L.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004457

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

M DIA 12/03/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **M.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Assistir a 3ª Parte do Documentário "Mulheres de Ouro", para fazer as devidas anotações, observações e avaliações, para debate e discussão sobre pontos importantes do referido documentário, junto com a Comissão Técnica.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.

J 004458

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logística e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 12/03/2021 a 18/03/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14	
MICROCICLO - 07 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 12/03/2021 A 18/03/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
1ª Sessão - 08:00h - 09:00h	Atividade de aquecimento e alongamento de 15 minutos, seguida de 45 minutos de treino técnico e tático.
2ª Sessão - 09:00h - 10:00h	Treino de defesa e bloqueio com 15 minutos de trabalho técnico e 30 minutos de trabalho tático.
3ª Sessão - 10:00h - 11:00h	Treino de ataque com 15 minutos de trabalho técnico e 30 minutos de trabalho tático.
4ª Sessão - 11:00h - 12:00h	Treino de defesa e bloqueio com 15 minutos de trabalho técnico e 30 minutos de trabalho tático.
5ª Sessão - 12:00h - 13:00h	Treino de ataque com 15 minutos de trabalho técnico e 30 minutos de trabalho tático.
6ª Sessão - 13:00h - 14:00h	Treino de defesa e bloqueio com 15 minutos de trabalho técnico e 30 minutos de trabalho tático.
7ª Sessão - 14:00h - 15:00h	Treino de ataque com 15 minutos de trabalho técnico e 30 minutos de trabalho tático.
FAZ SEU TRABALHO, PRODUZINDO O RESULTADO, MAS O RESULTADO É O RESULTADO DO TRABALHO, NÃO DO SEU TRABALHO.	
O RESULTADO É O RESULTADO DO TRABALHO, NÃO DO SEU TRABALHO.	

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
MICROCICLO - 07 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 12/03/2021 A 18/03/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
1ª Sessão - 08:00h - 09:00h	Atividade de aquecimento e alongamento de 15 minutos, seguida de 45 minutos de treino técnico e tático.
2ª Sessão - 09:00h - 10:00h	Treino de defesa e bloqueio com 15 minutos de trabalho técnico e 30 minutos de trabalho tático.
3ª Sessão - 10:00h - 11:00h	Treino de ataque com 15 minutos de trabalho técnico e 30 minutos de trabalho tático.
4ª Sessão - 11:00h - 12:00h	Treino de defesa e bloqueio com 15 minutos de trabalho técnico e 30 minutos de trabalho tático.
5ª Sessão - 12:00h - 13:00h	Treino de ataque com 15 minutos de trabalho técnico e 30 minutos de trabalho tático.
6ª Sessão - 13:00h - 14:00h	Treino de defesa e bloqueio com 15 minutos de trabalho técnico e 30 minutos de trabalho tático.
7ª Sessão - 14:00h - 15:00h	Treino de ataque com 15 minutos de trabalho técnico e 30 minutos de trabalho tático.
FAZ SEU TRABALHO, PRODUZINDO O RESULTADO, MAS O RESULTADO É O RESULTADO DO TRABALHO, NÃO DO SEU TRABALHO.	
O RESULTADO É O RESULTADO DO TRABALHO, NÃO DO SEU TRABALHO.	

004459

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **M.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

N	DIA 13/03/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ **N.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, de exercícios com bola elaborados pela Comissão Técnica com os devidos objetivos, para serem feitos em casa (espaço adequado).
 - Trabalho com bola - melhoria da postura, posicionamento e gesto técnico:
 - 30 toques na parede.
 - 30 manchetes ida e volta na parede (manter a bola sempre a sua frente e braços sempre abaixo da linha dos Ombros).
 - 30 gestos de ataque para a parede (paredão).
 - 30 lançamentos de bola em forma de ataque com passadas e saltos.
 - Fazer duas séries.

004460

(31) 3223-2611Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ N.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

O	DIA 14/03/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ O.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta VQ - (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

004461

➤ 0.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

P DIA 15/03/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ P.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises de passe do jogo entre Mackenzie x Flamengo pelo CBI Sub 14 em 2019.
 - Fazer as devidas anotações e observações do tipo de passe dado pela equipe do Mackenzie conforme critérios definidos pela Comissão Técnica (+: Ações Positivas / A: Ações de Continuidade / -: Ações de Erros), do 3º set do jogo.
 - Discussão com o grupo sobre as devidas análises.





- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logística e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para discussões de pontos importantes de distribuição de bola e direcionamento de ataques no KI, em dias determinados pela Comissão Técnica.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).

