

**Foto do treino:**



Treino teve como objetivo o fortalecimento dos membros inferiores e superiores mais uma mobilidade articular utilizando uma mochila com peso.

**Observações gerais:**

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

**Atividades: 21/01/2021**

**Programação do treino:**

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"
Abrir os braços e fazer uma flexão para direita e p esquerda 2x45"
Touchar a mão no quadril direito e esquerdo 2x45"
Fazer giro do tronco em T para direita e esquerda 2x45"

003873



**Foto do treino:**



Treino teve como objetivo o fortalecimento dos membros superiores e mobilidade articular utilizando apenas o peso corporal.

**Observações gerais:**

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

**Atividades: 22/01/2021**

**Programação do treino:**

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"

003374



**Foto do treino:**



Treino teve como objetivo o fortalecimento de CORE e mobilidade articular utilizando apenas o peso corporal.

**Observações gerais:**

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

003875



Atividades: 25/01/2021

**Programação do treino:**

rolamento pelos ombros cada braço (ambos os lados)
Rolamento pelo peitoral (ambos os lados)
Stremline sem contato dos pés com o chão e pernada
Barriga pra cima extensão de joelhos
Ponte de barriga para cima

**Foto do treino:**



Treino teve como objetivo o fortalecimento de CORE e mobilidade articular DAS ESCÁPULAS utilizando apenas o peso corporal.

**Observações gerais:**

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

003876



**Atividades: 26/01/2021**

**Programação do treino:**

(10 polichinelo + 5 cross fit) x 3 c/20"
(prancha de 30" + paraquedas de 10 rep) 3x c/20"
(10 polichinelos + 5 cross fit) x 3 c/20"
(prancha de 30" + superman p /dir + superman p/ esq) 3x c/20"

**Foto do treino:**



Treino teve como objetivo o fortalecimento de CORE e EXERCÍCIOS AERÓBICOS DAS ESCÁPULAS utilizando apenas o peso corporal.

**Observações gerais:**

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

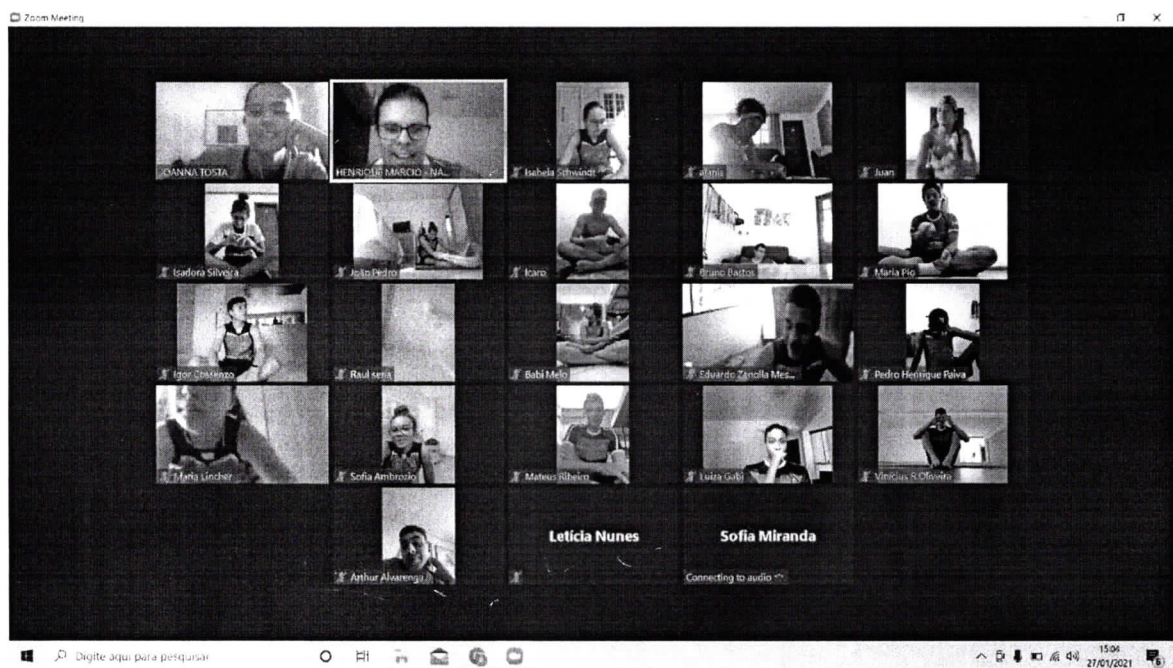
003877

Atividades: 27/01/2021

**Programação do treino:**

Mobilidade articular de ombros com bastão
Força de membros inferiores c/ bastão
Deitado com bastão e executar mobilidade articular
Aviãozinho com peso corporal
Agachamento c/ avanço + salto c/stremlin
Superman para ambos os lados
panturrilha

**Foto do treino:**



003878



## Auxiliei nos treinos do juvenil e júnior



Treino teve como objetivo o fortalecimento de CORE e EXERCÍCIOS coordenativos utilizando apenas o peso corporal.

### Observações gerais:

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

### Atividades: 28/01/2021

### Programação do treino:

(tríceps no banco 10 rep + subir na cadeira c/ perna dir 10 rep) 2x c/20"
(flexão no chão 10 rep + subir na cadeira c/ perna esq 10 rep) 2x c/20"
tríceps no banco 2x10 rep c/20"
flexão no chão 2x10 rep c/20"
subir escada c/ per dir 2x10 c/20"
subir escada c/ per esq 2x10 c/20"

003979



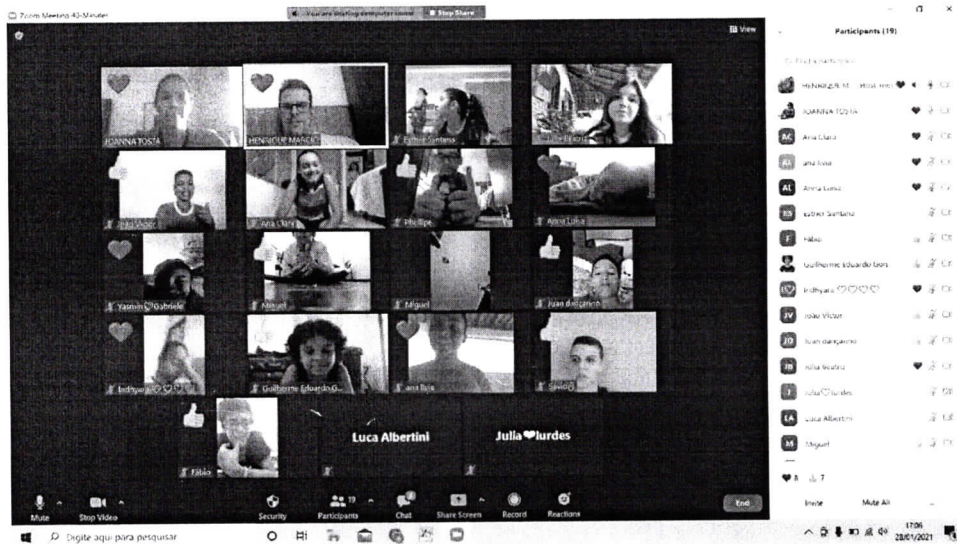
(31) 3223-2611

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

Foto do treino:



Auxiliei nos treinos do juvenil e júnior



Treino teve como objetivo o fortalecimento de CORE e EXERCÍCIOS DE MEBROS SUPERIORES E INFERIORES utilizando UMA CADEIRA E O PESO CORPORAL.

**Observações gerais:**

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

003830

Atividades: 29/01/2021

**Programação do treino:**

(10 polichinelo + 5 cross fit) x 3 c/20"
(tríceps no banco 10 rep + subir na cadeira c/ perna dir 10 rep) 2x c/20"
(prancha de 30" + superman p /dir + superman p/ esq) 3x c/20"
(flexão no chão 10 rep + subir na cadeira c/ perna esq 10 rep) 2x c/20"
(prancha de 30" + superman p /dir + superman p/ dir) 3x c/20"

**Foto do treino:**



003831

## Auxiliei nos treinos do juvenil e júnior



Treino teve como objetivo o fortalecimento de CORE e fortalecimento geral utilizando UMA CADEIRA E O PESO CORPORAL.

### Observações gerais:

Nos demais horários o tempo foi destinado ao atendimento de pais, atletas e Coordenação de Esportes.

Belo Horizonte, 31 de Janeiro de 2020



HENRIQUE MARCIO ALVES PEREIRA

Treinador de natação das categorias mirim, petiz e infantil

003832



**MACKENZIE**  
ESPORTE CLUBE

WWW.MACKENZIEBH.COM.BR

**RELÁTÓRIO ATIVIDADES DESENVOLVIDAS  
– CUMPRIMENTO DE CARGA HORÁRIA –  
AUXILIAR TÉCNICO DE NATAÇÃO  
CAMILA REIS COTTA**

003833

(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO DIÁRIO DO MÊS DE MAIO**

**PERÍODO: 04 a 08 de Maio**

**04/05/20 (Segunda-feira)**

**Das 10 às 12h:**

- Ao retorno de férias, o Henrique Marcio (treinador das categorias mirim, petiz e infantil) entrou em contato comigo para falar sobre a forma de realização das atividades com os atletas de suas categorias (mirim, petiz e infantil) nesse período de pandemia para que possamos minimizar perdas de condicionamento. Ficou decidido que iríamos gravar um vídeo de treino por dia. E então realizamos a gravação do treino do dia.

- Após a conversa com o Henrique, conversei também com a Joanna Tosta (treinadora das categorias juvenil e júnior), com o mesmo objetivo para as categorias juvenil e júnior.

**Das 13:30 às 19:30h:**

- As 13:30 houve um comunicado da Sandra Michel (superintendente do Mackenzie) para que a equipe de esportes comparecesse dia 05/05 no Mackenzie no período da manhã.

- Às 14 horas a comissão técnica de natação (eu, Joanna Tosta e Henrique Marcio) reunimos para alinharmos nossas formas de trabalho. Então, ficou decidido que o vídeo de treino seria explicativo e demonstrativo para os atletas e enviaríamos para eles a tarde e após o envio, os atletas poderiam entrar em contato conosco via ligação em caso de dúvidas.

- Ao término dessa reunião, eu e a Joanna Tosta realizamos um vídeo explicativo para os atletas (juvenil e júnior) sobre como seria o cronograma da semana e também os exercícios propostos do dia.

- Às 15 horas foi enviado um comunicado para os atletas dos trabalhos a serem realizados e execução do vídeo das atividades propostas do dia.

- Às 16 horas foi enviado os vídeos dos treinos do dia para os atletas, tanto para as categorias da Joanna, quanto para as categorias do Henrique.

- Das 16 as 19:30 horas foi realizado o atendimento de ligações para sanar dúvidas das atividades propostas e do cronograma desse período de isolamento de familiares e atletas.

**CARGA HORÁRIA: 8 HORAS.**

003834

(31) 3223-2611

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



**05/05/20 (Terça-feira)**

**Das 8 às 12h:**

- Às 8 horas eu e o técnico Henrique gravamos o treino do dia para suas categorias.
- Das 9 as 12 horas fomos ao Mackenzie para assinar as documentações mensais. Ao terminarmos de assinar, realizamos uma reunião da comissão técnica de natação com o coordenador de esportes, Sérgio Vera, para nos orientarmos sobre alternativas de como conduzir o treino nesse período.

**Das 14 às 19h:**

- Às 14 horas eu e a Joanna Tosta realizamos um vídeo explicativo para os atletas (juvenil e júnior) com os exercícios propostos do dia.
- Às 15 horas foi enviado os vídeos dos treinos do dia para os atletas, tanto para as categorias da Joanna, quanto para as categorias do Henrique.
- Das 16 as 19 horas foi realizado o atendimento de ligações para sanar dúvidas das atividades propostas e do cronograma desse período de isolamento de familiares e atletas.

**CARGA HORÁRIA: 9 HORAS.**

003885



06/05/20 (Quarta-feira)

**Das 11 às 12h:**

- Às 11 horas eu e o técnico Henrique gravamos o treino do dia para suas categorias.

**Das 14 às 20h:**

- Às 14 horas eu e a Joanna Tosta realizamos um vídeo explicativo para os atletas (juvenil e júnior) com os exercícios propostos do dia.

- Às 15 horas foi enviado os vídeos dos treinos do dia para os atletas, tanto para as categorias da Joanna, quanto para as categorias do Henrique.

- Das 16 as 19 horas foi realizado o atendimento de ligações para sanar dúvidas das atividades propostas e do cronograma desse período de isolamento de familiares e atletas.

**CARGA HORÁRIA: 7 HORAS.**

003886

(31) 3223-2611

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

07/05/20 (Quinta-feira)

**Das 11 às 12h:**

- Às 11 horas eu e o técnico Henrique gravamos o treino do dia para suas categorias.

**Das 14 às 19h:**

- Às 14 horas eu e a Joanna Tosta realizamos um vídeo de mobilização para os atletas (juvenil e júnior) para a participação do vídeo conferencia (via ZOOM) da atividade de hoje.

- Às 15 horas foi enviado os vídeos dos treinos do dia para os atletas, tanto para as categorias da Joanna, quanto para as categorias do Henrique.

- Das 16 as 19 horas foi realizado o atendimento de ligações para sanar dúvidas das atividades propostas e do cronograma desse período de isolamento de familiares e atletas.

- Participação da vídeo conferencia da técnica Joanna Tosta. Foi realizado um treino teórico sobre o nado de peito através de uma apresentação em power point em tela compartilhada pela técnica. Foi mostrado a técnica do nado (braçada, pernada e posição do corpo) e também íamos tirando as dúvidas dos atletas. Em seguida, foi realizado um Quiz sobre o que foi falado e curiosidades do nado de peito. Foi contabilizado os pontos.

- Após o término da vídeo conferencia, realizei a contagem dos pontos do QUIZ para mandar para os atletas.

**CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.**



003887

(31) 3223-2611

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



**08/05/20 (Sexta-feira)**

**Das 11 às 12h:**

- Às 11 horas eu e o técnico Henrique gravamos o treino do dia para suas categorias.

**Das 14 às 19h:**

- Às 14 horas eu e a Joanna Tosta realizamos um vídeo de mobilização para os atletas (juvenil e júnior) para a participação do vídeo conferencia (via ZOOM) da atividade de hoje.

- Às 14 horas foi enviado os vídeos dos treinos do dia para os atletas das categorias do Henrique, e as 15 horas foi enviado os vídeos dos treinos do dia para os atletas para as categorias da Joanna.

- Das 15 as 17 horas foi realizado o atendimento de ligações para sanar dúvidas das atividades propostas e do cronograma desse período de isolamento de familiares e atletas. (Atendimento curto devido a reunião com o setor de convênios).

- Das 17 as 19 horas foi realizado uma reunião geral de todo o setor de esportes do Mackenzie com o setor de convênio, representado pela Suelem. As pautas da reunião foram: como iremos prosseguir com os trabalhos nesse período de isolamento; foi autorizado a realização do treino em vídeo conferencia com os atletas. Como é uma demanda nova para todos, foi marcado uma nova reunião para o dia 13/05 (quarta-feira) para vermos se estamos conduzindo bem os trabalhos.

**CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.**

**CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 36 HORAS.**

003888



**PERÍODO: 11 a 15 de Maio**

**11/05/20 (Segunda-feira)**

**Das 10h às 12h30:**

- Reunião da comissão técnica de natação, eu, Joanna Tosta e Henrique Marcio para alinhar a logística dos planejamentos a ser realizado pela nossa equipe nesse novo formato devido a quarentena. Foi decidido na reunião: a padronização dos nossos relatórios; a forma de armazenamento dos documentos para prestação de contas para o convênio; a forma de mobilização de pais e atletas nos grupos do whatsapp; e que os treinos dos técnicos seriam realizados por videoconferência via plataforma ZOOM.
- Criação da pasta compartilhada no Google Drive para facilitar o armazenamento dos documentos, fotos e vídeos da comissão técnica de natação. Foi enviado um convite no email dos técnicos.
- Separação de fotos e vídeos da equipe de natação em treino para enviar ao setor de comunicação do Mackenzie.

**Das 15 às 20h:**

- Auxilio no envio das mensagens para a mobilização dos atletas para a entrada na 3ª LIVE do técnico Henrique.
- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique das categorias Petiz e Infantil. Esse foi o primeiro encontro com esse grupo de atletas. No primeiro momento, o técnico Henrique teve uma conversa com os atletas presentes pra informar o funcionamento do cronograma de treinamento online. Após a conversa, o técnico realizou um treino leve com exercícios de aquecimento, de estabilização e alongamentos. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas.
- Reunião da comissão técnica da natação com a preparador físico, Lucas, e o coordenador de esportes, Sérgio, para planejar o cronograma de treinamento dos atletas para não haver conflitos em horários; dividir as funções de cada profissional e como será feito a comprovação das LIVES dos técnicos e do preparador físico.
- Organização da pasta compartilhada do Google Drive para melhor visualização, manuseamento e identificação para nós da comissão técnica de natação.
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

003839

**(31) 3223-2611**

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



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

**CARGA HORÁRIA: 7 HORAS E 30 MINUTOS.**

003890

**(31) 3223-2611**

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

**12/05/20 (Terça-feira)**

**Das 11 às 13h:**

- Organização dos documentos e vídeos abastecidos pelos técnicos da pasta compartilha no Google Drive da equipe de natação no dia anterior.
- Execução do documento informativo para cada técnico, contendo cronograma desse período da quarentena, para ser enviado no grupo dos pais e atletas para a ciência de todos

**Das 15 às 19h:**

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas fora da água dos nados da natação e exercícios aeróbicos.
- Responder dúvidas sobre o horário do próximo treino para o segundo grupo de atletas.
- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna das categorias Juvenil e Júnior para o segundo grupo de atletas, contendo o mesmo planejamento da 1ª LIVE. Em ambas as LIVES, 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.
- 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.**



003891

(31) 3223-2611

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



**13/05/20 (Quarta-feira)**

**Das 10h às 12h30:**

- Reunião da comissão técnica de todos os esportes com o setor de convênios, via plataforma ZOOM, para sanar dúvidas que tivemos nesses dois dias de elaboração desse formato de trabalho na quarentena. Foi abordado dúvidas de como seria a função de cada profissional (técnicos e auxiliares); como será a entrega de documentos; a forma de elaboração do relatório e a execução dos vídeos. Nessa reunião ficou definido que os relatórios, fotos e vídeos devem ser enviados nas sextas-feiras; os certificados de cursos todo dia 08 e que toda terça-feira as 10 horas terá nossa reunião geral semanal com o setor de convênio.
- Após a reunião com o setor de convênio, foi realizada uma reunião da comissão técnica da natação para ajustar as demandas da reunião anterior a esta, como a padronização da elaboração do nosso relatório diário e também a funcionalidade do armazenamento dos documentos e vídeos na pasta compartilhada pela comissão técnica da natação.
- Edição e envio do documento informativo no grupo do whatsapp dos pais das categorias mirim, petiz e infantil do técnico Henrique, contendo cronograma desse período da quarentena e sanar dúvidas de pais e atletas.

**Das 14h às 19h:**

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos pelos técnicos.
- Foi pedido pelo preparador físico Lucas o modelo de chamada da natação. Agrupei as chamadas das 5 categorias para o envio para o Lucas.
- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique das categorias Petiz 2 e Infantil. O treino conteve exercícios de aquecimento com corridas frontal, lateral e de costas e exercícios de estabilização e fortalecimento, dando sempre feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.
- Ao término da 3ª LIVE do Henrique, os mesmos atletas participantes foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas, com exercícios de fortalecimento. Particpei do treino dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.
- Após o treino do Lucas, fiz ajustes no meu cronograma diário para mandar para os técnicos para ficarem cientes da minha participação nos treinos diários.

003892



(31) 3223-2611

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



- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas fora da água dos nados da natação e exercícios de fortalecimento, dando sempre feedback durante a execução dos exercícios para os atletas.
- 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 E 30 MINUTOS.**

003893

**14/05/20 (Quinta-feira)**

**Das 14 as 20h:**

- Organização dos documentos e vídeos abastecidos pelos técnicos da pasta compartilha no Google Drive da equipe de natação do dia anterior.
- Elaboração de um vídeo explicativo para os técnicos para poderem baixar o Google Drive no computador para facilitar o armazenamento dos documentos na pasta compartilha da natação.
- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique das categorias Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios de aquecimento pulando corda, saltos, saltitos e exercícios de estabilização. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas.
- Participação na LIVE da técnica Joanna das categorias Juvenil e Júnior. Esse dia o treino foi dividido em 3 momentos. No 1º momento foi dado o treino físico com alongamentos dinâmicos, trabalho específico da fase de apoio das braçadas de cada estilo (borboleta, costas, peito e crawl) e exercícios aeróbico como polichinelo, corrida no lugar e saltos coordenativos. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas. No 2º momento foi dada uma aula teórica sobre o nado de borboleta, mostrando aos atletas vídeos, em tela compartilha pela Joanna, para explicar as técnicas do nado (técnica da braçada, da pernada e a posição do corpo na água do nado borboleta), e mencionando os maiores erros deste nado e tirando dúvidas dos atletas. No 3º momento foi realizado um Quiz com 5 perguntas sobre o que foi falado do nado de borboleta. 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".
- 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).
- Elaboração do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.
- Enviar o relatório, fotos e vídeos do dia para a pasta compartilhada do Google Drive da equipe de natação.

**CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.**



003894

**(31) 3223-2611**

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



**15/05/20 (Sexta-feira)**

**Das 14 as 20h:**

- Organização dos documentos e vídeos abastecidos pelos técnicos da pasta compartilha no Google Drive da equipe de natação do dia anterior.
- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dado exercícios de aquecimento com exercícios agrupados de polichinelo e pulando corda, saltos e exercícios de estabilização. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas. No 2º momento foi realizado um Quiz, que será realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles.
- Ao término da 3ª LIVE do Henrique, os mesmos atletas participantes foram participar do treino, em LIVE, do preparador físico Lucas, com exercícios de fortalecimento. Particpei do treino dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.
- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios preventivo e realização de técnicas fora da água com equilíbrio, dando sempre feedback durante a execução dos exercícios para os atletas.
- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação, foi o primeiro encontro dessas categorias com o Lucas nesse período de quarentena. Os atletas realizaram exercícios de mobilidade e fortalecimento. Particpei do treino dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.
- Reorganização da pasta compartilhada no Google Drive para atender a demanda vinda do setor de comunicação do Mackenzie, enviando pelo email para eles um link da pasta compartilhada da natação, contendo somente os vídeos dos treinos diários.
- 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.
- Devido à falta de internet a noite deste dia na minha casa, não consegui enviar os e-mails dos links compartilhados para os respectivos responsáveis, portanto foi enviado no dia seguinte (16 de maio). Na manhã do dia 16 de maio, apenas enviei o link compartilhado para cada setor específico. Para o setor de convênios foi enviado o link compartilhado do Google Drive de toda a

003895



documentação para a prestação de contas. Já para o setor de comunicação, foi enviado um link compartilhado apenas com os vídeos dos treinos da natação, com cópia para o coordenador de esportes para poder encaminhar para o patrocinador Arcelormittal. Todos os e-mails foram mandados com cópia para os técnicos da natação.

**CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.**

**CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 33 HORAS.**

003896

**(31) 3223-2611**

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



**PERÍODO: 18 a 22 de Maio**

**18/05/20 (Segunda-feira)**

**Das 14 às 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino conteve exercícios de aquecimento pulando corda e exercícios de fortalecimento. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas.

Atletas participantes:

MIRIM	PETIZ	INFANTIL
João Lucas	André Satuf	Artur Araújo*
Manuella Locatelli	Eduardo Evangelista	João Locatelli
Phellipe Henrique	Esther Santana	Rafael Pena
Vitória Bastos	Guilherme Gois	Sophia Araújo*
Yasmin Gabrielle	Maria Eduarda	
Júlia Beatriz	Sávio Guilherme	
	Sophia Souto	
<b>Total de 17 atletas</b>		

\* Os atletas Artur Araújo e Sofia Araújo participaram do treino pelo mesmo aparelho.

Observação: Os atletas do infantil Artur Araújo, Sofia Araújo, João Locatelli e Rafael Pena foram autorizados a participar do treino das categorias mirim e petiz, por não poderem comparecer no treino do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios de aquecimento pulando corda e agachamento e exercícios de estabilização com técnica de braçada da natação. 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.

Atletas participantes:

PETIZ	INFANTIL
Ana Clara Aguiar	Arthur Xavier
Anna Luisa Ribeiro*	Arthur Lacerda
Isabela Faria	Eduardo da Costa
Juan Pablo	Fábio Viana
Marina Amaral	Gabriel Manoel
	João Victor
	Letícia Tomaz

003897

**(31) 3223-2611**

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



	Luca Albertini
	Lucas Azevedo
	Mateus Ribeiro
	Nathan Alejandro
	Sofia Ambrózio
	Sofia Miranda
<b>Total de 18 atletas</b>	

\* A atleta Anna Luisa Ribeiro teve uma curta participação na 2ª LIVE, mas a conexão caiu e participou nessa 3ª.

- Participação na metade (devido a minha participação na 3ª LIVE do técnico Henrique que é no mesmo horário) da 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas fora da água dos nados da natação e exercícios aeróbicos.

- Participação na LIVE da Fisioterapia. Foi a primeira LIVE do setor de fisioterapia com a equipe da natação, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior. Neste encontro, o fisioterapeuta Weslei, juntamente com sua estagiária Marcela, informaram aos atletas de como será feito o trabalho da fisioterapia. Os atletas terão que realizar as atividades propostas diariamente e enviar vídeos da comprovação da execução no final da semana. Nas segundas-feiras às 16h20, terá os encontros em LIVE para dar os devidos feedbacks e atualizar os exercícios.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas fora da água dos nados da natação 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.

Atletas participantes: Apenas 2 atletas do Júnior, Bárbara Melo e Vitor Lopes.

- 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.**

003808

19/05/20 (Terça-feira)

**Das 10 às 12h:**

- Reunião geral da comissão técnica do Mackenzie com setor de convênio, via plataforma ZOOM, para alinhar as demandas e sanar dúvidas. Foi lembrado a entregados documentos e assinaturas todo dia 08 de cada mês; foi pedido para renomear os arquivos e pastas com as devidas categorias da modalidade dos treinos para fácil identificação; e foi estabelecido que o envio do link com os documentos semanais fosse enviado nas segundas-feiras até as 12 horas.
- Após a reunião com o setor de convênio, foi realizada uma reunião da comissão técnica da natação, Joanna Tosta, Henrique Márcio e eu Camila Reis, para ajustar as demandas da reunião anterior. O técnico Henrique solicitou a renomeação dos arquivos contendo as categorias Mirim e Petiz na 1ª LIVE (das 9 horas), também Mirim e Petiz na 2ª LIVE (das 14 horas) e Petiz e Infantil na 3ª LIVE (das 15 horas). A técnica Joanna solicitou a mudança para a renomeação de suas categorias (Juvenil e Júnior). Após estabelecer as mudanças, falamos sobre assuntos técnicos da modalidade da natação, para aprimoramento dos treinos virtuais.
- Com as demandas de ajustes solicitado pelo setor de convênio na reunião geral, ajustei todos os arquivos e pastas do Google drive compartilhado pela equipe de natação.

**Das 14 às 19h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino conteve exercícios de aquecimento pulando corda, de estabilização e equilíbrio e alongamentos. 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. Nesse treino informamos aos atletas que todos deveriam entrar na plataforma ZOOM com o nome e sobrenome para fácil identificação, foi ensinado no momento da live quem não sabia fazer a mudança.

Atletas participantes:

MIRIM	PETIZ	INFANTIL
João Lucas	Ana Lívia	Artur Araújo*
Júlia Lurdes	André Satuf	Pedro Augusto
Phellipe Henrique	Davi Antunes	Sophia Araújo*
Vitória Bastos	Eduardo Evangelista	
Yasmin Gabriele	Esther Santana	003899
	Matheus Chaves	
	Miguel Gomes	



(31) 3223-2611

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



	Sophia Souto	
	Sávio Guilherme	
<b>Total de 17 atletas</b>		

\* Os atletas Artur Araújo e Sofia Araújo participaram do treino pelo mesmo aparelho.

Observação: Os atletas do infantil Artur Araújo, Sofia Araújo e Pedro Augusto foram autorizados a participar do treino das categorias mirim e petiz, por não poderem comparecer no treino do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil, com a participação da Marluce Nicácio, psicóloga do CTE responsável pelo atendimento da categoria Infantil de natação do Mackenzie. O treino conteve exercícios de aquecimento pulando corda, de estabilização e equilíbrio e alongamentos. 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. Nesse treino informamos aos atletas que todos deveriam entrar na plataforma ZOOM com o nome e sobrenome para fácil identificação, foi ensinado no momento da live quem não sabia fazer a mudança.

Atletas participantes:

PETIZ	INFANTIL
Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa
Anna Luisa Ribeiro	Arthur Lacerda
Juan Pablo	Arthur Xavier*
Luiz Victor	Eduardo da Costa
Marina Amaral	Fábio Viana
	João Victor
	Letícia Tomaz
	Luca Albertini
	Mateus Ribeiro
	Nathan Alejandro
	Rafael Pena
	Sofia Ambrózio
	Sofia Miranda
<b>Total de 18 atletas</b>	

\* O atleta Arthur Xavier entrou no final do treino, perdendo a chamada de vídeo.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios com um bastão e de prevenção e realização de técnicas fora da água dos nados da natação. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o

003900



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

Atletas participantes:

JUVENIL	JÚNIOR
Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Bruno Bastos	Enzo Duarte
Lucca Natale	Gustavo Tomaz
Luiza Gabriela	Isabella Carvalho
Pedro Jesus	Isadora Silveira
Vinícius Ramalho	Maria Clara Pio
	Raul Sena
	Samuel Alves
	Vitor Lopes
<b>Total de 17 atletas</b>	

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. Os atletas realizaram exercícios de mobilidade e fortalecimento. Particpei do treino dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

Atletas participantes:

JUVENIL	JÚNIOR
Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Bruno Bastos	Enzo Duarte
Eric Antunes	Érick Alves
Ícaro Gabriel	Gustavo Tomaz
Igor Cossenzo	Isabella Carvalho
Isabela Schwindt	Isadora Silveira
Isabella Teixeira	Jonatas Henrique
João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
Juan Carlos	Raul Morais Sena
Lucca Natale	Samuel Alves
Luiza Gabriela	Vitor Lopes
Pedro Henrique Jesus	
Pedro Henrique Paiva	
Thayna dos Santos	
Vinícius Ramalho	
<b>Total de 28 atletas</b>	

003901

- 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.**

003902

**(31) 3223-2611**

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

20/05/20 (Quarta-feira)

Das 14h às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz, com a participação da Luiza, psicóloga do CTE responsável pelo atendimento das categorias mirim e petiz de natação do Mackenzie. O treino foi realizado em 2 momentos. No primeiro momento foi dado exercícios de aquecimento pulando corda e polichinelos e exercício de estabilidade (prancha). Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No segundo momento foi realizado um treino teórico sobre a importância da posição do corpo, da técnica de braçada e da pernada de cada estilo, comentando com os atletas sobre os maiores erros cometidos durante o nado.

Atletas participantes:

MIRIM	PETIZ	INFANTIL
João Lucas	Davi Antunes**	Artur Araújo*
Manuella Locatelli	Eduardo Evangelista	João Locatelli
Vitória Bastos	Esther Santana	Sophia Araújo*
	Guilherme Gois	
	Maria Eduarda	
	Matheus Chaves	
	Miguel Gomes	
	Sávio Guilherme	
<b>Total de 14 atletas</b>		

\* Os atletas Artur Araújo e Sofia Araújo (irmãos) participaram do treino pelo mesmo aparelho.

\*\* O atleta Davi Antunes (aniversariante do dia) perdeu a conexão no final do treino.

Observação: Os atletas do infantil Artur Araújo, Sofia Araújo e João Locatelli foram autorizados a participar do treino das categorias mirim e petiz, por não poderem comparecer no treino do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil com a participação da Luiza, psicóloga do CTE responsável pelo atendimento das categorias mirim e petiz de natação do Mackenzie. O treino foi realizado em 2 momentos. No primeiro momento foi dado exercícios de aquecimento pulando corda e polichinelos e exercício de estabilidade (prancha). Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No segundo momento foi realizado um treino teórico sobre a importância da posição do corpo, da técnica de braçada e da pernada de cada estilo, comentando com os atletas sobre os maiores erros cometidos durante o nado. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas para o Petiz 2 e o Infantil.

003903



(31) 3223-2611

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

Atletas participantes:

PETIZ	INFANTIL
Ana Clara Aguiar	Arthur Xavier
Anna Luisa Ribero	Eduardo da Costa
Juan Pablo	Fábio Viana
Luiz Victor	Gabriel Manoel
Marina Amaral	João Victor
	Letícia Tomaz
	Luca Albertini
	Lucas Azevedo
	Mateus Ribeiro
	Nathan Alejandro
	Pedro Augusto
	Sofia Ambrózio
	Sofia Miranda
<b>Total de 18 atletas</b>	

- 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, com participação do seu estagiário Rafael. O treino conteve exercícios de fortalecimento e estabilidade. Participei dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

Atletas participantes:

PETIZ	INFANTIL
Ana Clara Aguiar	Arthur Xavier
Anna Luisa Ribero	Eduardo da Costa
Marina Amaral	Fábio Viana
	Gabriel Manoel
	João Victor
	Letícia Tomaz
	Luca Albertini
	Lucas Azevedo
	Mateus Ribeiro
	Nathan Alejandro
	Pedro Augusto
	Sofia Ambrózio
	Sofia Miranda
<b>Total de 16 atletas</b>	

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas fora da água dos nados da natação e

003904



(31) 3223-2611

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

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 e foi visto melhoras no desempenho dos atletas.

Atletas participantes:

JUVENIL	JÚNIOR
Alanis Eduarda	Samuel Alves*
Arthur Alvarenga	
Bruno Bastos	
Eric Antunes	
Ícaro Gabriel	
Isabela Schwindt	
Isabella Teixeira	
João Pedro Aguiar	
Lucca Natale	
Luiza Gabriela	
Pedro Jesus	
Pedro Paiva**	
<b>Total de 13 atletas</b>	

\* O atleta Samuel Alves não pode estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participou no horário da categoria juvenil.

\*\* O atleta Pedro Paiva teve problemas com conexão.