[Handwritten signature]
004463



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **P.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Q	DIA 16/03/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

Q.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

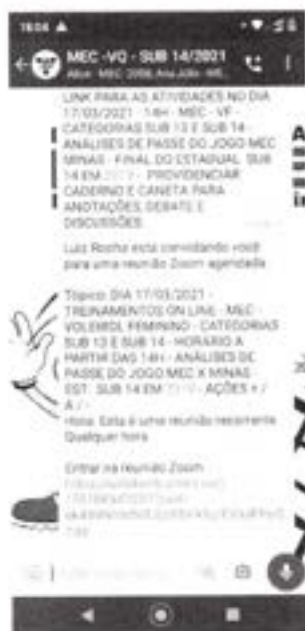


004464

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para discussões de pontos importantes de distribuição de bola e direcionamento de ataques no K1, em dias determinados pela Comissão Técnica.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

004465



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



➤ Q.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

R DIA 17/03/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

R.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

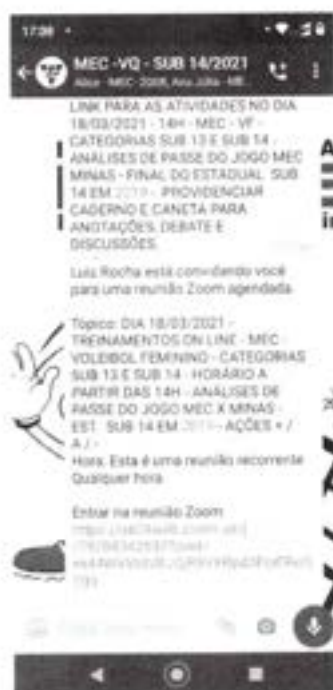


004466

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



004467

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **R.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

S	DIA 18/03/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

➤ **S.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**


- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises de passe do jogo entre Mackenzie x Minas pelo Estadual Sub 14 em 2019 (Final).
 - Fazer as devidas anotações e observações do tipo de passe dado pela equipe do Mackenzie conforme critérios definidos pela Comissão Técnica (+: Ações Positivas / A: Ações de Continuidade / -: Ações de Erros), do 4º set do jogo.
 - Discussão com o grupo sobre as devidas análises.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para discussões de pontos importantes de distribuição de bola e direcionamento de ataques no Kl, em dias determinados pela Comissão Técnica.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

004469 


(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- Apresentação de slides no Power Point de estudos de marcação de equipes, formas de cobertura de ataque, direcionamento de saque, direcionamento de ataque e marcação de bloqueio em sincronismo com a defesa.
- Discussões com o grupo das observações feitas pelas atletas e esclarecimento das dúvidas.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 19/03/2021 a 25/03/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

004471 

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



MACKENZIE MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14	
MICROCICLO - 37 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 19/03/2021 A 25/03/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
19/03/2021 - SEXTA FEIRA - A PARTIR DAS 18H	TEORICA DE MICROCICLO E ATIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS DE AQUECIMENTO DE SAQUE E TOQUE - 10:00H - 11:30H
20/03/2021 - SÁBADO - A PARTIR DAS 18H	TEORICA DE MICROCICLO E ATIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS DE AQUECIMENTO DE SAQUE E TOQUE - 10:00H - 11:30H
21/03/2021 - DOMINGO	DESCANSO
22/03/2021 - SEGUNDA FEIRA - A PARTIR DAS 18H	TEORICA DE MICROCICLO E ATIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS DE AQUECIMENTO DE SAQUE E TOQUE - 10:00H - 11:30H
23/03/2021 - TERÇA FEIRA - A PARTIR DAS 18H	TEORICA DE MICROCICLO E ATIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS DE AQUECIMENTO DE SAQUE E TOQUE - 10:00H - 11:30H
24/03/2021 - QUARTA FEIRA - A PARTIR DAS 18H	TEORICA DE MICROCICLO E ATIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS DE AQUECIMENTO DE SAQUE E TOQUE - 10:00H - 11:30H
25/03/2021 - QUINTA FEIRA - A PARTIR DAS 18H	TEORICA DE MICROCICLO E ATIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS DE AQUECIMENTO DE SAQUE E TOQUE - 10:00H - 11:30H
TODOS OS DIAS HÁ PAUSA DE 15 MINUTOS COM LANCER, SEMPRE COM O OBJETIVO DE AQUECER O JOGO E AUMENTAR A VELOCIDADE DE SAQUE E TOQUE.	
TODOS OS DIAS HÁ PAUSA DE 15 MINUTOS COM LANCER, SEMPRE COM O OBJETIVO DE AQUECER O JOGO E AUMENTAR A VELOCIDADE DE SAQUE E TOQUE.	

MACKENZIE MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
MICROCICLO - 37 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE 19/03/2021 A 25/03/2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
19/03/2021 - SEXTA FEIRA - A PARTIR DAS 18H	TEORICA DE MICROCICLO E ATIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS DE AQUECIMENTO DE SAQUE E TOQUE - 10:00H - 11:30H
20/03/2021 - SÁBADO - A PARTIR DAS 18H	TEORICA DE MICROCICLO E ATIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS DE AQUECIMENTO DE SAQUE E TOQUE - 10:00H - 11:30H
21/03/2021 - DOMINGO	DESCANSO
22/03/2021 - SEGUNDA FEIRA - A PARTIR DAS 18H	TEORICA DE MICROCICLO E ATIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS DE AQUECIMENTO DE SAQUE E TOQUE - 10:00H - 11:30H
23/03/2021 - TERÇA FEIRA - A PARTIR DAS 18H	TEORICA DE MICROCICLO E ATIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS DE AQUECIMENTO DE SAQUE E TOQUE - 10:00H - 11:30H
24/03/2021 - QUARTA FEIRA - A PARTIR DAS 18H	TEORICA DE MICROCICLO E ATIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS DE AQUECIMENTO DE SAQUE E TOQUE - 10:00H - 11:30H
25/03/2021 - QUINTA FEIRA - A PARTIR DAS 18H	TEORICA DE MICROCICLO E ATIVIDADES FÍSICAS, TÉCNICAS DE AQUECIMENTO DE SAQUE E TOQUE - 10:00H - 11:30H
TODOS OS DIAS HÁ PAUSA DE 15 MINUTOS COM LANCER, SEMPRE COM O OBJETIVO DE AQUECER O JOGO E AUMENTAR A VELOCIDADE DE SAQUE E TOQUE.	
TODOS OS DIAS HÁ PAUSA DE 15 MINUTOS COM LANCER, SEMPRE COM O OBJETIVO DE AQUECER O JOGO E AUMENTAR A VELOCIDADE DE SAQUE E TOQUE.	

- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho - Categoria Sub 14).

➤ T.2 - CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004472

[Handwritten signature]

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

U	DIA 20/03/2021 - SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	---

➤ U.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (vôleibol de quadra e vôleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de vôleibol de quadra e de vôleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, de exercícios com bola elaborados pela Comissão Técnica com os devidos objetivos, para serem feitos em casa (espaço adequado).
 - Trabalho com bola - melhoria da postura, posicionamento e gesto técnico:
 - 30 toques na parede.
 - 30 manchetes ida e volta na parede (manter a bola sempre a sua frente e braços sempre abaixo da linha dos Ombros).
 - 30 gestos de ataque para a parede (paredão).
 - 30 lançamentos de bola em forma de ataque com passadas e saltos.
 - Fazer três séries.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ U.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004473

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



W DIA 22/03/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ W.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises de distribuição de bolas do jogo entre Mackenzie x Olympico pelo CBI Sub 18 em 2019.
 - Fazer as devidas anotações e observações da quantidade de distribuição de bolas de levantamentos executados pela equipe do Mackenzie, no K1 e KII para a ponta, meio, saída, fundo 6 e fundo 1 do 3º set do jogo.
 - Discussão com o grupo sobre as devidas análises.



- ❖ Análises dos videos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.

004475

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para discussões de pontos importantes sobre o que define o jogo (K0 + KII ou KI + KIII), em dias determinados pela Comissão Técnica.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **W.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004476

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

X DIA 23/03/2021 - TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

X.1 - TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia - Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

004477



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Organização, infraestrutura, logística e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para discussões de pontos importantes sobre o que define o jogo (K0 + KII ou KI + KIII), em dias determinados pela Comissão Técnica.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- **X.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004478



Y DIA 24/03/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ Y.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises de distribuição de bolas do jogo entre Mackenzie x GNU pelo CBI Sub 18 em 2019.
 - Fazer as devidas anotações e observações da quantidade de distribuição de bolas de levantamentos executados pela equipe do Mackenzie, no K1 e K11 para a ponta, meio, saída, fundo 6 e fundo 1 do 4º set do jogo.
 - Discussão com o grupo sobre as devidas análises.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

004479



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
 - ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
 - ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- **Y.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

Z	DIA 25/03/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	--

Z.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14, Sub 18 e Vôlei de Praia).

004480



(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Por motivo de luto devido ao falecimento do Professor e Técnico Henrique da Natação, todas as atividades on line e demais ações estarão suspensas nos dias 25, 26 e 27/03/2021. O retorno das atividades será no dia 29/03/2021 conforme o Planejamento da Comissão Técnica.

➤ **Z.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AA	DIA 26/03/2021 – SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	---

➤ **AA.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14, Sub 18 e Vôlei de Praia).
 - ❖ Por motivo de luto devido ao falecimento do Professor e Técnico Henrique da Natação, todas as atividades on line e demais ações estarão suspensas nos dias 25, 26 e 27/03/2021. O retorno das atividades será no dia 29/03/2021 conforme o Planejamento da Comissão Técnica.

➤ **AA.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AB	DIA 27/03/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	--

➤ **AB.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.

004481



- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14, Sub 18 e Vôlei de Praia).
 - ❖ Por motivo de luto devido ao falecimento do Professor e Técnico Henrique da Natação, todas as atividades on line e demais ações estarão suspensas nos dias 25, 26 e 27/03/2021. O retorno das atividades será no dia 29/03/2021 conforme o Planejamento da Comissão Técnica.

➤ **AB.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AC	DIA 28/03/2021 – DOMINGO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----	---

➤ **AC.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



004482

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta VQ - (VQ – Categoria Sub 18 e Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **AC.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AD	DIA 29/03/2021 – SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	---

➤ **AD.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Slides dos movimentos e gestos técnicos para a execução do saque com as suas principais características e proposta para a execução do saque.
 - Fazer as devidas anotações e observações sobre os pontos importantes da execução do fundamento.
 - Discussão com o grupo sobre as devidas análises e observações.