- 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.**



003905

21/05/20 (Quinta-feira)

Das 14 as 20h30:

- Participação na primeira LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com o convidado Gustavo Piza, treinador da categoria Petiz da seleção de base do Qatar e ex-treinador da categoria Infantil do Minas Tênis Clube, que falou sobre as diferenças das realidades de suas duas experiências profissionais. Esteve presente na live a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 65 dos 78 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), uma ex-atleta do clube, Letícia Oliveira, a psicóloga do CTE, Marluce Nicácio, que atende a categoria Infantil da natação do Mackenzie, e também a presença de alguns pais de atletas.

Atletas participantes:

MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
João Lucas	André Satuf	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Júlia Lurdes	Ana Lívia	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Manuella Locatelli	Anna Luiza	Artur Alves	Eric Antunes	Érick Alves
Phellipe Henrique	Davi Antunes	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Isadora Silveira
Vitória Bastos	Eduardo Evangelista	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Jonatas Henrique
Yasmin Gabrielle	Esther Santana	Gabriel Manoel	Isabela Schwindt	Maria Clara Pio
	Guilherme Gois	João Locatelli	Isabella Teixeira	Raul Moraes Sena
	Isabela Guedes	João Victor	João Pedro Aguiar	Samuel Alves
	Juan Pablo	Letícia Tomaz	Lucca Natale	Vitor Lopes
	Maria Eduarda	Luca Albertini	Luiza Gabriela	
	Marina Amaral	Lucas Azevedo	Pedro Henrique Jesus	
	Matheus Chaves	Maria Luiza Lincher	Pedro Henrique Paiva	
	Miguel Gomes	Mateus Ribeiro		
	Sávio Guilherme	Nathan Alejandro		
	Sophia Souto	Pedro Augusto		
		Rafael Pena		
		Sofia Ambrózio		
		Sofia Miranda		
<b>Total de 65 atletas</b>				

Observação: Devido a live especial as 14 horas, o treino do Henrique para os atletas desse horário foi essa palestra do Gustavo Piza, o treino das 15 horas ocorreu normalmente para o petiz e infantil e para o juvenil e júnior ocorreu as 17 horas.

003306

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios de aquecimento pulando corda e polichinelos e exercício de estabilidade (prancha). Foi dado feedback durante a



(31) 3223-2611

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

execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas.

Atletas participantes:

PETIZ	INFANTIL
Ana Clara Aguiar	Arthur Xavier
Anna Luisa Ribero	Arthur Lacerda
Isabela Guedes	Artur Alves
Juan Pablo	Eduardo da Costa
Marina Amaral	Fábio Gomes
Matheus Chaves	João Victor
	Letícia Tomaz
	Luca Albertini
	Lucas Azevedo
	Mateus Ribeiro
	Nathan Alejandro
	Pedro Augusto
	Rafael Pena
	Sofia Ambrózio
	Sofia Miranda
<b>Total de 21 atletas</b>	

- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL 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 dia o treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dada uma aula teórica sobre o medley, mostrando aos atletas vídeos, em tela compartilhada pela Joanna, para explicar as técnicas, regras e estratégias para as provas dessa modalidade. Foi mencionando curiosidades dos maiores nadadores das provas de medley, tirando dúvidas dos atletas. No 2º momento foi realizado um Quiz com 5 perguntas sobre o que foi falado e curiosidades do mundo da natação das provas de medley. 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".

Atletas participantes:

003907

JUVENIL	JÚNIOR
Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla



(31) 3223-2611

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



Bruno Bastos	Érick Alves
Eric Antunes	Gustavo Tomaz
Ícaro Gabriel	Isabella Carvalho
Igor Cossenzo	Isadora Silveira
Isabela Schwindt	Jonatas Henrique
Isabella Teixeira	Maria Clara Pio
João Pedro Aguiar	Raul Morais Sena
Lucca Natale	Samuel Alves
Luiza Gabriela	Vitor Lopes
Pedro Henrique Jesus	
Pedro Henrique Paiva	
Thayna dos Santos	
Vinícius Ramalho	
<b>Total de 26 atletas</b>	

- 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.

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

**CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.**

003908

22/05/20 (Sexta-feira)

**Das 14 as 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dado exercícios de aquecimento com exercícios agrupados de polichinelo e pulando corda, saltos e exercícios de estabilização. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas. No 2º momento foi realizado um Quiz, que será realizado uma vez por semana toda sexta-feira, com o objetivo de interação com os atletas por meio de competição entre eles.

Atletas participantes:

MIRIM	PETIZ	INFANTIL
Manuella Locatelli	Davi Antunes	Artur Araújo
Phellipe Henrique	Eduardo Evangelista	João Locatelli
Vitória Bastos*	Esther Santana	Sophia Araújo
Yasmin Gabrielle	Guilherme Gois	Rafael Pena
	Maria Eduarda	
	Miguel Gomes	
	Sávio Guilherme	
	Sophia Souto	
<b>Total de 16 atletas</b>		

\* A atleta Vitória Bastos entrou atrasada, perdendo a gravação da chamada.

Observação: Os atletas do infantil Artur Araújo, Sofia Araújo, João Locatelli e Rafael Pena foram autorizados a participar do treino das categorias mirim e petiz, por não poderem comparecer no treino do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dado exercícios de estabilização com pranchas e movimentos relacionados a técnica da natação. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas. No 2º momento 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 leitura de uma matéria, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre 32 curiosidades do ex-nadador e maior atleta olímpico, o americano Michael Phelps. Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 15 horas com 4 a 2, marcando 1 para a equipe vermelha no geral de todos os horários, porém está perdendo na contagem semanal (1ª semana: preta 2 x 1 vermelha / 2ª semana: preta 2 x 1 vermelha / TOTAL:

003909

(31) 3223-2611

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

preta 4 x 2 Vermelha). Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas para o Petiz 2 e o Infantil.

Atletas participantes:

PETIZ	INFANTIL
Ana Clara Aguiar	Arthur Xavier*
Isabela Guedes	Arthur da Costa
Juan Pablo	Eduardo da Costa
Luiz Victor*	Fábio Gomes
Marina Amaral	João Victor
	Letícia Tomaz
	Luca Albertini
	Lucas Azevedo
	Maria Luiza Lincher
	Mateus Ribeiro
	Nathan Alejandro
	Pedro Augusto
	Sofia Ambrózio
	Sofia Miranda
<b>Total de 19 atletas</b>	

\* Os atletas Luiz Victor e Arthur Xavier entraram atrasados e perderam a gravação da chamada.

- Logo após o término da 3º LIVE do Henrique, os atletas das categorias Petiz 2 e Infantil foram participar do treino, em LIVE, da preparação física ministrada pelo estagiário Rafael, com exercícios de fortalecimento. Particpei do treino dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

Atletas participantes:

PETIZ	INFANTIL
Ana Clara Aguiar	Arthur Xavier
	Arthur da Costa
	Arthur Lacerda
	Eduardo da Costa
	Fábio Gomes
	João Victor
	Letícia Tomaz
	Luca Albertini
	Lucas Azevedo
	Mateus Ribeiro
	Nathan Alejandro
	Pedro Augusto
	Sofia Ambrózio

003910



(31) 3223-2611

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

	Sofia Miranda
<b>Total de 15 atletas</b>	

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios preventivo e realização de técnicas fora da água com equilíbrio, exercícios simulando a intensidade de nado que cada atleta executa nas piscinas, porém fora d'água e exercícios de reação. Foi dando sempre feedback durante a execução dos exercícios para os atletas.

Atletas participantes:

JUVENIL	JÚNIOR
Alanis Eduarda	Samuel Alves*
Arthur Alvarenga	
Bruno Bastos	
Ícaro Gabriel	
Igor Cossenzo	
Isabela Schwindt	
Isabella Teixeira	
João Pedro Aguiar	
Lucca Natale	
Luiza Gabriela	
Pedro Jesus	
Pedro Paiva	
Vinicius Ramalho	
<b>Total de 14 atletas</b>	

\* O atleta Samuel Alves não pode estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participou no horário da categoria juvenil.

- Participação na LIVE da preparação física para as categorias Juvenil e Júnior da natação ministrada pelo estagiário Rafael. Os atletas realizaram exercícios de fortalecimento e estabilidade. Participei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

Atletas participantes:

JUVENIL	JÚNIOR
Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Bruno Bastos	Enzo Duarte
Ícaro Gabriel	Érick Alves
Igor Cossenzo	Isabella Carvalho
Isabela Schwindt	Isadora Silveira
Isabella Teixeira	Maria Clara Pio

003911





João Pedro Aguiar	Samuel Alves
Lucca Natale	
Luiza Gabriela	
Pedro Henrique Jesus	
Thayna dos Santos	
Vinicius Ramalho	
<b>Total de 21 atletas</b>	

- 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.**

**CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 32 HORAS E 30 MINUTOS.**

003912

**PERÍODO: 25 a 29 de Maio****25/05/20 (Segunda-feira)****Das 11 às 12h:**

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos para gerar o link de compartilhamento e enviar aos setores.

- Envio do link compartilhado para cada setor específico. Para o setor de convênios foi enviado o link compartilhado do Google Drive de toda a documentação para a prestação de contas. Já para o setor de comunicação, foi enviado um link compartilhado apenas com os vídeos dos treinos da natação, com cópia para o coordenador de esportes para poder encaminhar para o patrocinador Arcelormittal. Todos os e-mails foram mandados com cópia para os técnicos da natação.

**Das 14 às 19h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino conteve exercícios de aquecimento pulando corda e exercícios de fortalecimento. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas.

Atletas participantes:

MIRIM	PETIZ	INFANTIL
João Lucas	André Satuf	Artur Araújo*
Manuella Locatelli	Eduardo Evangelista	João Locatelli
Phellipe Henrique	Esther Santana	Rafael Pena
Vitória Bastos	Guilherme Gois	Sophia Araújo*
Yasmin Gabrielle	Maria Eduarda	
Júlia Beatriz	Sávio Guilherme	
	Sophia Souto	
<b>Total de 17 atletas</b>		

\* Os atletas Artur Araújo e Sofia Araújo participaram do treino pelo mesmo aparelho.

Observação: Os atletas do infantil Artur Araújo, Sofia Araújo, João Locatelli e Rafael Pena foram autorizados a participar do treino das categorias mirim e petiz, por não poderem comparecer no treino do infantil.

003913

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios de aquecimento pulando corda e agachamento e exercícios de estabilização com técnica de braçada da

natação. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas.

Atletas participantes:

PETIZ	INFANTIL
Ana Clara Aguiar	Arthur Xavier
Anna Luisa Ribeiro*	Arthur Lacerda
Isabela Faria	Eduardo da Costa
Juan Pablo	Fábio Viana
Marina Amaral	Gabriel Manoel
	João Victor
	Letícia Tomaz
	Luca Albertini
	Lucas Azevedo
	Mateus Ribeiro
	Nathan Alejandro
	Sofia Ambrózio
	Sofia Miranda
<b>Total de 18 atletas</b>	

\* A atleta Anna Luisa Ribeiro teve uma curta participação na 2ª LIVE, mas a conexão caiu e participou nessa 3ª.

- Participação na metade (devido a minha participação na 3ª LIVE do técnico Henrique que é no mesmo horário) da 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas fora da água dos nados da natação e exercícios aeróbicos.

Atletas participantes:

JUVENIL
Alanis Eduarda
Arthur Alvarenga
Bruno Bastos
Igor Cossenzo
Isabela Schwindt
Isabella Teixeira
João Pedro Aguiar
Lucca Natale
Luiza Gabriela
Pedro Jesus
Pedro Paiva
Vinicius Ramalho

003914

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



Total de 14 atletas

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior. Neste encontro, o fisioterapeuta Wesley, juntamente com sua estagiária Marcela, para tirar dúvidas dos atletas em relação a execução das atividades propostas no início da semana passada e propor um desafio para eles para a próxima semana. Esse desafio consiste em realizar o exercício de "prancha" na próxima segunda-feira no maior tempo possível, mas para isso os atletas precisam ser constantes nas realizações das atividades durante a semana.
- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino começou com atividades de fortalecimento, porém tive problemas com a internet e minha conexão caiu, não conseguindo retornar ao treino. No momento em que estive presente, dei feedbacks durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado.
- 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.**

003915

26/05/20 (Terça-feira)

Das 14 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino conteve exercícios de estabilização com equilíbrio, de aquecimento pulando corda e exercícios de técnicas de braçada com o "extensor". 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.

Atletas participantes:

MIRIM	PETIZ	INFANTIL
Manuella Locatelli	Davi Antunes	Artur Araújo*
Phellipe Henrique	Eduardo Evangelista	Gabriel Manoel
Vitória Bastos	Esther Santana	João Locatelli
Yasmin Gabrielle	Guilherme Gois	Maria Luiza Lincher
	Matheus Chaves	Sophia Araújo*
	Miguel Gomes	
	Sávio Guilherme	
	Sophia Souto	
<b>Total de 17 atletas</b>		

\* Os atletas Artur Araújo e Sofia Araújo participaram do treino pelo mesmo aparelho.

Observação: Os atletas do infantil Artur Araújo, Sofia Araújo, João Locatelli, Gabriel Manoel e Maria Luiza foram autorizados a participar do treino das categorias mirim e petiz, por não poderem comparecer no treino do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios de estabilização com equilíbrio, de aquecimento pulando corda e exercícios de técnicas de braçada com o "extensor". 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.

Atletas participantes:

PETIZ	INFANTIL
Ana Clara Aguiar	Arthur Xavier
Anna Luiza	Arthur da Costa
Emanuelly Vitoria*	Arthur Lacerda
Juan Pablo	Eduardo da Costa
Marina Amaral	Fábio Gomes
	João Victor
	Leticia Tomaz
	Luca Albertini

003916



(31) 3223-2611

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



	Lucas Azevedo
	Nathan Alejandro
	Pedro Augusto
	Sofia Ambrózio
	Sofia Miranda
<b>Total de 18 atletas</b>	

\* Primeira participação da atleta Emanuely Vitoria. As faltas foram justificadas pelo responsável, devido à falta de internet.

- 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 com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios com um bastão e de prevenção e realização de técnicas fora da água dos nados da natação. 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.

Atletas participantes:

<b>JUVENIL</b>
Alanis Eduarda
Arthur Alvarenga
Bruno Bastos
Eric Antunes
Igor Cossenzo
Isabela Schwindt
Isabella Teixeira
João Pedro Aguiar
Juan Carlos
Lucca Natale
Luiza Gabriela
Pedro Jesus
Pedro Paiva
<b>Total de 13 atletas</b>

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios com um bastão e de prevenção e realização de técnicas fora da água dos nados da natação. 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.

003917

(31) 3223-2611

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

Atletas participantes:

JUVENIL	JÚNIOR
Vinicius Ramalho*	Bárbara Melo
	Eduardo Zanolla
	Enzo Duarte
	Érick Alves
	Gustavo Tomaz
	Isabella Carvalho
	Isadora Silveira
	Maria Clara Pio
	Raul Sena
	Vitor Lopes
<b>Total de 11 atletas</b>	

\* O atleta Vinicius Ramalho não pode estar presente no horário de sua categoria (juvenil), portanto foi autorizado a participar no horário da categoria júnior.

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. Os atletas realizaram exercícios de mobilidade e fortalecimento. Particpei do treino dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

Atletas participantes:

JUVENIL	JÚNIOR
Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Bruno Bastos	Enzo Duarte
Eric Antunes	Érick Alves
Igor Cossenzo	Gustavo Tomaz
Juan Carlos	Isabella Carvalho
Lucca Natale	Isadora Silveira
Luiza Gabriela	Maria Clara Pio
Pedro Jesus	Raul Sena
Thayna dos Santos	Samuel Alves
Vinicius Ramalho	Vitor Lopes
<b>Total de 22 atletas</b>	

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

003918

- 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.**



003919

**(31) 3223-2611**

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

27/05/20 (Quarta-feira)

**Das 10 às 12:30h:**

- Reunião geral da comissão técnica do Mackenzie com setor de convênio, via plataforma ZOOM, para alinhar as demandas e sanar dúvidas. Foi lembrado a entrega e assinaturas dos documentos e organizar os horários de cada equipe para chegar todo dia 08 de cada mês; Os planos de treinos, chamadas, relatórios e certificados concluídos devem ser em documentos separados e em duas vias para o projeto; No retorno dos funcionários das equipes ao clube, devemos entregar uma via das documentações para o Mackenzie.

- Após a reunião com o setor de convênio, foi realizada uma reunião da comissão técnica da nataçao, Joanna Tosta, Henrique Márcio e eu Camila Reis, para ajustar as demandas da reunião anterior. Fechamos o horário para o comparecimento no dia 08 para a entrega e assinatura dos documentos, ficou estabelecido os seguintes horários: eu, Camila irei chegar as 9h para preparar toda a documentação e assinar o que é preciso, e os técnicos, Joanna e Henrique, chegaram as 10:30h para assinar as documentações; Além disso, foi fechado na reunião que iremos formatar a documentação para listar os planos de treino em um documento separado.

- Separação de vídeos de viradas dos 4 nados para a realização do treino teórico de amanhã (quinta-feira) da Joanna para as categorias juvenil e júnior.

**Das 14 às 19h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz, com a participação do Sérgio Vera, coordenador de esportes do Mackenzie. O treino foi realizado em 2 momentos. No primeiro momento foi dado duas séries de exercícios de aquecimento pulando corda + exercício de estabilidade (prancha) + exercícios de estabilização em agachamento. Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No segundo momento foi realizado um treino teórico sobre os maiores erros de técnicas de nado de cada estilo, como posição do corpo, posição alta da cabeça, alinhamento das braçadas e pernadas.

Atletas participantes:

MIRIM	PETIZ	INFANTIL
João Lucas	Davi Antunes	Artur Araújo*
Manuella Locatelli	Eduardo Evangelista**	João Locatelli
Vitória Bastos	Esther Santana	Sophia Araújo*
Yasmim Gabriele	Guilherme Gois	
Phellipe Paiva	Maria Eduarda	

003920





	Matheus Chaves	
	Miguel Gomes	
	Sávio Guilherme	
<b>Total de 16 atletas</b>		

\* Os atletas Artur Araújo e Sofia Araújo (irmãos) participaram do treino pelo mesmo aparelho.

\*\* O atleta Eduardo Evangelista entrou atrasado no treino.

Observação: Os atletas do infantil Artur Araújo, Sofia Araújo e João Locatelli foram autorizados a participar do treino das categorias mirim e petiz, por não poderem comparecer no treino do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil com a participação da Luiza, psicóloga do CTE responsável pelo atendimento das categorias mirim e petiz de natação do Mackenzie. O treino foi realizado em 2 momentos. No primeiro momento foi dado exercícios de aquecimento pulando corda e polichinelos e exercício de estabilidade (prancha). Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No segundo momento foi realizado um treino teórico sobre a importância da posição do corpo, da técnica de braçada e da pernada de cada estilo, comentando com os atletas sobre os maiores erros cometidos durante o nado. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas para o Petiz 2 e o Infantil.

Atletas participantes:

<b>PETIZ</b>	<b>INFANTIL</b>
Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa
Anna Luisa Ribeiro	Arthur Lacerda
Emanuelly Vitoria	Arthur Xavier
Juan Pablo	Eduardo da Costa
Marina Amaral	Fábio Viana
	João Victor
	Letícia Tomaz
	Luca Albertini
	Maria Luiza Lincher
	Mateus Ribeiro
	Nathan Alejandro
	Pedro Augusto
	Sofia Ambrózio
	Sofia Miranda
<b>Total de 19 atletas</b>	

- 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

000001

treino conteve exercícios de fortalecimento e estabilidade. Participei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

Atletas participantes:

PETIZ	INFANTIL
Ana Clara Aguiar	Arthur Xavier*
Anna Luisa Ribeiro	Eduardo da Costa
	Fábio Viana
	Gabriel Mancel*
	João Victor
	Letícia Tomaz
	Luca Albertini
	Lucas Azevedo
	Mateus Ribeiro
	Nathan Alejandro
	Pedro Augusto
	Sofia Ambrózio
	Sofia Miranda
<b>Total de 16 atletas</b>	

\* Os atletas Arthur Xavier e Gabriel Manoel entraram atrasados para o treino.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas fora da água dos nados da natação 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 e foi visto melhoras no desempenho dos atletas.

Atletas participantes:

JUVENIL	JÚNIOR
Alanis Eduarda	Samuel Alves*
Arthur Alvarenga	
Bruno Bastos	
Eric Antunes	
Ícaro Gabriel	
Isabela Schwindt	
Isabella Teixeira	
João Pedro Aguiar	
Lucca Natale	
Luiza Gabriela	
Pedro Jesus	
Pedro Paiva**	
<b>Total de 13 atletas</b>	

003922





\* O atleta Samuel Alves não pode estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participou no horário da categoria juvenil.

\*\* O atleta Pedro Paiva teve problemas com conexão.

- 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 E 30 MINUTOS.**

003923

**28/05/20 (Quinta-feira)****Das 14 as 21h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino conteve exercícios de estabilização com equilíbrio, de aquecimento pulando corda e exercícios de técnicas de braçada com o "extensor". 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.

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

Atletas participantes:

MIRIM	PETIZ	INFANTIL
Phellipe Henrique	Davi Antunes	Rafael Pena
Vitória Bastos	Eduardo Evangelista	Artur Alves
Yasmin Gabrielle	Esther Santana	Eduardo da Costa
	Guilherme Gois	João Locatelli
	Maria Eduarda	João Victor
	Matheus Chaves	Leticia Tomaz
	Miguel Gomes	Luca Albertini
	Sávio Guilherme	Nathan Alejandro
	Sophia Souto	Sofia Miranda
<b>Total de 21 atletas</b>		

- Participação na segunda LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com o convidado Alex Pussieldi, ex-treinador, ex-comentarista da Sportv, atualmente comentarista das competições de natação pelo Brasil e um dos mais influenciadores do Brasil sobre a natação. Ele abordou assuntos sobre a situação atual da pandemia e como será gradativamente as voltas dos clubes, falando da importância dos treinos nesse momento e essa união como equipe; após sua fala foi deixado aberta para perguntas e através dessa perguntas ele falou várias curiosidades sobre sua carreira de atletas, de treinador e de comentarista, como também sobre visões dele sobre os resultados do Brasil no mundo da natação. Esteve presente na live, eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 67 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, ex-atletas do clube, Leticia Oliveira e Cristóvão Valadares, a psicóloga do CTE, Marluce Nicácio, que atende a categoria Infantil da natação do Mackenzie, e também a presença de alguns pais de atletas.



003924

**(31) 3223-2611**Rua Congonhas, nº 420, Santo Antônio  
Belo Horizonte - MG - CEP 30330-100

Atletas participantes:

LIVE 28-05 - ALEX PUSSIELDI				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Cauã Lagares	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Indhyara Lara	Ana Livia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
João Lucas*	Anna Luiza	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Júlia Beatriz	Eduardo Evangelista	Artur Alves	Eric Antunes	Érick Alves
Júlia Lurdes	Esther Santana	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Gustavo Tomaz
Manuella Locatelli	Guilherme Gois	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Isadora Silveira
Phellipe Henrique	Isabela Guedes	Gabriel Manoel	Isabela Schwindt	Jonatas Henrique
Vitória Bastos	Juan Pablo	João Locatelli	Isabella Teixeira	Maria Clara Pio
Yasmin Gabrielle	Maria Eduarda	João Victor	João Pedro Aguiar	Raul Morais Sena
	Marina Amaral	Leticia Tomaz	Juan Carlos	Samuel Alves
	Matheus Chaves	Luca Albertini	Lucca Natale	Vitor Lopes
	Miguel Gomes	Lucas Azevedo	Luiza Gabriela	
	Sávio Guilherme	Maria Luiza Lincher*	Pedro Henrique Jesus	
	Sophia Souto	Mateus Ribeiro	Pedro Henrique Paiva	
		Nathan Alejandro	Vinícius Ramalho	
		Pedro Augusto		
		Sofia Ambrózio		
		Sofia Miranda		
<b>Total de 67 atletas</b>				

\* Os atletas Maria Luisa Lincher e João Lucas participaram da live pelo mesmo aparelho.

- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL 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 organizada pela Joanna trazendo uma fisioterapeuta (Jussara, mãe de uma atleta), especialista em fisioterapia esportiva, para dar um treino de pilates para as categorias juvenil e júnior. De início a fisioterapeuta falou um pouco sobre o pilates e depois passou uma sequência de exercícios sempre frisando na consciência corporal de todos. Eu e a Joanna também fizemos os exercícios propostos juntamente com os atletas.

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse dia o treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dada uma aula teórica sobre as viradas que existe na natação, mostrando aos atletas vídeos, em tela compartilha pela Joanna, para explicar as técnicas, regras, estratégias e os erros mais comuns na execução das viradas, como também, tirando as dúvidas que iriam aparecendo. No 2º momento foi realizado um Quiz com 5 perguntas sobre o que foi falado e curiosidades do mundo da natação

003925



(31) 3223-2611

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

em relação as viradas dos nados. 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”.

Atletas participantes:

JUVENIL	JÚNIOR
Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Arthur Alvarenga	Eduardo Zanolla
Bruno Bastos	Érick Alves
Eric Antunes	Gustavo Tomaz
Ícaro Gabriel	Isabella Carvalho
Igor Cossenzo	Isadora Silveira
Isabela Schwindt	Maria Clara Pio
Isabella Teixeira	Samuel Alves
João Pedro Aguiar	Vitor Lopes
Lucca Natale	
Luiza Gabriela	
Pedro Henrique Jesus	
Pedro Henrique Paiva	
Thayna dos Santos	
Vinicius Ramalho	
<b>Total de 24 atletas</b>	

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).

- 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.**



003926



**29/05/20 (Sexta-feira)**

**Das 10 as 12:30h:**

- Reunião da comissão técnica da natação, eu Camila Reis e o Henrique Márcio com o setor da psicologia do CTE, tratando assuntos das categorias do técnico Henrique (mirim, petiz e infantil), como: adaptar treinos , tanto pela psicologia, quanto pelo técnico Henrique, para melhor conscientização corporal dos atletas; e também sobre a preocupação das faltas do atleta Henrique Drubscky.

- Reunião da comissão técnica da natação, eu Camila Reis e o Henrique Márcio com o coordenador de esportes do Mackenzie, Sérgio Vera, para alinhar algumas demandas: justificativas dos atletas faltosos; nos policiarmos com as postura e falas nos treinos para os atletas; confirmar se está *okay* os direitos de imagem de todos os atletas da natação; e estabelecer direito de imagem aos que quiserem participar dos encontros online; foi dado uma sugestão pelo coordenador de fazer um vídeo no final de cada semana para os atletas darem os feedbacks do nosso trabalho.

Observação: A reunião foi solicitada de última hora e a Joanna Tosta não pode participar, pois já havia um compromisso no momento. Portanto, esclarecemos tudo o que foi falado para ela após a reunião.

**Das 14 as 21h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dado exercícios de aquecimento com exercícios agrupados de polichinelo e pulando corda, saltos e exercícios de estabilização. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas. No 2º momento 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 a leitura de uma matéria, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre a história do Troféu Maria Lenk, a principal competição da natação brasileira. Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 14 horas com 4 a 2, marcando 1 ponto para a equipe vermelha no geral de todos os horários.

Atletas participantes:

003927

MIRIM	PETIZ	INFANTIL
Manuella Locatelli	Davi Antunes	Artur Araújo*
Phellipe Henrique	Eduardo Evangelista	João Locatelli

(31) 3223-2611

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



Vitória Bastos	Esther Santana	Sophia Araújo*
Yasmin Gabrielle	Guilherme Gois	
	Miguel Gomes	
	Sávio Guilherme	
<b>Total de 13 atletas</b>		

\* Os atletas Artur Araújo e Sofia Araújo (irmãos) participaram do treino pelo mesmo aparelho.

Observação: Os atletas do infantil Artur Araújo, Sofia Araújo e João Locatelli foram autorizados a participar do treino das categorias mirim e petiz, por não poderem comparecer no treino do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dado exercícios de estabilização com pranchas e movimentos relacionados a técnica da natação. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas. No 2º momento foi realizado o Quis no mesmo formato do horário anterior (live 2). 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 6 a 0, marcando 1 para a equipe preta no geral de todos os horários, e estão ganhando na contagem semanal. No período da manhã o Henrique informou que a preta ganhou, sendo assim, a pontuação está da seguinte forma: 1ª semana: preta 2 x 1 vermelha / 2ª semana: preta 2 x 1 vermelha / 3ª semana: preta 2 x 1 vermelha / TOTAL: preta 6 x 3 Vermelha. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas para o Petiz 2 e o Infantil.

Atletas participantes:

<b>PETIZ</b>	<b>INFANTIL</b>
Ana Clara Aguiar	Arthur Xavier
Anna Luiza	Arthur Lacerda
Juan Pablo	Eduardo da Costa
Luiz Victor	Fábio Gomes
Marina Amaral	Gabriel Manoel
	João Victor
	Letícia Tomaz
	Luca Albertini
	Lucas Azevedo
	Maria Luiza Lincher
	Nathan Alejandro
	Pedro Augusto
	Sofia Ambrózio
	Sofia Miranda
<b>Total de 19 atletas</b>	

003928

- 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, com exercícios de fortalecimento. Participei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios preventivo e realização de técnicas fora da água com equilíbrio, exercícios simulando a intensidade de nado que cada atleta executa nas piscinas, porém fora d'água e exercícios de reação. Foi dando sempre feedback durante a execução dos exercícios para os atletas.

Atletas participantes:

JUVENIL	JÚNIOR
Alanis Eduarda	Gustavo Tomaz*
Arthur Alvarenga	
Bruno Bastos	
Eric Antunes	
Ícaro Gabriel	
Igor Cossenzo	
Isabela Schwindt	
Isabella Teixeira	
João Pedro Aguiar	
Lucca Natale	
Luiza Gabriela	
Pedro Jesus	
Pedro Paiva	
<b>Total de 14 atletas</b>	

\* O atleta Gustavo Tomaz não pode estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participou no horário da categoria juvenil.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior de natação. Os atletas realizaram exercícios de fortalecimento e estabilidade. Participei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

Atletas participantes:

JUVENIL	JÚNIOR
Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Arthur Alvarenga	Enzo Duarte
Bruno Bastos	Érick Alves
Igor Cossenzo	Gustavo Tomaz
Isabela Schwindt	Isabella Carvalho

003929





Isabella Teixeira	Isadora Silveira
João Pedro	Jônatas Franca
Juan Carlos	Maria Clara Pio
Lucca Natale	Raul Sena*
Luiza Gabriela	Samuel Alves
Pedro Jesus	
Vinicius Ramalho	
<b>Total de 22 atletas</b>	

\* O atleta Raul Sena entrou atrasado e perdeu a chamada de vídeo.

- 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: 9 HORAS E 30 MINUTOS.**

**CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 36 HORAS.**

003930

**OBSERVAÇÕES GERAIS DO MÊS DE MAIO**

No final desse primeiro mês de treinamento virtual, observei a evolução de todos os atletas. Através dos feedbacks que damos a eles, mesmo sendo online, estão surgindo efeitos positivos, conseqüentemente eles estão melhorando a percepção na execução dos exercícios e entendendo a importância dos treinos nessa quarentena. Além disso, os atletas estão dando um feedback positivo para nós da comissão técnica através de declarações, gostando dos trabalhos que estamos executando com a equipe, tanto com os trabalhos físicos, quanto com as palestras com os convidados especiais. A frequência de presença dos atletas de todas as categorias está muito boa, eles estão aderindo bem a essa nova estrutura de treinamento. Dos 77 atletas de natação do Mackenzie, apenas 1 não apareceu em nenhum treino até a data de hoje. Temos uma média de frequência superior a 80% da presença dos atletas nos treinos diários.


Nós da comissão técnica (eu Camila Reis, Henrique Marcio e Joanna Tosta) também estamos cada vez mais evoluindo nessa demanda de treino online com os atletas, o que é uma coisa nova para nossa equipe. Todas as semanas estamos nos reunindo para tornar nosso trabalho mais eficiente e para melhor atendermos nossos atletas.

Segue abaixo a carga horário realizada no mês de maio:

<b>SEMANA</b>	<b>CARGA HORÁRIA</b>
04 a 08-05	36 horas
11 a 15-05	31 horas e 30 minutos
18 a 22-05	33 horas
25 a 29-05	36 horas
<b>TOTAL</b>	<b>136 horas e 30 minutos*</b>

\* Além da carga horário de planejamentos e treinamentos, estamos realizando cursos de capacitação para complementar a carga horária total.

Belo Horizonte, 29 de Maio de 2020



CAMILA REIS COTTA

Auxiliar técnica de natação do Mackenzie Esporte Clube

003931

(31) 3223-2611

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



**RELATÓRIO DIÁRIO DO MÊS DE JUNHO**

**PERÍODO: 01 a 05 de Junho**

**01/06/20 (Segunda-feira)**

**Das 10 às 12h:**

- Reformulação do plano de treino dos treinadores em um documento separado, de acordo com o que foi pedido pelo setor de convênio na última reunião. A descrição das atividades proposta para os atletas constava somente no relatório diário dos técnicos, portanto tive que transferi-los, em um documento separado para a prestação de contas que enviamos todo dia 08 de cada mês.

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos para gerar o link de compartilhamento e enviar aos setores.

- Envio do link compartilhado para cada setor específico. Para o setor de convênios foi enviado o link compartilhado do Google Drive de toda a documentação para a prestação de contas. Já para o setor de comunicação, foi enviado um link compartilhado apenas com os vídeos dos treinos da natação, com cópia para o coordenador de esportes para poder encaminhar para o patrocinador Arcelormittal. Todos os e-mails foram mandados com cópia para os técnicos da natação.

- Gravação de um vídeo para um desafio criado pela Joanna para as categorias juvenil e júnior com a participação de nós duas.

**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 do atleta João Locatelli, sendo eles, exercícios de aquecimento pulando corda, exercícios de fortalecimento para abdome e exercícios de flexibilidade. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas.

18 atletas participantes: 4 do mirim, 9 do petiz e 5 do infantil.

- Envio do print para o coordenador, Sérgio Vera, da reunião realizada dia 29 de maio com ele, Henrique Marcio e eu.

003932

(31) 3223-2611

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



- Envio de lembrete para os técnicos, via whatsapp, para enviarem as chamadas e os planos de treinos do mês de maio para a pasta compartilhada da natação.

- 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 aquecimento pulando corda, exercícios de fortalecimento para abdome e exercícios de flexibilidade. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas.

18 atletas participantes: 1 do mirim, 5 do petiz e 12 do infantil.

- Participação na metade (devido a minha participação na 3ª LIVE do técnico Henrique que é no mesmo horário) da 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios preventivos, realização de técnicas fora da água do nado de costas e exercícios aeróbicos. Foi observado uma dificuldade de alguns atletas em realizar os movimentos corretos e então realizamos feedbacks.

15 atletas participantes: 14 do juvenil e 1 do júnior.