DIA 29/03/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÓLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



004483

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para avaliações sobre o que define o set de tie brack (K0 + KII ou KI + KIII) em dias determinados pela Comissão Técnica.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 26/03/2021 a 01/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

004434

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14	
MICROCICLO - 17 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE MARÇO A ABRIL 2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
1ª SEMANA - 05/03/2021 a 11/03/2021	05/03/2021 - 11/03/2021
2ª SEMANA - 12/03/2021 a 18/03/2021	12/03/2021 - 18/03/2021
3ª SEMANA - 19/03/2021 a 25/03/2021	19/03/2021 - 25/03/2021
4ª SEMANA - 26/03/2021 a 01/04/2021	26/03/2021 - 01/04/2021
5ª SEMANA - 02/04/2021 a 08/04/2021	02/04/2021 - 08/04/2021
6ª SEMANA - 09/04/2021 a 15/04/2021	09/04/2021 - 15/04/2021
7ª SEMANA - 16/04/2021 a 22/04/2021	16/04/2021 - 22/04/2021
8ª SEMANA - 23/04/2021 a 29/04/2021	23/04/2021 - 29/04/2021
9ª SEMANA - 30/04/2021 a 06/05/2021	30/04/2021 - 06/05/2021
10ª SEMANA - 07/05/2021 a 13/05/2021	07/05/2021 - 13/05/2021
11ª SEMANA - 14/05/2021 a 20/05/2021	14/05/2021 - 20/05/2021
12ª SEMANA - 21/05/2021 a 27/05/2021	21/05/2021 - 27/05/2021
13ª SEMANA - 28/05/2021 a 03/06/2021	28/05/2021 - 03/06/2021
14ª SEMANA - 04/06/2021 a 10/06/2021	04/06/2021 - 10/06/2021
15ª SEMANA - 11/06/2021 a 17/06/2021	11/06/2021 - 17/06/2021
16ª SEMANA - 18/06/2021 a 24/06/2021	18/06/2021 - 24/06/2021
17ª SEMANA - 25/06/2021 a 01/07/2021	25/06/2021 - 01/07/2021
18ª SEMANA - 02/07/2021 a 08/07/2021	02/07/2021 - 08/07/2021
19ª SEMANA - 09/07/2021 a 15/07/2021	09/07/2021 - 15/07/2021
20ª SEMANA - 16/07/2021 a 22/07/2021	16/07/2021 - 22/07/2021
21ª SEMANA - 23/07/2021 a 29/07/2021	23/07/2021 - 29/07/2021
22ª SEMANA - 30/07/2021 a 05/08/2021	30/07/2021 - 05/08/2021
23ª SEMANA - 06/08/2021 a 12/08/2021	06/08/2021 - 12/08/2021
24ª SEMANA - 13/08/2021 a 19/08/2021	13/08/2021 - 19/08/2021
25ª SEMANA - 20/08/2021 a 26/08/2021	20/08/2021 - 26/08/2021
26ª SEMANA - 27/08/2021 a 02/09/2021	27/08/2021 - 02/09/2021
27ª SEMANA - 03/09/2021 a 09/09/2021	03/09/2021 - 09/09/2021
28ª SEMANA - 10/09/2021 a 16/09/2021	10/09/2021 - 16/09/2021
29ª SEMANA - 17/09/2021 a 23/09/2021	17/09/2021 - 23/09/2021
30ª SEMANA - 24/09/2021 a 30/09/2021	24/09/2021 - 30/09/2021
31ª SEMANA - 01/10/2021 a 07/10/2021	01/10/2021 - 07/10/2021
32ª SEMANA - 08/10/2021 a 14/10/2021	08/10/2021 - 14/10/2021
33ª SEMANA - 15/10/2021 a 21/10/2021	15/10/2021 - 21/10/2021
34ª SEMANA - 22/10/2021 a 28/10/2021	22/10/2021 - 28/10/2021
35ª SEMANA - 29/10/2021 a 04/11/2021	29/10/2021 - 04/11/2021
36ª SEMANA - 05/11/2021 a 11/11/2021	05/11/2021 - 11/11/2021
37ª SEMANA - 12/11/2021 a 18/11/2021	12/11/2021 - 18/11/2021
38ª SEMANA - 19/11/2021 a 25/11/2021	19/11/2021 - 25/11/2021
39ª SEMANA - 26/11/2021 a 02/12/2021	26/11/2021 - 02/12/2021
40ª SEMANA - 03/12/2021 a 09/12/2021	03/12/2021 - 09/12/2021
41ª SEMANA - 10/12/2021 a 16/12/2021	10/12/2021 - 16/12/2021
42ª SEMANA - 17/12/2021 a 23/12/2021	17/12/2021 - 23/12/2021
43ª SEMANA - 24/12/2021 a 30/12/2021	24/12/2021 - 30/12/2021
44ª SEMANA - 31/12/2021 a 06/01/2022	31/12/2021 - 06/01/2022
45ª SEMANA - 07/01/2022 a 13/01/2022	07/01/2022 - 13/01/2022
46ª SEMANA - 14/01/2022 a 20/01/2022	14/01/2022 - 20/01/2022
47ª SEMANA - 21/01/2022 a 27/01/2022	21/01/2022 - 27/01/2022
48ª SEMANA - 28/01/2022 a 03/02/2022	28/01/2022 - 03/02/2022
49ª SEMANA - 04/02/2022 a 10/02/2022	04/02/2022 - 10/02/2022
50ª SEMANA - 11/02/2022 a 17/02/2022	11/02/2022 - 17/02/2022
51ª SEMANA - 18/02/2022 a 24/02/2022	18/02/2022 - 24/02/2022
52ª SEMANA - 25/02/2022 a 03/03/2022	25/02/2022 - 03/03/2022