\* O atleta Vitor Lopes não pode estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto foi autorizado a participar no horário da categoria juvenil.

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior com 26 atletas presentes. Neste encontro, o fisioterapeuta Weslei, juntamente com sua estagiária Marcela, para tirar dúvidas dos atletas em relação a execução das atividades propostas no início da semana passada e executaram o desafio que foi proposto na semana passada (executar o exercício prancha no maior tempo possível), Para ter o controle do tempo dos atletas, eu, a Marcela e o Weslei nos dividimos para olhar os atletas, 3 meninas realizaram primeiro e depois mais 4 meninos. Eduardo Zanolla foi o atleta que ficou por mais tempo.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios preventivos, realização de técnicas fora da água do nado de costas e exercícios aeróbicos. Tive problemas com a internet e minha conexão caiu, não conseguindo retornar ao treino. No momento em que estive presente, dei feedbacks durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado.

 003933



11 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.**

003934



**02/06/20 (Terça-feira)**

**Das 14 às 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Primeiramente foi realizado a chamada para então começar o treino. Este treino teve o objetivo principal aeróbico e estabilização com exercícios de core e membros inferiores, foi pedido para atleta João Locatelli para a demonstração das atividades. No final, foi realizado a volta a cama como os atletas com exercícios de alongamentos e posteriormente foi dado lembretes do cronograma da semana. 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.

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

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Primeiramente foi realizado a chamada para então começar o treino. Este treino teve o objetivo principal aeróbico e estabilização com exercícios de core e membros inferiores, foi pedido para atleta Nathan Alejandro para a demonstração das atividades. No final, foi realizado a volta a cama como os atletas com exercícios de alongamentos e posteriormente foi dado lembretes do cronograma da semana. 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: 6 do petiz e 11 do infantil.

\* O atleta Juan Pablo entrou atrasado para o treino.

- 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 com atividades de mobilização, flexibilidade e de coordenação. 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.

13 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios com um bastão e de prevenção e realização de técnicas fora da água dos nados da natação. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento

(31) 3223-2611

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

003935



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

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

\* Os atletas Isabella Schwindt e Vinicius Ramalho não puderam estar presentes no horário de sua categoria (juvenil), portanto foi autorizado a participar no horário da categoria júnior.

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

- Envio de lembrete para os técnicos, via whatsapp, para atualizarem toda a documentação até sexta-feira na pasta compartilhada da natação, devido a entrega presencial dos documentos serem na segunda-feira de manhã.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. Os atletas realizaram exercícios de mobilidade e fortalecimento. Particpei do treino dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

19 Atletas participantes: 8 do juvenil e 11 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.**

003936

03/06/20 (Quarta-feira)

**Das 10 às 12h:**

- Reunião geral da comissão técnica do Mackenzie com setor de convênio, via plataforma ZOOM, para alinhar as demandas e sanar dúvidas. Foi lembrado a entrega e assinaturas dos documentos e organizar os horários de cada equipe para chegar todo dia 08 de cada mês; Os planos de treinos, chamadas, relatórios e certificados concluídos devem ser em documentos separados e em duas vias para o projeto; No retorno dos funcionários das equipes ao clube, devemos entregar uma via das documentações para o Mackenzie.

- Após a reunião com o setor de convênio, foi realizada uma reunião da comissão técnica da natação, Joanna Tosta, Henrique Márcio e eu Camila Reis, juntamente com o coordenador de esporte Sérgio Vera, para ajustar as demandas da reunião anterior e alinhar as demandas desse mês de junho que inicia.

**Das 14 às 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz, com a participação do Sérgio Vera, coordenador de esportes do Mackenzie. O treino foi realizado em 2 momentos. No primeiro momento foi dado um treino físico com atividades de estabilização. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No segundo momento foi realizado um treino teórico sobre os tipos de saídas da natação, como posição do corpo, técnicas e erros e após as explicações, foi aberto para tirar dúvidas dos atletas. No final da live foi dado o lembrete do cronograma da semana.

14 atletas participantes: 4 do mirim, 7 do petiz e 3 do infantil.

\* O atleta Eduardo Evangelista entrou atrasado no treino.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil com a participação da Luiza, psicóloga do CTE responsável pelo atendimento das categorias mirim e petiz de natação do Mackenzie. O treino foi realizado em 2 momentos. No primeiro momento foi dado um treino físico com atividades de estabilização. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. No segundo momento foi realizado um treino teórico sobre os tipos de saídas da natação, como posição do corpo, técnicas e erros e após as explicações, foi aberto para tirar dúvidas dos atletas. No final da live foi dado o lembrete do cronograma da semana. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas para o Petiz 2 e o Infantil.

003337

(31) 3223-2611

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



19 atletas participantes: 7 do petiz e 12 do infantil.

\* O atleta Luiz Victor entrou atrasado no treino.

- 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. Particpei dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

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 atividades de mobilização, equilíbrio e aeróbicos 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 e foi visto melhoras no desempenho dos atletas.

8 atletas participantes: 7 do juvenil e 1 do júnior.

\* A atleta Isabella Carvalho não pode estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participou 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: 8 HORAS.**

003938

04/06/20 (Quinta-feira)

**Das 10 as 11:30h:**

- Confeção, juntamente com os técnicos, da planilha pedida pela Suelem (setor de convênios) das classificações nacionais que o Mackenzie já teve desde 2017.
- Envio do link compartilhado para a Elisa, representante da Arcelormittal, para ter acesso aos vídeos e relatório da natação.

**Das 14 as 21h:**


- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos (corda, polichinelo, polisapato) e de força de membros inferiores. No final desses exercícios foi realizado a volta a calma com alongamentos. 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.

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, 9 do petiz e 9 do infantil.

- Criação do link do ZOOM para a realização da live especial.
- Participação na terceira LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com o convidado Ítalo Manzine, falando sobre a sua carreira de nadador. Ele começou a nadar aos 5 anos de idade e foi formado no clube de Paraguaçu/MG (Ideal Clube) e no ano de 2019 se transferiu para o Mackenzie Esporte Clube ficando até o ano de 2011. Foi campeão brasileiro de categoria, campeão brasileiro absoluto, passou por vários clubes e chegou a conseguir a vaga olímpica na Rio 2016 na prova de 50 metros livre chegando até as semifinais da competição. Após falar sobre sua carreira, foi aberto para a realização de perguntas. Esteve presente na live, eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 65 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, o coordenador da escolinha de natação Leonardo Assunção, ex-atletas do clube, Letícia Oliveira e Cristóvão Valadares, a psicóloga do CTE, Marluce Nicácio, que atende a categoria Infantil da natação do Mackenzie, e também a presença de alguns pais de atletas.

Atletas participantes:



003039

(31) 3223-2611

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



LIVE 04-06 - ÍTALO MANZINE				
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 Zanolla
Manuella Locatelli	Anna Luiza	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Phellipe Henrique	Eduardo Evangelista	Artur Alves	Eric Antunes	Érick Alves
Yasmin Gabrielle	Emanuely Vitoria	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Gustavo Tomaz
	Esther Santana	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Isabella Carvalho
	Guilherme Gois	Gabriel Manoel	Isabela Schwindt	Isadora Silveira
	Juan Pablo	João Locatelli	Isabella Teixeira	Jonatas Henrique
	Maria Eduarda	João Victor	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
	Marina Amaral	Letícia Tomaz	Juan Carlos	Raul Morais Sena
	Matheus Chaves	Luca Albertini	Lucca Natale	Samuel Alves
	Matheus Chaves	Lucas Azevedo	Luiza Gabriela	Vitor Lopes
	Miguel Gomes	Maria Luiza Lincher	Pedro Henrique Jesus	
	Sophia Souto	Nathan Alejandro	Pedro Henrique Paiva	
		Pedro Augusto	Thayná dos Santos	
		Sofia Ambrózio	Vinícius Ramalho	
		Sofia Miranda		
<b>Total de 65 atletas</b>				

- Reunião com a técnica Joanna Tosta para ajustar o quiz do dia de hoje.

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse dia foi realizado um Quiz sobre a história da nataçao do Mackenzie, mostrando aos atletas vídeos em tela compartilha pela Joanna. Foram 11 perguntas de curiosidades da história do Mackenzie desde 2017. 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".

26 atletas participantes: 14 do juvenil e 12 do júnior.

\* A atleta Maria Clara Pio teve problemas com a conexão e caiu várias vezes.

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).

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

003940



- 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: 8 HORAS E 30 MINUTOS.**

003941

**(31) 3223-2611**

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

05/06/20 (Sexta-feira)

**Das 14 as 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dado exercícios de estabilização de core e de fortalecimento de membro inferiores. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas. No 2º momento 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 a leitura de uma matéria, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre as 10 curiosidades imperdíveis da natação. Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe preta ganhou nesse horário das 14 horas com 4 a 3, marcando 1 ponto para a equipe preta no geral de todos os horários.

14 atletas participantes: 4 do mirim, 7 do petiz e 3 do infantil.

\* A atleta Vitória Bastos entrou atrasada no treino.

- 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.

- Ajuste na planilha da classificação do QUIZ dos atletas juvenil e júnior a pedido da técnica Joanna Tosta.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dado exercícios de estabilização de core e de fortalecimento de membro inferiores. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas. No 2º momento 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 a leitura de uma matéria, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre as 10 curiosidades imperdíveis da natação. Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe preta ganhou nesse horário das 15 horas com 5 a 2, marcando 1 ponto para a equipe preta no geral de todos os horários, e estão ganhando na contagem semanal. No período da manhã o Henrique informou que a preta ganhou, sendo assim, a pontuação do dia de hoje ficou preta 3 x 0 vermelha, e no total de todas as



003942

(31) 3223-2611

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



semanas preta 9 x 3 Vermelha. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas para o Petiz 2 e o Infantil.

19 atletas participantes: 5 do petiz e 14 do infantil.

- Logo após o término da 3º LIVE do Henrique, para a categoria Infantil em LIVE, do preparador físico Lucas, com exercícios de fortalecimento. Participei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

13 atletas participantes do infantil.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior de natação. Os atletas realizaram exercícios de fortalecimento e estabilidade. Participei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

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

\* O atleta Bruno Bastos estava com conexão ruim, saiu e pediu o treino para realizar sozinho.

- 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.**

**CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 36 HORAS E 30 MINUTOS.**

003943



**PERÍODO: 08 a 12 de Junho**

**08/06/20 (Segunda-feira)**

**Das 11 às 12h:**

- Organização da plataforma de armazenamento que a natação está usando para o envio diário dos documentos e vídeos para gerar o link de compartilhamento e enviar aos setores.

- Envio do link compartilhado para cada setor específico. Para o setor de convênios foi enviado o link compartilhado do Google Drive de toda a documentação para a prestação de contas. Já para o setor de comunicação, foi enviado um link compartilhado apenas com os vídeos dos treinos da natação, com cópia para o coordenador de esportes para poder encaminhar para o patrocinador Arcelormittal. Todos os e-mails foram mandados com cópia para os técnicos da natação.

**Das 14 às 20h:**

- 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 com o objetivo aeróbico e fortalecimento de core, através de alguns atletas do infantil. Após a demonstração, deu início ao treino com um circuito de 7 exercício em 3 séries. A sequência de exercício foi: 3x (4 apoios tocando na cocha 30" / polichinelo 1' / 4 apoios tocando no ombro contrário 30" / polisapato 1' / 4 apoios tocando na mão contrária 30" / Pulando corda 1' / 4 apoios com flexão alternada dos ombros 30"). Foi dado feedback durante a execução dos exercícios e os erros mais comuns dos atletas foram a falta de estabilização do quadril e postura na realização dos exercícios. Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas.

15 atletas participantes: 4 do mirim, 7 do petiz e 4 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 do atleta Nathan Alejandro. 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.

16 atletas participantes: 5 do petiz e 11 do infantil.

003944

(31) 3223-2611

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



- Participação na metade da 1ª LIVE da técnica Joanna (devido a minha participação na 3ª LIVE do técnico Henrique que é no mesmo horário) para a categoria Juvenil. A sessão de treino começou com atividades de técnicas do nado de crawl com e sem utilização do elástico com foco na fase de apoio da braçada e exercícios aeróbicos. Erro comum, mas apenas de uma minoria, foi assimilar a braçada do nado fora da água. Posteriormente, foi realizado exercícios de força e estabilização. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios. No final foi explicado o desafio lançado pela Joanna do jogo dos 7 erros.

13 atletas participantes do juvenil.

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior com 25 atletas presentes. Neste encontro, o fisioterapeuta Weslei, juntamente com sua estagiária Marcela, prepararam uma apresentação falando das lesões no esporte, (o que é e os fatores associados (biopsicossocial): sono, psicológico, nutrição, sistema músculo esquelético) e a prevenção das lesões (tipo de prevenção), mostrando sua importância, principalmente nesse período de quarentena, que no retorno dos treinos a capacidade física tem que estar associada com a demanda esportiva. Outro tema abordado foi sobre a Dor, mostrando aos atletas a importância de conhecer seu corpo e entender os diferentes níveis de dores. E para a próxima semana os atletas terão que realizar, a sua escolha, uma das atividades proposta da fisioterapia.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino começou com atividades de técnicas do nado de crawl com e sem utilização do elástico com foco na fase de apoio da braçada e exercícios aeróbicos. Erro comum, mas apenas de uma minoria, foi assimilar a braçada do nado fora da água, apesar dessa categoria ser mais consciente em técnicas do que os atletas do juvenil. Após esses exercícios, foi falado sobre uma nova atividade opcional para eles executarem e entregarem até sexta-feira dessa semana (ganhando um ponto extra na classificação do QUIZ para quem realizar essa tarefa). A atividade consiste em confeccionar um jogo de sete erros, não podendo ser foto já existente. Posteriormente, foi realizado exercícios de força e estabilização. 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.

11 atletas participantes do júnior.

\* O atleta Raul Sena perdeu a conexão na metade do treino.

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

003945

(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.

**CARGA HORÁRIA TOTAL: 7 HORAS.**

003946



**09/06/20 (Terça-feira)**

**Das 14 às 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Antes do início dos treinos foi dado os avisos gerais da semana. O treino conteve exercícios aeróbico e de estabilização demonstrado por vídeo em tela compartilha pelo Henrique. 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.

16 atletas participantes: 4 do mirim, 8 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Antes do início dos treinos foi dado os avisos gerais da semana. O treino conteve exercícios aeróbico e de estabilização demonstrado por vídeo em tela compartilha pelo Henrique. 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.

16 atletas participantes: 3 do petiz e 13 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 com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios com um bastão e de prevenção e realização de técnicas fora da água dos nados da natação. 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.

15 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios com um bastão e de prevenção e realização de técnicas fora da água dos nados da natação. 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: 1 do juvenil e 11 do júnior.

\* O atleta Vinicius Ramalho não pode estar presente no horário de sua categoria (juvenil), portanto foi autorizado a participar no horário da categoria júnior.

003947

**(31) 3223-2611**

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



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. Os atletas realizaram exercícios de mobilidade e fortalecimento. Particpei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

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

003948



10/06/20 (Quarta-feira)

**Das 11 às 12h:**

- Reunião juntamente com a técnica Joanna Tosta, para ajustar as demandas dos treinos diários das equipes juvenil e júnior; nos atualizar com as notícias de preparação de volta os treinos quando flexibilizarem a quarentena; e também dei o feedback para ela das presenças de seus atletas na fisioterapia e na preparação física, por estar sempre acompanhando os treinos desses setores.

**Das 14 às 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino contou com de exercícios de aeróbicos pulando corda, exercício de estabilidade e fortalecimento de core, explicados através de vídeo compartilha do pelo Henrique. Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. Este treino foi preparatório para os atletas das categorias petiz 2 e infantil para a preparação física do Lucas.

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

26 atletas participantes: 4 do mirim, 12 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na segunda LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com o convidado Rodrigo Belisário, Head Coach da Academia Gota D'água e que já formou diversos atletas para Seleção Brasileira de Natação. O convidado falou sobre a importância de manter o foco para alcançar os objetivos na natação e também na vida. Mostrou técnicas de visualizações, parte fundamental para atletas buscarem atingir seus resultados. Após a apresentação, ele realizou uma dinâmica com os atletas, pedindo a eles que escrevessem seus objetivos dentro do esporte e então alguns leram os seus e então foi aberto para perguntas. 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), Gustavo Piza que foi um dos palestrantes passados, o coordenador da escolinha de natação Leonardo Assunção, a ex-atleta do clube Letícia Oliveira, a psicóloga do CTE, Marluce Nicácio, que atende a categoria Infantil da natação do Mackenzie, e também a presença de alguns pais de atletas.

Atletas participantes:

003949

LIVE 10-06 - RODRIGO BELISÁRIO				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR

(31) 3223-2611

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

Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Bárbara Melo
Indhyara Lara	Ana Livia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Érick Alves
Júlia Lurdes	Eduardo Evangelista	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Gustavo Tomaz
Manuella Locatelli	Esther Santana	Artur Alves	Eric Antunes	Isadora Silveira
Phellipe Henrique	Guilherme Gois	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Jonatas Henrique
Vitória Bastos	Juan Pablo	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Maria Clara Pio
Yasmin Gabrielle	Maria Eduarda	Gabriel Manoel	Isabela Schwindt	Raul Morais Sena
	Marina Amaral	João Locatelli	Isabella Teixeira	Samuel Alves
	Miguel Gomes	João Victor	João Pedro Aguiar	Vitor Lopes
	Sophia Souto	Leticia Tomaz	Lucca Natale	
		Luca Albertini	Luiza Gabriela	
		Lucas Azevedo	Vinicius Ramalho	
		Maria Luiza Lincher		
		Nathan Alejandro		
		Pedro Augusto		
		Sofia Alves		
		Sofia Ambrózio		
		Sofia Miranda		
<b>Total de 56 atletas</b>				

- 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 foi uma ficha nova para esses atletas, portanto realizaram apenas 2 séries de cada exercício para entenderem bem a execução. Conteve exercícios de fortalecimento e estabilização. Participei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

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

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. A sessão de treino contou com atividades de movimento articular, exercícios preventivos e equilíbrio com e sem bastão. 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 e foi visto melhoras no desempenho dos atletas.

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

\* A atleta Luiza Gabriela passou mal durante o treino e teve que sair.

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

- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL 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.

003950

(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.

**CARGA HORÁRIA: 7 HORAS.**

003951

11/06/20 (Quinta-feira)

**FERIADO CORPUS CHRISTI**

12/06/20 (Sexta-feira)

**Das 14 as 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dado exercícios de estabilização de core e força de membros inferiores. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas. No 2º momento 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 a leitura de uma matéria, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre curiosidades do universo da natação. Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), ficando 3 a 3, para o desempate o técnico Henrique realizou uma pergunta bônus e a equipe preta acertou, ficando preta 4x3 vermelha. Sendo assim, e a equipe preta ganhou nesse horário das 14 horas, marcando 1 ponto para a equipe preta no geral de todos os horários.

16 atletas participantes: 4 do mirim, 9 do petiz e 3 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dado exercícios de estabilização de core e força de membros inferiores. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas. No 2º momento 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 a leitura de uma matéria, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre curiosidades do universo da natação. Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 15 horas de 5 a 1, marcando 1 para a equipe vermelha no geral de todos os horários, porém estão perdendo na contagem semanal. No período da manhã o Henrique informou que a vermelha ganhou, sendo assim, a pontuação somada dos 3 horários do dia ficou vermelha 2 x 1 preta / TOTAL da semana: preta 10 x 5 Vermelha. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas para o Petiz 2 e o Infantil.

16 atletas participantes: 3 petiz e 13 infantil.



003952

(31) 3223-2611

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



- 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, com exercícios de fortalecimento. Participei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios preventivo e realização de técnicas da fase de apoio da braçada de crawl e técnica da braçada completa em 3 intensidades diferentes, A1, A2 e A3. exercícios simulando a intensidade de nado que cada atleta executa nas piscinas, porém fora d'água e exercícios de reação. Foi dando sempre feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Este treino foi preparatório para a preparação física do Lucas.

13 atletas participantes: 12 do juvenil e 1 do júnior

\* O atleta Gustavo Tomaz não pode estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participou no horário da categoria juvenil.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior de natação. Os atletas realizaram exercícios de fortalecimento e estabilidade. Participei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

- 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.**

**CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 26 HORAS.**

003953

**PERÍODO 15 a 19/06**

**15/06/20 (Segunda-feira)**

**Das 9:30 às 12h:**

- Ida ao Mackenzie para assinar e entregar as documentações referentes ao mês de maio para o setor de convênios. Cheguei as 9h30min para imprimir toda a documentação dos técnicos (Joanna e Henrique) e também a minha, para assim que eles chegassem, só assinarem tudo.

**Das 14 às 19h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino conteve exercícios aeróbicos combinadas com exercícios de core e exercícios utilizando uma bolinha. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas. No final foi falado todo o cronograma da semana para os atletas.

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

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos combinadas com exercícios de core e exercícios utilizando uma bolinha. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas. No final foi falado todo o cronograma da semana para os atletas.

16 atletas participantes: 1 do mirim, 4 do petiz e 12 do infantil.

\* A atletas do mirim Vitória Bastos foi autorizada a participar do treino da categoria infantil, por não poder comparecer no treino do mirim.

- Participação na metade (devido a minha participação na 3ª LIVE do técnico Henrique que é no mesmo horário) da 1ª LIVE da técnica Joanna paras as categorias Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização,

003054



**(31) 3223-2611**

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

flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas fora da água do nado de peito da natação e exercícios aeróbicos. 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.

16 atletas participantes: 15 do juvenil e 1 do júnior.

\* O atleta Gustavo Tomaz não pode estar presente no horário de sua categoria (júnior), portanto participou no horário da categoria juvenil.

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior com 25 atletas participantes. Neste encontro, o fisioterapeuta Weslei, juntamente com sua estagiária Marcela, ressaltando a importância de realizarem as atividades propostas e realizaram perguntas aos atletas de como estão conseguindo realiza-las e qual atividade está sendo melhor para eles e se estão sentindo melhora por propriocepção.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas fora da água do nado de peito da natação e exercícios aeróbicos, porém tive problemas com a internet e minha conexão caiu, não conseguindo retornar ao treino. No momento em que estive presente, dei feedbacks durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado.

11 atletas participantes do júnior.

\* Os atletas Jônatas Franca e Samuel Oliveira entraram atrasados no treino e perderam a chamada de vídeo.

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.



003955

(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 da equipe de natação.

- Envio do link compartilhado para cada setor específico. Para o setor de convênios foi enviado o link compartilhado do Google Drive de toda a documentação para a prestação de contas. Já para o setor de comunicação, foi enviado um link compartilhado apenas com os vídeos dos treinos da natação, com cópia para o coordenador de esportes para poder encaminhar para o patrocinador Arcelormittal. Todos os e-mails foram mandados com cópia para os técnicos da natação.

**CARGA HORÁRIA: 7 HORAS E 30 MINUTOS.**

003956

16/06/20 (Terça-feira)

**Das 14 às 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino conteve exercícios aeróbicos e de fortalecimento de membros inferiores e com utilização de uma bolinha demonstrado pelos atletas Guilherme Gois e Nathan Alejandro. 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: 2 do mirim, 8 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil com a participação do treinador da categoria infantil do Praia Clube de Uberlândia, Mairo Helio. O treino conteve exercícios aeróbicos e de fortalecimento de membros inferiores e com utilização de uma bolinha, demonstrado pelos atletas Lucas Azevedo e Sofia Ambrózio. 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.

18 atletas participantes: 2 do mirim, 3 do petiz e 13 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 com atividades de mobilização, flexibilidade de membros inferiores. 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 avisos gerais e falado da importância da presença de todos os atletas nas atividades de toda a comissão técnica, natação, fisioterapia e preparação física. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

15 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade de membros inferiores. 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 a conexão da Joanna ficou ruim e então eu demonstrava os exercícios para os atletas. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.



003957

(31) 3223-2611

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



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

\* O atleta Vinícius Ramalho não pode estar presente no horário de sua categoria (juvenil), portanto foi autorizado a participar no horário da categoria júnior.

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. Os atletas realizaram exercícios de mobilidade e fortalecimento. Particpei do treino dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

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

003958



17/06/20 (Quarta-feira)

**Das 14 às 21h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Foi realizado um treino teórico sobre a técnica da virada do nado de crawl, como posição do corpo, posição fases da virada, após a explicação foi aberto para os atletas realizarem perguntas.

19 atletas participantes: 4 do mirim, 10 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Foi realizado um treino teórico sobre a técnica da virada do nado de crawl, como posição do corpo, posição fases da virada, após a explicação foi aberto para os atletas realizarem perguntas. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas para o Petiz 2 e o Infantil.

14 atletas participantes: 3 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 estabilidade. Participei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

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

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com exercícios de equilíbrio e fortalecimento do core dinâmico. 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 e foi visto melhoras no desempenho dos atletas. No final foi dado avisos gerais sobre o cronograma da próxima semana.

13 atletas participantes: 10 do juvenil e 3 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: 7 HORAS.**

003959



18/06/20 (Quinta-feira)

**Das 14 as 21h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dado exercícios de estabilização de core. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas. No 2º momento 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 a leitura de uma matéria, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre 10 curiosidades da natação nos jogos olímpicos. Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), ficando vermelha 4 x 2 preta, sendo assim, a equipe vermelha ganhou nesse horário das 14 horas, marcando 1 ponto na contagem geral de todos os horários.

18 atletas participantes: 2 do mirim, 12 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino foi dividido em 2 momentos. No 1º momento foi dado exercícios de estabilização de core. O feedback foi dado durante a execução dos exercícios para os atletas. No 2º momento 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 a leitura de uma matéria, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre 10 curiosidades da natação nos jogos olímpicos. Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), ficando vermelha 6 x 0 preta, sendo assim, a equipe vermelha ganhou nesse horário das 15 horas, marcando 1 ponto na contagem geral de todos os horários. O Henrique mencionou que no treino da manhã a equipe vermelha ganhou, então na soma dos 3 horários de hoje a vermelha ficou com 3x0 / TOTAL das semanas: preta 10 x 8 vermelha.

15 atletas participantes: 1 do mirim, 3 do petiz e 12 do infantil.

- Levantamento de alguns materiais para a realização do quiz. A técnica Joanna, perguntou se eu queria realizar a apresentação e o quiz da semana que vem sobre saídas e aceitei.

003960

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse treino aconteceu em 3 momentos. No primeiro momento foi realizado a parte física com exercícios técnicos de braçada de peito e atividade de tempo de reação. 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 e foi visto melhoras no desempenho dos atletas. No segundo momento foi realizado uma apresentação pelo Joanna para a parte teórico sobre as diferenças das provas de crawl (diferenças de estratégias, biomecânicas e fisiológicas), sempre com os atletas perguntando suas dúvidas. No terceiro momento foi realizado o Quiz sobre o assunto da aula teórica. Foram 4 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. perguntas sobre as provas de crawl. 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".

28 atletas participantes: 16 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).
- 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.**

003961



19/06/20 (Sexta-feira)

**Das 14 as 20:30h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino contou com de exercícios aeróbicos e de força para membros superiores. Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios. Este treino foi preparatório para os atletas das categorias petiz 2 e infantil para a preparação física do Lucas.

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.

- Após o treino, o técnico Henrique participou em uma live no instagram, convidado pelo técnico Leandro do Olympico Club falando sobre os trinos nesse momento de pandemia que estamos vivendo.

- Participação na LIVE ESPECIAL com a participação dos clubes Mackenzie, Olympico e Gota, com a convidada Regiane Nunes Silva, natural de São Caetano do Sul, 34 anos, educadora física, nutricionista e atleta paralímpica de natação. O paralímpica em virtude da deficiência visual, cega desde 2013. Regiane iniciou sua carreira esportiva no ano 2000, mas foi em 2007 que começou a se destacar no cenário nacional e internacional, quando defendeu pela primeira vez a seleção brasileira. Desde então, seu currículo esportivo só aumenta, foram inúmeras Copas do Mundo, Campeonatos Mundiais, Opens Internacionais, Campeonatos brasileiros, estaduais e regionais, onde destacam-se: 3 Paralimpíadas (Pequim 2008, Londres 2012 e Rio 2016), 3 Parapan-americanos (Rio 2007, Guadalarrara 2008 e recentemente Lima 2019, onde conquistou 3 medalhas de prata em 3 das 4 provas em que competiu, sendo essas, 50 e 100m livre e 100m costas. Regiane é uma atleta que ficou cega em 2013 devido a uma doença genética que fez com perdesse a visão completamente. Na infância era uma criança pobre que sofria diversos tipos de discriminação por ser "gordinha e feia". Em 2004 bateu recorde brasileiro e daí foi tomando gosto pela natação e percebeu que a natação poderia dar a ela uma segurança emocional. Hoje ela é atleta paralímpica por causa da sua deficiência. Após a apresentação da convidada, foi aberto para quem quisesse realizar perguntas. Esteve presente na live, eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 47 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias do Mackenzie (mirim ao júnior), a ex-atleta do clube Letícia Oliveira, a psicóloga do CTE, Marluce Nicácio, que atende a categoria Infantil da natação do Mackenzie, e também a presença de alguns pais de

089952

(31) 3223-2611

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

atletas. Essa live foi realizada no google meet em integração com os 3 clubes mencionados acima.

Atletas participantes:

LIVE 19-06 - REGIANE NUNES SILVA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Lurdes	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Arthur Alvarenga	Bárbara Melo
Manuella Locatelli	Ana Livia	Arthur Lacerda	Bruno Bastos	Eduardo Zanolla
Vitória Bastos	Eduardo Evangelista	Arthur Xavier	Ícaro Gabriel	Enzo Duarte
Yasmin Gabrielle	Esther Santana	Artur Alves	Isabela Schwindt	Érick Alves
	Juan Pablo	Eduardo da Costa	Isabella Teixeira	Isadora Silveira
	Maria Eduarda	Gabriel Manoel	João Pedro Aguiar	Maria Clara Pio
	Miguel Gomes	João Locatelli	Juan Carlos	Raul Morais Sena
	Sávio Guilherme	João Victor	Lucca Natale	Samuel Alves
	Sophia Souto	Leticia Tomaz	Luiza Gabriela	
		Luca Albertini	Vinicius Ramalho	
		Lucas Azevedo		
		Maria Luiza Lincher		
		Sofia Alves		
		Sofia Ambrózio		
		Sofia Miranda		
		Rafael Pena		
<b>Total de 47 atletas</b>				

- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL 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, como também preparando ela para o início do mês de junho.

- Elaborac o do relatório contendo todas as atividades executadas no dia.

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

**CARGA HORÁRIA: 6 HORAS E 30 MINUTOS.**

**CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 33 HORAS.**

003953



(31) 3223-2611

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

PERÍODO 22 a 26/06

22/06/20 (Segunda-feira)

Das 14 às 20h:

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino conteve exercícios aeróbicos, de estabilização e de equilíbrio realizando braçada de crawl. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. No final foi passado alongamento para volta a calma. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas. E no final foi dado os avisos gerais da semana.

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

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos, de estabilização e de equilíbrio realizando braçada de crawl. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. No final foi passado alongamento para volta a calma. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas. E no final foi dado os avisos gerais da semana.

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

- Participação na metade (devido a minha participação na 3ª LIVE do técnico Henrique que é no mesmo horário) da 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas do nado de borboleta e exercícios aeróbicos. 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.

15 atletas participantes do juvenil.

003964

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior com 21 atletas participantes. Neste encontro, o fisioterapeuta Weslei, juntamente com sua estagiária Marcela, realizaram atividades de mobilidade de

(31) 3223-2611

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





prevenção para os atletas e foi observado as limitações de movimentos dos deles, verificando assim a limitação de cada um para que, nos encontros da fisioterapia, seja feita uma correção individualizada.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino começou com atividades de fortalecimento, porém tive problemas com a internet e minha conexão caiu, não conseguindo retornar ao treino. No momento em que estive presente, dei feedbacks durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado.

10 atletas participantes 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.

- Envio do link compartilhado para cada setor específico. Para o setor de convênios foi enviado o link compartilhado do Google Drive de toda a documentação para a prestação de contas. Já para o setor de comunicação, foi enviado um link compartilhado apenas com os vídeos dos treinos da natação, com cópia para o coordenador de esportes para poder encaminhar para o patrocinador Arcelormittal. Todos os e-mails foram mandados com cópia para os técnicos da natação.

**CARGA HORÁRIA: 7 HORAS E 30 MINUTOS.**

003965



**23/06/20 (Terça-feira)**

**Das 14 às 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino conteve exercícios aeróbicos e de fortalecimento de membro inferiores demonstrados pelos atletas Guilherme Gois e Anna Luiza. 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. No final foi lembrado o cronograma da semana.

16 atletas participantes: 2 do mirim, 11 do petiz e 3 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos e de fortalecimento de membro inferiores demonstrado pelo atleta Mateus Ribeiro. 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. No final foi lembrado o cronograma da semana.

17 atletas participantes: 1 do mirim, 2 do petiz e 14 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, de prevenção e realização de técnicas do nado de borboleta da natação com e sem 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. No final foi realizado uma conversa falando das atividades da semana e perguntando aos atletas dúvidas e curiosidades sobre o Yoga, pois amanhã terá uma aula com uma professora de yoga que a Joanna convidou. Este treino foi preparatório para o treino da preparação física do Lucas.

10 atletas participantes do júnior.

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. Os atletas realizaram exercícios de mobilidade e fortalecimento. Particpei do treino dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

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

003966

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

(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.

**CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.**

003967

**(31) 3223-2611**

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



**24/06/20 (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 a técnica da virada do nado de costas (posição do corpo, fases da virada). Foi falado a importância em realizar o movimento correto e treinar prestando atenção. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana.

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

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Este treino foi um treino teórico sobre a técnica da virada do nado de costas (posição do corpo, fases da virada). Foi falado a importância em realizar o movimento correto e treinar prestando atenção. Após a explicação, foi aberto para os atletas realizarem perguntas. No final do treino foi dado informações gerais de lembre para a semana.

15 atletas participantes: 1 do mirim, 1 do petiz e 13 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. Particpei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

11 atletas participantes.

- Participação na metade (devido a minha participação no treino anterior) da LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. O treino de hoje contou a participação da professora de Yoga Julia Folleto, ela ministrou a aula de yoga para os atletas juvenil e júnior. Não estava presente no momento da teoria sobre o yoga. Entrei no segundo momento que foi a parte prática, sempre importando com a postura e equilíbrio, terminando com relaxamento.

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

- Execução do power point para a aula teórica para as categorias Juvenil e Júnior que irei ministrar amanhã (quinta-feira) sobre as saídas da natação.

- 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.

003968

(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 da equipe de natação.

**CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.**

003969

**25/06/20 (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 estabilização de core e equilíbrio. 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. No final foi lembrado da live especial, para ninguém perder e avisos gerais.