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
MICROCICLO - 17 DIAS - DE SEXTA A QUINTA - DE MARÇO A ABRIL 2021	PROGRAMAÇÃO - PADRÃO
1ª SEMANA - 05/03/2021 a 11/03/2021	05/03/2021 - 11/03/2021
2ª SEMANA - 12/03/2021 a 18/03/2021	12/03/2021 - 18/03/2021
3ª SEMANA - 19/03/2021 a 25/03/2021	19/03/2021 - 25/03/2021
4ª SEMANA - 26/03/2021 a 01/04/2021	26/03/2021 - 01/04/2021
5ª SEMANA - 02/04/2021 a 08/04/2021	02/04/2021 - 08/04/2021
6ª SEMANA - 09/04/2021 a 15/04/2021	09/04/2021 - 15/04/2021
7ª SEMANA - 16/04/2021 a 22/04/2021	16/04/2021 - 22/04/2021
8ª SEMANA - 23/04/2021 a 29/04/2021	23/04/2021 - 29/04/2021
9ª SEMANA - 30/04/2021 a 06/05/2021	30/04/2021 - 06/05/2021
10ª SEMANA - 07/05/2021 a 13/05/2021	07/05/2021 - 13/05/2021
11ª SEMANA - 14/05/2021 a 20/05/2021	14/05/2021 - 20/05/2021
12ª SEMANA - 21/05/2021 a 27/05/2021	21/05/2021 - 27/05/2021
13ª SEMANA - 28/05/2021 a 03/06/2021	28/05/2021 - 03/06/2021
14ª SEMANA - 04/06/2021 a 10/06/2021	04/06/2021 - 10/06/2021
15ª SEMANA - 11/06/2021 a 17/06/2021	11/06/2021 - 17/06/2021
16ª SEMANA - 18/06/2021 a 24/06/2021	18/06/2021 - 24/06/2021
17ª SEMANA - 25/06/2021 a 01/07/2021	25/06/2021 - 01/07/2021
18ª SEMANA - 02/07/2021 a 08/07/2021	02/07/2021 - 08/07/2021
19ª SEMANA - 09/07/2021 a 15/07/2021	09/07/2021 - 15/07/2021
20ª SEMANA - 16/07/2021 a 22/07/2021	16/07/2021 - 22/07/2021
21ª SEMANA - 23/07/2021 a 29/07/2021	23/07/2021 - 29/07/2021
22ª SEMANA - 30/07/2021 a 05/08/2021	30/07/2021 - 05/08/2021
23ª SEMANA - 06/08/2021 a 12/08/2021	06/08/2021 - 12/08/2021
24ª SEMANA - 13/08/2021 a 19/08/2021	13/08/2021 - 19/08/2021
25ª SEMANA - 20/08/2021 a 26/08/2021	20/08/2021 - 26/08/2021
26ª SEMANA - 27/08/2021 a 02/09/2021	27/08/2021 - 02/09/2021
27ª SEMANA - 03/09/2021 a 09/09/2021	03/09/2021 - 09/09/2021
28ª SEMANA - 10/09/2021 a 16/09/2021	10/09/2021 - 16/09/2021
29ª SEMANA - 17/09/2021 a 23/09/2021	17/09/2021 - 23/09/2021
30ª SEMANA - 24/09/2021 a 30/09/2021	24/09/2021 - 30/09/2021
31ª SEMANA - 01/10/2021 a 07/10/2021	01/10/2021 - 07/10/2021
32ª SEMANA - 08/10/2021 a 14/10/2021	08/10/2021 - 14/10/2021
33ª SEMANA - 15/10/2021 a 21/10/2021	15/10/2021 - 21/10/2021
34ª SEMANA - 22/10/2021 a 28/10/2021	22/10/2021 - 28/10/2021
35ª SEMANA - 29/10/2021 a 04/11/2021	29/10/2021 - 04/11/2021
36ª SEMANA - 05/11/2021 a 11/11/2021	05/11/2021 - 11/11/2021
37ª SEMANA - 12/11/2021 a 18/11/2021	12/11/2021 - 18/11/2021
38ª SEMANA - 19/11/2021 a 25/11/2021	19/11/2021 - 25/11/2021
39ª SEMANA - 26/11/2021 a 02/12/2021	26/11/2021 - 02/12/2021
40ª SEMANA - 03/12/2021 a 09/12/2021	03/12/2021 - 09/12/2021
41ª SEMANA - 10/12/2021 a 16/12/2021	10/12/2021 - 16/12/2021
42ª SEMANA - 17/12/2021 a 23/12/2021	17/12/2021 - 23/12/2021
43ª SEMANA - 24/12/2021 a 30/12/2021	24/12/2021 - 30/12/2021
44ª SEMANA - 31/12/2021 a 06/01/2022	31/12/2021 - 06/01/2022
45ª SEMANA - 07/01/2022 a 13/01/2022	07/01/2022 - 13/01/2022
46ª SEMANA - 14/01/2022 a 20/01/2022	14/01/2022 - 20/01/2022
47ª SEMANA - 21/01/2022 a 27/01/2022	21/01/2022 - 27/01/2022
48ª SEMANA - 28/01/2022 a 03/02/2022	28/01/2022 - 03/02/2022
49ª SEMANA - 04/02/2022 a 10/02/2022	04/02/2022 - 10/02/2022
50ª SEMANA - 11/02/2022 a 17/02/2022	11/02/2022 - 17/02/2022
51ª SEMANA - 18/02/2022 a 24/02/2022	18/02/2022 - 24/02/2022
52ª SEMANA - 25/02/2022 a 03/03/2022	25/02/2022 - 03/03/2022