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

26 atletas participantes: 6 do mirim, 11 do petiz e 9 do infantil.

- Criação do link do ZOOM para a realização da live especial.

- Participação na LIVE ESPECIAL organizada pela comissão técnica da natação, com o convidado Gino Degane, ex-Head Coach de natação do Praia Clube de Uberlândia por 18 anos. Contou sobre sua história com atleta e seus 42 anos de treinador, formando mais de 4000 nadadores, falando de suas experiências e como devemos enfrentar esse momento que estamos passando. 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 57 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, ex-atleta do clube, Letícia Oliveira, e também a presença de alguns pais de atletas, somando 62 participantes totais durante a live.

Atletas participantes:

LIVE 25-06 - GINO DEGANI				
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	Anna Luiza	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Enzo Duarte
Phellipe Henrique	Eduardo Evangelista	Artur Alves	Igor Cossenzo	Érick Alves
Vitória Bastos	Esther Santana	Eduardo da Costa	Isabela Schwindt	Gustavo Tomaz
Yasmin Gabrielle	Guilherme Gois	Fábio Gomes	Isabella Teixeira	Isabella Carvalho
	Isabela Guedes	João Victor	João Pedro Aguiar	Isadora Silveira
	Juan Pablo	Letícia Tomaz	Juan Carlos	Maria Clara Pio
	Maria Eduarda	Luca Albertini	Lucca Natale	Raul Morais Sena
	Marina Amaral	Lucas Azevedo	Luiza Gabriela	Samuel Alves
	Miguel Gomes	Sofia Alves	Pedro Jesus	003978 Lopes

(31) 3223-2611

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



	Sávio Guilherme	Sofia Ambrózio	Pedro Paiva	
	Sophia Souto	Sofia Miranda	Thayná dos Santos	
			Vinicius Ramalho	
<b>Total de 57 atletas</b>				

- Finalização do power point para a apresentação sobre as saídas da natação que irei ministrar.

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse encontro foi teórico ministrado por mim, ele foi dividido em 2 momentos. No primeiro momento apresentei, através do power point, as características na saída na teoria e depois mostrei vídeos para as explicações técnicas para poderem melhor visualizar. No segundo momento foi realizado um Quiz sobre as saídas da natação, foram 6 perguntas sobre o assunto. 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".

25 atletas participantes: 14 do juvenil e 11 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).

- Assisti a Live organizada pela Federação Aquática Mineira de Natação (FAM). A FAM convidou técnicos e atletas de cada categoria para falar sobre o tema: "Além do limite das raias", de como está sendo o trabalho realizado nesse momento de pandemia. Um dos convidados foi a técnica Joanna Tosta, juntamente com a atleta Maria Clara, representando a categoria júnior do Mackenzie.

- 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.**

003971

26/06/20 (Sexta-feira)

**Das 14 as 20h:**

- 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 a leitura de uma matéria, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o Movimento Paralímpico. Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 14 horas com 6 a 0, marcando 1 ponto para a equipe vermelha no geral de todos os horários.

16 atletas participantes: 4 do mirim, 11 do petiz e 1 do infantil.

- 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.

- 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 de hoje foi relacionado um link de um vídeo, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, sobre o Movimento Paralímpico. Foram feitas 6 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 15 horas com 4 a 2, marcando 1 ponto para a equipe vermelha no geral de todos os horários. Henrique informou que de manhã a preta ganhou, portanto, a contagem dos pontos está a seguinte: preta 11 x 10 vermelha.

16 atletas participantes: 3 do petiz e 13 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. Particpei dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas. Foi chamado a atenção dos atletas pela baixa frequência que está tente do infantil na preparação física.

8 atletas participantes.

003972



(31) 3223-2611

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

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. Os atletas realizaram exercícios de mobilidade e fortalecimento. Particpei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

20 atletas participantes.

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, 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.**

**CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 33 HORAS.**



003973



**PERÍODO 29 e 30/06**

**29/06/20 (Segunda-feira)**

**Das 11 às 12h:**

- Reunião da comissão técnica de natação com o coordenador de esportes, Sérgio Vera, com as seguintes pautas: feedbacks do mês de junho; notícia de que a CBC irá exigir no ano de 2021 a modalidade paraolímpica; nas lives especiais mandar as informações para o setor de comunicação para a divulgação; com o comunicado de fechamento de BH, o calendário, devido ao isolamento, irá prorrogar com os treinos online; aguardar a resposta do setor de convênios do dia de entrega dos documentos presencial no Mackenzie.

**Das 14 às 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino conteve exercícios aeróbicos, de estabilização, trabalhos de força e movimentos técnicos dos nados da natação, demonstrado pelos atletas Artur Alves, Arthur Lacerda e João Locatelli. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas. No final foi dado os avisos gerais e cronograma da semana.

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. O treino conteve exercícios aeróbicos, de estabilização, trabalhos de força e movimentos técnicos dos nados da natação, demonstrado pelos atletas Nathan Alejandro e Arthur da Costa. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. Durante toda a LIVE, houve interação do técnico Henrique e minha com os atletas. No final foi dado os avisos gerais e cronograma da semana.

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

003974

**(31) 3223-2611**

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



- Participação na metade (devido a minha participação na 3ª LIVE do técnico Henrique que é no mesmo horário) da 1ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas fora da água dos nados da natação (medley) e exercícios aeróbicos. Os feedbacks 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 avisos gerais da semana.

13 atletas participantes do juvenil.

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior com 18 atletas participantes. Neste encontro, o fisioterapeuta Weslei, juntamente com sua estagiária Marcela, ressaltando a importância de realizarem as atividades propostas e realizaram perguntas aos atletas de como estão conseguindo realiza-las e qual atividade está sendo melhor para eles e se estão sentindo melhora por propriocepção. Após a conversa inicial foi realizado exercícios de mobilidade articular de prevenção.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas fora da água dos nados da natação (medley) e exercícios aeróbicos. Os feedbacks 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 avisos gerais da semana.

8 atletas participantes 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.

003975

(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 da equipe de natação.

- Envio do link compartilhado para cada setor específico. Para o setor de convênios foi enviado o link compartilhado do Google Drive de toda a documentação para a prestação de contas. Já para o setor de comunicação, foi enviado um link compartilhado apenas com os vídeos dos treinos da natação, com cópia para o coordenador de esportes para poder encaminhar para o patrocinador Arcelormittal. Todos os e-mails foram mandados com cópia para os técnicos da natação.

**CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.**



003976



**30/06/20 (Terça-feira)**

**Das 14 às 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino conteve exercícios aeróbicos combinados com trabalho de força de membro inferiores demonstrado pelo atleta Gabriel Manoel. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. No final realizou exercício de volta a calma com alongamentos. Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas. No final foi dado aviso gerais sobre o cronograma da semana.

13 atletas participantes: 3 do mirim, 6 do petiz e 4 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios aeróbicos combinados com trabalho de força de membro inferiores demonstrado pela atleta Letícia Tomaz. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios para os atletas. No final realizou exercício de volta a calma com alongamentos. Durante toda a LIVE, houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas. No final foi dado aviso gerais sobre o cronograma da semana.

15 atletas participantes: 3 do petiz e 12 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 com atividades de mobilização e flexibilidade. 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.

14 atletas participantes do juvenil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para as categorias Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização e flexibilidade. 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.

003977

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

\* O atleta Vinícius Ramalho não pode estar presente no horário de sua categoria (juvenil), portanto foi autorizado a participar no horário da categoria júnior.

(31) 3223-2611

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



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. Os atletas realizaram exercícios de mobilidade e fortalecimento. Particpei do treino dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

20 atletas participantes.

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.**

**CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA (29 e 30/06): 12 HORAS.**

003978



**OBSERVAÇÕES GERAIS DO MÊS DE JUNHO**

Foi observei nesse mês que cada vez mais os atletas estão evoluindo nas atividades. Através dos feedbacks que damos a eles, mesmo sendo online, estão surgindo efeitos positivos, conseqüentemente eles estão melhorando a percepção na execução dos exercícios e entendendo a importância dos treinos nessa quarentena, porém alguns atletas já estão começando a ficar desmotivados devido ao extenso tempo de treino online, mas continuamos com uma média de frequência superior a 80% da presença dos atletas nos treinos diários, em especial as categorias juvenil e júnior que estão com uma frequência superior a 90%. Esse mês todos os 77 atletas apareceram em algum treino.

Estamos tendo feedbacks positivo de pais, atletas e supervisores.

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

<b>SEMANA</b>	<b>CARGA HORÁRIA</b>
01 a 05/06	36 horas e 30 minutos
08 a 12/06*	26 horas
15 a 19/06	33 horas
22 a 26/06	32 horas
29 e 30/06	13 horas
<b>TOTAL</b>	<b>140 horas e 30 minutos</b>

\* Feriado dia 11/06 (quinta-feira) corpus christi.

Belo Horizonte, 30 de Junho de 2020

CAMILA REIS COTTA

Auxiliar técnica de natação do Mackenzie Esporte Clube

003979



RELATÓRIO DIÁRIO DO MÊS DE JULHO

PERÍODO: 01 a 03 de Julho

01/07/20 (Quarta-feira)

**Das 14 às 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Foi realizado um treino teórico sobre as viradas dos nados de peito e borboleta, com são viradas similares, o teórico foi dado no mesmo dia. A virada consiste em quatro fases: aproximação, virada ou giro do tronco, impulsão e deslize. Foi falado a melhor posição do corpo para chegar na parede (borda), posição das mãos ao tocar na parede, posição do corpo ao impulsionar a parede.

22 atletas participantes: 5 do mirim, 11 do petiz e 6 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Foi realizado um treino teórico sobre as viradas dos nados de peito e borboleta, com são viradas similares, o teórico foi dado no mesmo dia. A virada consiste em quatro fases: aproximação, virada ou giro do tronco, impulsão e deslize. Foi falado a melhor posição do corpo para chegar na parede (borda), posição das mãos ao tocar na parede, posição do corpo ao impulsionar a parede.

15 atletas participantes: 4 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. No treino de hoje o Lucas aplicou uma ficha nova e então foi realizado apenas duas séries dos exercícios propostos para que os atletas adaptassem e entenderem os movimentos. O treino conteve exercícios de fortalecimento e estabilidade. Particpei dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

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

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção, realização de técnicas fora da água dos nados da natação 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 e foi visto melhoras no desempenho dos atletas.

16 atletas participantes: 13 do juvenil e 3 do júnior.

 003930



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

003931



02/03/20 (Quinta-feira)

**Das 14 as 22h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim, Petiz e Infantil. O treino conteve exercícios de estabilização com equilíbrio, de aquecimento pulando corda e exercícios de técnicas de braçada com o "extensor". 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.

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: 2 do mirim, 9 do petiz e 11 do infantil.

\* Alguns atletas entraram atrasados e perderam a chamada.

- 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 convidado Amauri Machado, licenciado em Educação Física pela Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Técnico Desportivo em Natação pela Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro; Pós-graduado "LATU SENSU", próximo de cinquenta anos vivenciando a natação em seu dia a dia. Embora não tenha a atividade explicitada pela mídia local, Amauri Machado está seguramente - o extenso currículo comprova sua capacidade - entre os maiores especialistas do mundo em natação. Técnico do medalhista Marcos Mattioli nas Olimpíadas de 1980 em Moscou. Para a palestra, ele trouxe os 10 mandamentos do atleta campeão, explicando e contando histórias de cada um:

- 1- Gostar de competir;
- 2- Acreditar no treinador;
- 3- Vestir a camisa do seu time;
- 4- Se dedicar ao máximo no treino;
- 5- Dar o máximo nas competições e não cometer erros;
- 6- Respeitar os adversários;
- 7- Aprender a treinar bem e nadar medley;
- 8- Colocar metas na temporada;
- 9- Se cuidar (saúde, descanso, alimentação, ...);
- 10- Ser um campeão na natação e na vida.

003932



Esteve presente 71 participantes durante toda a live. Eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 58 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, o coordenador da escolinha de natação Leonardo Assunção, ex-atleta do clube, Letícia Oliveira, a psicóloga do CTE, Marluce Nicácio, que atende a categoria Infantil da natação do Mackenzie, Gustavo Piza um dos convidados da live especial, Marcelo Vaccari treinador do Minas Tênis, e também a presença de alguns pais de atletas.

Atletas participantes:

LIVE 02-07 - AMAURI MACHADO				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Arthur Alvarenga	Bárbara Melo
Cauã Lagares	Ana Livia	Arthur Lacerda	Bruno Bastos	Eduardo Zanolla
Júlia Lurdes	Eduardo Evangelista	Arthur Xavier	Igor Cossenzo	Enzo Duarte
Manuella Locatelli	Emanuelly Vitoria	Artur Alves	Isabela Schwindt	Érick Alves
Phellipe Henrique	Esther Santana	Eduardo da Costa	Isabella Teixeira	Gustavo Tomaz
Vitória Bastos	Guilherme Gois	Fábio Gomes	João Pedro Aguiar	Isabella Carvalho
Yasmin Gabrielle	Isabela Guedes	João Locatelli	Juan Carlos	Isadora Silveira
	Juan Pablo	João Victor	Lucca Natale	Jonatas Henrique
	Maria Eduarda	Letícia Tomaz	Luiza Gabriela	Maria Clara Pio
	Miguel Gomes	Luca Albertini	Pedro Henrique Jesus	Raul Morais Sena
	Sophia Souto	Lucas Azevedo	Pedro Henrique Paiva	Samuel Alves
		Nathan Alejandro	Vinícius Ramalho	Vitor Lopes
		Pedro Augusto		
		Sofia Alves		
		Sofia Ambrózio		
		Sofia Miranda		
<b>Total de 58 atletas</b>				

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse dia foi realizado um Quiz dos atletas (criados por eles). A equipe foi dividida em 6 grupos e eles tinham que fazer perguntas sobre um tema a escolha de cada grupo. Cada grupo apresenta o Quiz para contabilizar a pontuação dos atletas que responderam através da tela compartilha por um representante do grupo, e como é realizado pelos atletas, eu e a Joanna também estamos participando desse quiz dos atletas respondendo às perguntas. Neste treino 3 grupos apresentaram, os outros 3 será na semana que vem. O 1º grupo (Pedro Jesus, Eric Antunes, Érick Alves, Vinícius Ramalho, Lucca Natale, Arthur Alvarenga e Igor Conssenzo) apresentou pergunta sobre "A história da equipe de natação do Mackenzie e seus

003983



componentes". O 2º grupo (Luiza, Isabella Teixeira, Alanis Eduarda e Thayná dos Santos) apresentou perguntas sobre "Situações da equipe de natação do Mackenzie na quarentena". E o 3º grupo (João Pedro Aguiar, Juan Carlos, Pedro Paiva, Bruno Bastos e Ícaro Gabriel) apresentou perguntas sobre "As provas de 100 metros livre". 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".

28 atletas participantes: 16 do juvenil e 12 do júnior.

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

- Após o término da LIVE da Joanna, esperei os 3 grupos me enviarem as pontuações que computaram e então realizei a contagem de pontos da somatória dos 3 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: 8 HORAS.**

003934



**03/06/20 (Sexta-feira)**

**Das 10 as 11h:**

- Reunião com o setor de psicologia do CTE representado pela Maria Elisa para alinhar a reunião da natação com pais com que será ministrado pela psicóloga. Marcamos a reunião para o dia 06 de julho as 18 horas e 30 minutos com o tema: como manter os atletas motivados a continuarem fazendo as atividades em meio à pandemia.

- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL de ontem com Amauri Machado 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 20h:**

- 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 prevenção de lesão, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, para que estudem sobre o assunto. Foram feitas 7 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 14 horas com 4 a 3, marcando 1 ponto para a equipe vermelha no geral de todos os horários.

20 atletas participantes: 3 do mirim, 14 do petiz e 3 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 7 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 vermelha ganhou, sendo assim, a pontuação dessa semana ficou vermelha 2 x 1 preta. E a pontuação geral está empatado vermelha 12 x 12 preta.

13 atletas participantes: 3 do petiz e 10 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. Particpei dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas. Foi

003935

chamado a atenção dos atletas pela baixa frequência que está tendo do infantil na preparação física.

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

- Participação na 1ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização e flexibilidade com o uso de bastão e elástico em alguns exercícios. 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. 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.

\* O atleta Ícaro Gabriel entrou atrasado no treino.

- 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: 21 HORAS (3 dias).**



003936

**PERÍODO: 06 a 10 de Julho**

**06/07/20 (Segunda-feira)**

**Das 10 às 12:20h:**

- Reunião do setor de esportes com a comunicação com a participação do presidente Lucio. No início o presidente teve problemas para entrar na plataforma zoom, então mudamos para a plataforma google meet, porém atrasamos 30 minutos para o início da reunião. Após todos entrarem, Sérgio Vera, coordenador de esportes, iniciou falando das pautas, sendo as seguintes: padronização das artes das lives especiais para a comunicação; e sobre o vínculo do nome da empresa Mackenzie em outras redes. Antes de entrar nas pautas, o presidente Lucio deu seu parecer sobre os trabalhos que estão sendo realizados, parabenizando a todos; falou sobre o que está sendo realizado na estrutura do Mackenzie; e sobre a divulgação dos trabalhos na mídia que não pretende divulgar tudo, apenas o necessário. Após a fala do presidente a Sylvia passou como irá funcionar a divulgação das informações a respeito das atividades online que estão sendo realizadas e o que deve ou não ser divulgado no momento. Posteriormente o Vladimir padronizou que o envio das demandas do esporte para a comunicação será mandado via email com cópia para os setores cabíveis com um prazo de resposta de 48 horas e então foi lido e explicado os combinados entre os setores de comunicação e de esportes para que possamos executar as demandas em de acordo entre os setores, este comunicado que será enviado posteriormente por email para os funcionários.