➤ AD.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AE	DIA 30/03/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
-----------	---

AE.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

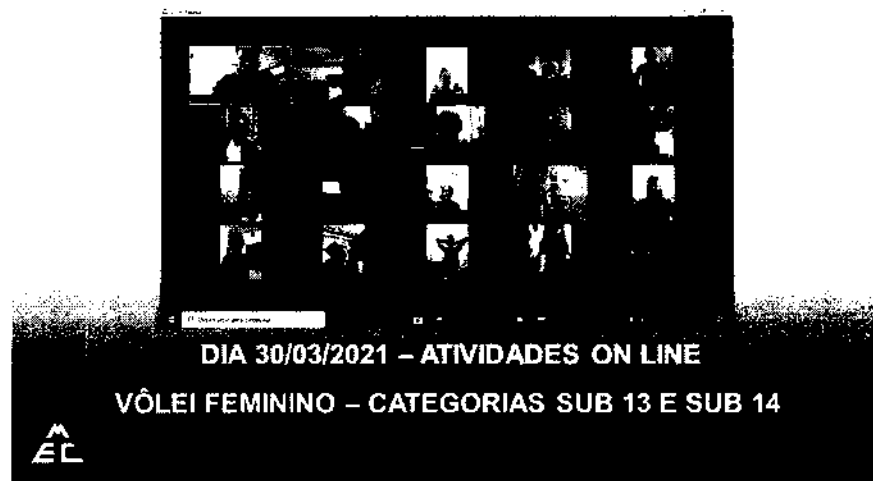
- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.

004:35

(31) 3223-2611

 Rua Congonhas, n° 420, Santo Antônio
 Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de vôleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para avaliações sobre o que define o set de tie brack (K0 + KII ou KI + KIII) em dias determinados pela Comissão Técnica.
 - ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
 - ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.

004486 4

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

- ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Circuito de Desafios com exercícios determinados pela Comissão Técnica, com o cumprimento dos objetivos por menor tempo de execução de cada exercício ou maior número de vezes de cada exercício.



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logisticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho fisico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logisticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).

004438

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **AF.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

AG		CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES			
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA TREINAMENTOS PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA TREINAMENTOS PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO	PROPOSTA PARA CONFORME	EXECUTADA PARA CONFORME		
34 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 136 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).	34 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 136 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).				
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA ELABORAÇÃO DOS PLANOS DE TREINO, RELATÓRIOS, ORGANIZAÇÃO, PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA ELABORAÇÃO DOS PLANOS DE TREINO, RELATÓRIOS, ORGANIZAÇÃO, PLANILHAS E ESTATÍSTICAS, CRIAÇÃO DE LAYOUTS, MOBILIZAÇÃO, REUNIÕES E OUTROS				
10 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 40 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).	10 horas semanais (Treinamentos + Planejamentos) – 40 horas mensais (Treinamentos + Planejamentos).				
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA CAPACITAÇÃO (CURSOS, ESTUDOS E OUTROS)				
Conforme a carga horária do Cronograma de cada Instituição.	XX.				
CARGA HORÁRIA PROPOSTA PARA AÇÕES OFICIAIS (EVENTOS, JOGOS E COMPETIÇÕES) CONFORME O CALENDÁRIO/CRONOGRAMA DE CADA INSTITUIÇÃO	CARGA HORÁRIA EXECUTADA PARA AÇÕES OFICIAIS (EVENTOS, JOGOS E COMPETIÇÕES) CONFORME O CALENDÁRIO/CRONOGRAMA DE CADA INSTITUIÇÃO				
Conforme a carga horária do Calendário/Cronograma de cada Instituição.	XX.				
OBSERVAÇÃO	Nesse mês de Março/2021, os Planos Treinos foram correspondentes ao período de 01 a 31/03 (31 dias).				

AH		INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES
LOCAL E DATA	Belo Horizonte, 08 de Abril de 2021	
NOME DO(A) TÉCNICO(A) - 01	Luiz César da Silva Rocha	
ASSINATURA		

004489

RELATÓRIO – VOLEIBOL FEMININO – VQ E VP



PERÍODO – ABRIL DE 2021



A INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- **A.1 – NOME DA EQUIPE:**
 - ✓ Mackenzie Esporte Clube.
- **A.2 – MODALIDADES:**
 - ✓ Voleibol de Quadra e Voleibol de Praia.
- **A.3 – NAÍPE:**
 - ✓ Feminino.
- **A.4 – TÉCNICO/CREF:**
 - ✓ Luiz César da Silva Rocha – CREF/MG 002051.

B DIA 01/04/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

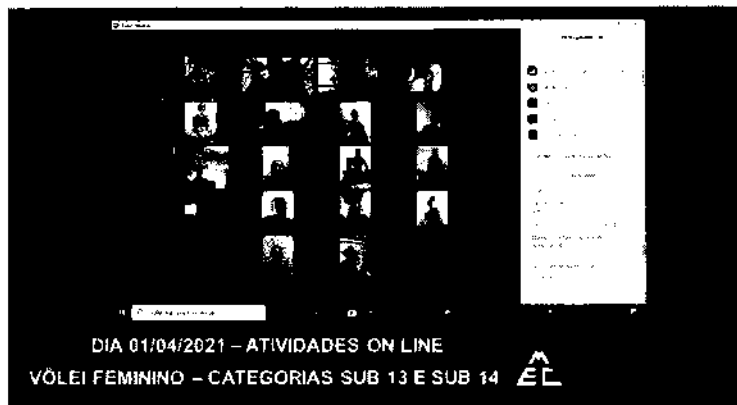
B.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Especificos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes fisico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho fisico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.

004490

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
 - ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Análises e avaliações de jogo de voleibol enviado através de link para o grupo do Whatsapp, para avaliações sobre o que define o set de tie brack (K0 + KII ou KI + KIII) em dias determinados pela Comissão Técnica.
 - ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
 - ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.
 - ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).
- 004491**
- **B.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.



C

DIA 02/04/2021 - SEXTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **C.1 - TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14, Sub 18 e Vôlei de Praia).
 - ❖ FOLGA/FERIADO - "SEXTA FEIRA DA PAIXÃO."
- ✓ Conclusão do Curso de "Abuso e Assédio Fora de Jogo" do Instituto Olímpico Brasileiro - IOB, com carga horária de 30 horas.



➤ **C.2 - CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004492

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



D DIA 03/04/2021 – SÁBADO - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **D.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categorias Sub 14 e Sub 18).
 - ❖ Recebimento da Avaliação da Mensuração de Dor (Ombros, Mãos, Quadril/Lombar, Joelhos e Tornozelos) de cada atleta conforme escala definida, para avaliações da Comissão Técnica, Parte Física e Fisioterapia dos treinos referente a semana do microciclo do Planejamento/Periodização.
 - ❖ Somente para a Categoria Sub 14: envio de vídeo de no máximo de 01 minuto, de exercícios com bola elaborados pela Comissão Técnica com os devidos objetivos, para serem feitos em casa (espaço adequado).
 - Trabalho com bola - melhoria da postura, posicionamento e gesto técnico:
 - 50 toques na parede.
 - 50 manchetes ida e volta na parede (manter a bola sempre a sua frente e braços sempre abaixo da linha dos Ombros).
 - 30 gestos de bloqueio com entradas de mãos e passadas laterais com deslocamentos para direita-esquerda-direita (manter os braços sempre a frente e acima da cabeça).
 - 30 lançamentos de bola em forma de ataque com passadas e saltos.
 - Fazer duas séries.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Treinos Específicos conforme critérios da Comissão Técnica – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).

❖ FOLGA/DESCANSO.

➤ **D.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004493

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



F DIA 05/04/2021 - SEGUNDA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ **F.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:**

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho com bola com a execução do Circuito I com exercícios específicos de toque e manchete visando a correção do gesto técnico e postura, visando a busca da eficiência nas ações (Circuito com séries determinadas pela Comissão Técnica).



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia. 004495

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Discussão com o grupo sobre os sistemas de jogo dos complexos K0, K1, KII e KIII e análises de estratégias usadas pelas equipes do Minas e Praia nos jogos das finais da Superliga Feminina Temporada 2020/2021 e trabalho com bola com exercícios específicos de toque e manchete.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.



- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Considerações finais e orientações sobre a proposta de treinamento (VQ e VP) para o microciclo de 02/04/2021 a 08/04/2021 (Treinamentos específicos conforme Planejamento/Periodização, com objetivos a serem alcançados visando a busca da eficiência nas partes físico-preventiva, técnica e tática com as respectivas cargas de treinos).

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VQ - SUB 14	
PERÍODO - ATENA - SUBSISTEMA	PROGRAMAÇÃO - FÍSICO
02/04/2021	02/04/2021
03/04/2021	03/04/2021
04/04/2021	04/04/2021
05/04/2021	05/04/2021
06/04/2021	06/04/2021
07/04/2021	07/04/2021
08/04/2021	08/04/2021

MACKENZIE ESPORTE CLUBE - VOLEIBOL FEMININO - VP	
PERÍODO - ATENA - SUBSISTEMA	PROGRAMAÇÃO - FÍSICO
02/04/2021	02/04/2021
03/04/2021	03/04/2021
04/04/2021	04/04/2021
05/04/2021	05/04/2021
06/04/2021	06/04/2021
07/04/2021	07/04/2021
08/04/2021	08/04/2021

004496



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **F.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ Feedback da Comissão Técnica para as atletas das Categorias Sub 14 e Sub 18 (VQ) e do VP sobre o desempenho nas Ações/Atividades que foram programadas para o microciclo, com as devidas ponderações e observações, além das opiniões e avaliações explanadas pelas referidas atletas sobre a forma de trabalho elaborada com os seus pertinentes objetivos e esclarecimentos sobre a programação do microciclo seguinte.
- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

G	DIA 06/04/2021 – TERÇA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
----------	---

G.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



004497

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



➤ G.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

H	DIA 07/04/2021 – QUARTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES
---	--

H.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Reunião Administrativa as 13h, on line, através do Aplicativo do Zoom, com a Coordenação de Esportes, Sr. Sérgio Vera, com todo o grupo de profissionais do clube, para tratar de diversos assuntos importantes referentes as ações, projetos e calendário.