**Das 14 às 21h:**

- 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 de core, flexibilidade e simulação de algumas braçada e pernada dos nados. Foi dado feedback durante a execução dos exercícios e os erros mais comuns dos atletas foram a falta de estabilização do quadril no superman com elevação de braço e perna do mesmo lado e alguns atletas não conseguem 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.

14 atletas participantes: 2 do mirim, 11 do petiz e 1 do infantil.



003937



- 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 do atleta Nathan Alejandro. 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.

16 atletas participantes: 1 do mirim, 15 do infantil.

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior. Neste encontro, o fisioterapeuta Weslei, juntamente com sua estagiária Marcela, prepararam uma apresentação falando das lesões no esporte, (o que é e os fatores associados (biopsicossocial): sono, psicológico, nutrição, sistema músculo esquelético) e a prevenção das lesões (tipo de prevenção), mostrando sua importância, principalmente nesse período de quarentena, que no retorno dos treinos a capacidade física tem que estar associada com a demanda esportiva. Outro tema abordado foi sobre a Dor, mostrando aos atletas a importância de conhecer seu corpo e entender os diferentes níveis de dores. E para a próxima semana os atletas terão que realizar, a sua escolha, uma das atividades proposta da fisioterapia.

17 atletas participantes: 5 do infantil, 7 do juvenil e 5 do júnior.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino começou com atividades de mobilidade e exercício com movimentos técnicos da natação. Erro comum, mas apenas de uma minoria, foi assimilar a braçada do nado fora da água. Após esses exercícios, foi falado sobre uma nova atividade opcional para eles executarem e entregarem até sexta-feira dessa semana (ganhando um ponto extra na classificação do QUIZ para quem realizar essa tarefa). A atividade consiste em confeccionar um jogo de sete erros, não podendo ser foto já existente. Posteriormente, retornaram aos exercícios de força e estabilização. 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.

8 atletas participantes do júnior.

\* O atleta Jônatas Franca entrou bem atrasado no treino.

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

003938



- Envio do email para a comunicação com as informações levantadas do convidado da natação, Fernando Silva, para a confecção da arte da live especial do dia 09 de julho as 16 horas.
- Reunião de pais da natação das 18h30 às 19h40, organizada pelo comissão técnica, Henrique Marcio, Joanna Tosta e eu, Camila Reis, juntamente com a psicóloga do CTE, Maria Elisa (quem conduziu a reunião), com 53 participantes com intuito de alinhamento das ações e motivação dos atletas para continuar treinando durante a pandemia.
- 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: 9 HORAS E 20 MINUTOS.**

003939



**07/07/20 (Terça-feira)**

**Das 14 às 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Os exercícios propostos para hoje foram demonstrados através do atleta do infantil João Locatelli. 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.

18 atletas participantes: 2 do mirim, 11 do petiz e 5 do infantil.

- Participação na 3ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Petiz e Infantil. Os exercícios propostos para hoje foram demonstrados através dos atletas do infantil Sofia Miranda e Arthur Xavier. 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.

14 atletas participantes: 1 do mirim, 3 do petiz e 10 do infantil.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização, flexibilidade, um circuito com um exercício de coordenação utilizando um copo e um de força de membro superior. 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: 3 do juvenil e 9 do júnior.

\* 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.

- Participação na LIVE do preparador físico Lucas para as categorias Juvenil e Júnior da natação. Os atletas realizaram exercícios de mobilidade e fortalecimento. Participei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

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

003930

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

(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.

**CARGA HORÁRIA: 6 HORAS.**

003931



**08/07/20 (Quarta-feira)**

**Das 9:15 às 12:15h:**

- 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 de julho, foi marcado o comparecimento para o dia de hoje, 08 de julho. 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 e 10 minutos 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 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. Este treino foi um treino teórico sobre a técnica da virada do medley (posição do corpo, fases das viradas dos estilos borboleta, costas, peito e crawl). Foi falado a importância em realizar o movimento correto e treinar prestando atenção. 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.

21 atletas participantes: 4 do mirim, 11 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 a técnica da virada do medley (posição do corpo, fases das viradas dos estilos borboleta, costas, peito e crawl). Foi falado a importância em realizar o movimento correto e treinar prestando atenção. 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.

15 atletas participantes: 3 do petiz e 11 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 foi uma ficha nova para esses atletas, portanto realizaram apenas 2 séries de cada exercício para entenderem bem a execução. Conteve exercícios de fortalecimento e estabilização. Participei dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

13 atletas participantes: 1 do petiz 2 e 12 do infantil.

003932



- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Este treino foi realizado por um convidado especial, Fábio Henrique, convidado pela treinadora Joanna. O Fábio conduziu um treino funcional para os atletas. Primeiramente ele falou um pouco da sua história e a história do treinamento funcional. A sessão de treino contou com atividades de mobilidade articular, de estabilizações e fortalecimentos. Os feedbacks foram conduzidos por ele durante a execução dos exercícios para os atletas para que eles corrijam em imediato a postura e/ou o movimento executado e eu e a Joanna auxiliamos na observação dos atletas.

25 atletas participantes: 14 do juvenil e 11 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: 9 HORAS.**

003993



09/07/20 (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 (corda, polichinelo, polisapato) e de força de membros inferiores. 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.

25 atletas participantes: 3 do mirim, 13 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 Fernando Silva, atleta de 34 anos que começou na natação por recomendação médica, em função de um quadro de alergia. Participou do primeiro campeonato aos oito anos, quando perdeu para um amigo que não praticava natação; isso se tornou um estímulo para que treinasse com mais seriedade. Começou a treinar regularmente na Universidade Gama Filho, depois se transferiu para os clubes Flamengo, Esporte Clube Pinheiros e Minas Tênis Clube. Nos Jogos Pan-Americanos de 2007, realizados no Rio de Janeiro, ganhou a medalha de ouro no revezamento 4x100 metros livre. Participou da Universíade de 2007 em Bangcoc, na Tailândia, e ganhou a medalha de bronze nos 100 metros livre. Integrou a seleção brasileira no Mundial de Melbourne em 2007, onde ficou em oitavo lugar. Fernando foi campeão do sul-americano absoluto nos 100 metros livre, 100 metros borboleta e 4x100 metros livre em 2008. Foi aos Jogos Olímpicos de Verão de 2008 em Pequim, na condição de reserva no revezamento 4x100 metros nado livre e, lá, conquistou a vaga na equipe titular, mas a equipe brasileira foi desqualificada. No Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos de 2009, realizado em Roma, ficou em quarto lugar no revezamento 4x100 metros livre, junto com Nicolas Oliveira, Guilherme Roth e César Cielo, com a marca de 3m10s80, recorde sul-americano. Nos anos de 2010 e 2011 dedicou-se à família e se afastou do esporte. Em 2012, retomou os treinos de alto rendimento. Temas abordados: principais provas, importância da versatilidade nas provas e vida após a natação.

003994

(31) 3223-2611

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

Esteve presente 65 participantes durante toda a live. Eu Camila Reis, a técnica Joanna Tosta, o técnico Henrique Márcio, os 58 dos 77 atletas da equipe de natação de todas as categorias (mirim ao júnior), o coordenador de esportes Sérgio Vera, o diretor da natação André Braga, a psicóloga do CTE, Marluce Nicácio, que atende a categoria Infantil da natação do Mackenzie, ex-atleta do clube, Letícia Oliveira, e também a presença de alguns pais de atletas.

Atletas participantes:

LIVE 09-07 - FERNANDO SILVA				
MIRIM	PETIZ	INFANTIL	JUVENIL	JÚNIOR
Júlia Beatriz	Ana Clara Aguiar	Arthur da Costa	Alanis Eduarda	Eduardo Zanolla
Júlia Lurdes	Ana Livia	Arthur Lacerda	Arthur Alvarenga	Érick Alves
Manuella Locatelli	Anna Luiza	Arthur Xavier	Bruno Bastos	Gustavo Tomaz
Phellipe Henrique	Eduardo Evangelista	Artur Alves	Eric Antunes	Isabella Carvalho
Vitória Bastos	Emanuelly Vitoria	Eduardo da Costa	Ícaro Gabriel	Isadora Silveira
Yasmin Gabrielle	Esther Santana	Fábio Gomes	Igor Cossenzo	Jonatas Henrique
	Guilherme Gois	João Locatelli	Isabela Schwindt	Maria Clara Pio
	Isabela Guedes	João Victor	Isabella Teixeira	Raul Morais Sena
	Juan Pablo	Luca Albertini	João Pedro Aguiar	Samuel Alves
	Maria Eduarda	Maria Luiza Lincher	Juan Carlos	Vitor Lopes
	Marina Amaral	Sofia Alves	Lucca Natale	
	Matheus Chaves	Sofia Ambrózio	Luiza Gabriela	
	Miguel Gomes	Sofia Miranda	Pedro Henrique Jesus	
	Sophia Souto		Pedro Henrique Paiva	
			Vinicius Ramalho	
<b>Total de 58 atletas</b>				

- Participação na LIVE da técnica Joanna para as categorias Juvenil e Júnior. Esse dia foi realizado um Quiz dos atletas (criados por eles). A equipe foi dividida em 6 grupos e eles tinham que fazer perguntas sobre um tema a escolha de cada grupo. Cada grupo apresenta o Quiz para contabilizar a pontuação dos atletas que responderam através da tela compartilha por um representante do grupo, e como é realizado pelos atletas, eu e a Joanna também estamos participando desse quiz dos atletas respondendo às perguntas. Na semana passada 3 grupos apresentaram, nessa semana no treino de hoje mais 3 grupos apresentaram. O 4º grupo (Eduardo Zanolla, Enzo Henrique, Gustavo Thomaz, Jonatas Henrique, Raul Sena, Samuel Alves e Vitor Lopes) apresentou pergunta sobre "Situações divertidas e inusitadas que aconteceram com os seus componentes durante competições e treinos". O 5º grupo (Isadora Thamires e pelas ex-atletas Leticia Oliveira e Stephane Santana) apresentou perguntas sobre "Situações específicas de treino" E o 6º

003395

(31) 3223-2611

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



grupo (Isabella Carvalho, Maria Clara Pio, Bárbara Cruz e a atleta do juvenil Isabela Schwindt) apresentou perguntas sobre "A mulher na natação". O quiz dos atletas foi bem especial, eles se empenharam muito e trouxeram muitos temas legais com perguntas bem criativas e divertidas. 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".

25 atletas participantes: 14 do juvenil e 11 do júnior.

Observação: Nesse treino contou também com a participação dos ex-atletas Leticia Oliveira, Pedro Amarante e Stephane Sant'Anna.

- Após o término da LIVE da Joanna, esperei os 3 de hoje grupos me enviarem as pontuações que computaram, como já estava tarde, apenas um grupo me enviou e coloquei a pontuação no excel da classificação dos Quis. Amanhã irei finalizar assim que os outros grupos me enviarem a pontuação.

- 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.**

003936



**10/07/20 (Sexta-feira)**

**Das 10 as 12h:**

- Adaptação das pastas da plataforma google drive que a natação está usando para armazenar os vídeo e documentos dos trabalhos onlines. Devido ao alto número de vídeos que estamos armazenando diariamente, o drive está ficando cheio. Então unifiquei todas as pastas dos vídeos de treinos dos dois técnicos desde o mês de maio.

- Levantamento dos atletas participantes da LIVE ESPECIAL de ontem com Fernando Silva 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 13:10 as 18:30h:**

- Envio do email para a comunicação com as informações levantadas do convidado da natação, Kaio Marcio, para a confecção da arte da live especial do dia 16 de julho as 15 horas.

- Realização da contagem dos pontos do Quiz dos atletas. Na parte da manhã, os 2 grupos que faltava, me enviaram a pontuação dos quiz. Coloquei a pontuação de cada atleta e fiz a somatória dos 6 Quiz dos 6 grupos (os 3 da semana passada mais os 3 dessa semana) 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 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 controle de doping e ingestão de suplementos no esporte, que foi mandado aos atletas no início da semana pelo técnico Henrique, para que estudem sobre o assunto. Foram feitas 7 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe vermelha ganhou nesse horário das 14 horas com 4 a 3, marcando 1 ponto para a equipe vermelha no geral de todos os horários.

19 atletas participantes: 3 do mirim, 12 do petiz e 4 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 7 perguntas para computar a pontuação para as equipes (vermelha e preta), e a equipe vermelha ganhou

003397

(31) 3223-2611

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



nesse horário das 15 horas de 7 a 0, 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 14 x 13 preta.

15 atletas participantes: 1 do mirim, 2 do petiz e 12 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. Particpei dando auxilio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

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

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Juvenil. A sessão de treino contou com atividades de mobilização e flexibilidade e trabalho de simulação de braçada e pernada do nado de crawl em diferentes intensidades. 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. Mais cedo as categorias juvenil e júnior tiveram treino com o preparador físico Lucas, com treinos de força, então este treino teve como objetivo movimento articular e de técnicas de nados.

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

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

- 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 E 20 MINUTOS.**

**CARGA HORÁRIA TOTAL DA SEMANA: 38 HORAS E 40 MINUTOS.**

003998



PERÍODO 13 a 17/07

13/06/20 (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 através da demonstração do atleta João Locatelli, sendo eles, exercícios de aeróbicos, de estabilização de core, de fortalecimento de membros inferiores e exercícios coordenativos, utilizando um bastão em alguns exercícios. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

19 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. 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 Nathan Alejandro sendo eles, exercícios de aeróbicos, de estabilização de core, de fortalecimento de membros inferiores e exercícios coordenativos, utilizando um bastão em alguns exercícios. Durante toda a execução dos exercícios houve interação minha e do técnico Henrique com os atletas, dando feedbacks durante os exercícios.

11 atletas participantes: 1 do mirim, 2 do petiz e 8 do infantil.

\* A atleta Vitória Bastos entrou atrasada no treino, teve problemas com a conexão para entrar no horário anterior e conseguiu entrar nesse treino.

- Participação na LIVE da Fisioterapia, atendendo as categorias Infantil, Juvenil e Júnior. Neste encontro, o fisioterapeuta Weslei, juntamente com sua estagiária Marcela, realizaram atividades de prevenção para os atletas como exercícios de mobilidade de quadril, tronco e ombro. Foi observado algumas limitações de movimentos de alguns atletas, principalmente das categorias mais novas. No final do treino foi anunciado pelo Weslei que a Marcela formou e a partir de semana que vem não deve estar mais presente nos trabalhos da fisioterapia, portanto, o cronograma deve ser adaptado para as próximas semanas para que o Weslei atenda melhor as modalidades. Esse é 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 a estagiária Marcela, para analisar a execução, sendo feita uma correção individualizada.

003939

(31) 3223-2611

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



22 atletas participantes: 8 do infantil, 6 do juvenil e 8 do júnior.

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. No início foi realizado a chamada de vídeo. A sessão de treino teve como objetivo de técnica do nado de peito, e contou com atividades de mobilização, flexibilidade, exercícios de prevenção e exercícios aeróbicos. Posteriormente foi realizado exercícios de fortalecimento de core e membros inferiores. Alguns atletas reclamaram de dores na lombar e então os exercícios foram adaptados para eles. 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.

\* O atleta Jônatas Franca saiu no início do treino, porém não retornou.

\* O atleta do juvenil não pode estar presente no horário de sua categoria (juvenil), portanto participou no horário da categoria 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.**

004000



**14/07/20 (Terça-feira)**

**Das 14 às 20h:**

- Participação na 2ª LIVE do técnico Henrique para as categorias Mirim e Petiz. O treino começou um pouco atrasado, o técnico teve problemas para criar o link da reunião na plataforma zoom e então criei para podermos começar o treino das 14 horas. 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 Sofia Alves, sendo eles, exercícios de aeróbicos, de estabilização de core, de fortalecimento de membros inferiores e exercícios coordenativos. Foi utilizado os materiais: bastão e uma bolinha pequena. 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.

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

\* A atleta Vitória Bastos entrou atrasada no treino.

- 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 da atleta Leticia Tomaz, sendo eles, exercícios de aeróbicos, de estabilização de core, de fortalecimento de membros inferiores e exercícios coordenativos. Foi utilizado os materiais: bastão e uma bolinha pequena. 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.

13 atletas participantes: 2 do petiz e 11 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 atividades de mobilização e flexibilidade com o uso de bastão e elástico em alguns exercícios. 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.

9 atletas participantes do juvenil.

004801

- Participação na 2ª LIVE da técnica Joanna para a categoria Júnior. A sessão de treino contou com atividades de mobilização e flexibilidade com o uso de



bastão e elástico em alguns exercícios. 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.

11 atletas participantes: 4 do juvenil e 7 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. Houve algum problema no sistema do whatsapp (onde é mandado o link da reunião da plataforma zoom) e o treino atrasou, o meu whatsapp demorou a conectar e entrei uns 20 minutos depois. O treino contou com exercícios de mobilidade, estabilização de core e fortalecimento de membros superiores. Participei do treino dando auxílio de correções durante a execução dos exercícios feitos pelos atletas.

14 atletas participantes: 9 do juvenil e 5 do júnior.

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

\* Acho que devido ao problema do whatsapp, a participação dos atletas foi baixa hoje.

- 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.**

004002