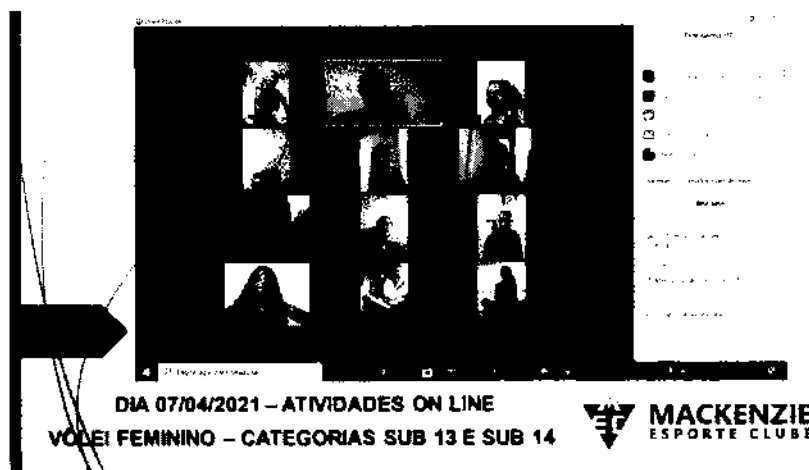


- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho com bola com a execução do Circuito I com exercícios específicos de toque e manchete visando a correção do gesto técnico e postura, visando a busca da eficiência nas ações (Circuito com séries determinadas pela Comissão Técnica).

004499

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logísticas e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logísticas da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos (Parte Preventiva/Parte Física – o link será enviado faltando 05 minutos para começar as atividades).
- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

004500

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100



➤ H.2 – CONCLUSÕES FINAIS:

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

I DIA 08/04/2021 – QUINTA FEIRA - CONFORME CARGA HORÁRIA PARA EXECUÇÃO DAS AÇÕES/ATIVIDADES

➤ I.1 – TIPO DE AÇÃO COM AS DEVIDAS OBSERVAÇÕES:

- ✓ Organização e Planejamento da Elaboração das atividades, estratégias e dinâmicas para os Planos de Treinos durante o Período/Fase correspondente a Periodização de cada modalidade (voleibol de quadra e voleibol de praia), com o cumprimento da carga horária para execução das respectivas ações/atividades.
- ✓ Treinos Específicos elaborados pela Comissão Técnica conforme Periodização/Planejamento com as respectivas cargas de treinamentos das partes físico-preventiva, técnica e tática para as modalidades de voleibol de quadra e de voleibol de praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 14).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - Trabalho físico/preventivo específico com a coordenação e orientações do Preparador Físico Lucas Rodrigues e Fisioterapeuta Weslei Oliveira.



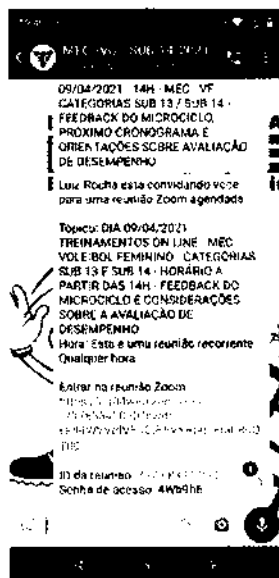
DIA 08/04/2021 – ATIVIDADES ON LINE
VÔLEI FEMININO – CATEGORIAS SUB 13 E SUB 14



- ❖ Análises dos vídeos enviados pelas atletas para avaliação dos exercícios de microciclos anteriores para estudos e mapeamento dos gestos técnicos e demais movimentações e deslocamentos, com a finalidade de correções e eficiência nas referidas ações na volta dos treinos presenciais.

004501

- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Vôlei de Praia – Categorias Sub 15, Sub 17 e Sub 19).
 - ❖ Organização, infraestrutura, logística e ações de planejamento para o desenvolvimento do Projeto de Vôlei de Praia.
- ✓ Forma de Execução da Ação/Atividade Proposta (Categoria Sub 18).
 - ❖ Atividades on line (em casa) em horário determinado pela Comissão Técnica com o devido acompanhamento profissional e observações pertinentes e importantes sobre a execução das atividades propostas:
 - * Discussão com o grupo sobre os sistemas de jogo dos complexos K0, K1, KII e KIII e análises de estratégias usadas pelas equipes do Minas e Praia nos jogos das finais da Superliga Feminina Temporada 2020/2021 e trabalho com bola com exercícios específicos de toque e manchete.
- ✓ Participação e orientações em trabalhos on line (lives) das categorias sub 16 e sub 18, com apoio técnico e tático conforme cada situação das referidas categorias.
- ✓ Envio para o Grupo do Whatsapp da Categoria Sub 14 das ações e logística da programação diária (do próximo dia) do microciclo com as respectivas atividades e objetivos.



- ✓ Controle de Participação/Comprovação de cada atleta na Realização e Execução da Ação/Atividade proposta para o referido dia e também Controle de PSR / PSE das atividades físicas e técnicas determinadas (para análise de desempenho – Categoria Sub 14).

➤ **1.2 – CONCLUSÕES FINAIS:**

- ✓ As ações e atividades elaboradas para cada modalidade (VQ e VP) de forma específica, estão detalhadas nos respectivos Planos de Treinos Diários.

004502

(31) 3223-2611

Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100